

Psychische und soziale Determinanten einer sportlichen Aktivität von Altenheimbewohnern und -bewohnerinnen

Theresa Hoppe

Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Sportsoziologie

Schlüsselwörter: Pflegeheimbewohner/innen, sportliche Aktivität, soziale Unterstützung

Einleitung

Für die selbstständig lebende (ältere) Bevölkerung konnte hinreichend belegt werden, dass die Aufnahme und Aufrechterhaltung einer sportlichen Aktivität durch ein komplexes Konstrukt aus sozio-demographischen, physischen, psychischen und sozialen Determinanten beeinflusst wird. Für Pflegeheimbewohner/innen, welche häufig ein zu geringes Aktivitätsniveau aufweisen (Egerton & Brauer, 2009), kann an dieser Stelle ein Forschungsdefizit festgestellt werden. Darüber hinaus wurde die Bedeutung von Geschlechterunterschieden trotz des stark frauendominierenden Geschlechterprofils auf Seiten der Bewohner/innen (w=75%) und der des Personals (w=85%) bisher stark vernachlässigt (Amrhein & Backes, 2007).

Methode

Innerhalb der Studie wurden n=10 Pflegeheimbewohner/innen (w=7, m=3; Ø 84.7 Jahre), die seit mindestens sechs Monaten an dem Programm „fit für 100“ teilnahmen, und n=4 Übungsleiter/innen (w=3, m=1; Ø 39.8 Jahre) der jeweiligen Sportgruppen mittels halbstrukturiertem Interviewleitfaden befragt. Zur ersten Exploration des Settings lag der Fokus bei der Auswertung des Datenmaterials (ca. 600 Min.) auf der qualitativen Inhaltsanalyse (MAXQDA).

Ergebnisse

Neben Determinanten wie der *Konsequenzerwartung*, ohne sportliche Aktivitäten auf Dauer „steif“ oder immobil zu werden und damit die Autonomie zu verlieren (n=9), heben die Bewohner/innen besonders die *soziale Unterstützung* seitens der Übungsleitung für den Prozess der Aufnahme und Aufrechterhaltung einer sportlichen Aktivität hervor. In den Aussagen der Interviewten (m=2, w=5) nimmt die *informationelle* und *emotionale Unterstützungsfunktion* eine zentrale Stellung ein, da mehrere der nicht nur weiblichen, sondern auch männlichen Befragten bspw. das besondere Einfühlungsvermögen ihrer Übungsleitung betonen.

Diskussion

Die Ergebnisse bestätigen einen Großteil der Determinanten, die in Studien zur Sportpartizipation der selbstständig lebenden Bevölkerung gefunden wurden (u.a. *Selbstwirksamkeit*). Andererseits werden zusätzliche Aspekte genannt, die im spezifischen Setting Pflegeheim für die Sportaktivität der Bewohner/innen von Relevanz zu sein scheinen (z.B. *Sturzangst*, *soz. Unterstützung*). Diese Themen sollten stärker in Ausbildungsprogrammen des Pflegepersonals implementiert werden, um physische Aktivitäten der Bewohner/innen zu fördern.

Literatur

- Amrhein, L. & Backes, G.M. (2007). Alter(n)sbilder und Diskurse des Alter(n)s. Anmerkungen zum Stand der Forschung. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 40 (2), 104-111.
- Egerton, T. & Brauer, S.G. (2009). Temporal Characteristics of Habitual Physical Activity Periods among Older Adults. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, 644-650.