

Inhalte der Vorlesung

Gesundheit, Krankheit, Behinderung – Begriffsklärungen

Epidemiologische Grundlagen, Gesundheitsmodelle 1

Modell „Qualitäten des Gesundheitssports“

Rolle des Sports in den Gesundheitsmodellen

Wirkungen des Sports auf physische / psychosoziale Gesundheitsparameter

Gesundheitserziehung, Gesundheitsbildung, Gesundheitsförderung

Gesundheit und motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen
– Motorik-Modul

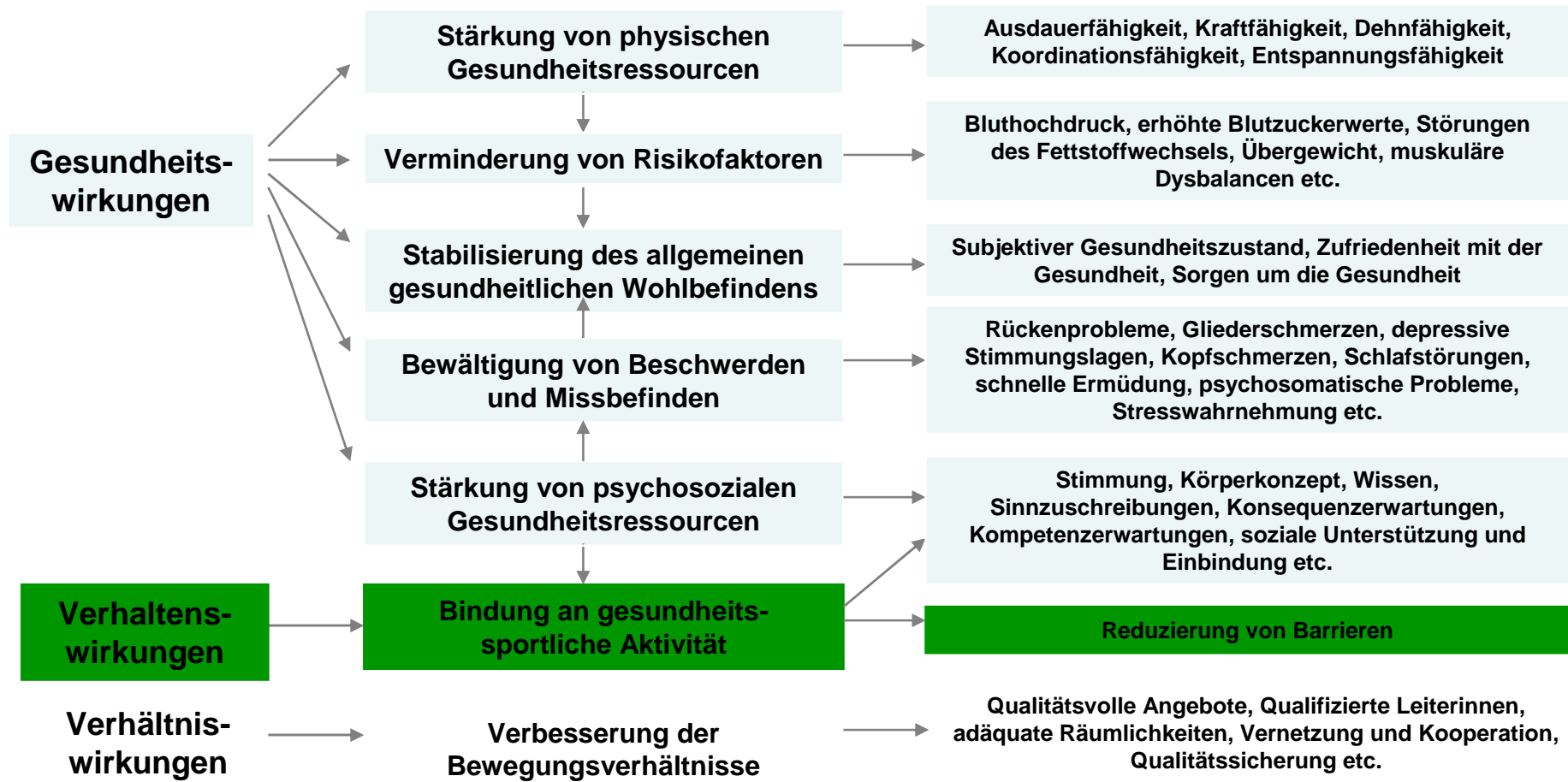
Gesundheitsprogramme – Qualitätsmanagement, Evaluation und praktisches
Beispiel

