

Zusammenfassung der Master-Thesis von  
Pierette Baschung

**Entwicklung eines Bewegungsförderungsprogramms für Frauen im osteoporosegefährdeten Alter inklusive Abklärung der Zielgruppenerreichung sowie Prüfung der Durchführbarkeit und Akzeptanz dieses Programms am UniversitätsSpital Zürich - Eine Machbarkeitsstudie**

**Hintergrund:** Osteoporose ist aufgrund der hohen Krankheitslast und den ökonomischen Folgen ein aktuelles und relevantes Public Health Problem, das durch die demographische Entwicklung weiterhin zunehmen wird. Betroffen sind vorwiegend postmenopausale Frauen. Mehr als ein Drittel der Schweizer Frauen bewegt sich nicht genügend, obwohl bekannt ist, dass durch körperliche Aktivität der Knochenverlust vermindert werden kann. Von den inaktiven Frauen zwischen 45 und 59 Jahren möchten jedoch 50% mit Sport oder einer anderen Bewegungsform beginnen.

**Ziele:** Das Ziel dieser Arbeit ist die Entwicklung eines Bewegungsförderungsprogramms für Frauen im mittleren Alter, die Prüfung der Erreichbarkeit der Zielgruppe sowie der Durchführbarkeit und Akzeptanz des Bewegungsförderungsprogramms.

**Methode:** Alle 1249 Mitarbeiterinnen des USZ über 45 Jahre wurden angeschrieben und nach ihrer sportlichen Aktivität sowie dem grundsätzlichen Interesse an einem Bewegungsangebot gefragt. Den interessierten Inaktiven wurde ein konkretes Angebot zugeschickt. Dies besteht aus einem 12-wöchigen Vorbereitungstraining für einen Frauenlauf. Durchführbarkeit und Akzeptanz wurden mittels Fragebogen ermittelt. Die Zielgruppe wurde nach den Stufen des Transtheoretischen Modells (TTM) untersucht und die Leistungsfähigkeit sowie der Gesamtaktivitätsumsatz der Teilnehmerinnen vor und nach dem Programm mit dem gepaarten T-Test verglichen.

**Resultate:** 510 Frauen beantworteten den ersten Brief (41%), sie verteilen sich wie folgt auf die Stufen des Transtheoretischen Modells: TTM1: 17%, TTM2: 17%, TTM3: 20%, TTM4: 11%, TTM5: 35%. 250 Frauen waren inaktiv und interessiert an einem Bewegungsangebot (49%; TTM1: 28%, TTM2: 33%, TTM3: 39%). 68 Frauen nahmen am Programm teil (27%; TTM1: 13%, TTM2: 29%, TTM3: 57%). Davon beendeten 47 Frauen das Programm (69%; TTM1: 6%, TTM2: 30%, TTM3: 64%). Diese Gruppe zeigte eine signifikante ( $p < 0.01$ ) Verbesserung der Laufstrecke beim Co-

peritest sowie eine signifikante ( $p < 0.01$ ) Erhöhung der körperlichen Aktivität, welche mit dem Freiburger Fragebogen zur körperlichen Aktivität ermittelt wurde. 47 inaktive Frauen wünschten sich eine sanftere Bewegungsart.

**Folgerungen:** Das Setting Arbeitsplatz erwies sich als geeignet sowohl für die Rekrutierung als auch für die Durchführung eines Bewegungsangebotes. Um mehr Frauen zu erreichen müssten jedoch auch andere Bewegungs- oder Sportprogramme angeboten werden. Die Akzeptanz und Durchführbarkeit des 12-wöchigen Lauftrainings war sehr gut. Die Frauen aus der TTM-Stufe 3 hatten die höchste Erfolgsquote (77%). Die Nachhaltigkeit des Bewegungsförderungsprogramms muss in weiteren Untersuchungen geklärt werden.