

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Wellness im Altern durch Bewegung und Entspannung?!

Dörning, Hans

Erlensee, 1991

IV. Sport und aktuelles Stimmungsgeschehen

H. Dörning

IV. Sport und aktuelles Stimmungsgeschehen

1. Die Bedeutung des Sports für das Stimmungsgeschehen

Im Zielkatalog des Sports in der zweiten Lebenshälfte nimmt die Beeinflussung der Stimmungslage durch sportliche Aktivitäten einen wichtigen Rang ein. So wird vermutet, daß sich eine regelmäßige sportliche Betätigung sowohl auf die aktuelle und relativ kurzfristige Stimmung als auch auf das längerfristige und dauerhaftere Stimmungsgeschehen positiv auswirkt (vgl. z.B. STEINBACH 1972, 640; ABELE/BREHM 1984, 252 ff.).

GOTTSCHALK (1963, 167) und BECK (1967, 223) beispielsweise sprechen, hinsichtlich der kurzfristigen Effekte auf die Stimmungslage, von einer durch den Sport hervorgerufenen seelischen Lockerung und Entspannung sowie von einer sportbedingten euphorischen Stimmungslage, während andere Autoren betonen, daß solche Auswirkungen nicht von vorübergehender Natur zu sein brauchen, sondern auch dauerhaftere Zustände der Harmonisierung im Stimmungsbereich umfassen: "Durch nichts läßt sich die Grundstimmung des Menschen auf die Dauer so günstig beeinflussen, wie durch dosierte systematische körperliche Belastung" (KUHLMANN 1969, 3234). Dementsprechend bezeichnet RITTNER (1986, 159) den Sport auch als einen "der wichtigsten Produzenten von psychischem Gleichgewicht."

Erklärt werden die vermuteten positiven Wirkungen des Sports auf das Stimmungsgeschehen u.a. mit einer "durch die sportliche Betätigung verbesserte(n, d.V.) Durchblutung und Ernährung aller Organe" (MEUSEL 1982, 30), mit einer Umstellung des vegetativen Nervensystems (vgl. STRAUZENBERG 1977, 128) oder damit, daß "man sich selber und anderen demonstrieren (kann, d. V.), daß man noch nicht abgeschrieben ist oder zum alten Eisen gehört" (STEINBACH 1972, 640).

Dieser Unterscheidung in vermutete kürzer- und längerfristige Effekte sportlicher Aktivitäten folgend, wurde ein mehr auf die aktuelle und relativ kurzfristige Stimmungslage konzentrierter Indikator ebenso in die Untersuchung einbezogen.

gen wie ein eher die dauerhafteren Zustände psychischer Balance thematisierenden Indikator. Die nachfolgend vorgestellten Ergebnisse beschränken sich im Rahmen dieser Publikation allerdings schwerpunktmäßig auf das verhältnismäßig kurzfristige Stimmungsgeschehen und dabei auf eine insgesamt 16 Items umfassende Skala zum aktuellen Stimmungszustand (vgl. Abschnitt I. 5.3.).

2. Querschnittergebnisse

2.1. Aktuelles Stimmungsgeschehen differenziert nach Alter und Geschlecht

Zur Interpretation der mit Hilfe der MEDIS-Skala "Aktuelles Stimmungsgeschehen" gewonnenen Daten wurde die Skala am Median dichotomisiert (Skalenwerte 0 - 3 = "niedrige Beeinträchtigung" und Skalenwerte 4 - 26 = "hohe Beeinträchtigung" des aktuellen und relativ kurzfristigen Stimmungszustandes). Der gewählte Dichotomisierungspunkt, der auch für die später noch zu diskutierenden multivariaten Analysen beibehalten wurde, konnte bei Kontrollanalysen mit den Originalwerten durch vergleichbare Ergebnisse eindeutig bestätigt werden.

Um einen ersten Eindruck in die Struktur der Daten bezüglich des Stimmungsgeschehens zu erhalten, wurden zunächst Vergleiche zwischen männlichen und weiblichen Befragten sowie unabhängig davon zwischen insgesamt fünf Altersgruppen (40 - 49 Jahre, 50 - 59 Jahre, 60 - 69 Jahre, 70 - 79 Jahre, ab 80 Jahre) vorgenommen.

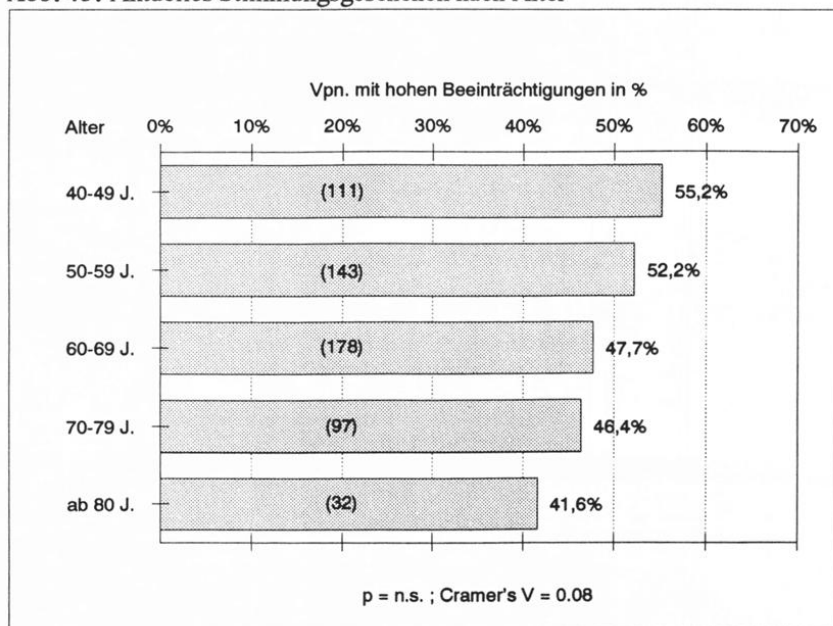
Bei der Gegenüberstellung von männlichen und weiblichen Probanden wird ersichtlich, daß zwischen Frauen und Männern keine substantiellen und statistisch signifikanten Unterschiede im Stimmungsbild vorzufinden sind: Lassen sich bei ca. 48 % der Frauen hohe Beeinträchtigungen der Stimmungslage konstatieren, so ist die aktuelle Stimmung bei gut 52 % der Männer relativ stark beeinträchtigt (vgl. Tab. 36).

Tab. 36: Aktuelles Stimmungsgeschehen nach Geschlecht

Beeinträchtigungsniveau	Geschlecht	
	männlich	weiblich
niedrig	47,5 %	52,3 %
hoch	52,5 %	47,7 %
%	100,0 %	100,0 %
n	417	717

p = n.s. ; Cramer's V = 0.05

Interessant, allerdings ebenfalls nicht auf dem 5 %-Niveau signifikant, ist das Resultat, daß mit steigendem Alter der Tendenz nach ein leichtes aber trotzdem gut nachvollziehbares kontinuierliches Absinken des Anteils an Personen mit negativen Stimmungswerten korrespondiert: Von 55,2 % bei der Altersgruppe der 40 - 49jährigen nimmt der Anteil an Befragten mit hohem Beeinträchtigungsniveau durchgängig ab, um mit 41,6 % bei der ältesten Gruppe (ab 80 Jahre) seinen Tiefpunkt zu erreichen (vgl. Abb. 43).

Abb. 43: Aktuelles Stimmungsgeschehen nach Alter

2.2. Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden

2.2.1. Deskriptive Analysen

Analysen auf der Basis der die MEDIS-Skala "Aktuelles Stimmungsgeschehen" bildenden 16 Einzelitems verdeutlichen, daß sportlich Aktive ihre momentane Stimmungslage positiver beurteilen als Nichtsporttreibende. Sportausübende fühlen sich nicht nur signifikant häufiger entspannt, ruhig, glücklich, gesichert, guter Dinge, zufrieden und hoffnungsvoll als sportlich Inaktive, sie geben zudem auch in geringerem Maße an, schwunglos, schwerfällig, verzweifelt, trübsinnig, unruhig und unglücklich zu sein. Lediglich bei den drei Eigenschaften selbstsicher, gespannt und lebhaft sind keine (auf dem 5 %-Niveau) gesicherten Unterschiede zwischen den beiden Gruppierungen erkennbar (vgl. Tab. 37).

Tab. 37: Aktuelles Stimmungsgeschehen von Sportaktiven und Nichtsporttreibenden - Items der MEDIS-Skala (in %)

Ich fühle mich jetzt:	Sporttreibende			Nichtsporttreibende			p
	stimmt gar nicht	stimmt etwas	stimmt genau	stimmt gar nicht	stimmt etwas	stimmt genau	
entspannt	4,5	23,6	71,9	6,7	30,7	62,6	**
ruhig	2,9	20,6	76,5	7,4	24,2	68,4	**
glücklich	3,2	27,8	69,0	7,3	30,5	62,2	**
gesichert	1,5	15,0	83,5	4,8	18,5	76,7	**
selbstsicher	3,5	25,1	71,4	4,2	27,4	68,3	n.s.
schwunglos	79,4	16,6	4,0	64,3	27,6	8,1	**
schwerfällig	86,9	9,5	3,5	73,3	17,7	9,0	**
guter Dinge	1,8	14,4	83,8	3,8	21,9	74,2	**
verzweifelt	95,3	3,1	1,6	88,5	8,7	2,9	**
zufrieden	2,9	9,9	87,3	3,6	15,5	80,9	**
gespannt	62,8	27,0	10,2	56,1	30,6	13,3	n.s.
lebhaft	8,2	37,4	54,4	10,8	41,2	48,1	n.s.
trübsinnig	94,7	3,9	1,4	86,8	9,8	3,4	**
hoffnungsvoll	4,0	25,2	70,8	7,5	33,4	59,1	**
unruhig	75,0	19,3	5,7	66,3	25,5	8,2	**
unglücklich	95,4	3,2	1,4	90,0	7,3	2,7	**

