



Masterarbeit am Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit.

Österreichischen Bewegungsempfehlungen – Was kommt bei der Bevölkerung an? (Arbeitstitel)

Liebe Studierende,

es ist wissenschaftlich vielfältig und überzeugend belegt, dass regelmäßige Bewegung umfangreiche positive Effekte auf die körperliche und psychische Gesundheit hat. Es wurde auch untersucht, wie viel körperliche Aktivität auszuüben ist, um gesundheitlich davon zu profitieren. Darauf basierend wurden Bewegungsempfehlungen zur Förderung der Gesundheit erstellt, die 2020 von der WHO, aber auch in Österreich in aktualisierter Form publiziert wurden.

Zum ersten Mal in Österreich veröffentlichte der Fond Gesundes Österreich (FGÖ) die Empfehlungen nicht nur für Expert*innen, sondern auch in einfacherer Sprache für die Bevölkerung (6 Zielgruppen: Kleinkinder ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung, Kinder und Jugendliche ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung, Erwachsene ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung, ältere Erwachsene ohne und mit Körper-, Sinnes- oder Mentalbehinderung, Erwachsene mit chronischen Erkrankungen und Frauen während der Schwangerschaft und danach). Für die Masterarbeit kann eine Zielgruppe, je nach Interesse, ausgesucht werden.

Wir stellen uns die Frage, wie – und damit auch wie gut – die Bewegungsempfehlungen für die einzelnen Zielgruppen in der Bevölkerung verstanden werden.

Unterscheiden die angesprochenen Personen inhaltlich zwischen den Begriffen „Bewegung“, „körperliche Aktivität“, „Sport“ oder „Training“? Wie werden die wöchentlichen Zeitangaben interpretiert, merken sich die Personen, die die Bewegungsempfehlungen gelesen haben, den Inhalt usw. Kurzgefasst, eignen sich die Bewegungsempfehlungen dazu, den Menschen den Wert regelmäßiger Bewegung für die Gesundheit nahezubringen? Und: Gibt es Unterschiede in der Wahrnehmung hinsichtlich der verschiedenen Zielgruppen?

Es werden u.a. qualitative Forschungsmethoden für die Beantwortung der Forschungsfrage(n) empfohlen.

Die Arbeit wird ko-betreut von

Univ.-Prof. Mag. Dr. Sebastian Ruin und **ao. Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH**