



„e-Training“

Individuelle Internetbetreuung im Gesundheitssport

Ziele

Vergleich einer systematischen individuellen Internetbetreuung („e-Training“) mit üblichen Gruppenprogrammen im Gesundheitssport. Untersucht wird die Wirkung der Interventionen in Bezug auf physische und psychische Gesundheitsressourcen und die mittelfristige Bindung (6 Monate) an dieses gesundheitssportliche Training auch nach Ende der Kurseinheiten.

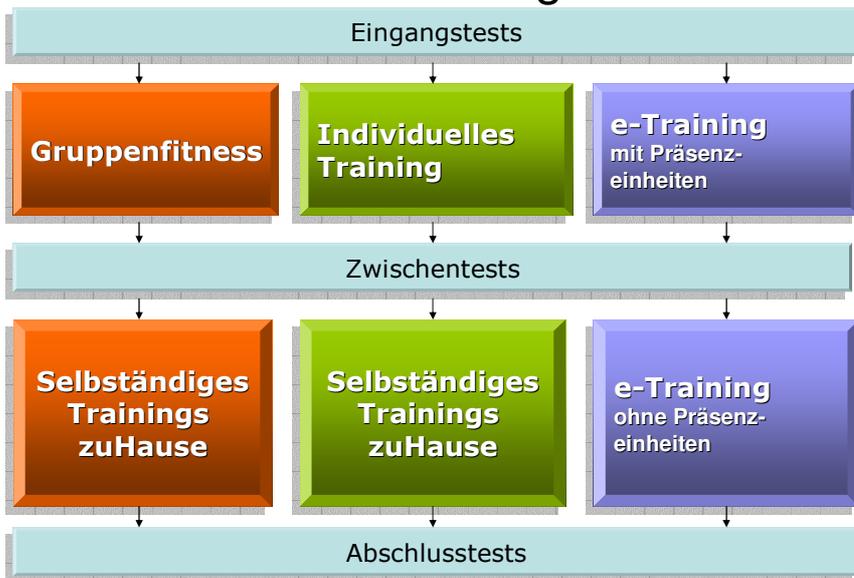
Hintergrund

Um die Stärkung von Gesundheitsressourcen durch sportliche Aktivierung zu erreichen, muss es gelingen eine größere Zahl von Menschen zu regelmäßiger Aktivität zu motivieren. Bei der Konzeptualisierung entsprechender Angebote steht z.B. die Senkung von Einstiegsbarrieren, der Einbau bindungsfördernder Elemente und die Reduzierung von Drop-Out Faktoren im Vordergrund. Dies kann durch die Nutzung moderner internetbasierter Betreuungssysteme unterstützt werden.

Studiendesign

Randomisiertes kontrolliertes Längsschnittdesign mit 3 Interventionsgruppen à 30 Probanden. Messzeitpunkte zu Interventionsbeginn (T1), zum Abschluss der Kursphase (T2) und zum Abschluss einer folgenden Heimtrainingsphase (T3).

Studiendesign



Zielgruppe

Die Teilnehmer sind berufstätige Versicherte der Siemens Betriebskrankenkasse mit vorher weniger als eine Stunde sportlicher Aktivität pro Woche im Alter von 25 bis 65 Jahren.



„e-Training“ (2)

Treatments

Alle Interventionsgruppen absolvieren ein inhaltlich gleiches funktionsgymnastisches Krafttraining mit eigenem Körpergewicht und Kleingeräten (z.B. Theraband). Der systematische Unterschied zwischen den Gruppen besteht lediglich in der Art der bereitgestellten Betreuungsmethode.

Gruppenfitness

- 10 Einheiten in der Gruppe, 1x pro Woche à 60 min + selbständiges Heimtraining,
- Zusätzlich 3 Monate selbständiges Training zu Hause mit den erlernten Übungen

Individuelles Training

- 10 Einheiten, 1x pro Woche nach individuellem Trainingsplan + selbständiges Heimtraining
- Zusätzlich 3 Monate selbständiges Training zu Hause mit den erlernten Übungen

e-Training

- 4 Präsenzeinheiten à 90 min zum Erlernen von Übungen + selbständiges internetgestütztes Heimtraining mit interaktivem Trainingsplan
- Zusätzlich 3 Monate internetgestütztes Heimtraining mit interaktivem Trainingsplan

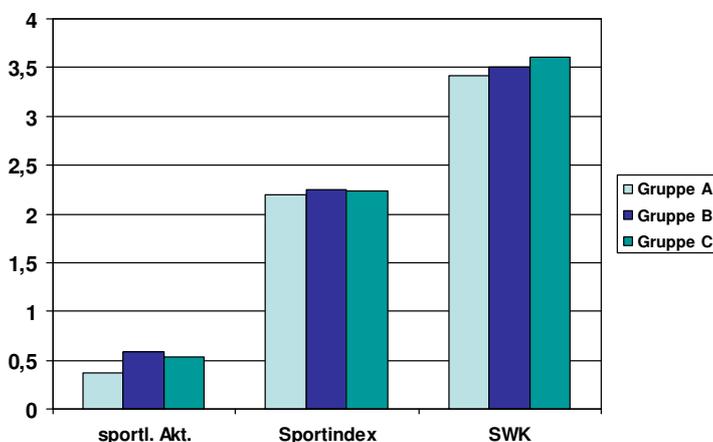
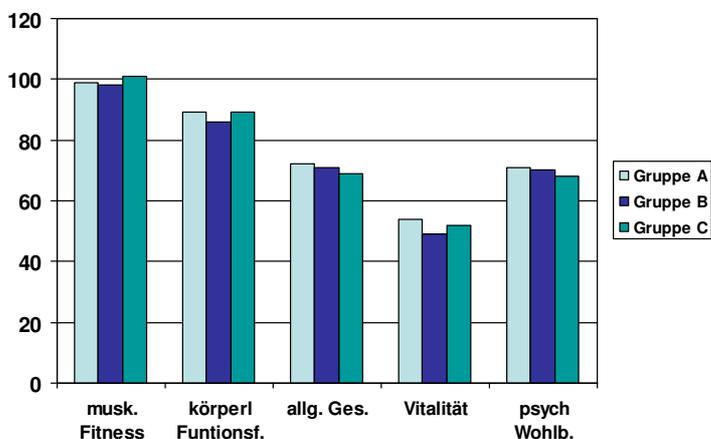
Endpunkte (Auswahl)

• Gesundheitsbezogene Variablen:

Muskuläre Fitness (Samitz & Baron, 2002), subjektive Gesundheit (SF-36), habituelles Wohlbefinden (Wydra, 2004)

- **Bindung an die gesundheitssportliche Aktivität:** Habituelle körperliche Aktivität (Singer&Wagner 2002), sportbezogene Selbstwirksamkeits- und Konsequenzerwartung (Fuchs 1997)

Ausgewählte Merkmale zu Studienbeginn:



Verantwortliche Wissenschaftler: Prof. Dr. Klaus Pfeifer, Christian Hentschke

Kooperationspartner: Siemens Betriebskrankenkasse, Fa. Meditrain

Zeitraum: 2006-2007