

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz

Dr. phil. René Streber

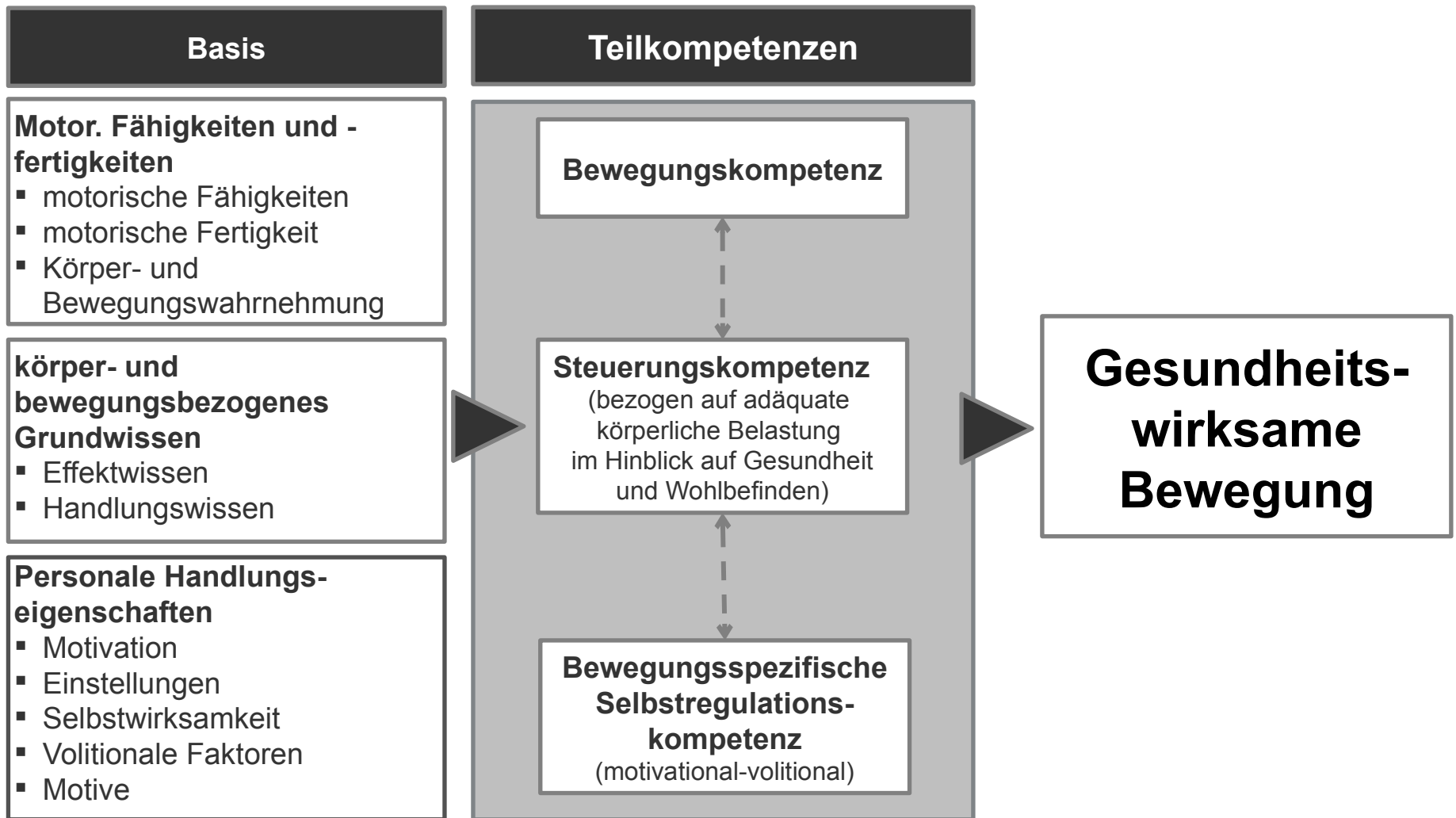
Dr. phil. Stefan Peters

Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS)