** = $p < 0.01$;

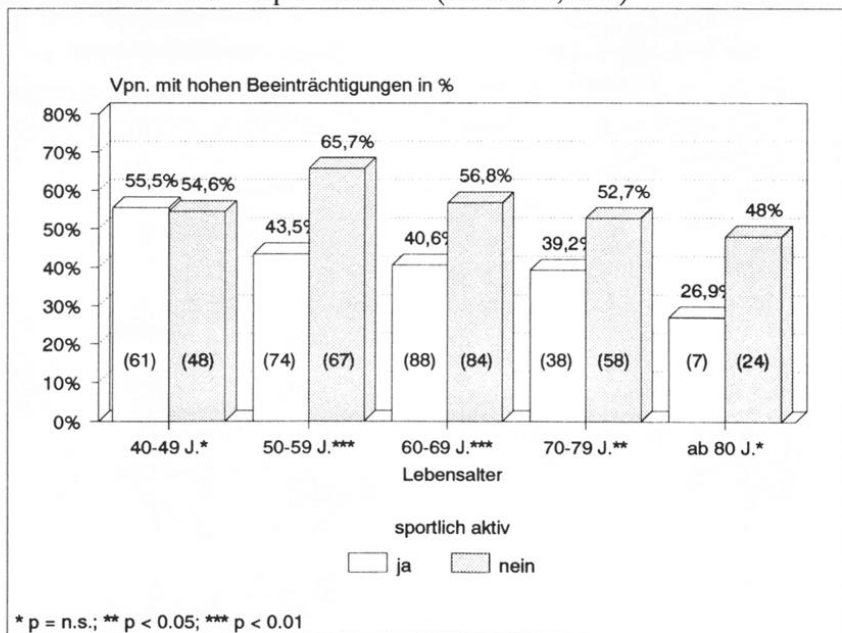
Auch die sich aus der Summe der Angaben zu den sechzehn Einzelitems ergebende dichotomisierte MEDIS-Skala "Aktuelles Stimmungsgeschehen" spiegelt erwartungsgemäß die bessere psychische Befindlichkeit der zur Zeit der Befragung sportlich aktiven Frauen und Männer wider. Die prozentualen Differenzen zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden betragen bei den Frauen 13,4 % und bei den Männern 12,6 % zugunsten der sportlich engagierten Personen (vgl. Tab. 38).

Tab. 38: Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen zwischen Sportaktiven und Nichtsporttreibenden (nach Geschlecht, in %)

Beeinträchtigungsniveau	Männer		Frauen	
	Sport, ja	Sport, nein	Sport, ja	Sport, nein
niedrig	53,4 %	40,8 %	58,7 %	45,3 %
hoch	46,6 %	59,2 %	41,3 %	54,7 %
%	100,0 %	100,0 %	100,0 %	100,0 %
n	221	191	399	307
p = 0.0072; Cramer's V = 0.17 p = 0.0003; Cramer's V = 0.16				

Bestätigt wird der vergleichsweise positive aktuelle Stimmungszustand der Sporttreibenden zudem durch eine zusätzliche Analyse, die das Lebensalter der Befragten in Rechnung stellt: Während in der Alterskategorie der 40 - 49jährigen keine Unterschiede zwischen Sportaktiven und Nichtsporttreibenden feststellbar sind, zeigt sich bei den übrigen vier Altersgruppen (50 - 59 Jahre, 60 - 69 Jahre, 70 - 79 Jahre, ab 80 Jahre), daß Nichtsporttreibende wesentlich häufiger durch starke Beeinträchtigungen im Stimmungsbild gekennzeichnet sind als Personen, die sich sportlich betätigen (vgl. Abb. 44).

Abb. 44: Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen zwischen Sportaktiven und Nichtsporttreibenden (nach Alter, in %)



2.2.2. Multivariate Analysen

2.2.2.1. Globale Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden

Auch im Zusammenhang mit dem aktuellen Stimmungsgeschehen wurden für weiter- und tiefergehende Auswertungen des zur Verfügung stehenden Datenmaterials mit Hilfe des GSK-Ansatzes eine Reihe multivariater Analysen durchgeführt (zur Zielsetzung derartiger Analysen sowie zur Anwendung und Interpretation des GSK-Ansatzes vgl. die Abschnitte II. 2.2.1.2. und III. 2.2.2.1.). Das berechnete GSK-Modell, das neben der Zielvariable "aktuelles Stimmungsgeschehen" die dichotomisierten Merkmale "sportliche Betätigung", "Ge-

schlecht", "Alter" und "Arbeitszufriedenheit" enthält, erhärtet im wesentlichen die bereits diskutierten Befunde der deskriptiven Analysen (vgl. Tab. 39).

