

Welcher Sport für wen? – Zur Wirksamkeit differenziell angelegter Sportprogramme auf Wohlbefinden und Sportengagement bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Projektleitung:

*Prof. Dr. Achim Conzelmann & Ass. Prof. Dr. Gordon Sudeck
(Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern)*

Hintergrund. Trotz des weit verbreiteten Wissens über den gesundheitlichen Nutzen körperlich-sportlicher Aktivitäten und verstärkten öffentlichen Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention ist ein "gravierender Bewegungsmangel" in der erwachsenen Bevölkerung festzustellen (Lamprecht & Stamm, 2006). Dabei zeigt sich für sportliche Aktivitäten mit zunehmendem Alter ein deutlicher Abfall des Anteils der ausreichend sportlich Aktiven, was angesichts der demografischen Entwicklung eine zentrale Herausforderung an die Sport- und Bewegungsförderung stellt. Für die Mehrzahl der Menschen in der zweiten Lebenshälfte sind offensichtlich noch keine in der Weise passenden sportlichen Betätigungsfelder geschaffen worden, die ihren Bedürfnissen und Kompetenzen ausreichend entsprechen und eine Bindung an sportliche Aktivitäten begünstigen. Dieses Defizit liegt u.a. darin begründet, dass bisherige empirische Forschungsarbeiten nur unzureichend die interindividuellen Unterschiede zwischen Menschen in der zweiten Lebenshälfte sowie die Verschiedenartigkeit sportlicher Aktivitäten berücksichtigen. Aufgrund dieser fehlenden differenziellen Perspektive stehen bislang zu wenig Erkenntnisse für die Frage bereit, welche Sportaktivitäten für welche Menschen geeignet sind, um positive Auswirkungen auf das subjektive Wohlbefinden zu haben und damit verbunden zu einem langfristigen Sportengagement zu führen.

Fragestellung. Es wurde der Frage nachgegangen, ob und inwieweit differenziell auf die individuellen Handlungsvoraussetzungen abgestimmte Sportprogramme für Menschen im mittleren Erwachsenenalter dazu in der Lage sind, eine gezieltere Verbesserung des subjektiven Wohlbefindens zu ermöglichen und darauf aufbauend einen effektiveren Beitrag zur Sport- und Bewegungsförderung zu leisten.

Methodik. Dazu wurde zunächst eine systematische Ausdifferenzierung der Zielgruppe der Menschen im mittleren Erwachsenenalter durchgeführt. Im Mittelpunkt standen dabei individuelle Motive und Ziele, auf deren Basis neun sogenannte „motivbasierte Sporttypen“ identifiziert wurden. Auf Grundlage dessen wurden fünf massgeschneiderte Sportprogramme entwickelt, die optimale Passungsverhältnisse zwischen individuellen Beweggründen und Kompetenzen einerseits und dem Anregungsgehalt und

Anforderungsgrad sportlicher Aktivitäten andererseits herstellen wollten. Im Rahmen einer feldexperimentellen Längsschnittstudie wurden die fünf differenziell angelegten Sportprogramme in zwei Interventionsphasen à 13 Wochen realisiert und ihre Auswirkungen auf das aktuelle und habituelle Wohlbefinden überprüft.

Ergebnisse. Die Analysen für die Veränderungen des aktuellen Wohlbefindens während der sportlichen Betätigung in massgeschneiderten Sportprogrammen bekräftigten die Bedeutung von individuellen Motiven und Ziele. So konnten überwiegend grössere Befindlichkeitsverbesserungen bei Personen festgestellt werden, die an einem massgeschneiderten Sportprogramm teilnahmen, dass primär auf ihre Motive und Ziele abgestimmt wurde. Darüber hinaus konnten für die Programmteilnehmenden keine positiven Veränderungen für kognitive und affektive Komponenten des habituellen Wohlbefindens festgestellt werden. Dabei ist jedoch die relativ geringe wöchentliche Frequenz der Sportaktivitäten zu berücksichtigen, die in der Regel einmal wöchentlich durchgeführt wurden. Demgegenüber zeigten sich schon bei dieser relativ geringen Aktivitätsdosis positive Effekte für die körpernäheren Merkmale der Belastbarkeit und Vitalität. Für die Vitalität konnten diese positiven Effekte der Sportprogramme gegenüber der Kontrollgruppe varianzanalytisch abgesichert werden. Zudem konnte den differenziell angelegten Sportprogrammen eine moderate bis starke Motivierung der Teilnehmenden für die Weiterführung von Sportaktivitäten zugesprochen werden.

Diskussion. Die Ergebnisse der Studie liefern empirisch gestütztes Hintergrundwissen für die praktische Sport- und Bewegungsförderung, das für eine zielgruppenadäquate und bedürfnis- und ressourcenorientierte Konzeption von Sportprogrammen für Menschen in der zweiten Lebenshälfte eingesetzt werden kann. So werden Erkenntnisse bereitgestellt, wie verstärkt auf individuelle Motive und Ziele von Personen eingegangen werden kann, um eine effektivere Steigerung des subjektiven Wohlbefindens und damit zusammenhängend verbesserte Möglichkeiten zur Beeinflussung des dauerhaften Sportengagements zu generieren.