

## PROMOTE

### Kurzzusammenfassung:

In dem Forschungsprojekt „PROMOTE“ wurden unterschiedliche Instrumente zur Förderung eines aktiven Lebensstils im Alter entwickelt und deren Effektivität verglichen.

# PROMOTE

## Über das Projekt

### Klassifizierung

- BZgA: Best Evidence

### Zielgruppe

- Akteurinnen und Akteure auf übergreifender Ebene (z. B. Kommune, Sportverein etc.)
- Ältere Menschen (< 80 Jahre)

### Themen

- Aufklärung, Wissenschaftstransfer, Netzwerkbildung

Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Aufrechterhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Jedoch gelingt es einem Großteil der älteren Menschen nicht, sich ausreichend körperlich zu betätigen. Bisherige Maßnahmen, das Niveau der körperlichen Aktivität in der Bevölkerung zu erhöhen, zeigen nur begrenzte Erfolge. Hier setzte das PROMOTE-Projekt, ein Teilprojekt des regionalen Präventionsforschungsnetzwerks „Körperliche Aktivität, Gerechtigkeit und Gesundheit: Primärprävention für gesundes Altern“ (AEQUIPA), an.

## Ziel(e)

Das definierte, übergeordnete Ziel der PROMOTE-Studie (mit den Studienphasen I und II) war es, theoriebasierte und empirische Interventionen zur verhaltensbasierten Bewegungsförderung für Erwachsene ab 65 Jahren zu entwickeln und zu evaluieren. Dabei standen insbesondere der Einsatz neuer Technologien (z. B. digitale Komponenten) sowie partizipative Ansätze im Vordergrund. So können z. B. eine Maßschneiderung von Programmen hinsichtlich individueller Voraussetzungen, aber auch der Einsatz moderner Technologien (z. B. Schrittzähler, webbasierte Angebote), die u. a. ein objektives Bewegungsmonitoring ermöglichen, die Motivation für körperliche Aktivität erhöhen. Über zwei Studienphasen erforschte das PROMOTE-Projekt die optimale Form der Maßschneiderung und des Monitorings.

## Projektzeitraum

- 1. Förderphase: 2015-2018
- 2. Förderphase: 2018-2022

## Maßnahmen/Arbeitsprogramm

Das Arbeitsprogramm bestand aus der Entwicklung unterschiedlicher Typen von Instrumenten zur Förderung eines aktiven Lebensstils im Alter und dem Vergleich von deren Effektivität. Demnach wurden verschiedene Programmkomponenten, d. h. web- oder printbasierte Materialien auf ihre Eignung zur Bewegungsförderung bei inaktiven älteren Erwachsenen wissenschaftlich untersucht. Im Fokus standen neben den Effekten auch die Akzeptanz und Zufriedenheit mit dem Programm.

### 1. Förderphase 2015-2018:

PROMOTE verglich die Effekte zweier maßgeschneiderter webbasierter 10-wöchiger Interventionen (Interventionsgruppe 1 erhielt Zugang zur Webseite mit einem Bewegungstagebuch; in der Interventionsgruppe 2 war die Nutzung der Webseite zusätzlich mit einem Schrittzähler verknüpft) in Anlehnung an die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zur Förderung körperlicher Aktivität mit einer Wartelistenkontrollgruppe. Abhängige Variablen waren Indikatoren gesunden Alterns (z. B. Fitness, psychologisches Wohlbefinden, kognitive Leistung, soziale Teilhabe, Gesundheitsverhalten). Die Maßschneidung der Intervention erfolgte über die Faktoren Alter, Geschlecht, aktuelle Fitness und Motivation der Teilnehmenden.

### 2. Förderphase 2018-2022:

Die Ergebnisse der ersten Förderphase deuteten auf positive Effekte der entwickelten webbasierten Intervention bezüglich der Steigerung der körperlichen Aktivität älterer Personen hin. Allerdings nahmen verhältnismäßig viele bereits aktive Personen an der PROMOTE-Intervention teil. Aus diesem Grund sollte in der zweiten Förderphase die Wirksamkeit der entwickelten Intervention expliziter in der Zielgruppe inaktiver Personen untersucht werden. Zusätzlich wurde das webbasierte Angebot adaptiert und ein papier-basiertes Bewegungstagebuch für Personen mit geringer Technikaffinität entwickelt und angeboten, um einen niedrighschwelligen Zugang zu den Inhalten als auch eine differenzierte Techniknutzung zu ermöglichen.

Basierend auf den Erkenntnissen aus den Effektivitäts-Analysen und der Evaluation des Programmfeedbacks beider Förderphasen wurden Materialien und Empfehlungen für den praktischen Einsatz in der Prävention und Gesundheitsförderung als Toolbox bereitgestellt.