Tab. 39: Multivariate Analyse des aktuellen Stimmungsgeschehens nach dem GSK-Ansatz (n = 952)

Variablen:

S: Sportliche Betätigung

sportlich aktiv = 1; sportlich inaktiv = 2

G: Geschlecht

männlich = 1; weiblich = 2

LA: Lebensalter

40-59 Jahre = 1; ab 60 Jahre = 2

AZ: Zufriedenheit mit derzeitiger/ehemaliger beruflicher Tätigkeit

völlig zufrieden = 1; eingeschränkt zufrieden/unzufrieden = 2

Parameter	Faktorwert (in %)	Signifikanztest p	Faktorart
Durchschnitt	50,6	0.0000	
S	- 6,4	0.0001	eigenständige Faktoren
LA	+ 3,7	0.0231	
AZ	- 7,7	0.0000	
Signifikanz des Gesamtmodells: p = 0.7019			

Bei diesem globalen Vergleich zwischen Sporttreibenden und Nichtsporttreibenden (- die zeitliche Dauer kontinuierlicher sportlicher Aktivitäten bzw. Inaktivitäten werden ebenso wenig berücksichtigt wie die Häufigkeit und der wöchentliche zeitliche Umfang des Sportengagements -) wird ersichtlich, daß sportausübende Personen in allen Subpopulationen um 12,8 % weniger als Nichtsporttreibende von hohen momentanen Stimmungsbeeinträchtigungen betroffen sind.

Während das Merkmal "Geschlecht" aufgrund mangelnder Signifikanz weder als eigenständiger noch als Interaktions- bzw. konditionaler Faktor im GSK-Modell Berücksichtigung findet (d.h. es bestehen keine statistisch signifikanten Unterschiede im Stimmungsgeschehen zwischen Frauen und Männern), bleibt hinsichtlich des Lebensalters festzuhalten, daß die 40 - 59jährigen um 7,4 % häufiger als die älteren Befragten (ab 60 Jahre) negative Stimmungswerte auf-

weisen.

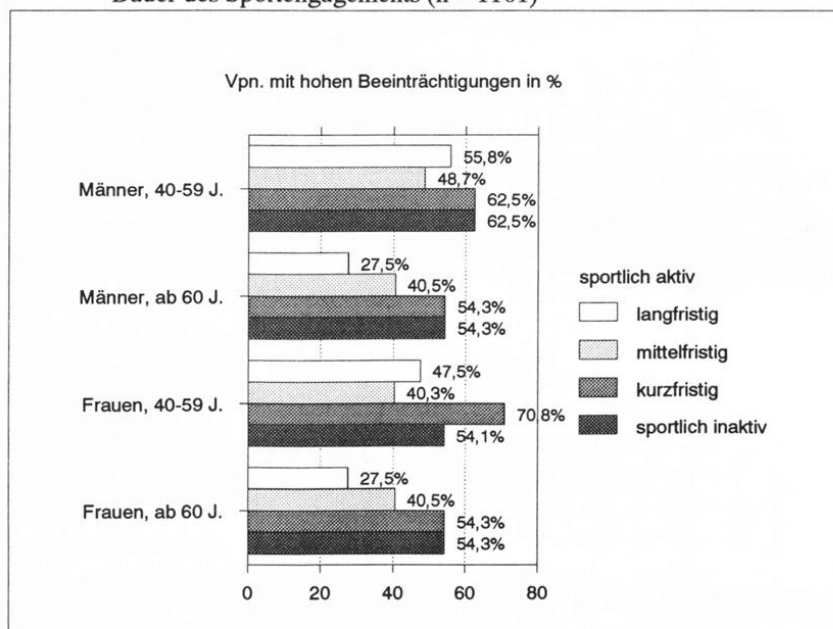
Am stärksten ist die Variable "Arbeitszufriedenheit" mit der aktuellen Stimmungslage assoziiert: Personen, die mit ihrer derzeitigen beruflichen Tätigkeit bzw. der Tätigkeit vor Aufgabe einer beruflichen Beschäftigung völlig zufrieden sind bzw. waren, weisen in wesentlich geringerem Umfang starke Beeinträchtigungen auf als die mit ihrer jetzigen bzw. ehemaligen Berufssituation nicht uneingeschränkt Zufriedenen. Die Unterschiede zwischen den beiden Gruppierungen betragen durchgängig 15,4 %. Beachtenswert ist dieses Resultat vor allem deswegen, weil sich keine modifizierenden Zusammenhänge und hier speziell Kombinationszusammenhänge zwischen den Merkmalen "Arbeitszufriedenheit" und "Lebensalter" in Bezug auf die Zielvariable "aktuelles Stimmungsgeschehen" nachweisen lassen.

2.2.2.2. Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen unter Berücksichtigung der zeitlichen Dauer sportlicher Aktivitäten und Inaktivitäten

In Übereinstimmung mit den Analysen zur motorisch-koordinativen Leistungsfähigkeit und zum subjektiven physischen Befinden wurden auch hinsichtlich des aktuellen Stimmungsgeschehens weitergehende Differenzierungen der Daten vorgenommen. Zum einen wurden, zur Überprüfung der Unterschiede im Stimmungsbild unter Kontrolle der zeitlichen Dauer kontinuierlicher sportlicher Aktivitäten, die Sporttreibenden den drei Subgruppen "langfristig sportlich aktiv" (Personen, die sich schon seit ihrer Kindheit sportlich betätigen), "mittelfristig sportlich aktiv" (Personen, die seit mehreren Jahren kontinuierlich sportlich engagiert sind) und "kurzfristig sportlich aktiv" (Personen, die erst seit wenigen Wochen bzw. Monaten sportlich aktiv sind) zugeordnet und den zur Zeit der Erstbefragung sportlich Inaktiven gegenübergestellt. Zum anderen wurden analog dazu, zur Analyse der Differenzen im Stimmungsgeschehen unter Berücksichtigung der zeitlichen Dauer kontinuierlicher sportlicher Inaktivitäten, die Nichtsporttreibenden in die Kategorien langfristig, mittelfristig und kurzfristig sportlich inaktiv untergliedert und mit den Sporttreibenden verglichen.

