

Kurzfassung
HEPA-Steiermark mit dem
Bewegungsprogramm JACKPOT

Ergebnisse Bewegungsverhalten

Zusammengestellt von
Sylvia Titze und Wolfgang Schebesch-Ruf



WWW.JACKPOT.FIT



Einleitung und Einbettung des Projekts

Regelmäßige Bewegung hat vielfältige positive gesundheitliche Wirkungen. Unmittelbare Bewegungseffekte sind Stimmungsverbesserung, verbesserter Schlaf oder Steigerung der Insulinsensitivität. Wer die Bewegungsempfehlungen erfüllt, hat u.a. ein geringeres Risiko an Krebs und Diabetes zu erkranken oder eine Herz-Kreislauferkrankung zu entwickeln (U.S. Department of Health and Human Services, 2018).

Anhand der Ergebnisse der österreichischen Gesundheitsbefragung (Statistik Austria, 2014) wissen wir, dass rund 50% der erwachsenen Bevölkerung die Bewegungsempfehlungen von zumindest 150 Minuten Bewegung mit mittlerer Intensität nicht erfüllen. Im Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030 (World Health Organization, 2018) heißen die vier Säulen der Bewegungsförderung „Create active societies“, „Create active environments“, „Create active people“, and „Create active systems“. Das Projekt HEPA-Steiermark mit dem Bewegungsprogramm JACKPOT ruht auf diesen vier Säulen: (1) Mit der Entwicklung von der klassischen „Kur“ hin zum Angebot „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ wird der Bewegung ein hoher sozialer Stellenwert während des stationären Heilverfahrens gegeben. (2) Indem das Bewegungsprogramm JACKPOT in der Wohnumgebung durchgeführt wird, wird den TeilnehmerInnen eine bewegungsfreundliche Umgebung geboten. (3) Das im Sportverein angebotene JACKPOT-Programm erhöht die Bewegungskompetenz jedes einzelnen/jeder einzelnen. (4) Durch die Zusammenarbeit aller Sozialversicherungsträger und aller Steirischen Sportdachverbände werden die Kompetenzen zweier Sektoren zusammengefügt und genützt.

In dieser Ergebniskurzfassung wird berichtet, in welchem Umfang im Rahmen des Projekts HEPA-Steiermark mit dem Bewegungsprogramm JACKPOT das Bewegungsverhalten der StudienteilnehmerInnen erhöht und beibehalten werden konnte.

Methodisches Vorgehen

Bei diesem Projekt wurde ein quasi-experimentelles **Studiendesign** eingesetzt, in dem die TeilnehmerInnen in Abhängigkeit ihres Wohnortes der Interventions- oder der Kontrollgruppe zugeordnet wurden.

Erwachsene aus acht Regionen des Bundeslandes Steiermark im Alter zwischen 30 und 65 Jahren, die einen Kuraufenthalt genehmigt bekamen, konnten an der Studie teilnehmen. Die potentiellen **TeilnehmerInnen** erhielten im Zeitraum Dezember 2015 bis Februar 2016 von Ihren Sozialversicherungen (SVA, BVA, VAEB) ein Schreiben mit dem Angebot, vor Kuraufenthalt unter Verwendung eines **Messgerätes** (Beschleunigungsmesser) den Bewegungsumfang während einer Woche zu *messen*. Versicherte der STGKK wurden von einigen Kureinrichtungen angeschrieben und eingeladen, ihr Bewegungsverhalten vor dem Kuraufenthalt oder der „Gesundheitsvorsorge Aktiv“ (GVA) zu messen. Insgesamt wurde das Bewegungsverhalten zu drei Messzeitpunkten erhoben: Rund 3 Wochen vor dem Kuraufenthalt/der GVA (= Basismessung), rund 4 Monate (= zweite Messung) sowie rund 12 Monate nach der Basismessung (= dritte Messung).

Alle TeilnehmerInnen, die eine gültige Bewegungsmessung hatten (sie trugen das Messgerät an zumindest vier Tagen zumindest 10 Stunden lang) erhielten während des Kuraufenthaltes Rückmeldung zu ihrem Bewegungsverhalten (= Beratung). Personen, die sich weniger als 300 Minuten mit mittlerer Intensität während der Woche bewegten und der **Interventionsgruppe**

angehörten, erhielten zusätzlich einen Gutschein über 12 JACKPOT-Trainingseinheiten im wohnortnahen Sportverein. Das JACKPOT-Angebot ist ein standardisiertes Bewegungsprogramm, geleitet von ÜbungsleiterInnen, die eine JACKPOT-Zusatzausbildung absolvierten.

