

Bildungsorientierter Bewegungsunterrichts im Lichte interdisziplinärer Adipositaschulung

Dr. Matthias Obinger

Bereits im Kinder- und Jugendalter wird eine Zunahme von Übergewicht und Adipositas beobachtet. Untersuchungen gehen davon aus, dass etwa 15% der 3- bis 17-Jährigen an Übergewicht, und ca. 6% an Adipositas leiden. Es gibt Hinweise, dass diese Entwicklung zumindest zum Teil auf eine Abnahme der körperlichen Aktivität zurückzuführen ist. In mehreren Untersuchungen konnte bereits gezeigt werden, dass Bewegungsprogramme einer überproportionalen Gewichtszunahme entgegenwirken können. Ferner ist anzunehmen, dass nur Programme, die das Bewegungsverhalten auch außerhalb von Aktivitätsgruppen positiv beeinflussen, einen anhaltenden Effekt haben (vgl. u.a. Obinger, 2009).

Die geplante Untersuchung soll zum einen die Effekte eines evidenzbasierten Bewegungsprogramms im Rahmen einer interdisziplinären Gruppenschulung untersuchen. Zum anderen sollen Methoden zur Inszenierung von Aktivitätsfeldern bei Adipositas-Therapien erarbeitet werden, die der Gefahr eines Drop Outs entgegenwirken und daher nachhaltig als effektiv deklariert werden können. Untersuchungen bei adipösen Erwachsenen innerhalb interdisziplinärer Programme konnten bereits Lebensstil- und Verhaltensänderungen in den Bereichen Ernährung und Bewegung aufzeigen (u.a. Göhner et. al., 2007).

Das Hauptaugenmerk dieses Projekts soll dabei auf einer Veränderung individueller Einstellungs- und Verhaltensmuster bei Kindern- und Jugendlichen innerhalb einer Gruppentherapie liegen, mit dem Fokus auf bildungsorientierten Bewegungsunterricht (vgl. Kolb, 1995). Perspektivisch soll neben der Gründung eines Würzburger Adipositaszentrums eine Anbindung adipöser Gruppenschulungen an das interdisziplinäre Transferzentrum für Sport und Gesundheit (ITSG) sowie an Lehr- und Forschungsbereiche (Bachelor-Studiengang, Bewegungslabor) des Sportinstituts stattfinden.

Literatur:

- Göhner, W., Berg, A. & Fuchs, R. (2007). M.O.B.L.I.S.: Ein 12-Monate-Programm zur Lebensstiländerung bei Adipositas. In R. Fuchs, W. Göhner & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis /// Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis* (Sportpsychologie, 4, S. 326–339). Göttingen: Hogrefe.
- Kolb, M. (1995). Gesundheitsförderung und Sport. *sportwissenschaft*, 25 (4), 335–359.
- Obinger, M. (2009). *Der Zusammenhang zwischen motorischer Leistungsfähigkeit und körperlicher Aktivität bei drei- bis fünfjährigen Kindergartenkindern im Quer- und Längsschnitt. Eine empirische Untersuchung im Rahmen der PAKT-Studie*. Göttingen: Cuvillier.