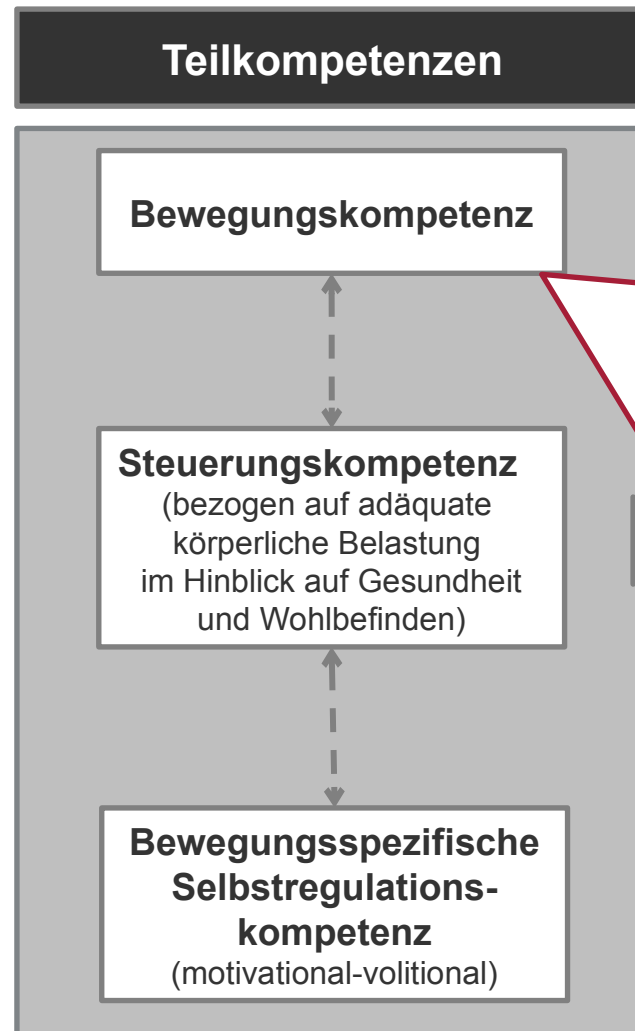
Fachverband für die Förderung der öffentlichen Gesundheit durch Bewegung



- ▶ Qualifizierung von Bewegungsfachkräften
- ▶ Interessensvertretung der Bewegungsfachkräfte
- ▶ Konzeption von qualitätsgesicherten Programmen/Interventionen
- ▶ Dissemination an Bildungsstätten, Leistungsträger/-erbringer etc.
- ▶ Kooperationspartner für Wissenschaft und Forschung



Pfeifer et al. 2013; Sudeck & Pfeifer, 2016; Carl et al., 2020



Personen mit hoher Bewegungskompetenz

- ...können die **unmittelbar bewegungsbezogenen Anforderungen von gesundheits-sportlichen Aktivitäten** oder körperlicher Alltagsaktivität adäquat **bewältigen**

Pfeifer et al. 2013; Sudeck & Pfeifer, 2016; Carl et al., 2020

Motivation

- ▶ „Sport macht mir keinen Spaß.“
- ▶ „Training macht mich auch nicht gesund.“
- ▶ „Ich weiß nicht, wozu sich das hier alles lohnen soll.“
- ▶ „Ich und Sport? Kann ich mir nicht vorstellen.“
- ▶ ...

Volition

- ▶ „Ich will zu Hause gern weiter machen, aber bin mir nicht sicher, ob ich auch alles richtig mache.“
- ▶ „Ich bin mir nicht sicher ob ich meinen Plan einhalten kann.“
- ▶ „Ich will ja heute schon was machen, aber ich habe so viel Muskelkater.“
- ▶ ...