Bindung und Dropout im Gesundheitssport

Gesundheitsförderung durch Sport in der Schule



Modell der Qualitäten von Gesundheitssport (Brehm, 1998)



Drop-Out und Bindung

- Forschung zu Ausstieg (Drop-Out) und Bindung bzw. Dabeibleiben (Adherence) seit Anfang der 70er Jahre; speziell im englischsprachigen Raum
- Ziel: Erklärung der Diskrepanz zwischen Verhaltensintention („ich will sportlich aktiv werden“) und Verhaltensstabilisierung (Unfähigkeit, Aktivität langfristig aufzunehmen und aufrechtzuerhalten)
- Bindung = komplexer Prozess zwischen personalen und kontextuellen Faktoren und der Teilnahme an sportlicher Aktivität; definiert als Anwesenheitsrate von Teilnehmern
- Drop-Out = Ausstieg aus sportlicher Aktivität; dieser bahnt sich längerfristig an



Zentrale Begriffe

Compliance: Befolgung ärztlicher Anweisungen (Therapietreue)
Compliance impliziert ein von außen auferlegtes Verhalten.

Bindung (adherence): Bezeichnet die Aufrechterhaltung einer einmal begonnenen (gesundheits)sportlichen Aktivität über einen definierten Zeitraum.

Ø Operationalisiert wird diese über den tatsächlichen sportlichen Handlungsvollzug in regelmäßigen zeitlichen Abständen.

Ø Bindung wird als Prozess der Selbstregulation begriffen.

Dropout: Bezeichnet das Abbrechen einer (gesundheits-)sportlichen Aktivität und den Rückfall in die Inaktivität.

Fluktuation: Beendigung der Teilnahme an einem Angebot aber weiterhin sportliche Aktivität.



