

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 44 (2008)
Heft: 4

Artikel: Bewegungsförderung : ja, aber wie? = Inciter à bouger... oui mais comment?
Autor: Wijkström, Sandra
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928787>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 17.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Bewegungsförderung – ja, aber wie?

Inciter à bouger... oui mais comment?

SANDRA WIJKSTRÖM, PHYSIOTHERAPEUTIN BERNEX (GE)
PHYSIOTHÉRAPEUTE À BERNEX (GE)

Die Menschen in der Schweiz bewegen sich zu wenig, und darunter leidet die Volksgesundheit. Ausgebildete Bewegungsberater des Projekts «Rat zur Tat» finden jedoch nur wenige Klienten. Experten aus der Romandie sind der Ansicht, dass die Bewegungsberatung in die bestehenden Berufe des Gesundheitswesens integriert und bereits in der Grundausbildung vermittelt werden soll.

Bewegungsarmut erhöht das Risiko, eine Anzahl Krankheiten zu entwickeln wie Übergewicht, Herz- und Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck, Diabetes Typ 2, Dickdarmkrebs, Brustkrebs, Osteoporose, Depression oder Rückenschmerzen. Nach einer Schätzung [1] ist die Bewegungsarmut in der Schweiz pro Jahr verantwortlich für 2,1 Millionen Krankheitsfälle, 2900 Todesfälle und für Behandlungskosten in der Höhe von 2,4 Milliarden Schweizer Franken. Bewegungsarmut ist somit ein Problem der öffentlichen Gesundheit mit negativen wirtschaftlichen Folgen.

Regelmässige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus, auf die Lebensqualität im Allgemeinen, und sie vermindert das Auftreten der oben zitierten Krankheiten. Ausserdem scheint es, dass wer körperlich aktiv ist, seine kognitiven Fähigkeiten verstärken kann, sozial besser integriert ist und einen gewissen präventiven Schutz vor Nikotinsucht aufweist. [1]

Schweizer Bevölkerung ist bewegungsarm

Die schweizerische Gesundheitsumfrage 2002 [2] hat gezeigt, dass 64 Prozent der Schweizer Bevölkerung sich weniger bewegt, als es die internationalen Empfehlungen vorgeben, und somit als inaktiv oder ungenügend aktiv einzustufen ist. Die internationalen Empfehlungen liegen bei täglich 30

Les Suisses bougent trop peu et la santé de la population s'en ressent. Pourtant, les conseillers en activité physique du projet «Rat zur Tat» n'ont que peu de clients. En Suisse romande, les experts estiment que le conseil en activité physique doit être intégré aux métiers de la santé existants et enseigné dès la formation de base.

Le manque d'activité physique augmente le risque de développer des maladies telles que surpoids, affections cardiovasculaires, hypertension artérielle, diabète de type 2, cancer du colon, cancer du sein, ostéoporose, dépression ou douleurs dorsales. Selon une estimation [1], le manque d'activité physique est responsable de 2,1 millions de maladies et de 2900 décès chaque année en Suisse; par ailleurs, il occasionne des frais de traitements à hauteur de 2,4 milliards de francs. Le manque d'activité physique est donc un problème de santé publique aux multiples répercussions économiques négatives.

Une activité physique régulière a des effets positifs sur la santé, la qualité de vie en général et évite l'apparition des maladies susmentionnées. En outre, il semblerait que l'activité physique permette d'accroître ses capacités cognitives, de mieux s'intégrer socialement et de se protéger dans une certaine mesure contre l'accoutumance à la nicotine. [1]

La population suisse ne bouge pas assez

L'enquête suisse sur la santé réalisée en 2002 [2] a montré que 64% de la population suisse bougeait moins que les recommandations internationales, la classant dans les catégories «inactif» ou «pas assez actif». Les recommandations internationales proposent d'effectuer 30 minutes d'activité

Minuten einer körperlichen Aktivität von mittlerer Intensität (= etwas ins Atmen kommen), um Gesundheit, Lebensqualität und Leistungsfähigkeit zu steigern [1].

