

Effekte eines motorisch-kognitiven Bewegungskonzeptes im Außenbereich für ältere Bewohner*innen von Chemnitzer Kommunen

Katharina Zwingmann¹, Tina Auerswald¹, Torsten Schlesinger¹ & Katrin Müller¹

¹Technische Universität Chemnitz

Schlüsselwörter: Gesundheitsförderung, ältere Personen, Kommune, Bewegungskonzept

Einleitung

Rund 82 % der 60- bis 69-jährigen und 86 % der 70 bis 79-jährigen Deutschen erfüllen nicht die nationalen Bewegungsempfehlungen (Rütten & Pfeifer, 2016). Gründe sind u.a. fehlende Information, körperliche Einschränkungen, mangelnde soziale Unterstützung, örtliche Erreichbarkeit und finanzieller Aufwand (Jekauc et al., 2018). Ziel des Projekts „MoKo-Fit“ ist die Förderung und Aufrechterhaltung eines aktiven Lebensstils in den Lebenswelten von älteren Personen mithilfe eines niedrighwelligen und bedarfsspezifischen Bewegungskonzeptes im kommunalen Nahraum (Quartiersebene).

Methode

Personen ab 65 Jahren mit reduziertem Aktivitätsniveau wurden über lokale Zeitungsannoncen sowie in Zusammenarbeit mit Bürgerzentren rekrutiert. Das motorisch-kognitive Bewegungskonzept beinhaltet Übungen zur Schulung von Koordination, Kraft, Ausdauer und Kognition (z.B. unter Nutzung von Kleingeräten und Parkbänken; niedrighwellig / gut in den Bewegungsalltag integrierbar) unter Beachtung individueller Belastungsnormativa. Die Umsetzung erfolgt über 12 Wochen (2x/Woche á 45-60min; 5 Gruppen á 15 Personen) durch geschulte Übungsleiter*innen im Außenbereich. Mittels einer umfangreichen Testbatterie werden vor (T1), nach (T2) und 6 Monate nach (T3) Beendigung des Bewegungskonzeptes bei der Interventions- und Kontrollgruppe (N=150) u.a. psycho-soziale Funktionen und Gesundheit (z.B. SF-12), motorische (z.B. 6min -Gehtest) sowie kognitive Fähigkeiten (z.B. MoCA) erfasst.

Ergebnisse

Zum jetzigen Zeitpunkt haben 112 Personen (Alter: 72,65 Jahre \pm 6,74; 82 weiblich) ihr Interesse an einer Projektteilnahme nach einem standardisierten Telefoninterview bekundet. Hiervon wurde mit 15 Proband*innen (13 weiblich; Alter: 71,07 Jahre \pm 6,27; Größe: 166,71 cm \pm 6,68; Gewicht: 75,07 kg \pm 16,93) der Interventionsgruppe die T1-Messung durchgeführt sowie die erste Bewegungsgruppe gestartet.

Diskussion

Die Daten werden um weitere T1- als auch um die T2-Messungen der Interventions- und Kontrollgruppe bis Anfang September 2022 ergänzt, statistisch analysiert sowie diskutiert.

Literatur

Rütten, A. & Pfeifer, K. (2016), *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. FAU Erlangen-Nürnberg

Jekauc, D., Wäsche, H., Mess, F., Bös, K., & Woll, A. (2018). Soziale Determinanten der Aufnahme und Aufrechterhaltung der Sportteilnahme im mittleren und späten Erwachsenenalter. *Sport und Gesellschaft*, (2–3): 251–282. <https://doi.org/10.1515/sug-2018-0012>