(Beispiele aus den verschiedensten Kontexten von Lehrgangsteilnehmern)

Praktische Umsetzung zur Förderung der Selbstregulationskompetenz

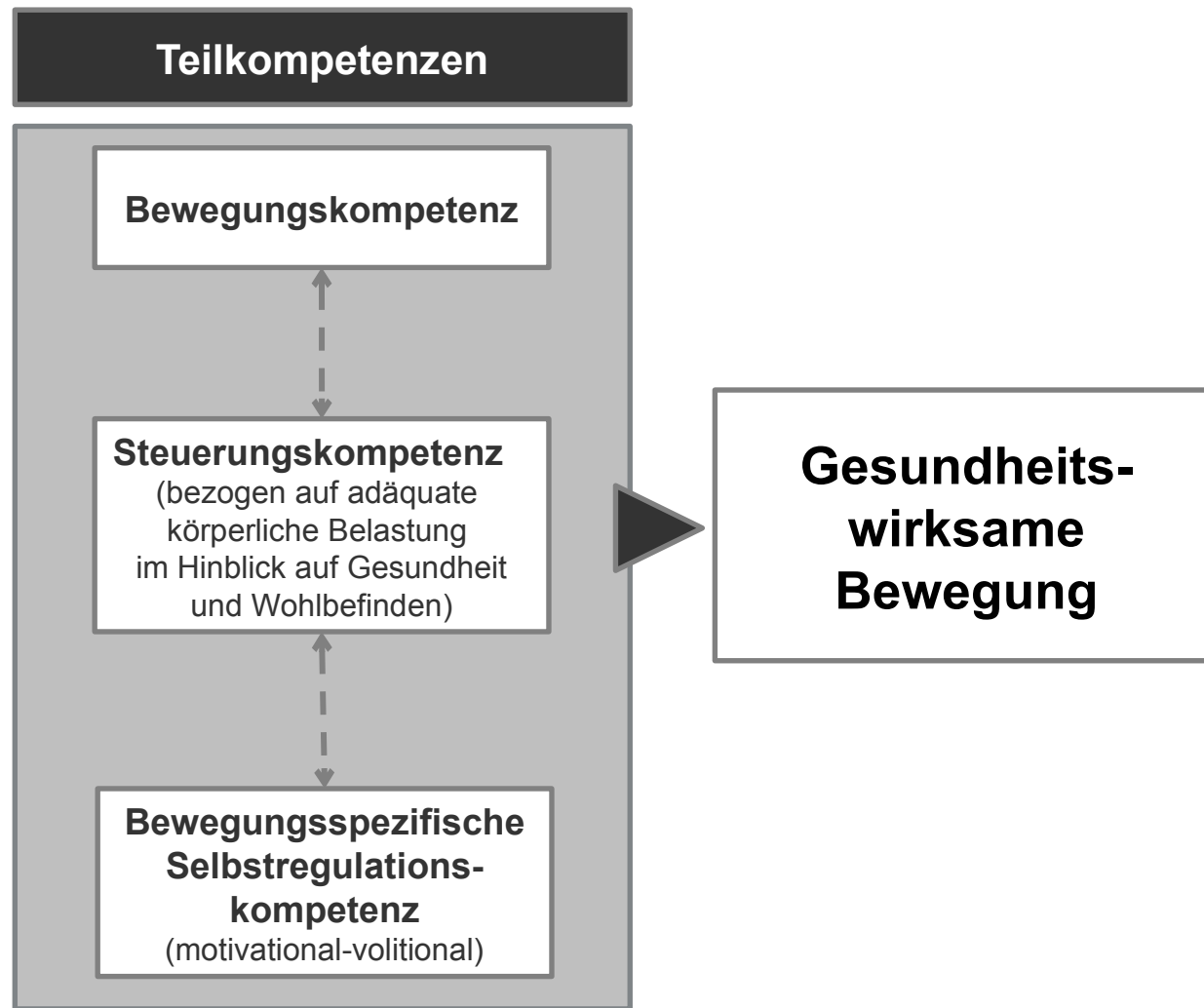
Motivation

- ▶ Wünsche, Notwendigkeiten, Beweggründe und Wichtigkeit einer Veränderung ergründen
- ▶ **Vor- und Nachteile abwägen**
- ▶ **Aktivitätsverhalten analysieren**
- ▶ Analyse Funktionsfähigkeit und Veränderungen
- ▶ Ergebnisziele formulieren

