



Remote
Health

Kursunterlagen

Gute Gewohnheiten schaffen

Körperliche Aktivität



Inhalt

- **Grundlagen**
Was umfasst körperliche Aktivität
- **Was bewirkt körperliche Aktivität**
Vorteile körperlicher Aktivität und Risiken bei unzureichender Bewegung
- **Bewegungsempfehlungen**
Empfehlungen für Kinder und Jugendliche, Erwachsene und ältere Erwachsene
- **Wie kann körperliche Aktivität gesteigert werden**

Grundlagen ⁽¹⁾

Was umfasst körperliche Aktivität



Was versteht man unter körperlicher Aktivität

- Bezeichnet jede physische Bewegung eines Menschen, die er selbst ausführt
- Umfasst alle körperlichen Bewegungen, die einen Energieverbrauch zur Folge haben
- Als Beispiele gelten Laufen, Fahrrad fahren, Sport, jede körperliche Aktivität in der Freizeit und im Alltag



Was bewirkt körperliche Aktivität ^(1,2)

**Vorteile körperlicher Aktivität und
Risiken unzureichender Bewegung**



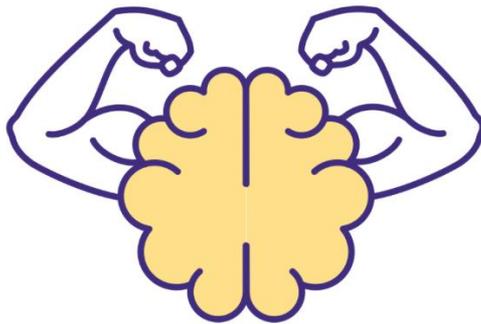
Vorteile körperlicher Aktivität

Regelmäßige körperliche Aktivität hilft dabei ein gesundes Körpergewicht zu halten sowie die mentale Gesundheit, die Lebensqualität und das Wohlbefinden zu verbessern



Außerdem werden durch Bewegung unsere Muskeln gestärkt und die Knochengesundheit gefördert.

Auch auf das Konzentrationsvermögen sowie auf die Schlafqualität hat körperliche Aktivität einen erheblichen Einfluss



chapter heading

Risiken bei unzureichender Bewegung

Durch große Veränderungen im Lebensstil innerhalb der letzten Jahre, in dem Medien und soziale Netzwerke eine immer größere Rolle spielen und Spielkonsolen, TV schauen und lesen als Entspannung zum Alltagsstress verwendet werden, wird es immer schwieriger sich dennoch ausreichend zu bewegen.



Zusätzlich erschwerend wirken Autos, online-shopping und das viele sitzen in Arbeit, Freizeit und Schule

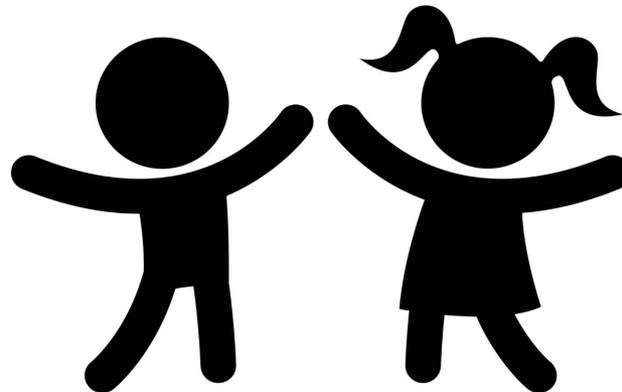
Risiken bei unzureichender Bewegung



Körperliche Inaktivität zählt zu den Hauptrisikofaktoren für Übergewicht, Bluthochdruck, koronare Herzkrankheiten, Diabetes, Krebs und Depression.

