

## **Das Verständnis von Bewegung und deren Operationalisierung bei Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung – ein partizipativer Ansatz**

*Matteo Christian Sattler PhD, MPH; Dr. Christoph Kreinbacher-Bekerle*

---

Institut für Bewegungswissenschaften, Sport und Gesundheit, Universität Graz

Bewegung ist für die psychosoziale Gesundheit unerlässlich. Dies gilt besonders für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung (MmIB), deren gesundheitlichen und sozialen Chancen in der Gesellschaft durch Bewegungsförderung verbessert werden können. Obwohl nur wenige MmIB ausreichend körperlich aktiv sind, orientieren sich die Betreuungspersonen selten an den österreichischen Bewegungsempfehlungen. Auch werden MmIB kaum aktiv in Studien eingebunden. Das Einbringen ihrer Sichtweisen wäre jedoch essenziell, um deren Bedarfe zu verstehen und adäquate Maßnahmen zur Gesundheitsförderung entwickeln zu können. Diese partizipative Studie untersuchte, wie MmIB über Bewegung und Gesundheit denken, welche Alltagsaktivitäten sie gerne ausüben und welche Möglichkeiten und Barrieren hinsichtlich Messungen bestehen.

Die Studie wurde gemeinsam mit MmIB durchgeführt. Menschen mit und ohne IB entwickelten einen Interviewleitfaden, welcher anschließend in Einzelgesprächen verwendet wurde, um die Sichtweisen von MmIB zu Bewegung und Gesundheit zu erheben. Erwachsene MmIB unterschiedlicher Ausprägung bildeten die Zielgruppe. Die gewonnenen Daten wurden qualitativ ausgewertet.

Erste Ergebnisse der Studie zeigen, dass gängige Bewegungsfragebögen zu komplex für die Bedarfe von MmIB sind. Vor allem der Einsatz von Bildmaterial und einfacher Sprache erhöhen aber die Verständlichkeit. MmIB wissen um den Gesundheitseffekt von Bewegung, jedoch liegen unterschiedliche Interpretationen und Meinungen bezüglich Häufigkeit, Dauer und Intensität vor. Die Alltagsaktivitäten und Wünsche der Zielgruppe sind vielfältig, aber zu selten wird darüber mit Kontaktpersonen gesprochen.

MmIB haben klar definierte Sichtweisen zu Bewegung und Gesundheit, allerdings stellt die Einschätzung des eigenen Bewegungsverhaltens eine Herausforderung dar. Um valide Studienergebnisse erzielen zu können, sollten daher Erhebungsmethoden adaptiert und die Zielgruppe aktiv miteingebunden werden.