Während im letzten Jahrzehnt die Bewegungsarmut in der Schweiz zunahm, scheint der Trend nun gebrochen, und die Zahlen stabilisieren sich. Die alle fünf Jahre wiederholte schweizerische Gesundheitsumfrage hat auch gezeigt, dass die Bewegungsarmut mit dem Alter zunimmt und in der französischen Schweiz und im Tessin ausgeprägter ist als in der Deutschschweiz. Sie scheint zudem unter der ausländischen Bevölkerung verbreiteter zu sein. Während für Kinder repräsentative Daten bisher noch fehlen, weiss man, dass sich Jugendliche ab 12 Jahren zu wenig bewegen.

Das Projekt «Rat zur Tat»

Vor diesem Hintergrund hat das Bundesamt für Sport (Baspo) in Magglingen Anfang 2004 das Bewegungsförderungsprojekt «Rat zur Tat» für die Deutschschweiz lanciert [4]. Untersuchungen haben gezeigt, dass Patienten ihren Lebensstil vor allem auf Anraten ihres Arztes ändern würden. Die Idee von «Rat zur Tat» ist es nun, dass ausgebildete Bewegungsberater, in Zusammenarbeit mit dem Hausarzt, die körperlich inaktiven Patienten zu vermehrter Bewegung motivieren. Wenn die Patienten sich für eine normale Kontrolle zu ihrem Hausarzt begeben, soll ein einfacher Fragebogen die körperliche Aktivität erfassen und so ermöglichen, die bewegungsarmen Patienten zu erkennen. Der Arzt evaluiert dann den Schweregrad der Bewegungsarmut, das Krankheitsrisiko sowie die Bereitschaft des Patienten, sein Verhalten zu ändern. Der zur Änderung motivierte Patient wird dann auf eine Palette von Bewegungsangeboten aufmerksam gemacht, unter anderem auch auf den Bewegungsberater. Patienten, die ihren Lebensstil noch nicht verändern möchten, werden auf die Bewegungsarmut und ihre Folgen sensibilisiert, und man versucht, sie zu einem späteren Zeitpunkt in ein Bewegungsangebot zu integrieren. Die Fortschritte der Patienten sollen über längere Zeit begleitet werden.

Die Bewegungsberater werden heute über ein Fortbildungsprogramm in deutscher Sprache ausgebildet, welches e-learning (Lernen über das Internet) und den traditionellen Workshop kombiniert. Das Lernprogramm auf dem Internet ist gratis, bezahlt werden muss nur der Workshop. Die Fortbildung wendet sich an verschiedene Berufsgruppen wie Physiotherapeuten, Sportlehrer und Ärzte¹. Die Physiotherapeuten können während der Fortbildung speziell davon profitieren, sich Beratungskompetenzen anzueignen und ihre Kenntnisse über Bewegung und Gesundheit zu vertiefen.

¹ Die Schweizerische Gesellschaft für Allgemeine Medizin sgam verlieh der Ausbildung ihr Gütesiegel.

physique d'intensité moyenne (être légèrement essoufflé) chaque jour. Cela pour une meilleure santé et une meilleure qualité de vie.

Si, ces dix dernières années, la Suisse est devenue de plus en plus inactive, la tendance semble s'être arrêtée et les chiffres se stabilisent. L'enquête suisse sur la santé, effectuée tous les cinq ans, a également montré que le manque d'activité physique augmentait avec l'âge et était plus marqué en Suisse romande et dans le Tessin qu'en Suisse alémanique; il semble par ailleurs plus important au sein de la population étrangère. Bien que nous ne disposions pas encore de données représentatives pour les enfants, nous savons que les jeunes de plus de 12 ans ne bougent pas suffisamment.