Das die *zeitliche Dauer sportlicher Aktivitäten* thematisierende GSK-Modell, das, ebenso wie die die Zeiträume kontinuierlicher sportlicher Inaktivitäten einbeziehende Analyse, zur Gewährleistung hinreichender Zellenbesetzungen nur die drei Merkmale "sportliche Betätigung", "Geschlecht" und "Lebensalter" berücksichtigt, läßt, ohne auf die Einzelbefunde detailliert einzugehen, bei vorsichtiger Einschätzung der grafisch aufbereiteten Ergebnisse erkennen: die lang- und mittelfristig Sportausübenden weisen weniger häufig ein hohes Beeinträchtigungsniveau auf als die erst seit kurzer Zeit sportlich Aktiven und die Nichtsporttreibenden (vgl. Abb. 45 und Anhang Tab. A8).

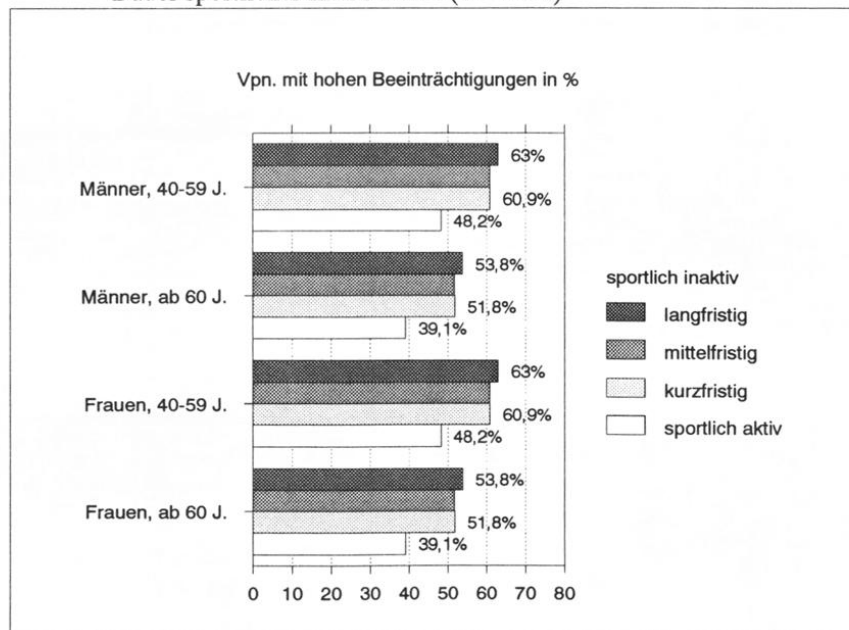
Abb. 45: Aktuelles Stimmungsgeschehen unter Berücksichtigung der zeitlichen Dauer des Sportengagements (n = 1101)



Im Gegensatz dazu sind bei der Kontrolle der *zeitlichen Dauer sportlicher Inaktivitäten* so gut wie keine Unterschiede im Stimmungsbild zwischen den lang-, mittel- und kurzfristig Nichtsporttreibenden vorzufinden. Erwähnenswert bleibt hier lediglich, daß bei den sportlich engagierten Befragten in allen überprüften Subgruppen in deutlich geringerem Maße negative Störungen des aktuellen und

relativ kurzfristigen Stimmungszustandes festzustellen sind als bei den korrespondierenden Gruppen der Nichtsporttreibenden (ca. 13 % bis 15 %) (vgl. Abb. 46 und Anhang Tab. A9).

Abb. 46: Aktuelles Stimmungsgeschehen unter Berücksichtigung der zeitlichen Dauer sportlicher Inaktivitäten (n = 1081)



2.2.2.3. Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen unter Berücksichtigung der Häufigkeit und des zeitlichen Umfangs sportlicher Aktivitäten

Zur Analyse der Beziehungen zwischen dem aktuellen Stimmungsgeschehen und dem Häufigkeitsgrad sportlicher Aktivitäten wurde, abweichend vom bisherigen Prozedere, das Datenmaterial nicht nur in drei, sondern in vier Kategorien differenziert. Zusätzlich zu den Differenzierungen "sportlich inaktiv" (Personen, die keinen Sport ausüben) und "sportlich selten aktiv" (Personen, die sich maximal einmal wöchentlich sportlich betätigen) wurde die Gruppe der Befragten,

die mindestens zweimal wöchentlich sportlich aktiv sind, in die beiden Kategorien "mittelmäßig sportlich aktiv" (Personen, die mehrmals pro Woche Sport treiben) und "häufig sportlich aktiv" (Personen, die täglich Sport ausüben) untergliedert.

Diese Vorgehensweise wurde gewählt, da aufgrund der eingesetzten Skala vermutet werden kann, daß sich täglich sportlich Aktive hinsichtlich der Beeinträchtigung des gemessenen *kurzfristigen* Stimmungsbildes auch von den mehrmals wöchentlich Sportausübenden noch wesentlich unterscheiden werden.