Drop-Out und Bindung

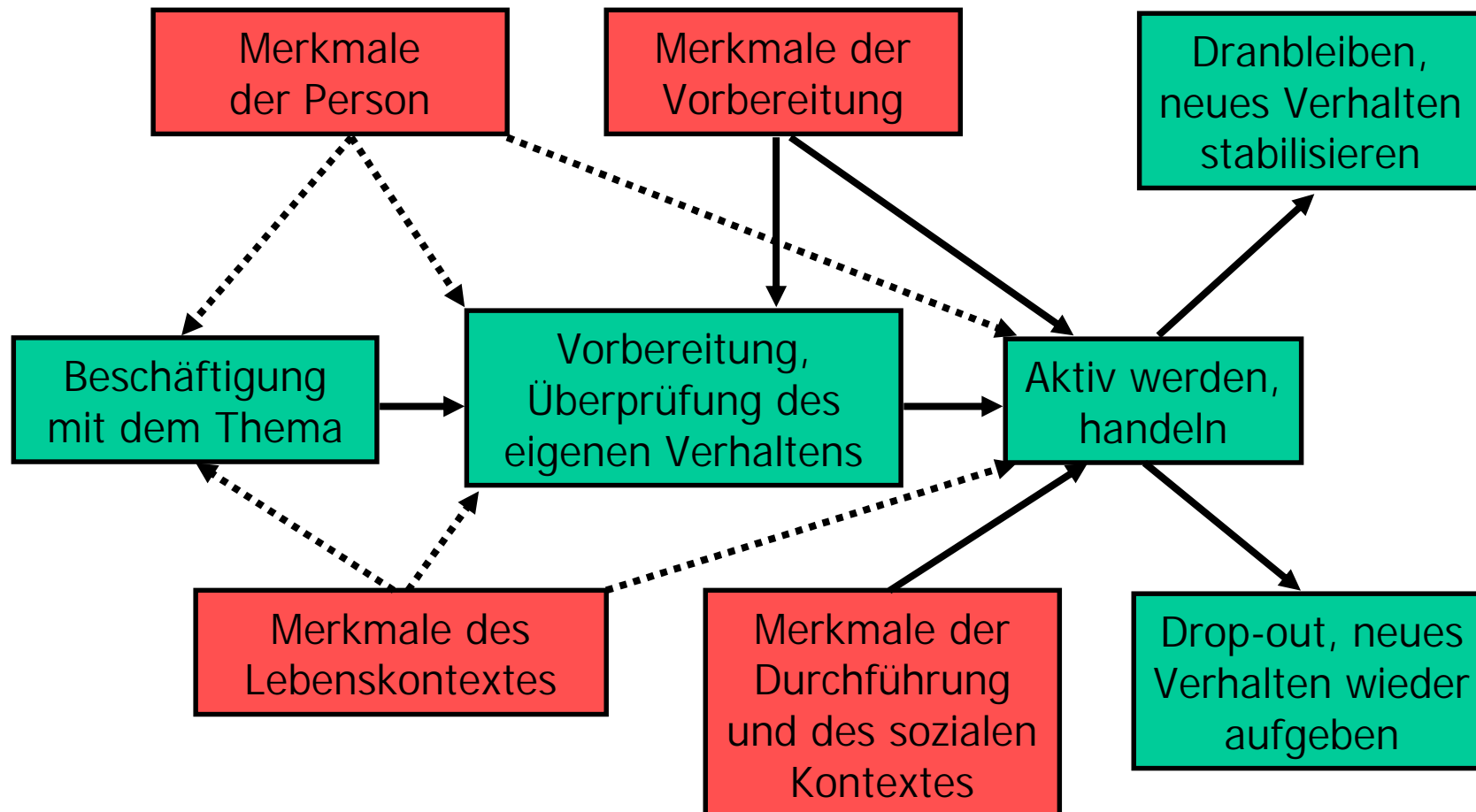
4 zentrale Komponenten, die den Prozess der Bindung beeinflussen:

- die Person mit biomedizinischen und psychologischen Merkmalen (Gesundheits-, Beschwerdezustand),
- Lebenskontext einer Person,
- psychische und soziale Faktoren der Vorbereitung auf das Programm,
- das Programm als Form der unmittelbaren Auseinandersetzung.

Studien haben gezeigt, dass sich Aussteiger und Dabeibleiber häufig bzgl. dieser Merkmale unterscheiden (Wagner, 2000).



Beeinflussende Merkmale und Phasen einer Verhaltensveränderung (Merkmalsmodell)



Merkmale der Vorbereitung auf eine Kursteilnahme

- Einstellungen, Erwartungen, Motive, Kontrollüberzeugung
- Art der Beitrittsentscheidung (z.B. Entscheidung spontan/langfristig)

- Einstellungen: situationsunabhängig
Sportler und Nicht-Sportler meist gleichermaßen positiv zum Sporttreiben eingestellt

- Motive: situationspezifisch auf konkrete, tatsächlich realisierte sportliche Aktivität bezogen
Für Dabeibleiber ist wichtiger: „gesundheitliche Wirkungen sportl. Aktivität“, „etwas für Figur tun wollen“, „Spannung und Risiko erleben“, „geselliges Beisammensein“ (Pahmeier, 1990).