Volition

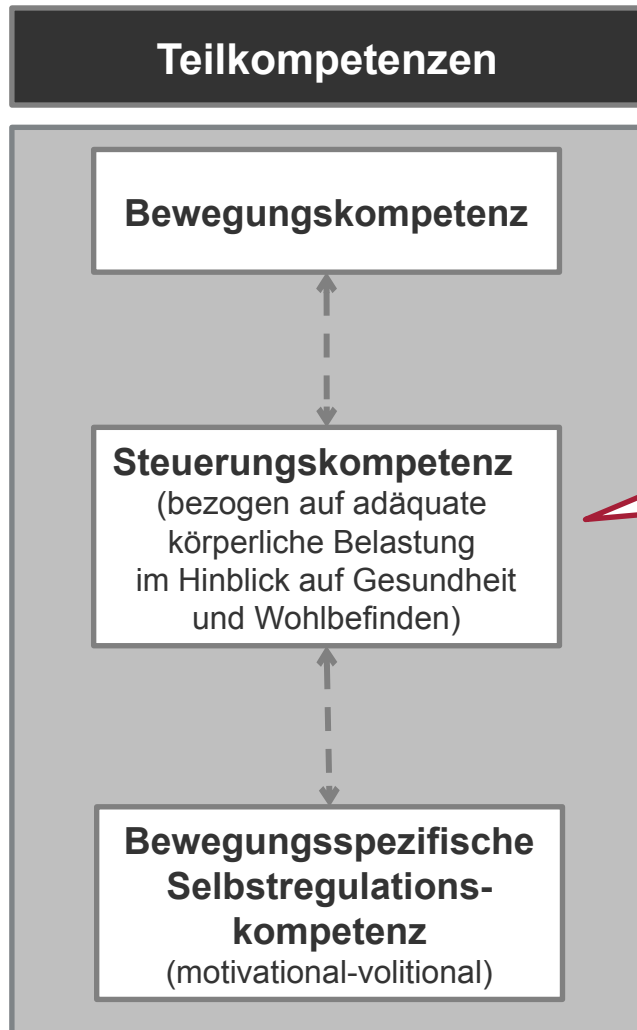
- ▶ **Selbstbeobachtung**
- ▶ Selbstbelohnung
- ▶ Handlungspläne
- ▶ Barrierenmanagement
- ▶ **Weiterführungsmöglichkeiten**

(u.a. Geidl et al., 2012, Göhner et al., 2018, Knittle et al., 2018, Michie et al., 2013)



Pfeifer et al. 2013; Sudeck & Pfeifer, 2016; Carl et al., 2020

Personen mit hoher Steuerungskompetenz



1. können körperliche Belastung auf positive Auswirkungen für Gesundheit und Wohlbefinden ausrichten
2. können eigene körperliche Beanspruchung kontrollieren

Bewegungspyramide



Optimal: ≥ 150 Minuten körperliche Aktivität pro Woche

Geidl et al., 2012

Intensitätssteuerung mit der Borgskala

Borgskala: Wie anstrengend empfinden Sie die Belastung?		
6		Zu geringe Intensitäten - kaum Trainings- und Gesundheitseffekte
7	sehr sehr leicht	
8		
9	sehr leicht	
10		
11	leicht	Optimale Intensitäten für Wiedereinsteiger - es werden alle Gesundheitswirkungen erzielt!
12		
13	etwas anstrengend	
14		Fortgeschrittene können auch erfolgreich bei höherer Intensitäten trainieren - zusätzliche Fitnesswirkung
15	schwer	
16		Zu hohe Intensitäten - geringe Gesundheitswirkungen, erhöhte Verletzungsgefahr
17	sehr schwer	
18		
19	sehr sehr schwer	
20		

