

# Die Verwendung der öffentlichen Verkehrsmittel steigert Ihre Fitness

Das Projekt ROUTINE: Förderung von körperlicher Bewegung durch Fitness-Reiseplaner für Alltagsmobilität<sup>1)</sup>

The Use of Public Transportation Improves your Fitness – The Enhancement of Physical Activity via a Fitness-Travel Planner for Daily Mobility

Ralf Risser, Elisabeth Füssl & Karin Ausserer

## Themenschwerpunkt Verkehrspsychologie ...

### Zusammenfassung

Ausreichend körperliche Bewegung beugt Zivilisationskrankheiten wie Diabetes mellitus oder Herz-Kreislaufkrankungen vor und unterstützt die Lebensqualität. Eine der einfachsten Methoden, physische Bewegung in den Alltag einzubauen, ist die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, die in der Regel auch mit Fuß-/Radwegen verbunden ist. Das Projekt ROUTINE zielt darauf ab, über diese Form der körperlichen Bewegung in einem Fitness-Reiseplaner für Alltagsmobilität zu informieren. Dazu werden in den üblichen Reiseinformationen auch Angaben über die akkumulierten Bewegungsminuten auf der jeweiligen Route gegeben. Diese Bewegungsinformation soll der Gesundheitsförderung, der Erreichung der WHO-Bewegungsempfehlungen und der Lebensqualitätssteigerung von ÖV-NutzerInnen unterschiedlichster Alters und unterschiedlichster physischer Voraussetzungen dienen sowie eine nachhaltige Intensivierung der Alltagsmobilität, zielgruppenspezifisch motiviert, ermöglichen. Bei den Arbeiten folgen wir dem Transtheoretischen Modell von Prochaska & Diclemente (1983) unter Zuhilfenahme des Marketingmodells von Kotler et al. (2016) und den Überlegungen von Cresswell (2014) zu den hilfreichen Funktionen eines Methodenmix.

### Abstract

Sufficient physical activity prevents diseases of the civilized world like diabetes mellitus or heart disease and enhances the quality of life. One of the simplest methods to introduce physical activity into everyday life is by using public transport, which usually is combined with a certain amount of walking or use of the bicycle. In fact, when public transportation (in combination with walking/cycling) is used, considerable amounts of the daily physical activity load as recommended

by the WHO, can be achieved. The project ROUTINE has the goal to motivate citizens to adopt a more active life style in connection with PT (public transport) use, e.g. by using stairs instead of the elevator, or by walking on the escalator instead of standing there. When we look for ways for giving such motivating information we follow the Transtheoretical model by Prochaska and Diclemente (1983), together with the marketing model by Kotler et al. (2016), thereby making use of Cresswell's (2014) ideas concerning the useful functions of a mixed-methods approach.

### 1. Einleitung: Mobilität und Gesundheit

Die Themen Fitness und Gesundheit erleben derzeit ein Hoch in den Medien und der damit verbundenen öffentlichen Diskussion. Und das aus gutem Grund, denn ausreichend körperliche Bewegung<sup>2)</sup> erhöht die Lebensqualität und beugt Zivilisationskrankheiten wie Erkrankungen des Bewegungsapparates, Diabetes mellitus oder Herz-Kreislaufkrankungen vor. Eine der einfachsten Methoden, physische Bewegung in den Alltag einzubauen, ist neben dem Zufußgehen, die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, die in der Regel auch mit Fuß-/Radwegen verbunden ist. Der Bewusstseinsstand über die positiven Auswirkungen von körperlicher Bewegung ist in der Bevölkerung unterschiedlich ausgeprägt. Man braucht sich nicht extra an jene Menschen zu wenden, die täglich zu Fuß oder mit dem Rad unterwegs sind, sie bewegen sich ohnehin gesund fort.

Jene Menschen zu erreichen, die bislang im Alltag kaum physisch aktiv sind, stellt jedoch eine Herausforderung dar. Unter Zuhilfenahme der Prinzipien der Motivationspsychologie (Heckhausen 1980) wurde im Forschungsprojekt ROUTINE<sup>3)</sup> ein Ansatz entwickelt, diese Gruppe zu adressieren und über potenzielle Bewegungsmöglichkeiten auf ihren Alltagswegen zu informieren.