

# *Studie zur Wirksamkeit von Bewegungsprogrammen im Freiraum*

**Kurzfassung**



# Studiensteckbrief



## Das Ziel

- Untersuchung zur Wirksamkeit und Nachhaltigkeit von Bewegungsprogrammen mit Unterstützung von Geräten im Freien
- Nachweis der psychischen und physischen Gesundheitsförderung/Verhaltensprävention und Prävention im Sinne einer Sturzprophylaxe sowie der Erhaltung der Alltagsbelastbarkeit und Mobilität



## Der Zeitraum

- Oktober bis Dezember 2012
- Herbst/ Winter wurde bewusst gewählt



## Die Teilnehmer

- Aus 120 Interessierten wurden 80 Probanden ausgewählt
- Alter von 45- 88 Jahre, Anteil Männer und Frauen annähernd gleich



## Das Übungsprogramm

- Für diese Studie wurde ein VITAK®- Bewegungsprogramm für 20 Übungseinheiten erarbeitet
- Zielsetzung Sturzprophylaxe bei Senioren
- Training mit geschultem Übungsleiter des Sportvereins VITAK e.V.
- 10 Wochen Training, 2 Übungseinheiten in der Woche á 45 Min



## Der Parcours

- Bewegungsparcours der Firma SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR, der auf einem ca. 100m<sup>2</sup> großen Areal fest installiert wurde
- bei schlechten äußeren Witterungsbedingungen stand ein benachbarter Clubraum des Vereins für entsprechende Übungen zur Verfügung



## Die hypothetischen Standpunkte

- deutliche Verbesserung der motorischen Leistungsfähigkeit der Probanden
- Probanden empfinden das Training im Freien als positiv
- Der VITAK® Parcours wird in seiner Vielgestaltigkeit von den Teilnehmern positiv angenommen und als Trainingsort akzeptiert



## Die verwendeten Tests

- Motorische Tests aus dem Bereich Koordination im Speziellen Gleichgewicht, Reaktion und Alltagsmotorik sowie Kraftkoordination
- Fragebogen zur Selbsteinschätzung



## Studienleitung

- Prof. Dr. Peter Hirtz
- Dr. Dirk-Carsten Mahlitz
- OA Dr. Susanne Westphal

## Partner:

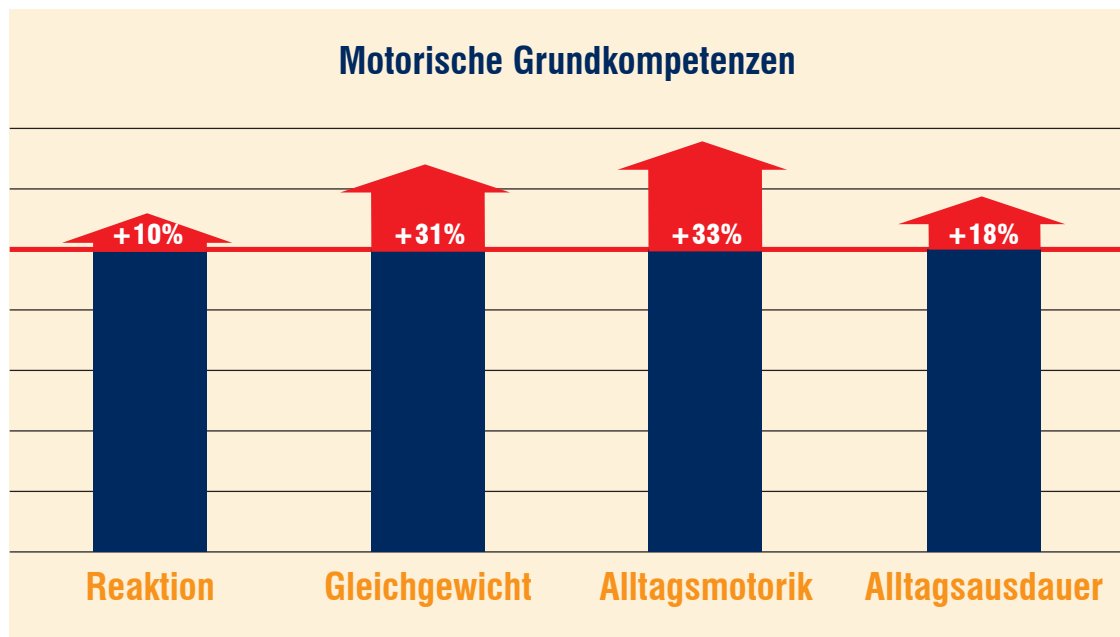
- Unfallkasse Mecklenburg- Vorpommern
- Universitätsmedizin Greifswald
- IGT, Institut für Gesundheitssport und Trainingsanalyse Greifswald
- VITAK e.V.

