

# Qualitätssicherung von gesundheitsfördernden Bewegungseinheiten für Erwachsene

Haider S<sup>1</sup>, Lamprecht T<sup>1</sup>, Lackinger C<sup>1</sup>, PQ Arbeitsgruppe

<sup>1</sup> SPORTUNION Österreich: Abteilung für Gesundheitsförderung und Prävention

## Einleitung

Laut den österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung sind für Erwachsene wöchentlich 150 Minuten körperliche Aktivität mit mittlerer bzw. 75 Minuten mit höherer Intensität und mindestens 2x pro Woche muskelkräftigende Übungen notwendig, um die Gesundheit zu fördern oder zu erhalten [1].

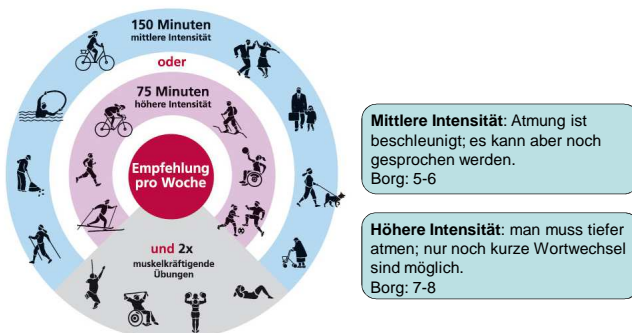


Abb. 1: Bewegungsempfehlungen für Erwachsene [1]

Bewegungsprogramme können einen wesentlichen Beitrag leisten diese Empfehlungen zu erreichen, wobei es nicht erforderlich ist, den gesamten wöchentlichen Umfang durch angeleitete Bewegungseinheiten abzudecken [2].

## Ausgangslage

Die Qualitätssiegel „Sport Pro Gesundheit“ [3] und „Fit für Österreich“ [4] haben bereits Qualitätsstandards definiert. Hierbei handelt es sich um Empfehlungen aber um keine überprüfbaren Qualitätskriterien. In den Guidelines der Europäischen Union ist aber gefordert, dass der gesundheitliche Nutzen von unterschiedlichen Bewegungsprogrammen nachgewiesen werden muss [5].

## Projektziel

Um die Qualität von Bewegungsprogrammen operationalisierbar zu machen, wurde das Projekt „PQ- PASEO Qualitätssicherung“ initiiert.

Die Qualität wird in Programm-, Struktur- und Ergebnisqualität unterteilt.

Die Anwendbarkeit des Tools soll an Hand von 40 Übungsleiter(inne)n und in zwei Pilotbezirken überprüft werden.

## Beschreibung der Qualitätskriterien

Das aus dem Projekt entstandene Taifun-Qualitätssicherungstool ist unter [www.safedec.at/taifun](http://www.safedec.at/taifun) auffindbar.

### 1) Programmqualität:

Die Programmqualität operationalisiert mit insgesamt 35 Fragen wie viel Ausdauer-, Kraft-, Koordinations- und Beweglichkeitstraining in der Einheit durchgeführt wird.

Die Auswertung erfolgt einerseits differenziert nach Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination (allgemeine Qualitätskriterien) und andererseits wird auch überprüft, ob es sich bei der eingegebenen Einheit um einen ganzheitlichen Gesundheitskurs (Qualitätskriterien für Gesundheitskurse) handelt.

- Die **allgemeinen Qualitätskriterien** werden in Minimal- (decken die Hälfte der Empfehlungen für die jeweilige Fähigkeit ab) und Optimalkriterien (decken 2/3 der Empfehlungen für die jeweilige Fähigkeit ab) geteilt.
- Die **Qualitätskriterien für Gesundheitskurse** decken die Hälfte der Empfehlungen der gesamten Bewegungsempfehlungen ab.

### 2) Strukturqualität:

Die Strukturqualität prüft mit 19 Fragen, ob die strukturellen Anforderungen erfüllt werden und ist in folgende Teilbereiche gegliedert:

- Trainingsstätte
- Trainingsraum
- Organisatorisches
- Trainer(in)
- Teilnahmevoraussetzung

Falls die Kriterien nicht erfüllt werden, werden Handlungsanweisungen zur Verbesserung der Qualität gegeben.

### 3) Ergebnisqualität:

Die Ergebnisqualität [4], [5] bietet den Übungsleiter(innen)n Tests an, mit denen die Leistungsfähigkeit der Teilnehmer(innen) festgestellt werden kann. Folgende Tests wurden ausgewählt:

Fähigkeit	Test
Ausdauer	6-min Walking Test
	2-min Step Test
Kraft	1-RPM
	Sessel-Kniebeugen
Beweglichkeit	Arm-Curl
	Schulterbeweglichkeit
Gleichgewicht	Chair Sit and Reach Test
	Einbeinstand

Tab. 1: Überblick Tests Ergebnisqualität

Für die jeweiligen Testungen, ausgenommen für das 1-RPM, sind altersspezifische Referenzwerte vorhanden.

## Diskussion

Die drei Ebenen greifen ineinander über. So ist die Programmqualität immer im Kontext mit der Ergebnisqualität zu sehen.

Voraussetzung und gleichzeitig die größte Herausforderung ist es, dass alle drei Qualitätsebenen auf evidenzbasierten und trotzdem machbaren Parametern beruhen müssen.

Das Problem bei der Beschreibung der Ergebnisevaluation ist, valide Tests zu finden, die auch im regionalen Setting mit einfachen Mitteln durchführbar sind.

## Literatur

- [1] Titze, S., et al., Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. 2010, Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich: Wien. Available from, accessed 17 June 2013.
- [2] U.S. Department of health and Human Services. (2007) 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Available from <http://www.health.gov/paguidelines/guidelines/>, accessed 25 March 2013
- [3] Deutscher Olympischer Sport Bund (2010). Qualitätskriterien zur Vergabe des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT. Frankfurt am Main. Available from <http://www.lsb-berlin.net/fileadmin/bilder/lbs-redakteure/Gesundheitssport/Qualitaetskriterien.pdf>, accessed 10 June 2013.
- [4] Fit für Österreich (2007). Fit für Österreich Qualitätssiegel.. Available from <http://www.fitfueroesterreich.at/main.asp?kat1=11&kat2=132&kat3=298>, accessed 10 June 2013
- [5] EU Working Group, EU Physical Activity Guidelines. (2008) Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity. Available from [http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/documents/c1/eu-physical-activity-guidelines-2008_en.pdf), accessed 25 March 2013.
- [4] Rikli Re JC. Senior fitness test manual. Human Kinetics. Champaign: 2001.
- [5] Pedrero-Chamizo R, Gomez-Cabello A, Delgado S, Rodriguez-Llarena S, Rodriguez-Marroyo JA, et al. Physical fitness levels among independent non-institutionalized Spanish elderly: the elderly EXERNET multi-center study. *Arch Gerontol Geriatr* 2012; 55: 406-16.