

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Wellness im Altern durch Bewegung und Entspannung?!

Dörning, Hans

Erlensee, 1991

V. Zusammenfassung und Ausblick

S. Starischka/H. Dörning

V. Zusammenfassung und Ausblick

Im Kontext interventionsgerontologischer Modelle werden "dem" Sport/sportlichen Aktivitäten nicht unerhebliche, mehrere Persönlichkeitsdimensionen betreffende positive Wirkungen zugeschrieben.

Mehr ganzheitlich, empirisch orientierte Forschungsansätze, die versuchen, Beziehungen zwischen sportlichen Aktivitäten und physischen, psychischen und sozialen Facetten des "Wohlbefindens" unter Nutzung sportwissenschaftlicher Verfahren zu objektivieren, sind eher selten anzutreffen.

Im Rahmen eines Quer-Längsschnittansatzes (vgl. I. 3.2.) wurden daher Untersuchungsschwerpunkte definiert (vgl. I. 4.), deren Bearbeitung Schritt-für-Schritt erfolgte:

1. Eingrenzung des Komplexes 'Physisch-psychosoziale Befindlichkeit' durch Auswahl der Konstrukte *Motorisch-koordinative Leistungsfähigkeit*, *Subjektives physisches Befinden* und *Aktuelles Stimmungsgeschehen*.
2. Konstruktion bzw. Anpassung sportmotorischer und biomechanischer Tests zur Erfassung ausgewählter koordinativ-informationeller Fähigkeiten, Erprobung in Vorversuchen.
3. Bestimmung der Gütekriterien (Reliabilität, Validität).
4. Erprobung von Skalen zur Erfassung von globalen Selbsteinschätzungen des physischen Befindens (MBL).
5. Bestimmung der Gütekriterien (Reliabilität, Validität).
6. Erprobung der Skala zum Aktuellen Stimmungszustand.
7. Bestimmung der Gütekriterien (Reliabilität, Validität).

(- Vgl. I. 5.1. bis I. 5.3. -)

8. Durchführung von Vorversuchen.

9. Durchführung von Hauptuntersuchung 1 (Querschnittstichprobe):

Es beteiligten sich 1405 Personen im Alter von 40 bis 94 Jahren; 63,1 % Frauen, 36,9 % Männer (detailliert vgl. Tab. 2 bis 4).

10. Verarbeitung der Daten (SAS, SPSS; u.a. Nutzung des GSK-Modells).

Untersuchungsergebnisse - Querschnittstichprobe:

11. Motorisch-koordinative Leistungsfähigkeit, global:

1. *Gleichgewichtsfähigkeit*: Mit zunehmendem Alter verschlechtern sich die Testleistungen kontinuierlich; Männer erzielen bessere Testresultate als Frauen.
2. *Reaktionsfähigkeit*: Frauen weisen ein schlechteres Reaktionsvermögen als Männer auf; mit zunehmendem Alter verschlechtern sich die Leistungen im Reaktionstest.
3. *"Zeitgefühl"*: Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich die Fähigkeit zur Zeitabschätzung; signifikante Unterschiede zwischen den Testleistungen der Frauen und Männer wurden nicht beobachtet.

12. Motorisch-koordinative Leistungsfähigkeit, differenziert:

1. *Gleichgewichtsfähigkeit*:

- Langfristig Sportaktive weisen bessere Testleistungen auf als mittelfristig Sporttreibende, diese wiederum bessere als Nichtsporttreibende.
- Bei älteren Personen (ab 60 Jahre) verschlechtern sich die Testleistungen deutlich.
- Teilnehmer mit starkem Medikamentenverbrauch weisen schlechtere Testleistungen auf.
- Langfristig sportinaktive Teilnehmerinnen (- sie betätigen sich schon seit der Schulzeit nicht mehr sportlich -) erbringen wesentlich häufiger

schlechte Testleistungen als mittelfristig bzw. kurzfristig Sportinaktive; dies gilt nicht für die untersuchten Männer.

- Häufig sportlich engagierte Personen (mindestens zweimal pro Woche sportlich aktiv) erzielen bessere Ergebnisse (statische Gleichgewichtsfähigkeit) als selten Aktive (maximal einmal pro Woche sportlich aktiv).