## Ergebnisse

### 1. Förderphase 2015-2018:

- signifikante Verbesserung der Indikatoren gesunden Alterns
- höhere Rate der Verhaltensänderung, insbesondere hinsichtlich der Ausdauer- und Gleichgewichtsfähigkeit, in den Interventionsgruppen im Vergleich zur Kontrollgruppe
- höhere Drop-Out-Raten bei wenig technikaffinen Personen

## 2. Förderphase 2018-2022:

- große allgemeine Akzeptanz der Intervention
- ausgeprägte bis moderate Nutzung des Interventionsmaterials
- signifikant positive Verläufe bezgl. der Steigerung körperlicher Aktivität besonders in der Studien-Gruppe der hauptsächlich sitzenden Teilnehmenden
- signifikanter Einfluss der Intervention auf das subjektive Alter, Einsamkeitsgefühle und depressive Symptome
- bedeutendste Effekte in der Studien-Gruppe mit Aktivitätstrackern (Verbesserung von Griffstärke, Ausdauer, Ganggeschwindigkeit, Reaktionszeit, körperlichem Selbstkonzept), gefolgt von der Interventionsgruppe ohne Tracker (Verbesserungen von Ausdauer, Ganggeschwindigkeit, Reaktionszeit, körperlichem Selbstkonzept)

### Fazit

Kombinierte webbasierte Interventionen können die körperlichen Funktionen, das körperliche Selbstkonzept und die Kognition bei in der Gemeinschaft lebenden älteren Erwachsenen verbessern.

## Wirksamkeit

- Erfüllt Aufnahmekriterien (Praxisprojekt)
- Vielversprechend (BZgA Promising Practice)
- Nachgewiesen effektiv (BZgA Best Evidence)

## Hinweise zur Umsetzung

Sie wollen diese Maßnahmen in Ihrer Gemeinde / Ihrem Stadtteil / Ihrer Kommune umsetzen? Diese Informationen und Erfahrungen aus dem Projekt können Ihnen helfen.

## Zielgruppe

- Akteurinnen und Akteure aus Sportvereinen, kommunaler Verwaltung, Seniorenbeiräten, Begegnungsstätten, Volkshochschulen, Kirchengemeinden und privaten Sportanbietern
- Menschen ab 60 Jahren

## Teilnahmevoraussetzung

- Praktikerinnen und Praktiker, die die Toolbox im Rahmen eigener Kurse einsetzen möchten, sollten über eine Übungsleiterlizenz verfügen, um rechtlich abgesichert mit Sportkursteilnehmenden zu arbeiten.
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, wie Vereinsvorstände und Koordinatorinnen und Koordinatoren, sollten mit Übungsleitenden zusammenarbeiten.
- Teilnehmende an den Sportkursen sollten die gesundheitlichen Voraussetzungen besitzen, um körperlich aktiv zu sein/zu werden (ggf. mit der/dem Hausärztin/Hausarzt abklären), einen PC, ein Tablet oder ein Smartphone besitzen und Zugang zum Internet haben sowie die deutsche Sprache verstehen.

## Empfehlungen zur personellen Ausstattung

Smartphone, PC oder Tablet für den Zugriff auf die Webseite und die Nutzung von Schrittzähler-Apps, ggf. Aktivitätstracker (Smartwatch, Fitbit)

## Finanzieller Rahmen

Die im Rahmen des Projekts entwickelte Toolbox wird als Praxismanual kostenlos zur Verfügung gestellt. Das Programm oder auch Programmteile können in bestehende kommunale Strukturen und Angebote integriert werden (z. B. im Sportverein, in Begegnungsstätten, Volkshochschulen, Kirchengemeinden oder bei privaten Sport anbietenden). Bei Bedarf können wenige tausend Euro/Jahr für Angebote der Bewegungsförderung im Alter als Grundbedarf eingeplant werden (z. B. Personalkosten für Kursleitende oder „train the trainer“- Workshops).

## Empfohlene Implementierungsschritte

- Erhebung der Bedarfe älterer Menschen in der Kommune
- Fortbildung von Übungsleitenden im Bereich Bewegung im Alter
- Schulung in der Umsetzung der Fit im Nordwesten Toolbox-Materialien und -angebote

## Erfolgsfaktoren und Stolpersteine

### Erfolgsfaktoren:

- bessere Selbstregulation in Bezug auf Bewegung
- positive psychische und kognitive Auswirkungen von regelmäßiger körperlicher Aktivität
- soziale Unterstützung und Vernetzung mit Anderen

### Stolpersteine:

- Einbezug schwer erreichbarer Zielgruppen (sehr alte Ältere, Menschen mit Migrationshintergrund)
- digitale Studien-Version der Intervention ist nicht mehr nutzbar, steht aber im Rahmen einer Toolbox (inkl. Videoanleitungen) zur Verfügung  
(<https://www.aequipa.de/teilprojekte/promote.html>)

## Kooperation(en)

- Jacobs University Bremen
- Institut für Sportwissenschaft, Westfälische Wilhelms-Universität Münster
- Institut für Medizinische Soziologie, Centre for Health and Society, Medizinische Fakultät, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf
- OFFIS – Institut für Informatik
- Institut für Angewandte Bewegungswissenschaften, TU Chemnitz

## Sponsor(en)

- Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF)

## Anlagen

Die Materialien stehen als Toolbox zum Download zur Verfügung:

<https://www.aequipa.de/materialien/promote.html>

Zudem können audiovisuelle Übungskataloge kostenlos im DVD-Format bestellt werden unter [mpeters@leibniz-bips.de](mailto:mpeters@leibniz-bips.de)

## Weitere Informationen

Hier finden Sie nähere Informationen zum Projekt:

→ <https://www.aequipa.de/teilprojekte/promote.html>

## Kontakt

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und Epidemiologie – BIPS GmbH

Ansprechperson: Manuela Peters

Telefon: +49 421 21856924

E-Mail: [mpeters@leibniz-bips.de](mailto:mpeters@leibniz-bips.de)