

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Wellness im Altern durch Bewegung und Entspannung?!

Dörning, Hans

Erlensee, 1991

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis

Seite

I.	Anlage und Durchführung der Untersuchung.....	7
1.	Einleitung	7
2.	Sport und Wellness im Rahmen der Interventionsgerontologie.....	11
2.1.	Interventionsgrundlagen.....	11
2.2.	Zum Begriff der Intervention.....	12
2.3.	Die Bedeutung des Sports als Interventionsmaßnahme.....	13
3.	Forschungsziel und Forschungskonzeption.....	15
3.1.	Forschungsziel und Forschungsfragen.....	15
3.2.	Forschungskonzeption.....	16
4.	Untersuchungsschwerpunkte.....	17
5.	Indikatoren zur Messung des Wohlbefindens.....	20
5.1.	Motorisch-koordinative Leistungsfähigkeit.....	20
5.2.	Subjektives physisches Befinden.....	27
5.3.	Aktuelles Stimmungsgeschehen.....	32
6.	Datenverarbeitung.....	34
7.	Durchführung und Stichprobe der Untersuchung.....	36
7.1.	Durchführung der Untersuchung.....	36
7.2.	Stichprobenbeschreibung.....	37
II.	Sport und motorisch-koordinative Leistungsfähigkeit.....	41
1.	Der motorisch-koordinative Bereich der Leistungsfähigkeit.....	41
1.1.	Abgrenzung des motorisch-koordinativen Fähigkeitsbereiches im Forschungskontext.....	41
1.2.	Synthese eines Modells koordinativer Fähigkeiten aus verschiedenen Ansätzen.....	42
1.3.	Diagnose koordinativer Fähigkeiten.....	45
2.	Querschnittergebnisse.....	47
2.1.	Testergebnisse differenziert nach Alter und Geschlecht.....	47
2.1.1.	Gleichgewichtstests.....	47
2.1.2.	Reaktionstests.....	50
2.1.3.	Zeitgefühltest.....	53

	Seite
2.2. Unterschiede in den Testergebnissen zwischen Sportaktiven und Nichtsporttreibenden.....	54
2.2.1. Gleichgewichtstests.....	54
2.2.1.1. Deskriptive Analysen.....	54
2.2.1.2. Multivariate Analysen.....	58
2.2.1.2.1. Globale Unterschiede zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden.....	59
2.2.1.2.2. Unterschiede unter Berücksichtigung der zeitlichen Dauer sportlicher Aktivitäten und Inaktivitäten.....	67
2.2.1.2.3. Unterschiede unter Berücksichtigung der Häufigkeit und des zeitlichen Umfangs sportlicher Aktivitäten.....	73
2.2.2. Reaktionstest.....	76
2.2.2.1. Deskriptive Analysen.....	76
2.2.2.2. Multivariate Analysen.....	78
2.2.2.2.1. Globale Unterschiede zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden.....	78
2.2.2.2.2. Unterschiede unter Berücksichtigung der zeitlichen Dauer sportlicher Aktivitäten und Inaktivitäten.....	80
2.2.2.2.3. Unterschiede unter Berücksichtigung der Häufigkeit und des zeitlichen Umfangs sportlicher Aktivitäten.....	82
2.2.3. Zeitgefühltest.....	85
2.2.3.1. Deskriptive Analysen.....	85
3. Längsschnittergebnisse.....	86
3.1. Gleichgewichtstests.....	87
3.2. Reaktionstest.....	90
3.3. Zeitgefühltest.....	92
III. Sport und physisches Wohlbefinden.....	98
1. Die Bedeutung des Sports für das physische Wohlbefinden.....	98
2. Querschnittergebnisse.....	99
2.1. Physisches Wohlbefinden differenziert nach Alter und Geschlecht.....	100
2.2. Unterschiede im physischen Wohlbefinden zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden.....	103
2.2.1. Deskriptive Analysen.....	103
2.2.2. Multivariate Analysen.....	106

	Seite
2.2.2.1. Globale Unterschiede im physischen Befinden zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden.....	106
2.2.2.2. Unterschiede im physischen Befinden unter Berücksichtigung der zeitlichen Dauer sportlicher Aktivitäten und Inaktivitäten.....	115
2.2.2.3. Unterschiede im physischen Befinden unter Berücksichtigung der Häufigkeit und des zeitlichen Umfangs sportlicher Aktivitäten.....	122
3. Längsschnittergebnisse.....	125
IV. Sport und aktuelles Stimmungsgeschehen.....	131
1. Die Bedeutung des Sports für das Stimmungsgeschehen.....	131
2. Querschnittergebnisse.....	132
2.1. Aktuelles Stimmungsgeschehen differenziert nach Alter und Geschlecht.....	132
2.2. Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden.....	134
2.2.1. Deskriptive Analysen.....	134
2.2.2. Multivariate Analysen.....	136
2.2.2.1. Globale Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen zwischen sportlich Aktiven und Nichtsporttreibenden.....	136
2.2.2.2. Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen unter Berücksichtigung der zeitlichen Dauer sportlicher Aktivitäten und Inaktivitäten.....	138
2.2.2.3. Unterschiede im aktuellen Stimmungsgeschehen unter Berücksichtigung der Häufigkeit und des zeitlichen Umfangs sportlicher Aktivitäten.....	140
3. Längsschnittergebnisse.....	144
V. Zusammenfassung und Ausblick.....	147
VI. Literaturverzeichnis.....	154
VII. Anhang.....	160
VIII. Stichwortverzeichnis.....	165