



**ipm**

institut für  
präventivmedizin  
arbeitsmedizin  
sportmedizin  
sozialmedizin

## Fit50plus

## Erste Ergebnisse des BMBF-Forschungsprojektes

---

Dr. Steffi Kreuzfeld  
Markus Preuss  
PD Dr. Regina Stoll  
(Universität Rostock)

Internationale Fachtagung Integration in Arbeit / Gesundheit / Chancen am Arbeitsmarkt  
Schwerin, 30.09.2009

# Gesundheitsförderung für sozial Benachteiligte schwierig – notwendig - sinnvoll

## 1. Zugang zur Zielgruppe

indirekt/ anonym



direkt/ persönlich

Setting: Jobcenter

Kooperation mit  
Fitness-Studio

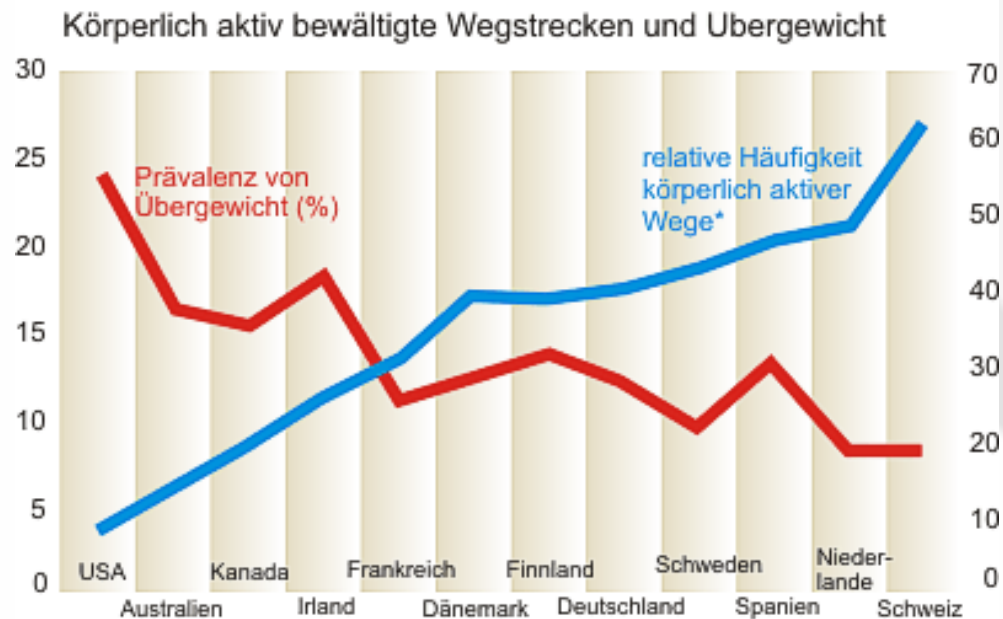
Individuelle  
Gesundheitsberatung



## 2. Akzeptanz des Programms

Den Möglichkeiten und Bedürfnissen der  
Zielgruppe entsprechend

# Körperliche Inaktivität / Übergewicht / kardiovaskuläres Risiko



Quelle: Bassel DR Jr. et al.: Walking, Cycling and Obesity Rates in Europe, North America and Australia. Journal of Physical Activity and Health, 2008, 5, 795-814

Körperlich Inaktive haben eine bis zu 90 % höhere Wahrscheinlichkeit, an einer Verengung der Herzkranzgefäße zu erkranken.

Berlin JA, Colditz, GA: A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. Am J Epidemiol 1990; 132: 612-628

Körperliche Fitness ist der entscheidende Risikofaktor für die Mortalität älterer Menschen, unabhängig von BMI, Taillenumfang, prozentualem Fettgehalt und dem initialen Gesundheitszustand.

Sui X, LaMonte MJ, Laditka JN et al.: Cardiorespiratory fitness and adiposity as mortality predictors in older adults. JAMA 2007; 298: 2507-2515.

