

Körperliche Aktivität für ältere Erwachsene

Die Empfehlungen des Gesundheitssystems

Enrico Michelini

Inhalte

Einführung

Theoretische Bezüge

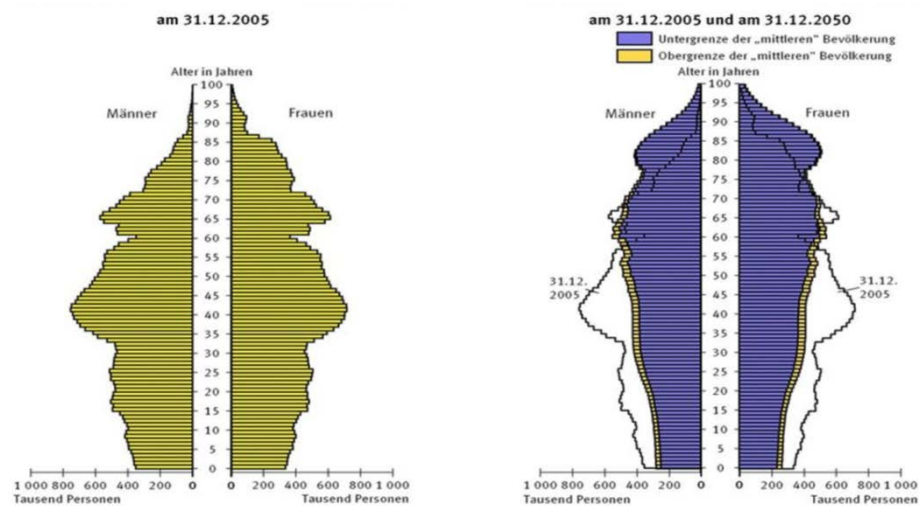
Methodisches Vorgehen

Ergebnisse

Diskussion

Einführung

Altern der Bevölkerung und Rückgang der körperlichen Aktivität



Statistisches Bundesamt 2009



<http://www.flickr.com/photos/55158656@N06/6938248587/>

Forschungsfrage

Wie fördert das Gesundheitssystem
körperliche Aktivität
für ältere Erwachsene

?

Theoretische Bezüge

Das Bild vom Alter und die Förderung der körperlichen Aktivität



Das Bild vom Alter



(www.commons.wikimedia.org)

Das negative Altersbild

Hummert, M. L.

(1993)

Garstka, T. A., Schmitt, M. T.,
Branscombe, N. R., & Hummert, M. L.

(2004)

Cuddy, A. J., Norton, M. I., & Fiske, S. T.

(2005)

Das Bild vom Alter

Das positive Altersbild

Brubaker, T. H., & Powers, E. A. (1976)

Levy, B. R. (2003)

Filipp, S.H., & Mayer, A.K. (2005)

Bilder von:

Sean Connery
in 2013 (Age 83)

Sophia Loren
in 2011 (Age 76)

Richard Gere
in 2013 (Age 64)

