

*Franzen, H. (2013). Motivation zur Teilnahme an „Berliner Spaziergangsgruppen“ für Seniorinnen und Senioren – Eine Interviewstudie zur Aufnahme und Aufrechterhaltung von Gesundheitsverhalten unter Berücksichtigung des HAPA-Modells.*

## **Zusammenfassung**

**Hintergrund und Ziele:** Einhergehend mit dem natürlichen Verlauf des Alterns steigt der Anteil der älteren Menschen an der Bevölkerung, die von Krankheiten oder gesundheitlichen Einschränkungen betroffen sind. Dieses ist häufig auf einen ungesunden Lebensstil zurückzuführen. Durch Maßnahmen der Verhaltensänderung lassen sich gesundheitsschädigende Verhaltensweisen positiv beeinflussen. Trotz des weit verbreiteten Wissens in der Bevölkerung um die gesundheitsförderlichen Auswirkungen von körperlicher Aktivität im Alter, sind steigende Prävalenzen von körperlicher Inaktivität und Bewegungsmangelerkrankungen in der Bevölkerung zu verzeichnen. Daraus resultiert ein Bedarf an Bewegungsförderungsmaßnahmen für ältere Menschen. In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, warum es manchen Menschen leicht fällt, sich körperlich zu betätigen, während andere immer wieder daran scheitern, ihre Ziele in die Tat umzusetzen. Neben Erkenntnissen aus der Motivationspsychologie wird dieser Studie das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (engl. Health Action Process Approach, kurz: HAPA) von Schwarzer (2008a) zugrunde gelegt, um Gesundheitsverhalten zu erklären. Es besteht ein Bedarf an weiterführenden Erkenntnissen zu den Einstellungen und Motiven von Seniorinnen und Senioren, um Bewegungsförderungsmaßnahmen zielgruppenspezifisch gestalten und erfolgreich anwenden zu können.

Gesundheitsförderung und Bewegungsförderung verfolgen den Leitgedanken, die Gesundheitsressourcen der Menschen zu stärken und durch eine positive Veränderung des Bewegungsverhaltens langfristig einen gesunden Lebensstil in der Bevölkerung zu unterstützen. Vor diesem Hintergrund verfolgt diese Untersuchung das Ziel, unter Berücksichtigung der sozial-kognitiven Prädiktoren des HAPA-Modells, die Motivation zur Aufnahme eines Bewegungsverhaltens bei Seniorinnen und Senioren zu untersuchen sowie Hinweise über die Bedingungen einer langfristigen Aufrechterhaltung dieses Verhaltens zu gewinnen.

**Methodik:** Der Studie liegt ein qualitatives Forschungsdesign zugrunde. Mittels leitfadengestützter Interviews wurden Teilnehmerinnen und Teilnehmer der „Berliner

Spaziergangsgruppen“, einem Bewegungsförderungsangebot des Zentrums für Bewegungsförderung Berlin, zu den Motiven ihrer Teilnahme befragt. Die Untersuchungsgruppe setzte sich aus sechs Seniorinnen und Senioren im Alter von 65 bis 82 Jahren zusammen. Die Befragung erfolgte in dem Zeitraum von Juni bis Juli 2012. Die gewonnenen Daten wurden transkribiert und anschließend inhaltsanalytisch nach Mayring (2010) ausgewertet.

**Ergebnisse:** Bei der Auswertung der Interviews wurden die Ergebnisse fünf Hauptkategorien mit jeweiligen Unterkategorien zugeordnet. In der ersten Kategorie werden Vorteile der niedrighwelligen Konzeption des Bewegungsförderungsangebotes beschrieben, welche die Motivation zur Teilnahme positiv beeinflussen. Darunter sind Aspekte, wie eine kostenlose Teilnahme, die Nähe zum Wohnort sowie die Berücksichtigung zielgruppenspezifischer Bedürfnisse von hoher Relevanz. Die Zusammensetzung einer Spaziergangsgruppe ist von besonderer Bedeutung: interindividuelle Unterschiede hinsichtlich der körperlichen Leistungsfähigkeit, persönlicher Interessen und Bedürfnisse können sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. In der zweiten Kategorie werden Motive zusammengefasst, die von gesellschaftlicher und sozialer Bedeutung sind. Neben sozialen Kontakten sowie dem Austausch von Informationen und Erfahrungen, werden besonders die Relevanz der Gemeinschaft der Gruppe, vertrauensvolle Beziehungen und soziale Unterstützung als Anreize für die Teilnahme betont. Das Angebot zur Bewegungsförderung ist eine wichtige Abwechslung im Alltag und wirkt Einsamkeit im Alter entgegen. Einstellungen und Meinungen des familiären Umfeldes sowie der behandelnden Ärzte beeinflussen die Motivation zusätzlich.