# Schlussfolgerungen/ Empfehlungen

---

Großes Potenzial an Präventionsmöglichkeiten durch körperliche Aktivität

Einzelepisoden summieren sich zu einem positiven Gesamteffekt

Optimal: 30 Minuten oder mehr täglich

Alternativ: 3-4 Einheiten a 45 Minuten

2 Einheiten a 60-90 min

Intensität: 50-70% der maximalen Leistungsfähigkeit

Ziele: Verbesserung der Lebensqualität  
Erhöhung der Leistungsfähigkeit  
Abbau von Vermittlungshemmnissen  
Stärkung des Selbstwertgefühls

## STUDIENVERLAUF

### PRÄ

Vor Beginn des  
Gesundheitsmoduls

### POST

Nach Ende des  
Gesundheitsmoduls

### FOLLOW-UP

6 Monate nach Ende  
des Gesundheitsmoduls

## METHODENINVENTAR

### Körperliche Gesundheit

- Anamnese
- Klinischer Status
- Ernährungszustand
- Risikofaktoren für HKLE
- Körperl. Leistungsfähigkeit
- Lebensstilfaktoren

### Psychische Gesundheit

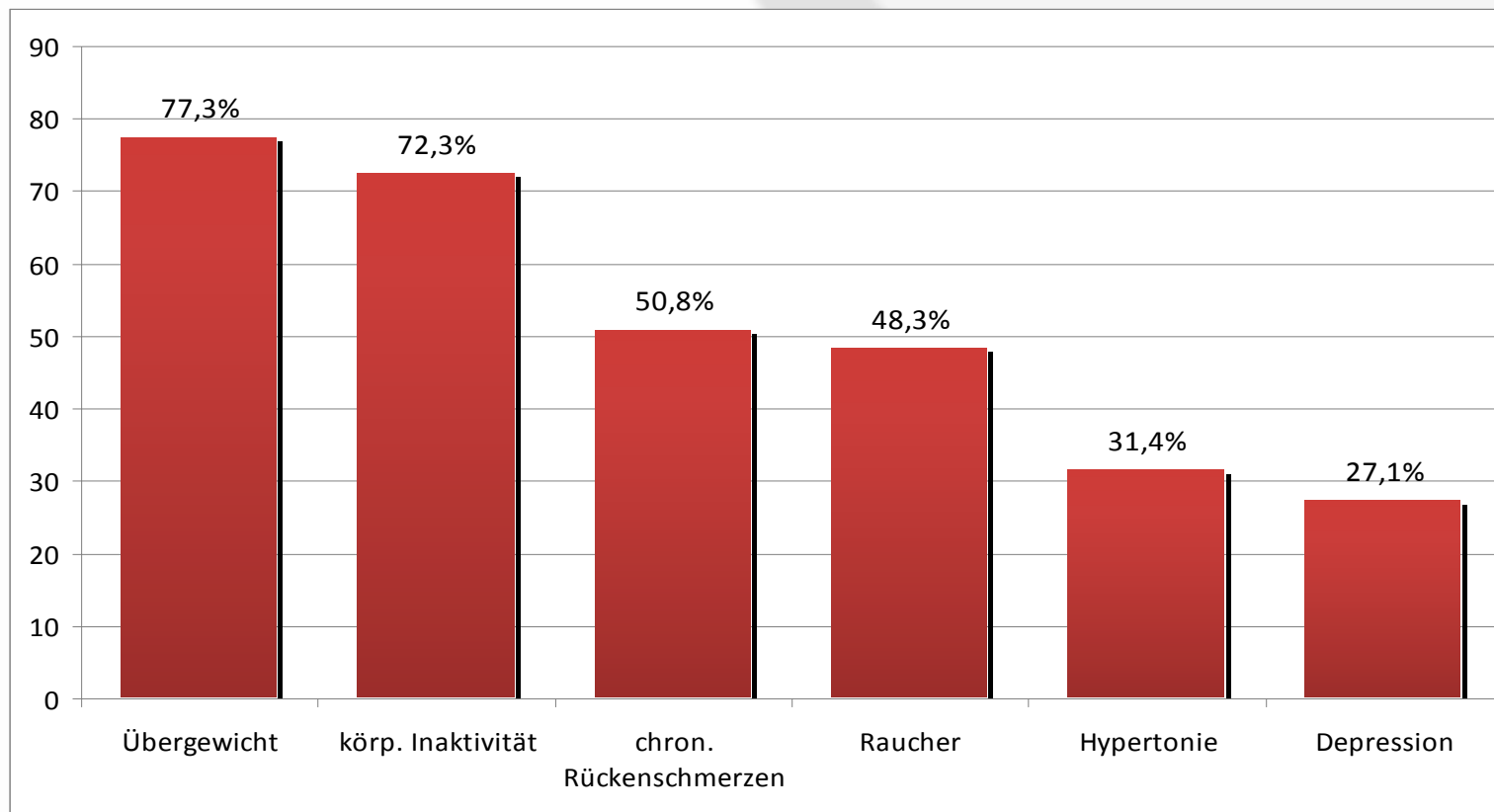
- Seelisches Wohlbefinden
- Subjektive Lebensqualität
- Selbstwirksamkeit
- Kohärenzsinn
- Motivation zur Verhaltensänderung
- Psychischer Distress
- Depressivität
- Aufmerksamkeit/ Konzentration

