



Körperliche Aktivierung von bewegungsarmen Erwachsenen

Ziele

(1) Entwicklung eines Screening-Instruments zur Identifizierung und Charakterisierung bewegungsarmer Erwachsener. (2) Anamnese der Optionen zur Bewegungsaktivierung der Erwachsenen und Entwicklung eines geeigneten Interventionsprogramms. (3) Anschließende Durchführung des Interventionsprogramms bei der Zielgruppe bewegungsarmer Erwachsener im Rahmen einer kontrollierten Studie mit Evaluation der Effekte.



Methode

2 Panel-Untersuchungen der GfK (ca. 10.000/1.500 Probanden); Befragungstools und Auswertung durch ISS. Für den Interventionsteil kontrolliertes 12-Wochen Programm zur körperlichen Aktivierung mit ca. 100 Teilnehmern.

Praktischer Nutzen

Durch das entwickelte Screening-Instrument und das zielgruppengerechte Interventionsprogramm kann mit den Projektpartnern eine Programmatik zur körperlichen Aktivierung von bewegungsarmen Erwachsenen für die Anwendung in der Präventionspraxis entwickelt werden.

Projektpartner: Barmer Ersatzkrankenkasse, Gesellschaft für Konsumforschung (GfK)

Verantwortliche Wissenschaftler:

Prof. Dr. Alfred Rütten, Dr. Heiko Ziemainz, Dr. Karim Abu-Omar

Auftraggeber: Barmer Krankenkasse

Drittmittelvolumen: ca. 30.000 €

Zeitraum: 2005-2006