

## **Entwicklung eines gemeinde-basierten Programms zur Förderung der Outdooraktivität bei älteren Erwachsenen 65+ (OUTDOOR ACTIVE)**

### **Überblick**

#### **Laufzeit:**

01. Februar 2015 - 31. Januar 2018

#### **Forschungsteam:**

Karin Bammann (Projektleitung)

Emre Baygin

Carina Drell, AG Epidemiologie des demographischen Wandels

Ansgar Gerhardus, Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP), Universität Bremen

Martin Gerken-Stüdemann

Jaqueline Kippnich

Lena Lübs, AG Epidemiologie des demographischen Wandels

Renke Lührsen

Hartmut Manthey, AG Epidemiologie des demographischen Wandels

[Dr. Kati Mozygemba](#)

Jenny Peplies

Max Schierhorn

#### **Finanzierung:**

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

### **Details**

#### **Hintergrund**

Wie jede körperliche Aktivität, hat körperliche Aktivität im Freien direkte gesundheitsförderliche Effekte, so auf die Muskelkraft, motorische Fähigkeiten oder die kardiorespiratorische Fitness. Darüber hinaus hat sie jedoch auch indirekte Effekte. Dazu zählen ein höherer Vitamin D-Spiegel und ein gesteigertes geistiges und emotionales Wohlbefinden durch die Exposition sensorischer Eindrücke. Der unmittelbare Einfluss der Umgebung, in der Aktivitäten ausgeführt werden, konnte auch in EEG-Aufzeichnungen nachgewiesen werden. Zudem wurde gezeigt, dass ältere Erwachsene, die im Freien körperlich aktiv sind, insgesamt einen höheren Aktivitätslevel zeigen als die, die ausschließlich Indoor-Sport betreiben. Outdooraktivität bietet vielfältige Möglichkeiten für soziale Interaktion und benötigt zudem nicht unbedingt Sportstätten.

Generell ist der Erfolg von Programmen zur Förderung körperlicher Aktivität heterogen und hängt unter anderem von der Art der Intervention und dem Vorhandensein eines methodologischen Ansatzes für die Entwicklung der Intervention ab. Gemeinde-basierte partizipatorische Ansätze (CBPR) bieten großes Potential für Interventionen insbesondere wenn sie einem ökosystemischen Ansatz folgen, da sie sehr stark die Gemeinde einbeziehen. CBPR wurden bereits erfolgreich in der betrieblichen Gesundheitsförderung eingesetzt und sie sind nützlich um gesundheitliche Ungleichheiten zu reduzieren. Es gibt nur sehr begrenzte Erfahrungen mit CBPR zur Entwicklung von gemeindebezogenen Programmen zur Förderung von körperlicher Aktivität bei älteren Erwachsenen.

## **Projektziele**

Das Hauptziel des Teilprojekts ist die Förderung der Outdooraktivität (KOA) bei älteren Erwachsenen ( $\geq 65$  Jahre). Spezifische Ziele des Teilprojekts sind:

- Die Ermittlung von Prävalenzen und Assoziationen von individuellen und gemeindebezogenen Schlüsselfaktoren bezüglich KOA bei älteren Erwachsenen.
- Die Identifikation von Faktoren, die KOA bei älteren Erwachsenen prädisponieren, ermöglichen und verstärken.
- Die Entwicklung, Implementierung und Evaluierung eines Gesundheitsförderprogramms für KOA bei älteren Erwachsenen.
- Die Möglichkeiten des Transfers des entwickelten Programms in andere Gemeinden.

## **Arbeitsprogramm**

Hierfür wird mit Hilfe eines CBPR-Ansatzes unter Einsatz eines PRECEDE-PROCEED Modells ein Interventionsprogramm entwickelt. Das PPM ist ein Rahmen, der bei der Identifizierung spezifischer Interventionsziele hilft. Dabei erlaubt es die Integration von individuellen und gemeindebezogenen Faktoren in ein abgestimmtes Programm und sieht überdies die Berücksichtigung organisatorischer, administrativer und normativer Aspekte, die die praktische Implementierung des Programms stören oder unterstützen könnten, vor. Das entwickelte Gesundheitsförderprogramm wird anschließend implementiert und evaluiert (Impact, Prozess und Outcome) und Voraussetzungen für eine Übertragbarkeit werden analysiert (siehe Box).

## **Box: Workflow in OUTDOOR ACTIVE**

**Laufzeit:**

01. Februar 2015 - 31. Januar 2018

**Forschungsteam:**

Karin Bammann (Projektleitung)

Emre Baygin

Carina Drell, AG Epidemiologie des demographischen Wandels

Ansgar Gerhardus, Institut für Public Health und Pflegeforschung (IPP), Universität Bremen

Martin Gerken-Stüdemann

Jaqueline Kippnich

Lena Lübs, AG Epidemiologie des demographischen Wandels

Renke Lührsen

Hartmut Manthey, AG Epidemiologie des demographischen Wandels

[Dr. Kati Mozygamba](#)

Jenny Peplies

Max Schierhorn

**Finanzierung:**

Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

**Projekttyp:**

Drittmittelprojekt