- Nicht erfüllte Erwartungen, zu hohe Erwartungen begünstigen Drop-Out
- Bisher keine eindeutige Aussage, ob sich Aussteiger und Dabeibleiber in ihren Kontrollüberzeugungen unterscheiden



Merkmale der unmittelbaren Auseinandersetzung: sozialer Kontext und Programmdurchführung

- Soziale Unterstützung ist wichtig: Bezugspersonen sollten Teilnahme gegenüber positiv eingestellt sein, Teilnahme unterstützen oder sogar aktiv mittrainieren.
- Positives emotionales Erleben (z.B. Spaß, Zufriedenheit, Wohlbefinden) trägt zu Bindung bei. Negatives emotionales Erleben (z.B. Langeweile, Scham) fördert den Ausstieg.

Trainingsgestaltung, u.a.

- Ø Häufigkeit pro Woche, Trainingszeit, Tageszeit
- Ø Angebotsnutzung
- Ø Trainingsplan, Ziele und deren Erreichbarkeit, Zielkontrolle
- Ø Emotionales Erleben, Spaß

Professioneller Kontext

- Ø Trainer (freundlich, qualifiziert)
- Ø Bewertung von Anlage, Angebot, Kosten etc
- Ø Betreuung, Atmosphäre
- Ø Lage der Anlage, Öffnungszeiten etc



Problem: Barrieren

Die inneren und die äußeren Hindernisse und Widerstände gegen die (Wieder-)Aufnahme einer sportlichen Aktivität. Entsprechen zum Teil den Ursachen für eine zeitweilige Sportabstinenz.

1. “Keine Zeit” (alltägliche Belastungen)
2. “Das schaffe ich nicht”, “das ist nichts für mich”
(Fehlendes Selbstvertrauen und Ängste)
3. “Keine Lust”. “kein Interesse”
(Zu geringe Selbstmotivation, fehlender Anreiz von sportlichen Aktivitäten, coach potatoe)
4. “Mein Mann hat mich lieber zu Hause”
(Zu wenig soziale Unterstützung)