# Auswertung

## Motorischer Test

### Welche Auswirkungen hat das Training hinsichtlich der Alltagsmobilität und der Sturzprävention?

Zur Bewertung der motorischen Fähigkeiten wurden vor und nach der 10-wöchigen Trainingsintervention sportmotorische Test durchgeführt, mit denen sich Rückschlüsse auf die Bewegungsfähigkeit im Alltag und die Sturzanfälligkeit abbilden lassen.



*In der Auswertung der vier motorischen Grundkompetenzen, die für eine Alltagsmobilität und Sturzvermeidung entscheidend sind, konnten im Gegensatz zum Eingangstest nach dem zehnwöchigen Training klare Verbesserungen gemessen werden.*

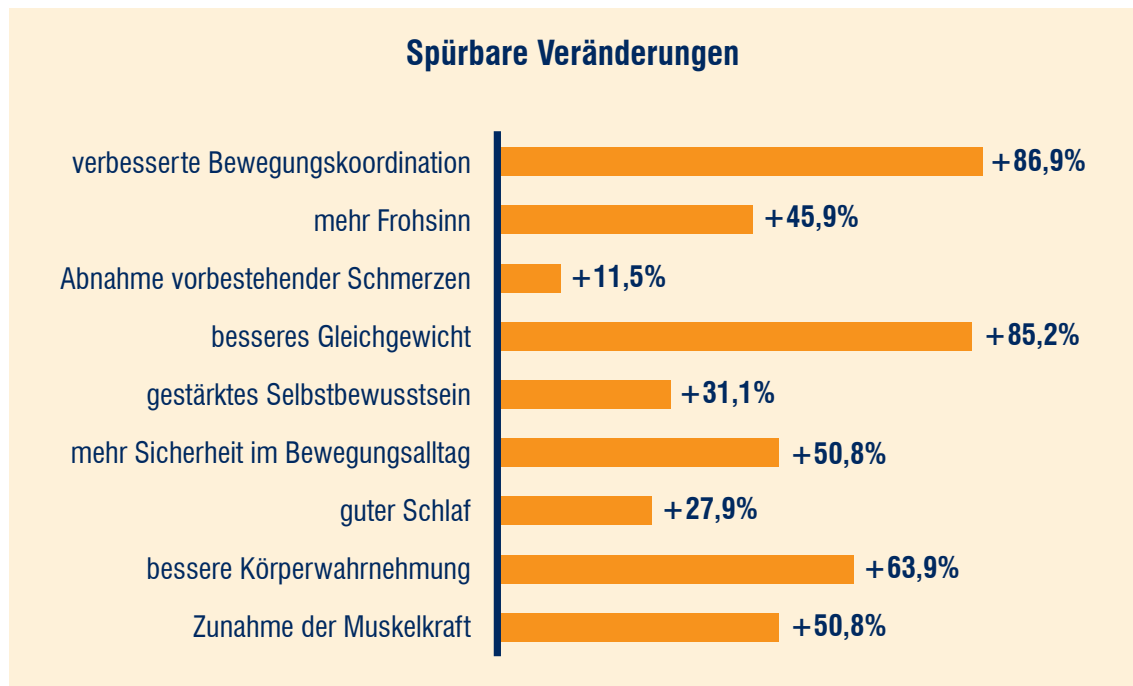


# Auswertung

## Befragung

### Welche persönlich empfundenen Veränderungen wurden festgestellt?

Auf die Frage nach den spürbaren Veränderungen gaben alle Probanden an, positive Veränderungen zu verspüren. Die Befragung nach den konkret empfundenen Veränderungen ergab folgendes Bild:



*Die Verbesserung der Bewegungskoordination, des Gleichgewichts und der Körperwahrnehmung waren die entscheidenden subjektiv wahrgenommenen Veränderungen.*

*Weiterhin sind eine Zunahme der Muskelkraft und eine gesteigerte Sicherheit im Bewegungsalltag mit jeweils fast 51% hoch zu bewerten.*