Personenbezogene Motive werden in der dritten Hauptkategorie dargestellt. Die Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung und zum sozialen Engagement im Ruhestand sind wirkungsvolle Anreize für eine Teilnahme. Trotz altersbedingter Einschränkungen in diesem Rahmen körperlich aktiv werden zu können motiviert auch ältere Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

Die vierte Kategorie beinhaltet gesundheitsbezogene Motive. Subjektive Vorstellungen über die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität sowie die gesundheitsgefährdenden Wirkungen körperlicher Inaktivität sind vorhanden. Auch gesundheitlich beeinträchtigte Seniorinnen und Senioren erleben, wie sie durch eine Teilnahme ihre Gesundheit bewusst positiv beeinflussen können.

Die fünfte Hauptkategorie umfasst situationsbedingte Motive, die auf den spezifischen Kontext des Bewegungsförderungsangebotes zurückzuführen sind. Neben neuen Möglichkeiten zum Kennenlernen des eigenen Wohnumfeldes ist eine bewusstere Wahrnehmung der Umgebung ein wichtiges Motiv zur Teilnahme. Für die Umsetzung der Absicht, spazieren zu gehen, in eine tatsächliche Teilnahme, ist die feste Terminvereinbarung entscheidend. Eine gefestigte Gemeinschaft hat einen besonderen Einfluss auf die Motivation zur Teilnahme und Aufrechterhaltung der Teilnahme.

**Schlussfolgerung:** Die Interviewstudie zeigt, dass die Motivation zur Teilnahme an den „Berliner Spaziergangsgruppen“ sowie die Aufnahme und Aufrechterhaltung von Bewegungsverhalten an verschiedene Faktoren gekoppelt ist. Weniger die objektiv nachweisbaren Effekte körperlicher Aktivität sind von Bedeutung als vielmehr das subjektive Erleben der Vorteile einer sozialen Gemeinschaft, darunter soziale Kontakte, soziale Unterstützung und das Gefühl des Gebrauchtwerdens. Für körperlich inaktive ältere Menschen bietet das Bewegungsförderungsangebot einen geeigneten Einstieg in das Bewegungsverhalten.

Unter Berücksichtigung des HAPA-Modells gibt die Studie Hinweise darauf, dass die sozial-kognitiven Variablen, Risikowahrnehmung und positive Handlungsergebniserwartung, für die Bildung der Absicht zur Aufnahme eines Bewegungsverhaltens Einfluss haben. Für die Planung der Umsetzung des Bewegungsverhaltens ist der feste, wöchentlich wiederkehrende, Termin von Bedeutung. Die Aufrechterhaltung hingegen wird durch die soziale Gemeinschaft der Spaziergangsgruppe beeinflusst. Um in der Praxis Seniorinnen und Senioren zukünftig erfolgreich zu einer positiven Veränderung ihres Bewegungsverhaltens zu motivieren, sind Maßnahmen entscheidend, welche die besondere Lebensphase des Alters sowie soziale Interaktionsprozesse innerhalb einer Gruppe berücksichtigen. Bei der Konzeption von Bewegungsförderungsangeboten ist es daher wichtig zu beachten, dass das positive Erleben des Eingebundenseins in ein soziales Netzwerk die subjektive Zufriedenheit steigert. Dies hat einen förderlichen Einfluss auf die Aufrechterhaltung eines Bewegungsverhaltens. Die zukünftige Forschung im Bereich der Bewegungsförderung für Seniorinnen und Senioren sollte neben dem Spaziergehen in Gruppen weitere geeignete Bewegungsformen, die vergleichbare gesundheitswirksame Effekte hervorrufen, stärker berücksichtigen.

