

**Sylvia Titze**, Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit

Wie kann man Menschen unterstützen, körperlich aktiv zu werden oder zu bleiben? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Sportwissenschaftlerin Sylvia Titze. Die Ergebnisse finden sich in den österreichischen Bewegungsempfehlungen, die für sechs Zielgruppen formuliert wurden. Außerdem arbeitet die Public Health-Expertin daran, die gebaute Umgebung, soziale Normen sowie die politisch gestaltbaren Rahmenbedingungen in Österreich so zu verbessern, dass sie zu einer gesteigerten Lebensqualität jedes/jeder Einzelnen beitragen.

## Noch eine Frage für die Zukunft:

# #13

# Lässt uns Laufen länger leben?

### WARUM BESCHÄFTIGEN SIE SICH MIT DIESER FRAGE?

Mich interessiert, wie sich spezifische Sportarten auf verschiedene Parameter der Gesundheit – zum Beispiel Blutdruck, Knochendichte, Blutzucker – auswirken. Denn für viele sind positive Effekte auf die eigene Gesundheit eine wichtige Motivation für Sport.

### WIE KÖNNTE DIE GESELLSCHAFT IM JAHR 2030 DANK IHRER FORSCHUNGEN AUSSEHEN?

Die österreichischen Bewegungsempfehlungen schlüsseln auf, welches Maß an Aktivität für welche Zielgruppe gesundheitsfördernd ist. Momentan erfüllen nur 25 Prozent der erwachsenen Bevölkerung diese Empfehlungen. 2030 sind es deutlich mehr: aktive Mobilität, Bewegung in der Freizeit und tägliche Aktivitätseinheiten in der Schule sind die soziale Norm.

### WELCHE KOMPETENZEN MÖCHTEN SIE IHREN STUDIERENDEN VERMITTELN?

Studierende an unserem Institut bringen bereits ein wichtiges Element mit: sie lieben es, sportlich aktiv zu sein. Darüber hinaus können sie nach ihrer Ausbildung Studien durchführen, wissenschaftliche Ergebnisse richtig interpretieren, Sportarten methodisch vermitteln und mit verschiedenen Zielgruppen empathisch umgehen.

### WARUM EMPFEHLEN SIE DIE UNIVERSITÄT GRAZ WEITER?

Die Universität ist sehr gut intern vernetzt: Forschende aus verschiedenen Disziplinen bearbeiten gemeinsam ein Thema und bringen ihre jeweiligen Perspektiven ein. So entsteht ein vielseitiger Blick auf Fragestellungen. Studierende finden hier zudem vielfältige Angebote, um Zusatzqualifikationen zu erwerben.

### KEY FINDING

Wenig Bewegung ist besser als keine – diese Maxime wollen wir verschiedenen Zielgruppen, vom Kleinkind bis zu Menschen im fortgeschrittenen Alter, vermitteln. Wie viel Bewegung die eigene Gesundheit fördert, ist von vielen Faktoren abhängig. Als Faustregel gilt: Erwachsene sollten zwischen 150 und 300 Minuten pro Woche bei mittlerer Bewegungsintensität verbringen. Selbst kleine aktive Einheiten, die man in den Alltag einbauen kann, beeinflussen unsere physische und mentale Gesundheit positiv. Treppen statt Lift oder Rad statt Auto lohnen sich also.

*We work for*  
**tomorrow**

[www.uni-graz.at](http://www.uni-graz.at)



**Sylvia Titze**, Institute of Human Movement Science, Sport and Health

How can you encourage people to become or stay physically active? Sports scientist Sylvia Titze is tackling this question. The answer can be found in the Austrian Physical Activity Recommendations, which were designed to meet the needs of six target groups. In addition, the public health expert is suggesting ways to improve built environments, social norms and politically changeable conditions in Austria so that they can help to increase each individual's quality of life.

# #13

**Another question with an eye to the future:**

## Can running help us live longer?

### WHY ARE YOU ADDRESSING THIS QUESTION?

I am fascinated by how specific types of sport affect all kinds of health parameters, such as blood pressure, bone density and blood sugar. The positive health effects are for many people a driver to do sports.

### WHAT COULD SOCIETY LOOK LIKE IN THE YEAR 2030 THANKS TO YOUR RESEARCH?

What level of activity can really improve the health of which target group? The Austrian Physical Activity Recommendations give us the answer. Currently, only 25 percent of the adult population meets these recommendations. By 2030, this percentage will be significantly higher: active mobility, exercise in your free time and daily activity sessions at school will be the social norm.

### WHAT SKILLS DO YOU WANT TO TEACH YOUR STUDENTS?

Students at our institute have an important characteristic: They love being active in sports! In addition, after finishing their studies, they'll be able to conduct research, interpret scientific results correctly, teach sports methodically and interact with different target groups with empathy.

### WHY DO YOU RECOMMEND THE UNIVERSITY OF GRAZ?

The University has excellent internal networks. Researchers from different disciplines work together on a topic, each contributing their unique perspective.

This helps us gain a multifaceted perspective of issues. Students can also find a wide range of opportunities to acquire additional qualifications.

### KEY FINDING

Even a little bit of exercise is better than none. This is the maxim we want to share with members of different target groups, from small children to elderly people. How much exercise you need to do to improve your health depends on a lot of factors. As a rule of thumb, adults should spend between 150 and 300 minutes every week doing moderate-intensity physical activity. Even incorporating small units of activity into our everyday lives can have a positive influence on our physical and mental health. So, taking the stairs instead of the lift or cycling instead of driving is worthwhile.

*We work for*  
**tomorrow**

[www.uni-graz.at](http://www.uni-graz.at)