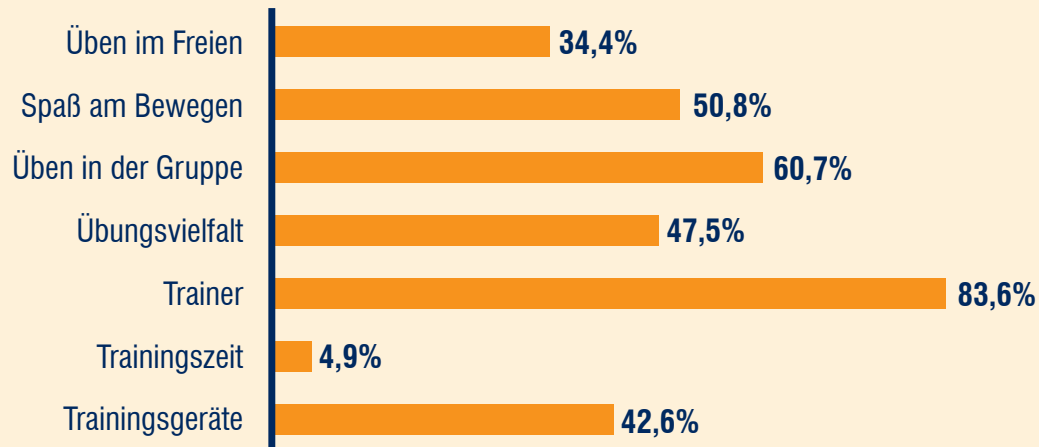


# Auswertung

## Was motivierte die Probanden zur Teilnahme am Training?

Die Befragung zielte darauf ab, was die Studienteilnehmer motiviert, Gesundheitssportprogramme im wohnortnahen Umfeld durchzuführen

### Motivation



*Hier zeigt die Studie deutlich, dass der Trainer für die Motivation und damit für das dauerhafte Training mit seiner sportlichen und therapeutischen wie auch sozialen Kompetenz entscheidend ist. Das Üben in der Gruppe, wie auch der Spaß am Bewegen sind ergänzende Faktoren.*

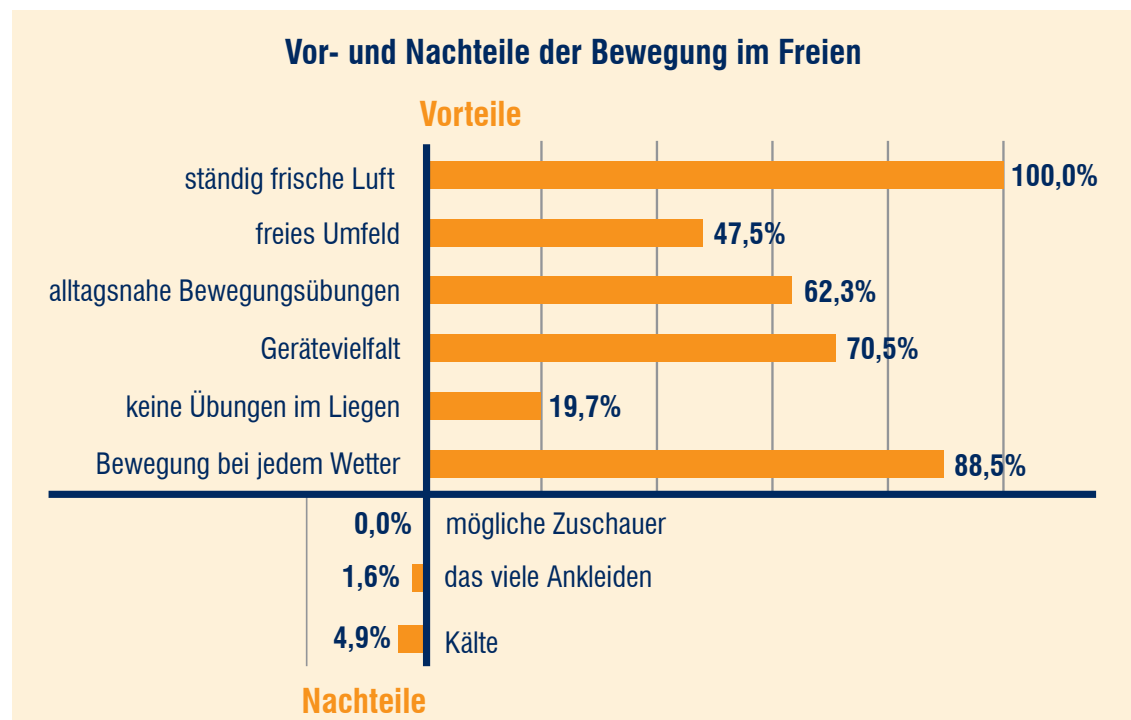
*Die Übungsvielfalt, die Trainingsgeräte sowie das Üben im Freien komplettieren die positiven Notwendigkeiten für ein gutes Training.*



# Auswertung

## Wie bewerten die Teilnehmer das Üben im Freien?

Der überwiegende Teil des Trainings fand im Freien statt.  
Die Probanden bewerteten das Üben im Freien auf einer Zehnerskala mit 9,2.