### Bedingungsfaktoren

- Sozioökonomischer Status
- Soziale Unterstützung

# Gesundheitsförderung für sozial Benachteiligte schwierig – **notwendig** - sinnvoll

**Fit50plus:** Längsschnittstudie mit 119 älteren Langzeitarbeitslosen  
46 Männer, 73 Frauen, Ø Alter:  $53,7 \pm 2,53$ J  
Ergebnisse der Erstuntersuchungen



2 Monate  
Training

6 Monate  
Training

PRÄ

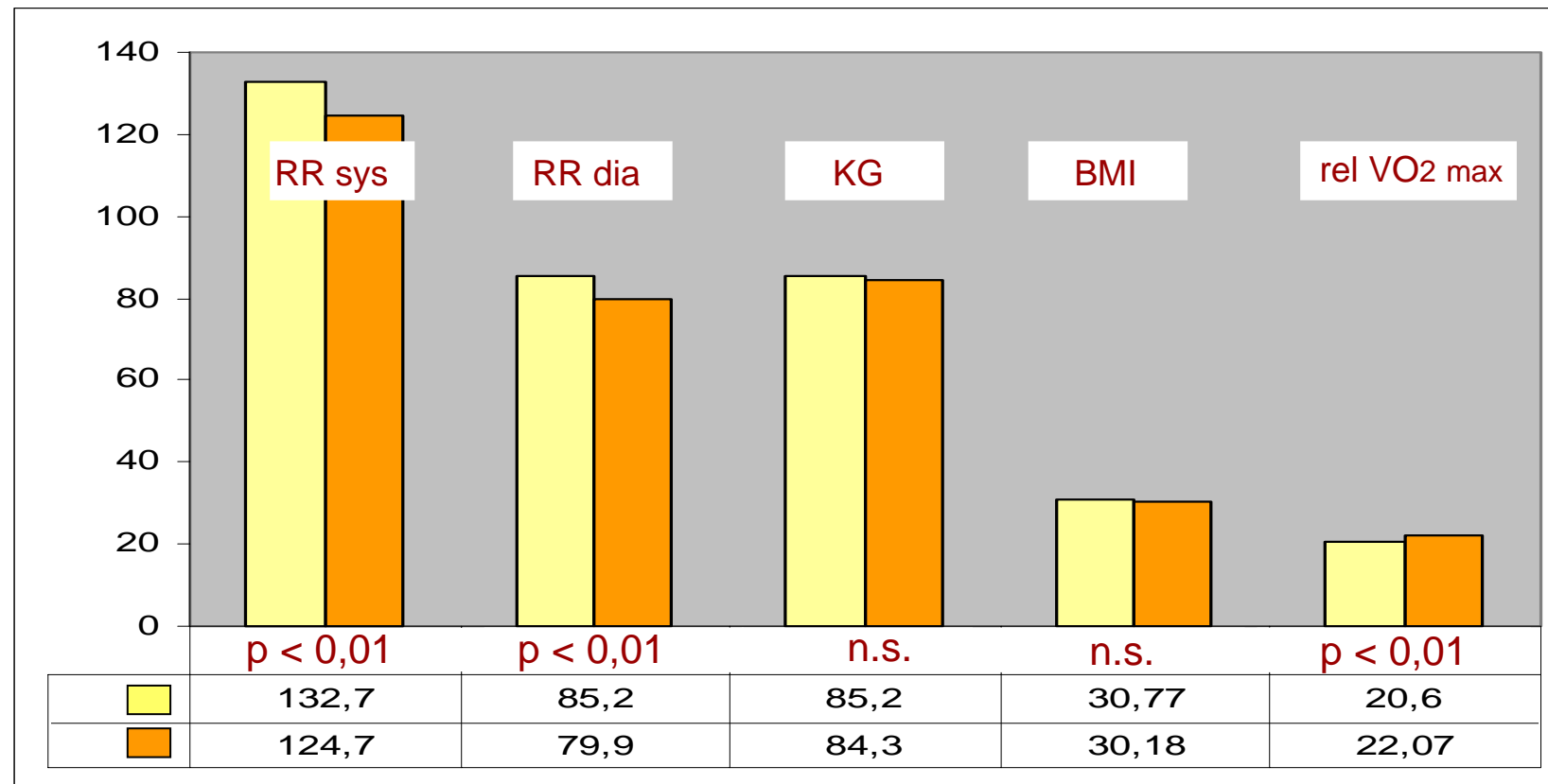
POST

FOLLOW-UP

Vor Beginn  
der Intervention

2 Monate nach Beginn  
der Intervention

8 Monate nach Beginn  
der Intervention



# Ergebnisse des Qualitätsfragebogens zur Akzeptanz und Zufriedenheit bei den Teilnehmern

## 1. Körperlicher Bereich

	Stimme voll zu	Stimme zu	Stimme etwas zu	Stimme eher nicht zu
Durch die Maßnahme habe ich mehr auf meine Gesundheit geachtet.	46,2 %	38,5 %	11,5 %	3,8 %
Ich ernähre mich gesünder.	25 %	36,5 %	30,8 %	5,8 %
Ich habe mehr Kraft und eine bessere Ausdauer.	38,5 %	40,4 %	13,5 %	7,7 %