Le projet «Rat zur Tat»

Face à ce constat, l'Office fédéral du sport (OFSP) a lancé un projet de promotion de l'activité physique intitulé «Rat zur Tat» en Suisse alémanique au début 2004. Des études ont montré que les gens changeaient leur mode de vie principalement sur les recommandations de leur médecin. L'idée de «Rat zur Tat» est de faire intervenir des conseillers en activité physique qui collaborent avec les médecins généralistes pour inciter les gens inactifs à bouger plus. Lorsque quelqu'un consulte son médecin pour un contrôle de routine, un questionnaire simple doit permettre de récupérer des informations sur son activité physique et cibler ainsi les personnes peu actives. Le médecin évalue ensuite le degré de sévérité du manque d'activité physique, le risque de maladies et la volonté du patient à modifier son comportement. La personne motivée à changer se voit présenter un ensemble de propositions d'activités, notamment de rencontrer un conseiller en activité physique. Les personnes qui ne souhaitent pas encore modifier leur style de vie sont sensibilisées aux effets néfastes du manque d'activité physique; une tentative de présentation de l'offre d'activités physiques leur est faite ultérieurement. Les progrès doivent être suivis sur le long terme.

Les conseillers en activité physique sont actuellement formés en allemand, dans le cadre d'un programme de formation post-graduée combinant l'e-learning (apprentissage via Internet) et des ateliers traditionnels. Le programme d'apprentissage sur Internet est gratuit. Seuls les ateliers sont payants¹. Les physiothérapeutes peuvent profiter de cette formation pour acquérir des compétences en conseil et approfondir leurs connaissances en activité physique et santé. Au terme de son cursus, chaque participant reçoit un certificat de conseiller en activité physique et est inscrit sur une liste destinée aux médecins généralistes.

¹ La Société Suisse de Médecine Générale a approuvé la formation.

Hat ein Teilnehmer das Programm erfolgreich absolviert, erhält er eine Bescheinigung als Bewegungsberater und wird in eine Liste für die Hausärzte aufgenommen.

Bewegungsberater ohne Klienten

Die Initianten von «Rat zur Tat» haben die von ihnen ausgebildeten Bewegungsberater befragt: Die Teilnehmer beurteilen die Fortbildung als gebraucherfreundlich, interessant und verständlich. Der praktische Erfolg hingegen ist leider ausgeblieben: Die ausgebildeten Bewegungsberater konnten nicht genügend Patienten finden, da sich die Zielgruppe offenbar scheut, von einem massgeschneiderten Ratschlag zu profitieren. Der Bewegungsberater als eigene Berufsgruppe wird somit in Frage gestellt.

Auch eine Sondierungsstudie [5] in der Westschweiz hat sich mit dem Projekt «Rat zur Tat» auseinandergesetzt. Befragt wurden per Fragebogen 43 Gesundheitsspezialisten, welche in der Romandie tätig sind oder waren; die meisten verfügten über ein Master in Public Health und alle haben ein berufliches Interesse an Gesundheitsförderung. 65,1 Prozent der erhaltenen Antworten konnten zur Analyse verwendet werden. Ziel war es herauszufinden, ob es Sinn macht, eine französische Version von «Rat zur Tat» zu kreieren, und welche Bedingungen sie erfüllen müsste. Die Antwort auf diese Frage lautet nein: Das Programm, jedenfalls in seiner aktuellen Form, soll nicht auf die Romandie übertragen werden. Die befragten Gesundheitsspezialisten in der Westschweiz attestieren zwar, dass Bewegungsförderung als solches sehr wichtig sei. Zweifel bestehen hingegen in Bezug auf das Profil der Bewegungsberater: Eine grosse Anzahl der befragten Spezialisten besteht darauf, dass die Bewegungsberatung in die existierenden Berufe und Ausbildungen des Gesundheitswesens integriert werden soll (z.B. bei den Sportlehrern, Physiotherapeuten, Ärzten). Es soll hingegen keine neue Berufsgruppe kreiert werden, wie es die aktuelle deutsche Version umsetzt. Die Gesundheitsexperten sind der Meinung, dass es eine verstärkte Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Berufsgruppen braucht, und nicht eine noch grössere Verstückerung der Aufgaben.