Hendrich, Geidl, Pfeifer, 2012

Zielgruppenspezifische Themenwahl

Hüft-TEP

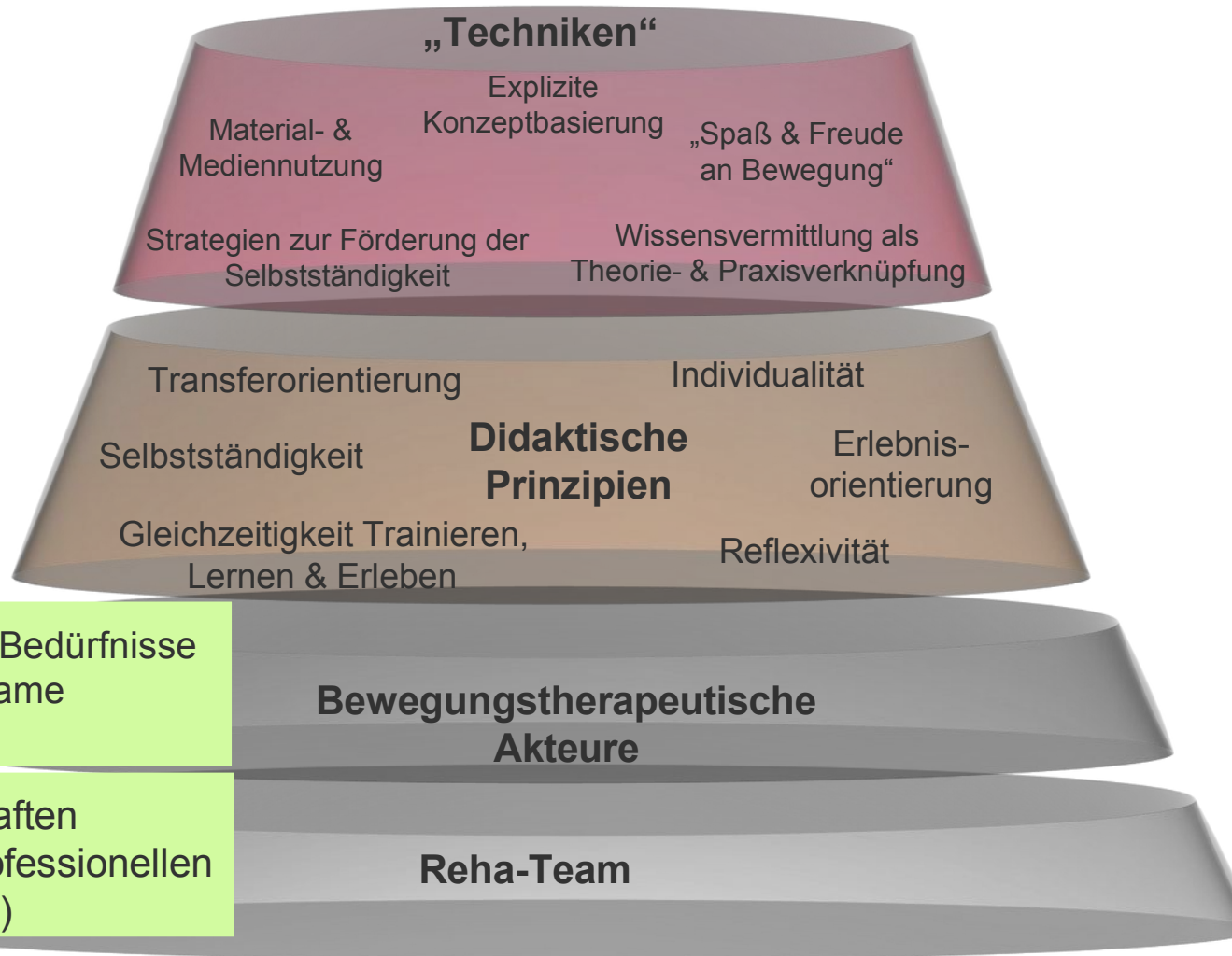
- ▶ Indikationsspezifische Wirkungen von Bewegung
- ▶ Bewertung von Schmerz
- ▶ Bewegung und Schmerz

Multiple Sklerose

- ▶ Indikationsspezifische Wirkungen von Bewegung
- ▶ Sport trotz und wegen der Symptomatik (Fatigue, Gehfähigkeit, Gleichgewichtsbeeinträchtigungen)

Adipositas/Diabetes

- ▶ Indikationsspezifische Wirkungen von Bewegung
- ▶ Bewegung wegen Adipositas (Blutzucker, Gewichtsregulation)
- ▶ Bewegung trotz Adipositas



Huber & Schüle (2012; S. 132)



- Empathiefähigkeit für Bedürfnisse
- Authentizität für wirksame Überzeugung



- Gemeinsame Botschaften
- Austausch im interprofessionellen Team (Kompensation)