Diese Annahme wird durch die Ergebnisse des berechneten GSK-Modells untermauert (vgl. Tab. 40). Es läßt sich nachweisen, daß mit zunehmendem Sportaktivitätsgrad in allen kontrollierten Subpopulationen ein Absinken des Anteils an Personen mit hohen Beeinträchtigungen des Stimmungsgeschehens korrespondiert.

Tab. 40: Multivariate Analyse des aktuellen Stimmungsgeschehens unter Berücksichtigung der Häufigkeit sportlicher Aktivitäten nach dem GSK-Ansatz (n=1105)

Variablen:

S: Sportliche Betätigung

häufig sportlich aktiv = S1; sportlich inaktiv = S4

mittelmäßig sportlich aktiv = S2; sportlich inaktiv = S4

selten sportlich aktiv = S3; sportlich inaktiv = S4

G: Geschlecht

männlich = 1; weiblich = 2

LA: Lebensalter

40-59 Jahre = 1; ab 60 Jahre = 2

Parameter	Faktorwert (in %)	Signifikanztest p	Faktorart
Durchschnitt	31,8	0.0000	eigenständige Faktoren
S1	- 12,7	0.0000	
S2	- 6,8	0.0005	
S3	- 6,1	0.0009	
LA	+ 3,8	0.0107	
Signifikanz des Gesamtmodells: p = 0.5810			

Während Befragte, die sich maximal einmal wöchentlich sportlich betätigen (selten sportlich Aktive), um 12,2 % weniger als Nichtsporttreibende negative Störungen der Stimmungslage aufweisen, nehmen die Unterschiede im Beeinträchtigungsniveau zwischen Nichtsporttreibenden und mehrmals wöchentlich Sportausübenden (mittelmäßig sportlich Aktive) um weitere 1,4 % (von 12,2 % auf 13,6 %) zu. Zwischen sportlich Inaktiven und täglich Sportengagierten (häufig sportlich Aktive) erhöht sich die Differenz auf 25,4 %.

Bezieht man die genannten Prozentsatzdifferenzen direkt auf die im geringsten Umfang von aktuellen und relativ kurzfristigen Stimmungsbeeinträchtigungen betroffene Gruppe der täglich Sportaktiven, dann bleibt festzuhalten, daß die häufig Sporttreibenden nicht nur um 25,4 % weniger als die Nichtsporttreibenden durch ein negatives Stimmungsbild gekennzeichnet sind, sondern auch einen um 13,2 % bzw. 11,8 % geringeren Anteil an Personen mit ungünstigen Stimmungswerten aufweisen als die selten bzw. mittelmäßig sportlich Aktiven (zur Interpretation des GSK-Modells bei polytomen Merkmalen vgl. Abschnitt III. 2.2.2.2.).

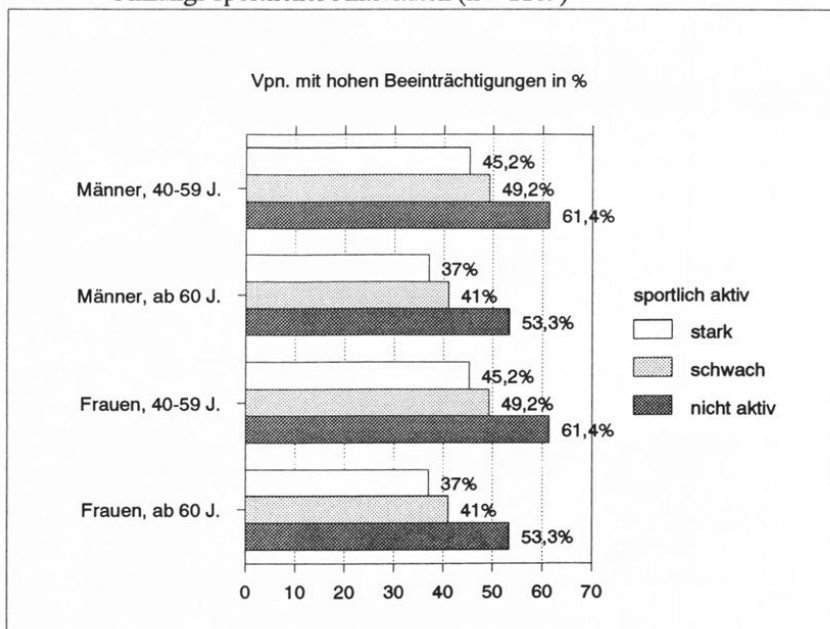
Von den sonstigen im GSK-Modell enthaltenen Variablen - "Geschlecht" und "Alter" - ist nur das Lebensalter statistisch signifikant mit der Zielvariable "aktuelles Stimmungsgeschehen" verbunden: Bei den 40 - 59jährigen treten in stärkerem Maße als bei der älteren Altersgruppe (ab 60 Jahre) Störungen des Stimmungszustandes auf (um 7,6 %).

Demgegenüber lassen sich zwischen Frauen und Männern keine relevanten und statistisch signifikanten Differenzen im Stimmungsgeschehen erkennen.