Bewegungsförderung in der Physiotherapie

Während man heute in der Schweiz eine steigende Anzahl von Instanzen und Projekten im Sinne der Bewegungsförderung konstatieren kann, gibt es noch keine klare Stellungnahme der Physiotherapie zu diesem Thema. Das ist vielleicht auf den bisher eher kurativen Auftrag der Physiotherapie zurückzuführen. Durch ihre Kompetenzen wären die Physiotherapeuten jedoch meiner Meinung nach bestens geeignet, eine führende Rolle in der Bewegungsförderung zu spielen. Das bedingt aber, dass sie vermehrt bereit wäre,

Des conseillers en activité physique sans clients

Les initiateurs de «Rat zur Tat» ont interrogé les conseillers en activité physique qu'ils avaient formés: les participants jugent la formation pertinente, intéressante et compréhensible. Malheureusement, dans la pratique, le succès n'est pas au rendez-vous: les conseillers formés n'ont pas pu trouver suffisamment de clients. Il semblerait que le groupe-cible ait peur de bénéficier de conseils personnalisés. En tant que groupe professionnel, les conseillers en activité physique sont donc remis en question.

Une enquête exploratoire [5] s'est intéressée au projet «Rat zur Tat» en Romandie. 43 professionnels de la santé exerçant ou ayant exercé en Romandie ont rempli un questionnaire. La plupart disposaient d'un Master en Santé publique et tous présentaient un intérêt professionnel pour la promotion de la santé. 65,1% des réponses obtenues ont pu être exploitées. L'objectif était de déterminer s'il s'avérerait judicieux de créer une version française de «Rat zur Tat» et à quelles conditions. Les personnes interrogées ont répondu par la négative: le programme, du moins dans sa forme actuelle, ne doit pas être adapté à la Romandie. Les professionnels de la santé interrogés en Romandie ont confirmé que la promotion de l'activité physique était en soi importante, mais il subsiste des doutes sur le profil du conseiller en activité physique. Une bonne partie des spécialistes interrogés estime que le conseil en activité physique doit être intégré aux professions et formations de la santé existantes (par ex. chez les maîtres d'éducation physique, les physiothérapeutes, les médecins). Il ne faut par contre pas créer de nouvelle profession comme cela a été fait en Suisse alémanique. Les professionnels de la santé estiment qu'une collaboration renforcée entre les différents groupes professionnels est nécessaire, mais il faut éviter de morceler encore plus les tâches.

Promotion de l'activité physique en physiothérapie

Si l'on constate un nombre croissant d'instances et de projets liés à la promotion de la santé en Suisse, la physiothérapie n'a pas encore exprimé d'opinion claire à ce sujet. Cela est peut-être dû à la mission jusqu'ici plutôt curative de la physiothérapie. A mon avis, par leurs compétences, les physiothérapeutes sont qualifiés de jouer un rôle déterminant dans la promotion de l'activité physique. Cela nécessite toutefois qu'ils soient plus nombreux à accepter d'élargir le spectre de leurs activités pour passer du traitement (curatif) à la promotion de la santé (préventif) et d'un environnement traditionnel de type cabinet ou hôpital à un environnement qui s'ouvrirait vers le coaching. Et cela, dès la formation. On pourrait envisager de sensibiliser les étudiants de physiothérapie à la promotion de l'activité physique pendant leurs cours,