Sudeck, 2019

Stufenmodell Sport-/Bewegungstherapie DVGS



<p>Stufe I Mind. 3 Jahre bzw. 6 Semester Mind. 10 ECTS Praxis (eigene Bewegungserfahrung)</p>	<p>ZULASSUNG (Einzelanerkenntungsverfahren): akademischer und nichtakademischer Ausbildungsabschluss, Bewegung und Gesundheit sowie Physiotherapie gemäß Zulassungsordnung</p>			
<p>Stufe II Grundlagen 10 ECTS, davon 7 ECTS obligat und 3 ECTS wählbar</p>	<p>Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz</p>			
	<p>Gesundheitswissenschaftliche Grundlagen</p>			
	<p>Biologisch - medizinische Grundlagen / Diagnostik</p>			
	<p>WAHLMODULE</p>			
	<p>Rückenschule Osteoporose und Sturzprävention Kräftigungs-training /Grundlagen der MTT</p>	<p>Ausdauertraining / Medical Nordic Walking Onkologie in Prävention und Nachsorge Aquatrainning</p>	<p>Fachberater Betriebliches Gesundheitsmanagement</p>	<p>Psychosoziales Modul / Entspannung</p>
<p>Stufe III Spezialisierungen 10 ECTS, davon 3 ECTS obligat und 7 ECTS wählbar</p>	<p>Indikationsübergreifende Diagnostik / Befunderhebung</p>			
	<p>Indikationsübergreifende sonstige Aspekte: Schmerz</p>			
	<p>Obligates Wahlmodul</p>			
	<p>WAHLMODUL 1 Orthopädie / Rheumatologie / Traumatologie (ORT)</p>	<p>WAHLMODUL 2 Internistische Erkrankungen</p>	<p>WAHLMODUL 3 Psychiatrie / Psychosomatik / Sucht</p>	<p>WAHLMODUL 4 Onkologie</p>
	<p>Medizin Orthopädie / Rheumatologie / Traumatologie MTT (Medizinische Trainingstherapie)</p>	<p>Medizin Kardiologie / Gefäßerkrankungen Diabetes mellitus / Adipositas</p>	<p>Medizin Psychiatrie / Psychosomatik / Sucht</p>	<p>Medizin Onkologie</p>
	<p>WAHLMODUL 5 Neurologie</p>	<p>ZUSATZMODUL COPD / Atemwegserkrankungen</p>		
<p>Stufe IV</p>	<p>PRAKTISCHE TÄTIGKEIT: 6 Monate Vollzeit in einer rehabilitativen Einrichtung (12 Monate zur Anerkennung des Qualifikationsnachweises MTT)</p>			

Stufenmodell Sport-/Bewegungstherapie DVGS



Stufe I

Mind. 3 Jahre bzw. 6 Semester
Mind. 10 ECTS Praxis
(eigene Bewegungserfahrung)

ZULASSUNG (Einzelanerkennungsverfahren):
akademischer und nichtakademischer Ausbildungsabschluss, Bewegung und Gesundheit sowie Physiotherapie gemäß Zulassungsordnung

Stufe II Grundlagen

10 ECTS, davon
7 ECTS obligat und
3 ECTS wählbar

Bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz

Gesundheitswissenschaftliche Grundlagen

Biologisch - medizinische Grundlagen / Diagnostik

WAHLMODULE

Rückenschule	Ausdauertraining / Medical Nordic Walking	Fachberater Betriebliches Gesundheits- management	Psychosoziales Modul / Entspannung
Osteoporose und Sturzprävention	Onkologie in Prävention und Nachsorge		
Kräftigungs- training /Grund- lagen der MTT	Aquatrainning		

Projekt POLKA – Bewegungsförderung in der Pflege:

<https://www.polka-gesundepflegebewegt.de/>



DAK
Gesundheit

BEWEGTES HEIM
NACH LÜBECKER KONZEPT

Projekt ImPuls – Bewegungstherapie bei psychischen Erkrankungen:

<https://www.impuls.uni-tuebingen.de/>



Projekt BewegtVersorgt: Versorgungsketten zur Bewegungsförderung

<https://www.bewegtversorgt.fau.de/>



Danke fürs Zuhören



rene.streber@dvgs.de
stefan.peters@dvgs.de

www.dvgs.de



@DVGS_eV