## **Abstract**

**Background and aims:** As a consequence of the natural process of ageing, the proportion of older people suffering from illness or health restriction across the population is currently increasing. This usually results from an unhealthy lifestyle. Measures of changing their behavior can have a positive influence on unhealthy behaviors. Despite the fact that a large part of the population is aware of health-enhancing effects concerning physical activity for older people, physical inactivity and diseases resulting from physical inactivity still dominate the overall mindset of people. Therefore it is necessary to implement certain measures to promote physical activity for older people. In this regard, it is required to examine why some people find it easy to be physically active while others do not manage to realize their aims. Both the findings of the motivational psychology and the Health Action Process Approach (HAPA) of Schwarzer (2008a) build the basis of this study to describe health behavior. New insights concerning the attitudes and motives of the elderly are relevant to organize and implement specific target group related measures to promote physical activity successfully.

The aims of health promotion and promotion of physical activity are to strengthen the health resources of people and to support a long-term healthy lifestyle of the population by changing its behavior of being physically active in a positive way. Against this background and by taking into account the social-cognitive predictors of the HAPA-model, the investigation's objective is to examine the motivation for physical activity of the elderly as well as details regarding the conditions to maintain this behavior of physical activity on a long term basis.

**Methods:** Based on qualitative research, the study determines the motivation for participation in the project for physical activity promotion "Berliner Spaziergangsgruppen", a offer of the Zentrum für Bewegungsförderung Berlin, means of structured interviews. The research group consisted of six senior citizens aged 65 to 82. The interviews were conducted in the period from June to July 2012, transcribed and finally analyzed following the qualitative content analysis of Mayring (2010).

**Results:** The results of the interviews were assigned to five main categories with different sub-categories. The first category describes the advantages of the low-

threshold concept of the offer for promoting physical activity, which have a positive influence on the motivation for participation and are highly relevant, like free participation, the proximity to the place of residence and the consideration of the specific needs of the target group. The composition of a walking group is very important because individual differences concerning the physical ability, personal interests and needs can have either a positive or a negative effect in a certain group.

The second category covers motives of social significance. In addition to social contacts and the exchange of information and experience, the elderly emphasizes the importance of the social cohesion of a community as well as a relationship of trust and social support as incentives for participation. The offer of promoting physical activity is considered to be an important change in everyday life and counteracts loneliness in old age. The opinion of the family and the clinicians have an additional influence on the motivation.

Personal motives form the third main category showing that the possibility of a personal development and to become socially involved in retirement are motivations to participate. The idea of being physically active despite the physical restrictions for reasons of age motivates also older people with constraints on mobility.

The fourth category describes the health-related motives including the subjective ideas of the advantages and disadvantages like health endangering consequences of physical activity. Even older persons with impaired health experience in how far they can positively influence their health and are satisfied with their physical activity.

The last main category includes situational motives that are related to a specific context of the offer of promoting physical activity. Further motives of participation are to get to know better the own living environment as well as to acquire a great social and environmental awareness. To realize the intention of walking, it is important to have a fixed appointment so that the pure intention will lead to the actual participation. A fixed community makes a decisive contribution both the motivation and maintenance of participation.

**Conclusion:** The investigation shows that the motivation to participate in the "Berliner Spaziergangsgruppen" and to adopt and maintain physical activity is linked to several factors. The individual experience of the advantages of a social community, like social contact, support and the feeling of being needed, are more important than the objective effects of physical activity. The offer of promoting physical activity turns out

to be a convenient program for the elderly citizens to start physical activity on a regular basis.

Based on the HAPA-model, the study indicates that the social-cognitive predictors of risk perception and positive outcome expectancies influence the intention of getting started with physical activity. A fixed weekly date is important for the planning and implementation of physical activities whereas the social community of the walking group contributes to its maintenance. Measures concerning the period of life in ageing as well as the common interaction in a social community, should be decisive in future to successfully encourage the elderly to change their physical behavior. By promoting offers of physical activity, the positive experience of integration in a social network is essential for increasing personal satisfaction that contributes, in addition, to the maintenance of physical activity.

Future research in the field of physical activity for senior citizens should take more account of, apart from walking in groups, further forms of physical activity with similar effects on health.