Bewegungsempfehlungen^(1,3,4)

**Empfehlungen für Kinder und Jugendliche,
Erwachsene und ältere Erwachsene**



Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche

60 Minuten pro Tag moderate bis intensive körperliche
Aktivität,
Intensive Ausdauerbelastungen und kräftigende Aktivität
mindestens dreimal pro Woche



Bewegungsempfehlungen für Erwachsene

Mindestens 150 bis 300 Minuten moderate Ausdauerbelastungen, wie schnelles gehen oder Fahrrad fahren oder mindestens 75 bis 150 Minuten intensive körperliche Belastungen, wie Joggen, Schwimmen oder Tennis pro Woche

An mindestens 2 Tagen pro Woche kräftigende Übungen für alle größeren Muskelgruppen, zum Beispiel durch Training mit Gewichten, Yoga oder Übungen mit dem eigenen Körpergewicht



Bewegungsempfehlungen für ältere Erwachsene

Zusätzlich an mindestens drei Tagen Gleichgewichtsübungen und Krafttraining, um Stürze zu vermeiden, zum Beispiel rückwärts gehen oder auf einem Bein stehen



Wie kann Bewegung gesteigert werden ^(1,2,4)



Die Länder und Gemeinden können Maßnahmen ergreifen, um allen Menschen mehr Möglichkeiten zur körperlichen Betätigung zu bieten und damit die Gesundheit aller Menschen zu verbessern. Dies kann auf viele verschiedene Wege geschehen.



chapter heading

Kommunale Ebene



Der Zugang zu sicheren Orten zum Spielen und Spaziergehen, wie zum Beispiel Parks, sichere Straßen, Wege und Grünanlagen ist ein wichtiger Faktor für körperliche Aktivität. Der Ausbau von Geh- und Fahrradwegen, kann einen großen Beitrag zur Steigerung körperlicher Aktivität liefern.

Schul- und Jugendprogramme



Schulsportprogramme nutzen einige Strategien zur Steigerung der körperlichen Aktivität. Zu diesen gehören Sportunterricht, aktive Pausen, körperliche Betätigung im Klassenzimmer und Programme vor und nach der Schule

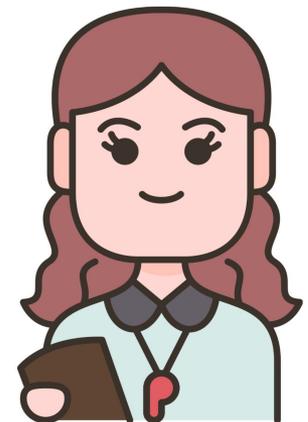
Soziale Unterstützung

Durch soziale Unterstützung können unterstützende soziale Netze, Freundschaften und Aktionen, wie zum Beispiel Wander- oder andere Aktivitätsgruppen geboten werden, die Menschen dabei helfen können körperliche Aktivität zu beginnen, beizubehalten und zu steigern.



Individuelle Unterstützung

Individuell angepasste Strategien zur Änderung des Gesundheitsverhaltens unterstützen die Menschen dabei, körperliche Aktivität in ihren Alltag einzubauen, indem sie Verhaltensfähigkeiten wie Zielsetzung und Problemlösung vermitteln. Dies kann sowohl durch gleichrangige und professionelle Unterstützung oder auch durch virtuelles Coaching geschehen.



Quellen:

- (1) World Health Organization. (2022, Oktober 5) Physical activity
[Physical activity \(who.int\)](#)
- (2) Centers for Disease Control and Prevention. Lack of Physical Activity
[Lack of Physical Activity \(cdc.gov\)](#)
- (3) Therrien A. (2018, September 5) Lack of exercise puts one in four people at risk, WHO says
[Lack of exercise puts one in four people at risk, WHO says - BBC News](#)
- (4) National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2022, Juni 2) How much physical activity do adults need?
[How much physical activity do adults need? | Physical Activity | CDC](#)

©Remote Health EU, 2023, gefördert von Erasmus+

Autor & Design: Lilli Elias, Studentin der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München



Editorial: Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.



Co-funded by
the European Union

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

www.remote-health.eu