*Bewegung bei jedem Wetter, die ständige frische Luft und die Gerätevielfalt waren die entscheidenden Faktoren für das motivierte Üben. Althergebrachte Vorurteile gegen ein Training im Freien, insbesondere in den Herbst- und Wintermonaten, wie Kälte, damit assoziiertes vieles Ankleiden und mögliche Zuschauer konnten nicht bzw. nur in geringem Maße bestätigt werden. Mit einer Bewertung von 9,2 auf einer Zehnerskala machten die Teilnehmer deutlich, dass die Vorteile eines Trainings an der frischen Luft überwiegen.*

# Zusammenfassung

## Wirksamkeit

Die motorischen Tests gaben klare Aussagen zur Verbesserung der motorischen Kompetenzen der Teilnehmer. Somit ist das durchgeführte Programm ein ernstzunehmender Beitrag zur Sturzprävention und zum Erhalt der Alltagsmobilität älterer Menschen.

Diese Ergebnisse spiegeln sich in der schriftlichen Befragung wider. Die Teilnehmer haben alle physische wie auch psychische Verbesserungen subjektiv wahrgenommen. Dabei sind hauptsächlich Komponenten der Koordination wie Gleichgewicht, Körperwahrnehmung in Verbindung mit der Zunahme der Muskelkraft die am stärksten wahrgenommenen Verbesserungen gewesen. Diese empfundenen Verbesserungen geben den Teilnehmern Sicherheit im Alltag und fördern weitere Aktivitäten.

## Akzeptanz

Die Teilnehmer gingen mit einer hohen Motivation an die Übungseinheiten. Einen sehr hohen Stellenwert in der positiven Bewertung nimmt die Tatsache ein, dass die Übungseinheiten zu meist im Freien stattfanden. Die Witterungsbedingungen, die von September bis Dezember herrschen, wurden in Kauf genommen bzw. gerade als wichtig empfunden, sich in dieser Zeit im Freien aufzuhalten. Ein zusätzlicher Faktor für die hohe Motivation über die 10 Wochen war offensichtlich die Übungsvielfalt der VITAK®-Bewegungsprogramme. Ein weiterer wichtiger Punkt im Konzept war die Übungsanleitung durch einen Trainer. Dessen Auftreten und Kompetenz wurden von den Teilnehmern sehr positiv bewertet.

Fast 50% der Teilnehmer würden dieses Training über den Winter gern weiter führen. 15 Probanden absolvierten ab Januar 2013 weitere Trainingseinheiten, ab März 2013 waren es 25 Üben, die im Vereinssport organisiert das Training am Parcours bis heute weiterführen.

## Ergebnis

Die vorliegende Kurzfassung der Studienergebnisse zeigt, dass Gesundheitsförderung hinsichtlich einer Sturzprophylaxe bei älteren Menschen an Bewegungsparcours im Freien durchaus zielführend ist. Durch die positive Bewertung des Übens im Freien durch die Teilnehmer wird deutlich, dass ein Angebot zur Sturzprävention im Wohnquartier als ernst zu nehmender Ansatz der Gesundheitsförderung weiterverfolgt werden sollte. Entscheidende Komponenten für die Nachhaltigkeit dieser Zielstellung sind qualitätsgesicherte Programme und eine Trainingsbegleitung durch einen geschulten Betreuer.

## Planungshilfe

Für die Umsetzung entsprechender Vorhaben hat die Firma SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR einen Leitfaden veröffentlicht, der als Planungshilfe für die Errichtung von Bewegungsparcours im öffentlichen Raum dient. Neben Zielgruppenbestimmung, Standortwahl und Sicherheitsaspekten sind die Themen Trainingsdurchführung und Betriebskonzept Inhalte dieses Leitfadens. Dieser soll all jenen, die sich mit dem Thema auseinandersetzen, wertvolle Tipps geben, ein solches Vorhaben mit den richtigen Fragestellungen anzugehen.

*Weitere Informationen sowie kostenlose Exemplare der Planungshilfe erhalten Sie unter:  
[info@sm-sportgeraete.de](mailto:info@sm-sportgeraete.de)*



**SMS Sattler & Mahlitz Sportgeräte GbR**

Dipl. Ing. (FH) Reyk Sattler

Dr. Dirk-Carsten Mahlitz

**Brandteichstraße 20**

**17489 Greifswald**

**Tel.: 03834 55 06 13**

**Fax: 03834 55 06 12**

**[info@sm-sportgeraete.de](mailto:info@sm-sportgeraete.de)**

**[www.sm.sportgeraete.de](http://www.sm.sportgeraete.de)**