

Beweg-Gründe im Alter - Allein oder gemeinsam zurück zur körperlichen Bewegung im Alter?

Dr. Lukas Richter MSc. BSc.¹; Barbara Gösenbauer MSc.²

¹ Fachhochschule St.Pölten; ² IMC Fachhochschule Krems

Hintergrund: Die evidenzbasierte Forschung hebt die positiven Effekte des Gesundheitsverhaltens für Gesundheit bzw. deren Erhalt hervor. Körperliche Bewegung gilt hierbei als ein Schlüsselfaktor, wobei die COVID-19-Pandemie zu einer Reduktion der körperlichen Aktivität beigetragen hat und es allmählich Überlegungen bedarf, wie eine (Re-)Aktivierung der älteren Bevölkerung nach einem Ende bzw. dem Ausklingen der Pandemie gelingen kann. Ein Ansatz ist hierbei zu fragen, welche Faktoren körperliche Aktivität bereits vor der Pandemie positiv beeinflusst haben, um diese durch gezielte Interventionen verstärkt anzusprechen. Ziel der Arbeit ist es einerseits wichtige, in der Wissenschaft identifizierte Faktoren und andererseits empirische Studienergebnisse aus einer kurz vor der Pandemie erhobenen Befragung aufzuzeigen.

Methoden: Die mittels multipler logistischer Regression durchgeführte Analyse stützt sich auf Daten einer im Frühsommer 2019 durchgeführten, repräsentativen Telefonbefragung (n = 2.042) der 60-jährigen und älteren niederösterreichischen Bevölkerung.

Ergebnisse: Hierbei zeigt sich, dass ein positiv gewerteter Gesundheitszustand, motivationale Faktoren, soziale Komponenten sowie die Überzeugung, dass Sport der Gesundheit guttut, die Chance auf regelmäßige körperliche Aktivität erhöhen. Soziodemografische Faktoren abseits des Einkommens konnten im Modell hingegen nicht als signifikante Prädiktoren identifiziert werden.

Schlussfolgerung: Um die (Re-)Aktivierungschancen zu erhöhen, bedarf es Maßnahmen, welche die körperliche Aktivität als Mittel über die Gesundheit hinausreichender Zwecke älterer Menschen begreifen, also insbesondere die soziale Funktion der körperlichen Aktivität erkennen und diese vor dem Hintergrund (wieder) in den Tagesablauf älterer Menschen integrieren.