Im Gegensatz zur Analyse des Häufigkeitsgrades sportlichen Engagements wurde bei der Überprüfung des *zeitlichen Umfangs sportlicher Aktivitäten* - wie in den Kapiteln zuvor - auf eine Trichotomisierung des Merkmals "sportliche Betätigung" zurückgegriffen: Personen, die länger als zwei Stunden wöchentlich Sport ausüben, wurden in die Kategorie "starkes Sportengagement" eingeordnet, während maximal zwei Stunden wöchentlich Sportaktive und Nichtsporttreibende den Kategorien "schwaches Sportengagement" bzw. "sportlich inaktiv" zugewiesen wurden.

Das GSK-Modell, das darüber hinaus auch die Merkmale "Geschlecht" und "Lebensalter" simultan kontrolliert, verdeutlicht - aufbereitet in grafischer Form -, daß ein starkes Sportengagement durchgängig mit einem besseren Stimmungsbild assoziiert ist als zeitlich relativ wenig umfangreich ausgeprägte sportliche Aktivitäten. Gleichzeitig korrespondiert ein verhältnismäßig schwaches Sportengagement aber wiederum mit besseren Stimmungswerten als völlige sportliche Abstinenz. Läßt sich bei Nichtsporttreibenden bereits ein um 12,2 % höherer Anteil an Personen mit hohem Beeinträchtigungsniveau konstatieren als bei Befragten, die sich maximal zwei Stunden wöchentlich sportlich betätigen, so steigen die Prozentsatzdifferenzen zwischen Nichtsporttreibenden und den länger als zwei Stunden Sportausübenden noch einmal um 4 % auf 16,2 % an (vgl. Abb. 47 und Anhang Tab. A10).

Abb. 47: Aktuelles Stimmungsgeschehen unter Berücksichtigung des zeitlichen Umfangs sportlicher Aktivitäten (n = 1109)

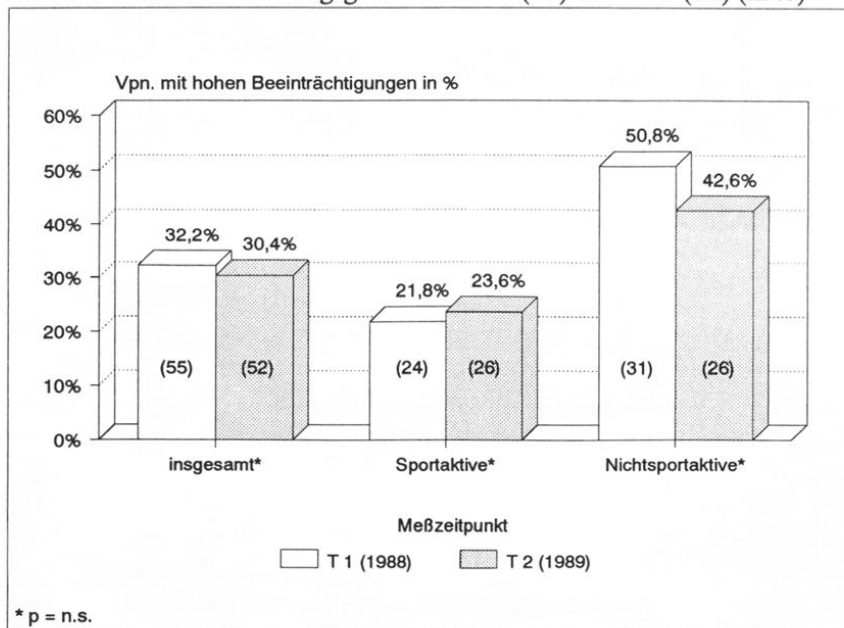


3. Längsschnittergebnisse

Der Vergleich zwischen den Ergebnissen der Erst- und der Zweiterhebung (T1 und T2) hinsichtlich etwaiger Veränderungen im aktuellen Stimmungsbild bei den befragten Untersuchungsteilnehmerinnen insgesamt zeigt nur leichte und statistisch nicht signifikante Abweichungen im Zeitablauf: Während bei der Gesamtgruppe der Befragten 1988 (T1) 32,2 % hohen negativen Stimmungsbeeinträchtigungen unterliegen, sind es zwölf Monate später 30,4 % (T2).

Wenn man die Zeitdifferenz von einem Jahr zwischen den Erhebungszeitpunkten unter dem Blickwinkel des zunehmenden Alters der Befragten betrachtet, bestätigt dieses Resultat die bivariaten und multivariaten Querschnittbefunde, die ebenfalls keine signifikante Verbindung zwischen dem Merkmal "Lebensalter" und dem Umfang an Beeinträchtigungen des kurzfristigen Stimmungsbildes aufdecken konnten.

