

Gesundheitsfördernder Fußball (Gesundheitsfußball)

Ein Projekt zur Förderung von Bewegung in der Steiermark,
umgesetzt im Auftrag des Steirischen Gesundheitsfonds.

Gesundheitsfonds Steiermark

Zur Umsetzung des steirischen Gesundheitsziels „Mit (...) Bewegung die Gesundheit der SteirerInnen verbessern“ beauftragt der Gesundheitsfonds Steiermark bis 2017 Modellprojekte zur Förderung der Bewegung in der direkten Lebens- und Wohnumgebung der steirischen Bevölkerung.



Kristina KLÖCKL
BA, MA



Modellprojekte

Modellprojekte in der Steiermark zur Förderung der Bewegung:

- HEPA
- Gemeinden leben bewegt
- Generationenspielplätze
- Primary Care und Bewegungskompetenz

Prävention und Gesundheitsförderung

Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität und Gesundheitssport stellen wesentliche Elemente von Prävention und Gesundheitsförderung (Stärkung der Gesundheitsressourcen) dar.

Brehm & Bös, 2006, 9f

- ⇒ Prävention basiert auf Risikofaktorenmodell
- ⇒ Gesundheitsförderung basiert auf Salutogenesemodell

Gesundheitsfußball

Man spricht von Gesundheitsfußball, wenn nicht die Wettkampfteilnahme, sondern die Ziele des Gesundheitssports im Vordergrund stehen. Diese sind **Prävention von Risikofaktoren** (z.B. Adipositas) und **Stärkung der Gesundheitsressourcen** auf physischer, psychischer und sozialer Ebene.

Gesundheitsfördernde Effekte

physische Effekte	Effekt	Anzahl Studien
Kardiovaskuläre Fitness		
Bluthochdruck	↓↓↓	6
systolischer Blutdruck	↓↓↓	7
diastolischer Blutdruck	↓↓↓	6
VO2max	↑↑	31
Metabolische Fitness		
Gesamtcholesterin	↓	6
LDL-Cholesterin	↓↓	2
HDL-Cholesterin	↑↑	3
Glukosereaktion (Patienten mit Diabetes Typ II)	↓↓	3
Insulinreaktion (Patienten mit Diabetes Typ II)	↓↓	2
durchschnittliche Herzfrequenz	↓↓↓	11
Blutlaktat	↓	4
Körpergewicht	↓	8
totaler Fettanteil	↓↓	11
fettloses Körpergewicht (LBM /lean body mass)	↑	5
Veränderungen im Bewegungsapparat		
Kapillarendichte	↑	3
Muskelfaserdichte	↑↑	6
Beinknochendichte	↑↑	4
vertikale Sprungkraft	↑	2
maximale (hintere) Oberschenkelmuskelstärke	↑	3

psychische Effekte	Effekt	Anzahl Studien
subjektives Gesundheitsempfinden	↑	1
Körpergefühl	↑↑	1
Selbstwertgefühl	↑↑	1
wahrgenommene physische Kompetenz	↑↑	1
Anreiz zur Teilnahme an physischer Aktivität	↑↑	1

soziale Effekte	Effekt	Anzahl Studien
soziale Gesundheit	↑	1
Gemeinschaftsgefühl	↑	1
Bestätigung eigener Leistungsfähigkeit	↑	1
intrinsische Motivation	↑	2
Übungsdauerhaftigkeit	↑	1
soziales Kapital	↑	1
Lebenszufriedenheit	↑	1
Bewertung Freizeit	↑	1

Senekowitsch & Hähnlein, 2016

Projektzeitplan

Primäre Meilensteine des Projektes ‚Gesundheitsfußball‘:

01/2016	Recherche
02/2016 – 03/2016	Informations- und Partnergespräche
04/2016 – 08/2016	Entwicklung Ausbildung
12/2016 – 01/2017	Durchführung Ausbildung
ab 03/2017	Durchführung Kurse
bis 09/2017	Projektabschluss mit Pressekonferenz

Ausbildung

Name: *„Coach für Gesundheitsfußball“*

Umfang: 50 Einheiten a 45 Minuten

Termine:

Termin 1: 13.01.-15.01.2017

Termin 2: 27.01.-29.01.2017

Prüfung (Lehrauftritt): 11.02.2017

Literatur

- Brehm W., Bös K.** (2006) Gesundheitssport: Ein zentrales Element der Prävention und Gesundheitsförderung. In Bös K., Brehm W. (Hrsg.) Handbuch Gesundheitssport (S. 9-28). Hofmann. Schorndorf
- Samitz G., Baron R.** (2002) Epidemiologie der körperlichen Aktivität. In Samitz G., Mensink G. (Hrsg.) Körperliche Aktivität in Prävention und Therapie (S. 11-31). Hans Marseille Verlag. München
- Senekowitsch N., Hähnlein K.** (2016) Strukturierte Literaturrecherche zu dem Projekt "Gesundheitsförderlicher Fußball". FH JOANNEUM GmbH, Sportwissenschaftliches Labor. Bad Gleichenberg