Anhand der Ergebnisse der ersten Datenauswertungen war zu sehen, dass die Interventionsgruppe in zwei Gruppen unterteilt werden kann, nämlich in jene, die nach dem Kuraufenthalt/der GVA das JACKPOT-Angebot nie und jene, die zumindest ein JACKPOT-Training besuchten. Daher wurden für die **Analysen** drei Gruppen gebildet (Kontrollgruppe, Interventionsgruppe ohne JACKPOT-Training und Interventionsgruppe mit JACKPOT-Training). Für die Auswertung der Längsschnittdaten wurde die Prozedur „lineare gemischte Modelle“ (Tabelle 1) und Mittelwertvergleich bei verbundenen Stichproben (Abbildungen 1 - 4) angewandt. TeilnehmerInnen mit gültigen Messungen zu allen drei Messzeitpunkten wurden in die Auswertungen eingeschlossen.

Ergebnisse

Es erhielten 1344 Personen die Einladung zur Bewegungsmessung. Davon stimmten 565 (42%) der Messung zu. Von diesen 565 Personen nahmen 348 Personen (62%) nicht an den weiteren Messungen teil, weil sie entweder eine ungültige erste Bewegungsmessung hatten (22%), sich mehr als 300 Minuten pro Woche bewegten (11%) oder sich nicht für weitere Messungen interessierten (29%). Von 167 Personen in der Interventionsgruppe und von 50 Personen in der Kontrollgruppe gibt es zumindest eine Folgemessung. Die Stichprobe ist in Bezug auf das Geschlecht und das Durchschnittsalter repräsentativ.

Die Veränderung des Bewegungsverhaltens wird sowohl in Tabellenform als auch in Form von Abbildungen dargestellt.

Tabelle 1. Änderungen des Bewegungsumfanges zwischen 1. und 2. sowie 2. und 3. Messung

Änderungen innerhalb der Gruppe		IG-gesamt n=109	IG ≥1 JACKPOT- Training n=65	IG- ohne JACKPOT- Training n=44	Kontrollgruppe n=37
0 – 4 Monate	Mittelwert ¹	+56.8	+53.8	+61.2	+5.3
	95% CI	30.5, 83.0	19.0, 88.5	19.6, 102.7	-18.5, 29.2
	Signifikanz	<0.001	0.003	0.005	0.654
4 – 12 Monate	Mittelwert	-27.8	-12.8	-49.8	+1.7
	95% CI	-57.6, 2.1	-55.1, 29.5	-89.8, -9.8	-29.1, 32.5
	Signifikanz	0.068	0.547	0.016	0.913

IG = Interventionsgruppe; n = Anzahl Personen, CI = Konfidenzintervall → Das Konfidenzintervall ist ein Erwartungsbereich, in dem mit 95% Wahrscheinlichkeit der Mittelwert liegen würde, wenn sehr viele Studienergebnisse mit Zufallsstichproben vorliegen.

¹ Minuten Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität pro Woche basierend auf den Beschleunigungsmessern

Aus Tabelle 1 ist herauszulesen, dass sich der Bewegungsumfang in der Interventionsgruppe relevant um gerundet 1 Stunde pro Woche erhöhte (Basismessung – 4 Monate danach) und in der Interventionsgruppe mit JACKPOT-Training zum dritten Messzeitpunkt nur knapp 13 Minuten abnahm (4 – 12 Monate nach der Basismessung). In der Kontrollgruppe gab es minimale, nicht signifikante Änderungen im Bewegungsumfang pro Woche.

