

Motive und Barrieren für die Teilnahme am Sportprogramm im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.

Eine empirische Studie am Beispiel der Sparkasse Lippstadt.

Hintergrund: Die Arbeits- und Lebenssituation vieler Erwachsener in der gegenwärtigen Gesellschaft ist geprägt durch körperliche Fehllhaltung, physische Unterforderung und starker psychischer Belastung. Folgen sind vermehrte Bewegungsmangelkrankheiten und psycho-sozialen Erkrankungen. Dabei wies die World Health Organization (WHO) schon 1986 das Unternehmen als Setting für Gesundheitsförderung aus. Um die Gesundheitsressourcen der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu stärken, machen sich immer mehr Betriebe die gesundheitsfördernden Potenziale sportlicher Aktivität zu Nutze und bieten Sportprogramme im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an. Die vom Unternehmen angebotenen Maßnahmen nutzt aber nur ein geringer Teil der Beschäftigten.

Ziele: Die Herausforderung der sich Betriebe zu stellen haben, ist die Bindung der Mitarbeiter an die Sportprogramme. Soll eine langfristige Bindung der Mitarbeiter erreicht werden, ist es essentiell zu wissen, was die Mitarbeiter der Sparkasse Lippstadt dazu bewegt bzw. was sie hindert, an dem Sportprogramm im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung teilzunehmen. Demnach ist das Ziel, Motive für und Barrieren gegen die Teilnahme an den Sportprogrammen zu generieren.

Methoden: Mit einem problemzentrierten Leitfadenterview und der strukturierten Inhaltsanalyse nach Mayring, werden Motive und Barrieren der Mitarbeiter in drei verschiedenen Untersuchungsgruppen (regelmäßige Teilnahme, unregelmäßige Teilnahme, inaktiv) generiert und anhand der Self-Determination Theorie (SDT) analysiert. Dabei werden der Geschlechterunterschied und die generelle Affinität zum Sport berücksichtigt.

Ergebnisse: Alle Mitarbeiter nennen mehrere Motive die zur Partizipation führen. Das wichtigste Motiv ist die Freude an der Bewegung. Auch die Gesundheit und das soziale Miteinander sind starke Motive. Zudem wird der finanziellen Bezuschussung, seitens des Arbeitgebers zu den Sportkursen, eine hohe Bedeutung zugesprochen. Die Barrieren lassen sich durch externe Hindernisse (Zeit, andere Freizeitbeschäftigungen, Distanz zum Kursort) und eine fehlende Motiviertheit (Antriebslosigkeit, Desinteresse) darstellen. Werden die Ergebnisse unter Berücksichtigung der SDT und der Untersuchungsgruppen betrachtet fällt auf, dass die regelmäßig Aktiven stark intrinsisch motiviert sind und die unregelmäßig Aktiven mehr extrinsische Reize benötigen. Bei den Inaktiven kann eine höhere Tendenz zur Amotivation festgestellt werden. Ein Geschlechterunterschied oder die Beeinflussung durch eine generelle Sportaffinität kann nicht erkannt werden.

Fazit: Die Analyse der Ergebnisse zeigt, dass intrinsische Motive (Spaß, Freude an Bewegung) die wichtigsten für eine langfristige Aufrechterhaltung der Aktivität sind. Extrinsische Motive sind wichtig, dienen allerdings in erster Linie dem Anstoß der Aktivität und haben keine Relevanz auf die Nachhaltigkeit. Somit muss es bei diesen Personen gelingen, die Motivstruktur von extrinsisch zu intrinsisch zu verändern. Die Barrieren sind vorwiegend nicht der fehlenden Motivation zuzuschreiben, sondern äußerer Bedingungen (fehlende Zeit, Distanz zum Veranstaltungsort). Diese gilt es durch die richtigen Konzepte möglichst minimal zu halten.