sich zu öffnen, vom Kurativen zum Präventiven und vom traditionellen Spital/Praxis-Umfeld in Richtung Betrieb/Coaching. Und das schon während der Ausbildung. Es wäre vorstellbar, die Physiotherapeuten im Unterricht zum Thema Bewegungsförderung zu sensibilisieren, ihnen ein Basiswissen zu vermitteln, und den weiter Interessierten anschliessend eine entsprechende Fortbildung in Richtung Bewegungsförderung/-beratung anzubieten. Genau so wie sich heute jemand in Richtung Manuelle Therapie fortbilden kann. Andere Berufsgruppen (z.B. Sportstudium an der Universität Genf/Lausanne) haben ihre Ausbildung bereits angepasst und werden es ihren Studenten ermöglichen, sich in Richtung Bewegung und Gesundheit zu spezialisieren. Es wäre meines Erachtens schade, wenn die Physiotherapie diese Chance verpassen würde.

Welche Erfahrung haben Sie mit Bewegungsförderungsangeboten durch die Physiotherapie gemacht? Unser Leserforum bietet Gelegenheit, darüber zu berichten (red@physioswiss.ch).

Lesen Sie zudem in der nächsten Ausgabe, wie die Physiotherapie Fachhochschulen Gesundheits- und Bewegungsförderung in den Lehrplan integriert haben. |

Zur Autorin | Sandra Wijkström ist seit 1995 diplomierte Physiotherapeutin, verfügt über ein Vordiplom der Universität Genf in Psychologie und hat sich auch am Institut für Sozial- und Präventivmedizin weitergebildet. Heute arbeitet sie als Consultant für eine Health Management Firma, und sie absolviert die Ausbildung zur Bewegungsberaterin (Rat zur Tat).



Sandra Wijkström

Au sujet de l'auteur | Sandra Wijkström a été diplômée en physiothérapie en 1995; elle a passé la demie-licence en psychologie à l'Université de Genève et effectué une formation post-graduée à l'Institut de Médecine Sociale et Préventive. Elle travaille aujourd'hui en tant que consultante pour une société d'Health Management et effectue la formation pour être conseillère en activité physique (Rat zur Tat).

de leur donner des connaissances de base et de proposer à ceux que cela intéresse une formation continue ou post-graduée en promotion/conseil en activité physique. Exactement de la même façon qu'on peut aujourd'hui suivre une formation en thérapie manuelle. D'autres groupes professionnels (par ex: les écoles d'éducation physique à l'Université de Genève/Lausanne) ont déjà adapté leur formation et vont permettre à leurs étudiants de se spécialiser en activité physique et en santé. Je trouverais dommage que la physiothérapie laisse passer cette opportunité.

Quelle expérience avez-vous faite avec offres de promotion de l'activité physique? Notre forum des lecteurs vous permet d'évoquer ce sujet (red@physioswiss.ch). Dans le prochain numéro physioactive, découvrez comment les hautes écoles spécialisées (HES) de physiothérapie ont intégré la promotion de la santé et de l'activité physique à leurs programmes de formation.

Literatur | Bibliographie

1. Grundlegendokument. Gesundheitswirksame Bewegung. Hepa (2008).
2. Bundesamt für Statistik (2003). Gesundheitsumfrage 2002: erste Resultate. Neuchâtel.
3. www.gesundheitsfoerderung.ch
4. www.ratzurtat.ch
5. Wijkström Sandra. Faut-il former des conseillers en activité physique pour lutter contre la sédentarité? (Novembre 2007). Enquête exploratoire, travail de mémoire, Certificat de Santé Communautaire, Université de Genève. |

Praxishop

Heisse Preise!

Massage – Tücher Deck-, Therapietücher

- 1A Qualität 500g/m²
- 220 cm x 100 cm
- CHF 29.90/Stk. **jedes 11. Tuch gratis**
- in den Farben blau, elfenbein, altrosa
- 100% Cotton
- auch als Strandtuch verwendbar
- Schadstoffgeprüft (Öko-Tex 100)

Praxi – Shop GmbH • Haldenstrasse 1 • CH-6342 Baar
Tel. 041 763 32 22 • Fax 041 763 32 24
www.praxishop.ch • info@praxishop.ch