Kontrollgruppe

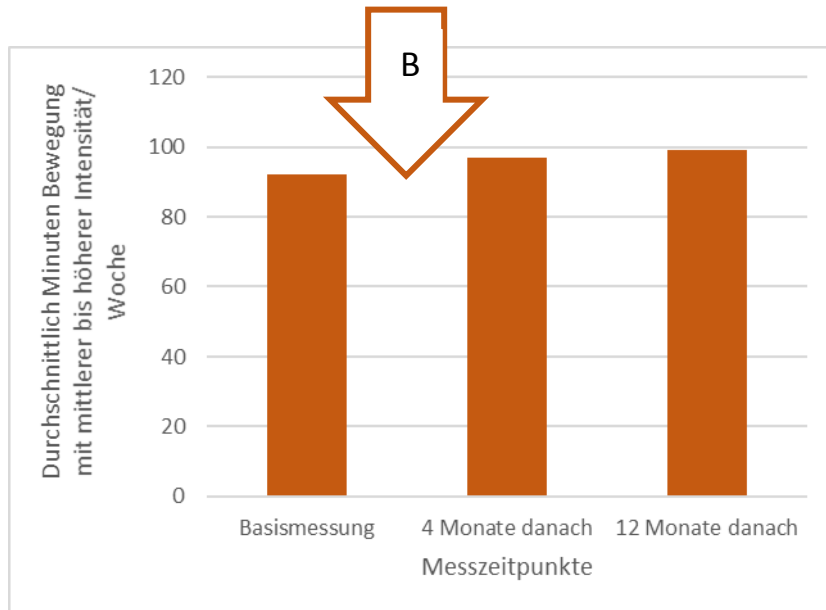


Abbildung 1. Veränderungen des Bewegungsumfanges bei den TeilnehmerInnen der Kontrollgruppe. B = Bewegungsberatung während des Kuraufenthaltes/der GVA

Die TeilnehmerInnen der Kontrollgruppe erhielten während des Kuraufenthaltes/der GVA eine Bewegungsberatung und die Broschüre „Bewegung. Gesundheit für alle!“ des Fonds Gesundes Österreich. Im Durchschnitt blieb der Bewegungsumfang zu den drei Messzeitpunkten gleich.

Interventionsgruppe ohne JACKPOT-Training

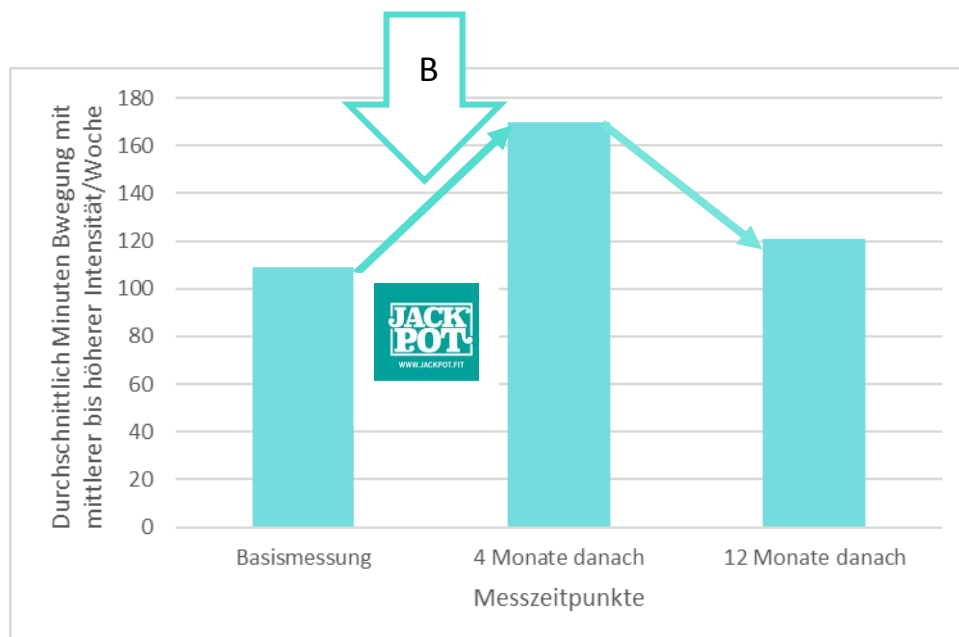


Abbildung 2. Veränderungen des Bewegungsumfanges bei den InterventionsgruppenteilnehmerInnen, die das JACKPOT-Angebot nicht nutzten. B = Bewegungsberatung während des Kuraufenthaltes/der GVA. Das JACKPOT-Logo symbolisiert die Übergabe des Gutscheins für 12 JACKPOT-Gratiseinheiten.

Die TeilnehmerInnen der Interventionsgruppe erhielten während des Kuraufenthaltes/der GVA eine Bewegungsberatung sowie einen Gutschein für den Besuch von 12 JACKPOT-Trainingseinheiten im wohnortnahen Sportverein. Bei den TeilnehmerInnen, die der Interventionsgruppe angehörten, aber nie ein JACKPOT-Training besuchten, steigerte sich der Bewegungsumfang statistisch signifikant und relevant von der ersten zur zweiten Messung 4 Monate danach. Allerdings nahm der Bewegungsumfang zwischen der zweiten und dritten Messung wiederum signifikant ab.

