



Sparkling Science > Wissenschaft ruft Schule Schule ruft Wissenschaft

Forschungsprojekt

Projektrückschau 01.02.2012

Fit statt Fett

Kooperative Entwicklung und Durchführung eines Projektes zur Erhebung des Gesundheitsstatus und zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins im Rahmen einer Interventionsstudie von und mit Schüler/innen der Oberstufe eines Wiener Gymnasiums

Projektleitende Einrichtung

KH Hietzing und Karl Landsteiner Institut für Stoffwechselerkrankungen und Nephrologie, Wien
Univ.Prof. Dr. Rudolf Prager
rudolf.prager@wienkav.at

Beteiligte Schulen

Goethe Gymnasium, Wien

Wissenschaftliche Kooperationspartner

Science Consulting & Clinical Monitoring, Wien



Fit statt Fett

Eine Interventionsstudie

Im zweiten Studienjahr wurde wie geplant die Interventionsstudie abgehalten. Dazu wurden Schüler/innen der 5. und 6. Klasse Oberstufe des Goethe Gymnasiums einer Interventionsgruppe (mit Mentoring = Coaching durch ältere Schulkolleg/innen) und einer Kontrollgruppe (ohne Mentoring, Nicht-Sport und Sportklassen) zugeteilt. Alle Schüler/innen erhielten unabhängig von ihrer Gruppenzugehörigkeit eine Basisschulung in den Bereichen Gesundheit, Ernährung, Genussmittel, Drogen und Sport während einer weiteren Projektwoche.

Ziel dieser Interventionsstudie war, den Effekt einer multifaktoriellen Gesundheitsförderung durch das Mentoring über ein halbes Jahr zu untersuchen. Primäre Endpunkte waren sportmotorischer Test und Körperzusammensetzung. Methodische Vorbereitungen geschahen im ersten Studienjahr während einer Querschnittsstudie. Mentor/innen erhielten vor Beginn des Coachings eine Einführung durch eine speziell geschulte Psychologin.

Im Oktober 2010 wurden nun die Ausgangsdaten erhoben und der Mentoringprozess gestartet. Um gleiche Inhalte und Strukturen für alle Schüler/innen der Interventionsgruppe sicherzustellen, wurde das Mentoring während der Schulzeit im Regelunterricht gemacht. Je zwei fachlich interessierte Mentor/innen fanden sich als Kleinteam, das jeweils die Themenbereiche Ernährung, Genuss- und Suchtmittel und Sport vermittelte. Pro Themenbereich waren je 3 Mentor/innen-Teams im Einsatz. Deren Aktivitäten wurden an der Schule durch die Projektkoordination sowie durch Fachlehrer/innen unterstützt. Das Coaching umfasste sowohl vertiefende fachspezifische Vorträge, als auch Diskussionen mit den jüngeren Schüler/innen zu aktuellen Themen. So wurden zum Beispiel gezielte Ernährungsvorschläge (Wochenkochplan) für Sportler und Nicht-Sportler ausgearbeitet und außerschulischer Sport durch Mentor/innen mit einem Sportverein organisiert.



Im April 2011 wurde die Interventionsstudie mit einer abschließenden Datenerhebung beendet. Die Ergebnisse der Studien haben deutlich gezeigt, dass es sich bei den Schüler/innen des Goethe Gymnasiums um durchwegs schlanke, sportliche und gesunde Kinder handelt. Der Anteil von übergewichtigen Schüler/innen war mit 13-19% relativ gering. Überraschend war der hohe Anteil von Raucherinnen mit 40%. Unter den Burschen gaben nur 13% an, dass sie derzeit Zigaretten rauchen. Diese Daten stehen auch gut mit den Angaben für Österreich in Einklang. Eine Erklärung für den geringeren Raucheranteil der Burschen am Goethe Gymnasium mag in der relativ hohen Zahl von Buben, die den Sportzweig der Schule besuchen, liegen. Die Daten für den Alkoholkonsum dürften für österreichische Verhältnisse repräsentativ sein.

Unabhängig von der Datenauswertung wurden keine medizinisch relevanten Unterschiede zwischen der Kontrollgruppe und der Interventionsgruppe gefunden. Das Mentoringprogramm konnte keine Veränderung bei den primären Parametern körperliche Leistungsfähigkeit und Körperzusammensetzung erzielen. Die Ausgangswerte lagen bereits in einem sehr guten Bereich. Die zum Teil beobachteten Verbesserungen der sportlichen Leistung lassen sich mit der Zunahme des Alters um $\frac{1}{2}$ Jahr erklären. Es war abzusehen, dass Schüler/innen der Sportklassen (mit Ausnahme des 20m Sprints) im sportmotorischen Leistungstest deutlich besser abschnitten, als Schüler/innen der Nicht-Sportgruppen. Allerdings konnten keine Unterschiede bei der Anthropometrie und dem Körperfettanteil zwischen sportlichen und nicht-sportlichen Gruppen gefunden werden. Das Pilotprojekt hinterlässt viele offene Fragen, hat aber auch gezeigt, dass Jugendliche, und hier vor allem die Mentor/innen, durchaus am Thema Gesundheit Interesse zeigen. Einige Coaches haben sich sehr in die Thematik vertieft und durch ihre Motivation jüngere Kolleg/innen mitgerissen. Allerdings erzielte das Kurzzeit-Mentoringprogramm über $\frac{1}{2}$ Jahr keine signifikanten Verhaltensmodifikationen. Generell hat sich aber das Konzept des Mentorings bewährt, um in einer Schule das Thema Gesundheit anzusprechen und durch Peers vermitteln zu lassen.

Im Projekt „war eine höchst zufriedenstellende Kooperation von Schüler/innen, Schule und Krankenhaus zu beobachten“, die eine „mögliche Fortführung der Zusammenarbeit am Thema Gesundheitsförderung von Schüler/innen ideal initiiert hat.“





Sparkling Science >
Wissenschaft ruft Schule
Schule ruft Wissenschaft

oeAD

www.bmwf.gv.at
www.sparklingscience.at

BMWF^a

Bundesministerium für Wissenschaft
und Forschung