

Dr. Enrico Michellini

Institut für Gerontologie an der TU Dortmund

Körperliche Aktivität für ältere Erwachsene: Die Empfehlungen des Gesundheitssystems

Sowohl das Altern der Bevölkerung, als auch der Rückgang der körperlichen Aktivität sind erhebliche Risikofaktoren für nicht übertragbare chronische Krankheiten (Während der erste ein demografischer (nicht entfernbarer) Faktor ist, ist der zweite ein Verhaltensfaktor, der durch die Änderung des Lebensstils reduziert oder ausgerottet werden kann. WHO, 2009). Die Mischung dieser Trends konstituiert eine Gesundheitsbedrohung in einer Form, mit welcher das Gesundheitssystem bisher noch nicht konfrontiert wurde. Deswegen ist der Kampf gegen körperliche Inaktivität im höheren Alter ein expliziter Bestandteil der Gesundheitsförderung (Nelson et al., 2007; WHO, 2010). Es herrscht heutzutage ein weiter Konsens darüber, dass Gesundheitsstrategien zur Förderung der körperlichen Aktivität für ältere Erwachsene auf multifaktoriellen Ansätzen und intersystemischen Kooperationen basieren sollten (WHO, 2004). Außerdem müssten diese auch die spezifischen Charakteristiken dieser Altersgruppen berücksichtigen (Cress et al., 2006).

Vor diesem Hintergrund erforscht dieser Beitrag die Frage nach der Differenzierung von Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für ältere Erwachsene in nationalen Gesundheitsstrategien. Mit Hilfe eines theoretischen Rahmens, welcher auf der Systemtheorie basiert (Luhmann, 1985), wurden die Inhalte von 15 Dokumenten zur Förderung von körperlicher Aktivität untersucht (Mayring, 2003). Diese Gesundheitsstrategien wurden von den Gesundheitsministerien von Deutschland, Frankreich und Italien herausgegeben. Die Analyse zeigt, dass die wenigen (7) Empfehlungen für ältere Erwachsene sich von den Empfehlungen für andere Altersklassen (Kinder und Junge, Erwachsene, und Jedermann) nur dadurch differenzieren, dass sie eine körperliche Aktivität mit niedrigerer Häufigkeit, Dauer und Intensität anpreisen. Des Weiteren orientieren sich diese Empfehlungen stark an einen präventiven Ansatz.

Solche Empfehlungen sind aber nicht differenziert genug, um der stark heterogenen Gruppe der älteren Erwachsenen entsprechen zu können (Thiel, Gomolinsky, & Huy, 2009). Zum Beispiel erbringen einige Leute im Alter zwischen 60 und 69 noch immer eine hohe Leistung im Langstreckenlauf während andere bereits multimorbid sind. Diese Eigenschaft der Rhetorik des

Gesundheitssystem wird mit breiten gesellschaftlichen Phänomenen wie der Medikalisierung der Gesellschaft (Crawford, 1980) und der Disqualifikation des Sports in der Gesundheitsförderung von körperlicher Aktivität (Michelini, 2013) korreliert. Schließlich werden auf der Basis von einigen modernen Trends der körperlichen Aktivität im Alter mögliche Verbesserungen der Diskussion im Bereich der Gesundheitsförderung formuliert.

Bibliografie

- Crawford, R. (1980). Healthism and the medicalization of everyday life. *International Journal of Health Services*, 10(3), 365-388.
- Cress, M., Buchner, D., Prohaska, T., Rimmer, J., Brown, M., Macera, C., Chodzko-Zajko, W. (2006). Best practices for physical activity programs and behavior counseling in older adult populations. *European Review of Aging and Physical Activity*, 3(1), 34-42.
- Luhmann, N. (1985). *Soziale Systeme: Grundriss einer allgemeinen Theorie*. [Social systems: Outline of a general theory] (2nd ed.). Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Mayring, P. (2003). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken*. [Qualitative content analysis: Principles and techniques] (8th ed.). Weinheim: Beltz.
- Michelini, E. (2013). *The Role of Sport in Health-Related Promotion of Physical Activity. The Perspective of the Health System*. (PhD), Universitätsbibliothek Tübingen, Tübingen. Retrieved from <http://tobias-lib.uni-tuebingen.de/volltexte/2013/7119>
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1094-1105.
- Thiel, A., Gomolinsky, U., & Huy, C. (2009). Altersstereotype und Sportaktivität in der Generation 50+. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 42(2), 145-154. doi: 10.1007/s00391-008-0556-5
- WHO. (2004). *Global strategy on diet, physical activity and health*. WHA57.17.
- WHO. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva: WHO Press.
- WHO. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.

Dr. Enrico Michelini

Institut für Sport und Sportwissenschaft
Technische Universität Dortmund
Otto-Hahn-Str.3 | 44227 Dortmund
Telefon: 0231-755 4107
eMail: enrico.michelini@tu-dortmund.de
www.sport.tu-dortmund.de