Interventionsgruppe mit JACKPOT-Training

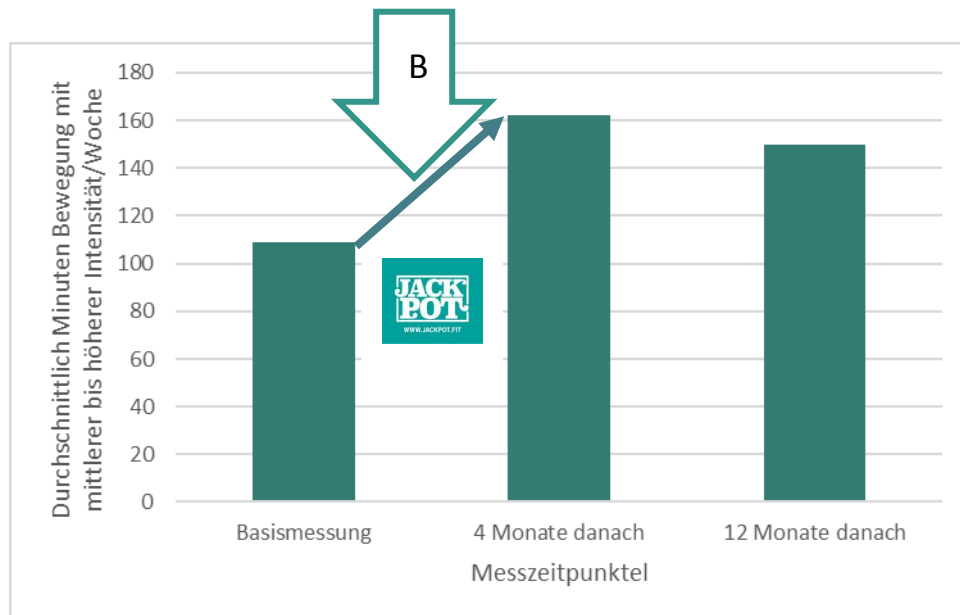


Abbildung 3. Veränderungen des Bewegungsumfanges bei den InterventionsgruppenteilnehmerInnen, die das JACKPOT-Angebot nutzten. B = Bewegungsberatung während des Kuraufenthaltes/der GVA. Das JACKPOT-Logo symbolisiert die Übergabe des Gutscheins für 12 JACKPOT- Gratinheiten. .

Bei den TeilnehmerInnen, die der Interventionsgruppe angehörten und zumindest ein JACKPOT-Training besuchten, steigerte sich der Bewegungsumfang statistisch signifikant und relevant von der ersten zur zweiten Messung. Nach 12 Monaten konnte das gesteigerte Bewegungsniveau gehalten werden.

Zusammenfassung und Interpretation

In Tabelle 1 und Abbildung 1 ist zu sehen, dass innerhalb der Kontrollgruppe der Bewegungsumfang über alle drei Messzeitpunkte gleichgeblieben ist. In der Interventionsgruppe stieg der Bewegungsumfanges 4 Monate nach der Basismessung um rund 60 Minuten (Tabelle 1, Abbildung 2, 3). Jedoch nur in der Interventionsgruppe mit den TeilnehmerInnen, die zumindest ein JACKPOT-Training besuchten, blieb der Anstieg des Bewegungsumfanges bis zum dritten Messzeitpunkt aufrecht (der Rückgang des Bewegungsumfanges war nicht signifikant) (Abbildung 3). Hingegen sank der Bewegungsumfang in der Interventionsgruppe mit den TeilnehmerInnen ohne JACKPOT-Training deutlich und statistisch signifikant. In Abbildung 4 ist der Verlauf der Änderungen des Bewegungsumfanges innerhalb der drei Gruppen zusammenfassend dargestellt.