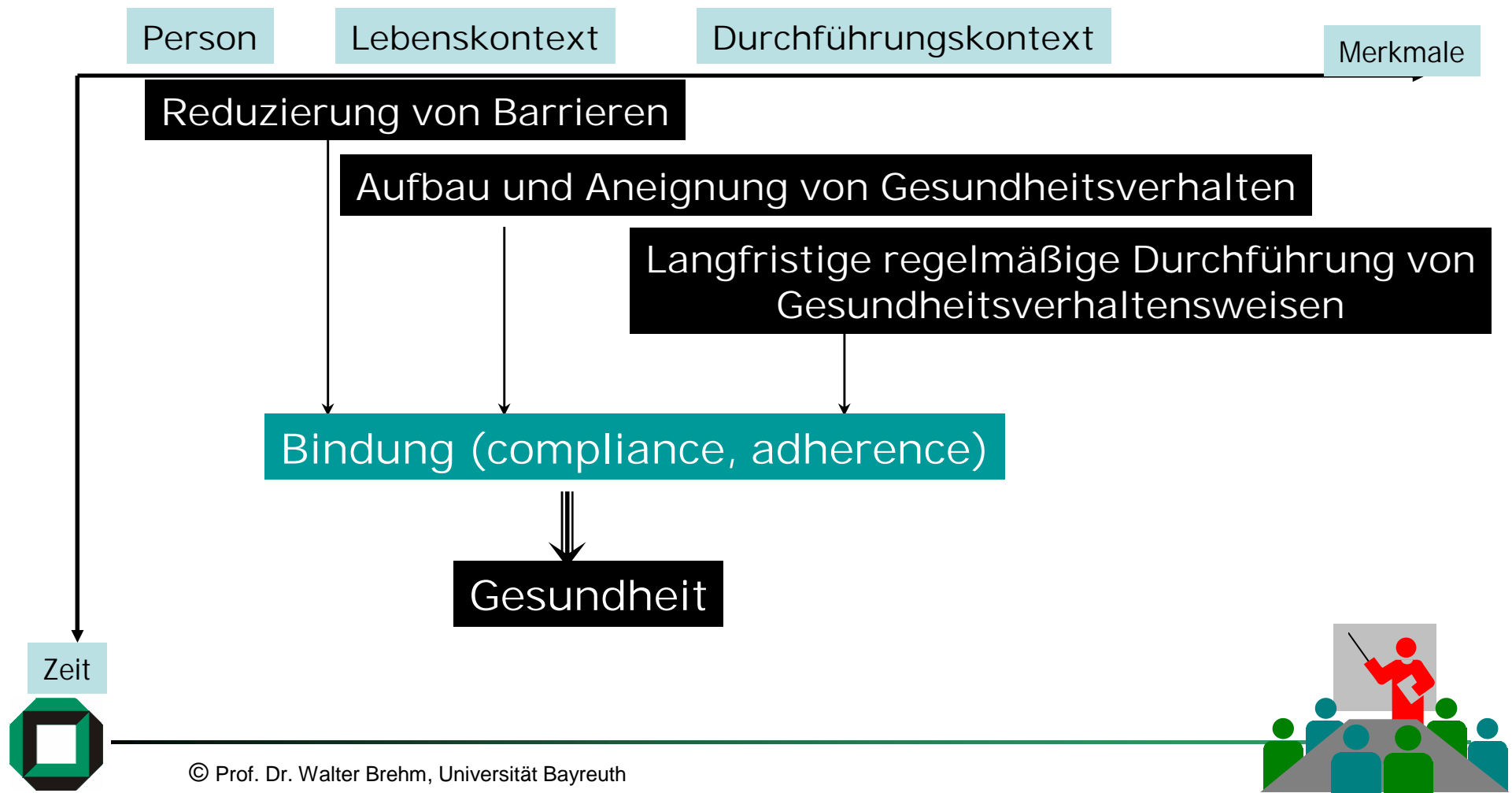
Problem: Nachhaltigkeit

Gesundheitswirkungen sind durch sportliche Aktivität nur bei Regelmäßigkeit und Langfristigkeit zu erreichen.



Bindung an Gesundheitsverhalten

z.B. gesundheitssportliche Aktivität
(vgl. u.a. Pahmeier 1998, Wagner 2000)



Literatur zu Drop-Out und Bindung

Pahmeier, I. (1998). Barrieren vor und Bindung an gesundheitssportliche Aktivität. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), Gesundheitssport. Ein Handbuch (S. 124-133). Schorndorf: Hofmann.

Wagner, P. (2000). Aussteigen oder Dabeibleiben? Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft.



Hilfen für den Übungsleiter, um Teilnehmer am Dabeibleiben zu unterstützen (Abbau von Barrieren)

- Einbeziehung der Voraussetzungen der Teilnehmer (Übergewicht, Beschwerden, Risikofaktoren) bei Gruppenbildung
- Meidung von zeitlichen und körperlichen Überforderungen (z.B. nur ein Termin pro Woche, moderate Beanspruchung)
- Kontinuierliche Stärkung emotionaler, motivationaler, kognitiver und sozialer Gesundheitsressourcen (Erleben positiver Emotionen, Aufbau realistischer Ziele, soziale Unterstützung und Einbindung)
- Unrealistische Erwartungen, wie z.B. starke Gewichtsabnahme in kurzer Zeit, schnell korrigieren. Sonst: Frustrationsgefühle
- Zu allgemeine Ziele präzisieren: bei: „ich will mich besser fühlen“, nachfragen, was passieren muss, damit dieses Ziel erreicht wird.
- Ziele positiv formulieren („ich komme zu Fuß“ anstelle „ich will nicht mehr so viel Auto fahren“)





Lernfragen

Definieren Sie die Begriffe Drop-Out, Bindung und Fluktuation.

Erklären Sie den Unterschied zwischen den englischen Begriffen „adherence“ und „compliance“.

Welche theoretischen Modelle zum Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität gibt es? Erklären Sie diese in Stichworten.

Geben Sie Beispiele für Barrieren für die Teilnahme am Gesundheitssport.

Was kann ein Übungsleiter dazu beitragen, Drop-Out Raten bei Gesundheitssportprogrammen zu senken?