Abb. 48: Aktuelles Stimmungsgeschehen 1988 (T1) und 1989 (T2) (in %)



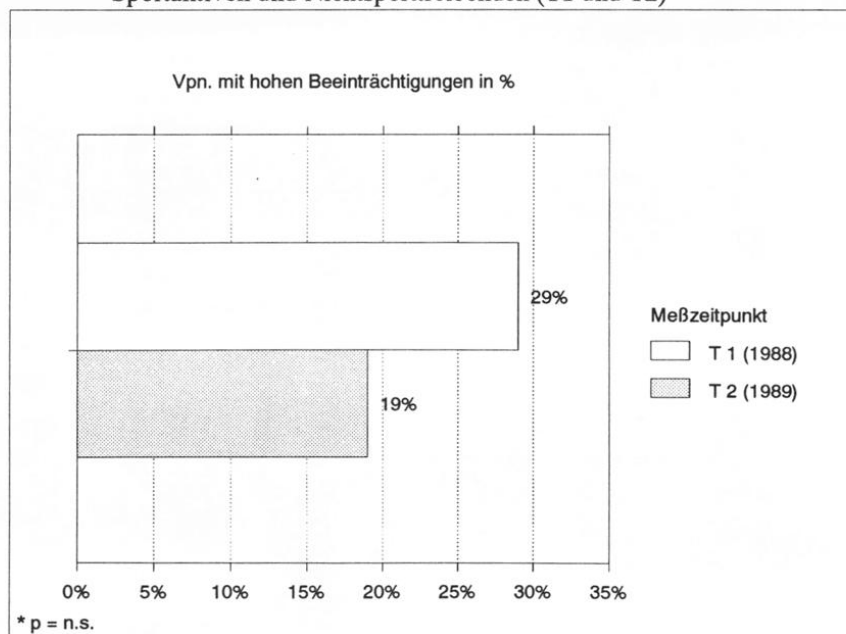
Ähnliche und ebenfalls nicht signifikante Ergebnisse werden auch bei einer den Sportstatus berücksichtigenden Analyse der Daten erkennbar (1): Zwar steigt bei der Gruppe der Sportausübenden der Anteil an Personen mit hohem Beeinträchtigungsniveau minimal von 21,8 % (T1) auf 23,6 % an (T2), dieser Unterschied ist jedoch ebenso statistisch nicht signifikant wie das Absinken der Prozentwerte bei der Gruppe der Nichtsporttreibenden von 50,8 % (T1) auf 42,6 % (T2) (vgl. Abb. 48).

Neben der Kontrolle der Veränderungen im Zeitablauf *innerhalb* der einzelnen Gruppierungen (Gesamtstichprobe, Sporttreibende und Nichtsporttreibende) - und der damit verbundenen Ausrichtung der Analyse auf den Problemaspekt des Lebensalters - wurde zudem empirisch überprüft, inwieweit das zum Ersterhebungszeitpunkt offenkundige bessere aktuelle Stimmungsniveau der Sportaktiven auch nach einem zeitlichen Abstand von zwölf Monaten wieder belegbar ist und ob sich die Differenzen zwischen Sportausübenden und Nichtsporttreibenden im zeitlichen Verlauf statistisch signifikant verändern.

Die in Abb. 49 wiedergegebenen Prozentsatzunterschiede zwischen den sportlich aktiven und den nichtsporttreibenden Frauen zu den beiden Befragungsterminen T1 und T2 bezüglich der Auftretenshäufigkeit von starken Störungen der Stimmungslage verdeutlichen die Stabilität der Beziehung zwischen dem Merkmal "sportliche Betätigung" und dem aktuellen Stimmungsgeschehen: Sowohl zum Ersterhebungszeitpunkt als auch bei der Wiederholungsbefragung zwölf Monate später weisen die Sportausübenden signifikant bessere Stimmungswerte auf als die Nichtsporttreibenden ($T1 = p < 0.01$, $T2 = p < 0.01$) (vgl. Abb. 49). Darüber hinaus läßt sich feststellen, daß die Prozentsatzdifferenzen zwischen Sportaktiven und Sportabstinenten von 29 % (1988) auf 19 % (1989) abnehmen. Die Veränderungen in den Prozentsatzunterschieden bewegen sich allerdings im Bereich der Zufallsschwankungen (Testverfahren: Likelihood-Quotienten-Test). Sie sind also statistisch auf dem gewählten 5%-Niveau nicht signifikant (vgl. Abb. 49).

(1) Die Auswertungen beziehen sich ausschließlich auf die Daten der weiblichen Untersuchungsteilnehmerinnen, deren Sportstatus bei beiden Datenerfassungsterminen identisch ist (entweder sowohl 1988 als auch 1989 sportlich aktiv oder sowohl 1988 als auch 1989 sportlich inaktiv).

Abb. 49: Prozentsatzdifferenzen im aktuellen Stimmungsgeschehen zwischen Sportaktiven und Nichtsporttreibenden (T1 und T2)



Dies bedeutet aber, daß sich aus den zur Verfügung stehenden Daten der beiden Erhebungswellen noch keine Hinweise über unterschiedliche Entwicklungstendenzen hinsichtlich des Stimmungsbildes bei den Gruppierungen Sportaktive und Nichtsporttreibende im zeitlichen Verlauf ableiten lassen. Mitentscheidend für dieses Ergebnis dürfte auch hier der zeitlich verhältnismäßig geringe Abstand zwischen den Meßterminen in Verbindung mit dem Verzicht auf spezifische Interventionsmaßnahmen, d.h. auf Sportprogramme, die insbesondere auf die Verbesserung des Stimmungszustandes ausgerichtet sind, sein.