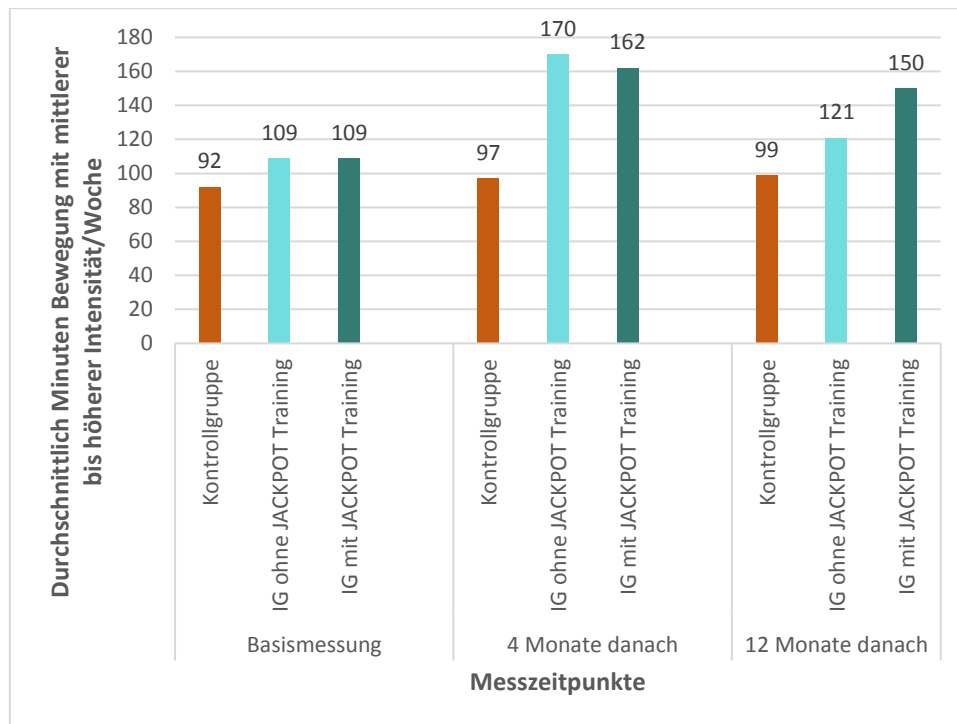


Abbildung 4. Veränderungen des Bewegungsumfanges im Überblick. Orange = Kontrollgruppe, hellblau = Interventionsgruppe ohne JACKPOT Training, dunkelblau = Interventionsgruppe mit JACKPOT Training

Bemerkenswert ist, dass alle StudienteilnehmerInnen – auch jene in der Kontrollgruppe – während des Kuraufenthaltes/der GVA eine Bewegungsberatung erhielten. Die Bewegungsberatung hatte jedoch nur dann einen Effekt, wenn Sie mit der Übergabe des Bewegungsgutscheins gekoppelt war. Ein Grund hierfür könnte sein, dass die Bewegungsberatung überzeugender gelingt, wenn die beratende Person auch ein zusätzliches attraktives Angebot für die Zeit nach dem Kuraufenthalt/der GVA hat. Es könnte auch sein, dass die TeilnehmerInnen der Interventionsgruppe, die das JACKPOT-Angebot nie besuchten, sich selbst beweisen wollten, dass sie auch ohne JACKPOT ihren Bewegungsumfang steigern können. Schlussendlich blieb der Anstieg des Bewegungsumfanges über die darauffolgenden neun Monate nur bei jenen erhalten, die JACKPOT zumindest einmal¹ besuchten.

Hinweis

Weitere Informationen zum Projekt-HEPA Steiermark mit dem Bewegungsprogramm JACKPOT können den Publikationen Lackinger, Strehn, Dorner, Niebauer und Titze (2015) sowie Titze, Lackinger, Großschädl, Strehn, Dorner, Niebauer und Schebesch-Ruf (2018) entnommen werden.

¹ 75% der StudienteilnehmerInnen in der Interventionsgruppe, die zumindest ein JACKPOT-training besuchten, besuchten mindestens die Hälfte aller 12 JACKPOT-Gratiseinheiten

Literatur

- Lackinger, C., Strehn, A., Dorner, T. E., Niebauer, J., Titze, S. (2015). Health resorts as gateways for regional, standardised, sports club based exercise programmes to increase the weekly time of moderate- to vigorous-intensity physical activity: study protocol. *BMC Public Health*, 15, 1265. doi 10.1186/s12889-015-2581-9
- Statistik Austria. 2014. Körperliche Aktivität in der Freizeit. Available online: http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/gesundheit/gesundheitsdeterminanten/koerperliche_aktivitaet/index.html (accessed on 11 11 2018).
- Titze, S., Lackinger, C., Grossschaedl, L., Strehn, A., Dorner, T. E., Niebauer, J., Schebesch-Ruf, W. (2018). How does counselling in a stationary health care setting affect the attendance in a standardised sports club programme? Process evaluation of a quasi-experimental study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1). doi:10.3390/ijerph15010134
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- World Health Organization. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030. More active people for a healthier world*. Geneva, Switzerland.

Kontaktadresse

Ao. Univ.-Prof. Dr. Sylvia Titze, MPH
Institut für Sportwissenschaft
Mozartgasse 14
8010 Graz
Email: sylvia.titze@uni-graz.at

Dezember 2018