2. Reaktionsfähigkeit:

- Sportlich Aktive (ab 60 Jahre) weisen bessere Testleistungen auf als Nichtsporttreibende; dies gilt nicht für jüngere Personen (40 - 59 Jahre).
- Frauen und Männer, die schon langfristig sportlich aktiv sind (seit der Kindheit), erzielen bessere Ergebnisse als erst seit kurzer Zeit sportlich Aktive (erst wenige Wochen bzw. Monate sportlich aktiv).
- Langfristig sportlich Inaktive verfügen über eine schlechtere Reaktionsfähigkeit als erst kurzfristig Inaktive.
- Bei häufig Sportausübenden (mindestens zweimal wöchentlich sportlich aktiv) konnte ein besseres Reaktionsvermögen festgestellt werden als bei den selten sportlich Aktiven bzw. den Nichtsporttreibenden.

3. "Zeitgefühl":

- Sportaktive Teilnehmer konnten die Laufzeit des Lichtsignals besser einschätzen als Nichtsporttreibende.

(- Vgl. detaillierter II. 2.2. bis II. 2.2.3.1. -)

13. Allgemeine physische Befindlichkeit:

1. Frauen weisen wesentlich häufiger hohe Allgemeinbeschwerdenwerte auf als Männer.
2. Mit zunehmendem Alter erhöht sich der Anteil an Personen mit hohem Beschwerdenniveau.
3. Sportlich Aktive weisen ein besseres subjektives physisches Befinden auf als Nichtsporttreibende.

4. Langfristig sportlich Aktive geben weniger Beschwerden an als mittelfristig Aktive, diese wiederum weniger als kurzfristig sportlich Aktive.
5. Personen, die seit ihrer Schulzeit keinen Sport mehr ausüben, leiden am häufigsten unter einem hohen Beschwerdenniveau.
6. Häufiger sportlich Aktive weisen niedrigere Beschwerdenwerte auf als selten sportlich Aktive bzw. Inaktive.

(- Vgl. detaillierter III. 2. bis III. 2.2.2.3. -)

14. Aktuelles Stimmungsgeschehen:

1. Zwischen Männern und Frauen bestehen keine signifikanten Unterschiede in der Einschätzung des aktuellen Stimmungsgeschehens.
2. Mit zunehmendem Alter verringert sich (tendenziell) der Anteil an Befragten mit hohen Beeinträchtigungen.
3. Sporttreibende ab 60 Jahre beurteilen ihre momentane Stimmungslage positiver als Nichtsporttreibende der gleichen Altersgruppe: sie fühlen sich signifikant häufiger entspannt, ruhig, glücklich, guter Dinge, gesichert, zufrieden und hoffnungsvoll.
4. Personen, die mit ihrer beruflichen Tätigkeit völlig zufrieden sind (bzw. waren), weisen in wesentlich geringerem Umfang hohe Beeinträchtigungen auf als die nicht uneingeschränkt Zufriedenen.
5. Lang- und mittelfristig Sportausübende weisen seltener ein hohes Beeinträchtigungsniveau auf als erst kurzzeitig Sportaktive bzw. Nichtsporttreibende.
6. Lang-, mittel- und kurzfristig Nichtsporttreibende weisen keine signifikanten Unterschiede im aktuellen Stimmungsbild auf.
7. Mit zunehmender Häufigkeit sportlicher Aktivität sinkt der Anteil an Personen mit hohen Beeinträchtigungen.

15. Durchführung von Hauptuntersuchung 2 (Längsschnittstichprobe):

Nach 12 Monaten konnten 192 Teilnehmerinnen - sie wiesen zu beiden Befragungs- und Testterminen den gleichen Sportstatus auf (z.B. sowohl 1988 als auch 1989 sportlich aktiv) - erneut untersucht werden.