Meine Rückenproblematik hat sich verbessert.	20,5 %	31,8 %	31,8 %	4,5 %

# Ergebnisse des Qualitätsfragebogens zur Akzeptanz und Zufriedenheit bei den Teilnehmern

## 2. Psychischer Bereich

	Stimme voll zu	Stimme zu	Stimme etwas zu	Stimme eher nicht zu
Ich bin entspannter geworden.	36,5 %	32,7 %	28,8 %	1,9 %
Ich bin zuversichtlicher geworden.	26,9 %	40,4 %	23,1 %	9,6 %
Ich bin ruhiger geworden.	19,2 %	46,2 %	15,4 %	1,9 %
Ich bin selbstbewusster geworden.	17,3 %	42,3 %	23,1 %	9,6%

# Ergebnisse des Qualitätsfragebogens zur Akzeptanz und Zufriedenheit bei den Teilnehmern

## 3. Sozialer Bereich

	Stimme voll zu	Stimme zu	Stimme etwas zu	Stimme eher nicht zu
Ich habe neue Leute kennen gelernt.	59,6 %	32,7 %	5,8 %	1,9 %
Der Teilnehmerkreis war für mich angenehm.	48,1 %	44,2 %	5,8 %	1,9 %
Ich habe nette Bekanntschaften knüpfen können.	23,1 %	42,3 %	26,9 %	3,8 %
Man konnte sich aussprechen.	38,5 %	36,5 %	17,3 %	5,8 %