Untersuchungsergebnisse - Längsschnittstichprobe:**16. Gleichgewichtsfähigkeit:**

- Es ergeben sich sowohl für Sportaktive wie auch für Nichtsporttreibende keine signifikanten Unterschiede in den Testleistungen (Meßzeitpunkte 1988 zu 1989).
- Auch zum zweiten Testtermin weisen die Sportaktiven signifikant bessere Testleistungen auf.

17. Reaktionsfähigkeit:

- Es ergeben sich keine Unterschiede in den Reaktionsleistungen (1988 zu 1989).
- Auch zum zweiten Untersuchungstermin weisen die Sportaktiven signifikant bessere Testleistungen auf.

18. "Zeitgefühl":

- Die deutlichen Veränderungen in den Testleistungen sind mit hoher Wahrscheinlichkeit meßmethodisch bedingt (mangelnde Langzeitstabilität des Testverfahrens, vgl. II. 3.3.).

19. Allgemeine physische Befindlichkeit:

- Die signifikant bessere körperliche Befindlichkeit der Sporttreibenden zum Untersuchungstermin 1 (1988) ist auch ein Jahr später wieder festzustellen.
- Sportlich aktive Teilnehmerinnen nahmen signifikant weniger Medikamente (in den abgefragten letzten 2 Wochen vor der Untersuchung) ein.

20. Aktuelles Stimmungsgeschehen:

- Es bestätigen sich die Ergebnisse des ersten Untersuchungstermines: auch 12 Monate später weisen Sportausübende signifikant bessere Stimmungswerte als die Nichtsporttreibenden auf.

Orientiert man sich an demographischen Schätzungen, werden zukünftig immer mehr ältere Menschen immer mehr freie, verfügbare Zeit haben.

Es erscheint somit notwendig - über die hier mitgeteilten, zu diskutierenden, zu ergänzenden und zu präzisierenden Ergebnisse hinaus - zunehmend 'sichereres Wissen' zu den vielfältigen Funktionen von sportlichen Aktivitäten im Kontext des Wohlbefindens Älterer zur Verfügung zu stellen.

Eine "Offene Liste" u.E. wünschens- und lohnenswerter sportwissenschaftlich bearbeitbarer Problemstellungen soll dies abschließend verdeutlichen:

- Konstruktion (bzw. Optimierung bereits eingesetzter) zielgruppenspezifischer Diagnoseverfahren; schrittweise Ergänzung vorhandener Test- bzw. Meßsets um weitere (sport)motorische Variablen (vgl. z.B. WERLE et al. 1990).
 - Differenzierte Erarbeitung von Orientierungswerten (weitere Motorik- und Befindlichkeitsvariablen), auch als Hilfsgrößen zur Planung zielgruppenspezifischer, akzentuierter Trainingsprogramme.
 - Umfassende Untersuchungen älterer Männer.
 - Motorische Lernfähigkeit Älterer: Intensivierung bereits vorhandener Untersuchungsansätze (vgl. u.a. BAUMANN et al. 1988, FETZ 1990, TEIPEL 1988).
 - Sportwissenschaftliche Begleitung (u.a. Wirkungsanalysen) spezifischer (Kurz-, Mittel-, Langzeit-) Trainingsprogramme, beispielsweise von koordinativen Fähigkeitstrainingsprogrammen (vgl. z.B. PÖHLMANN 1986) im Rahmen eines "Gesundheitstrainings" Älterer (u.a. HIRTZ/NÜSKE/SCHIELKE 1990)
- Entspannungsprogrammen im Rahmen sportartspezifischen Trainings (vgl. u.a. ABELE/BREHM/GALL 1991, BREHM 1990, auch PHILIPPI 1989)

sportmotorischen "Kombinationsprogrammen" (ausgewählte koordinativ-informationelle, konditionell-energetische Fähigkeiten ("Bausteine"), Beweglichkeit, ...) in präventiv orientierten "Wellnesstrainings".

- Sportwissenschaftliche Begleitung von Alterssportgruppen (vgl. u.a. RIEDER/BARON/WEHRLE 1988, RIEDER 1990; auch LANDESKROENER 1990).
- Überprüfung der Hypothese: Nutzung sportmotorisch erworbener Fähigkeitspotentiale für Bereiche der Alltagsmotorik.
-