Ergebnisse Berlin-Marathon

Berlin-Marathon 1990

- Son Kitei
- 2:29:19

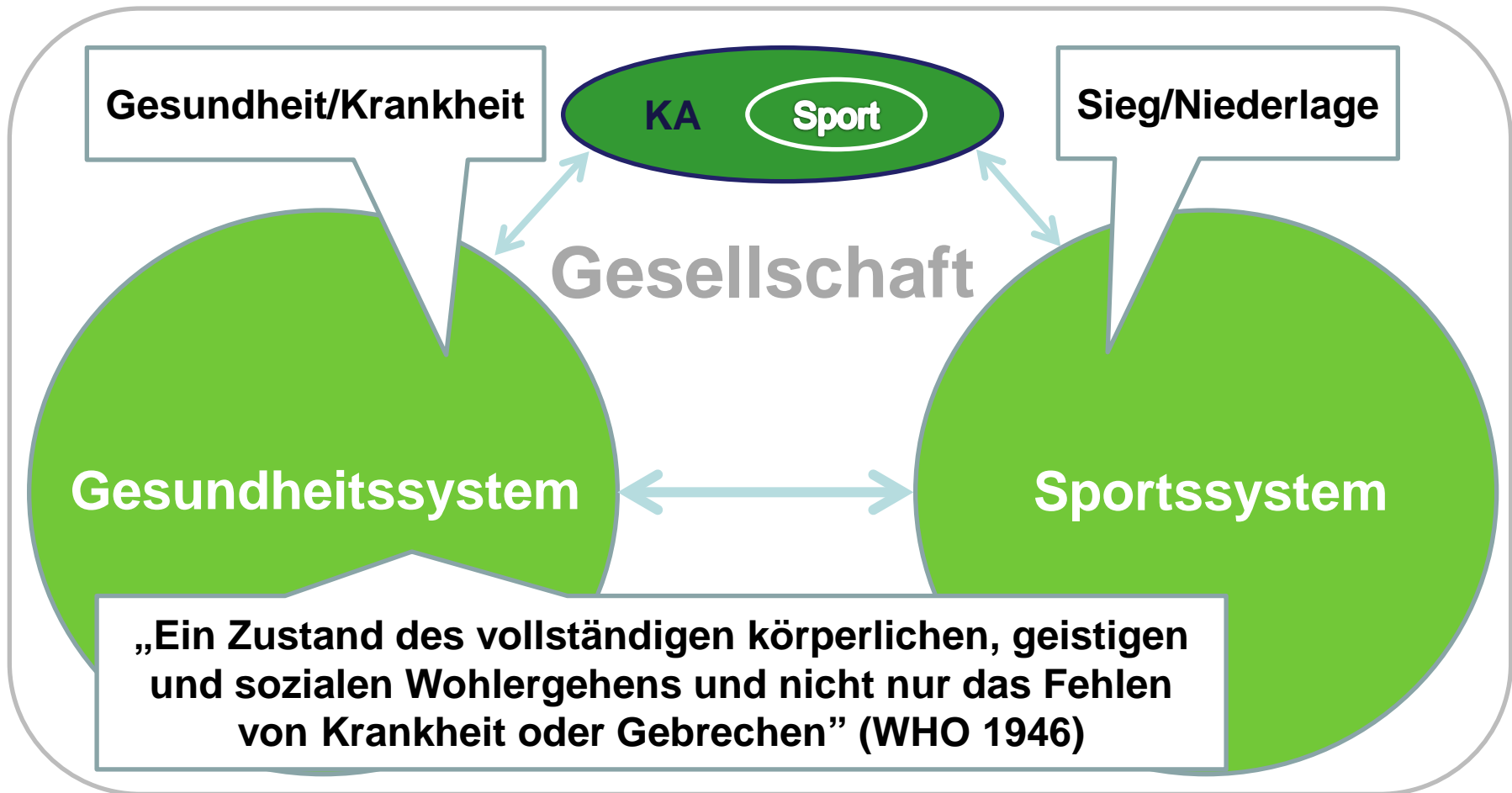
[\(<http://www.olympic.org/ioc>\)](http://www.olympic.org/ioc)

Berlin-Marathon 1990

- Koch Walter
- 2:28:49

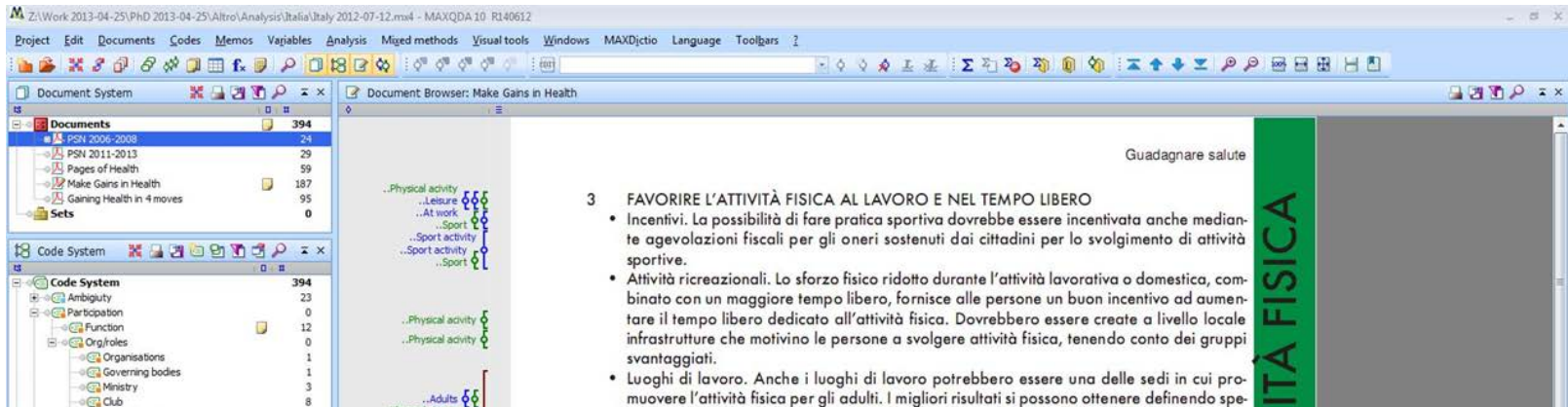
[\(<http://www.bmw-berlin-marathon.com/>\)](http://www.bmw-berlin-marathon.com/)

Sport- und Gesundheitssystem



Methodisches Vorgehen

Hauptmerkmale der empirischen Untersuchungen



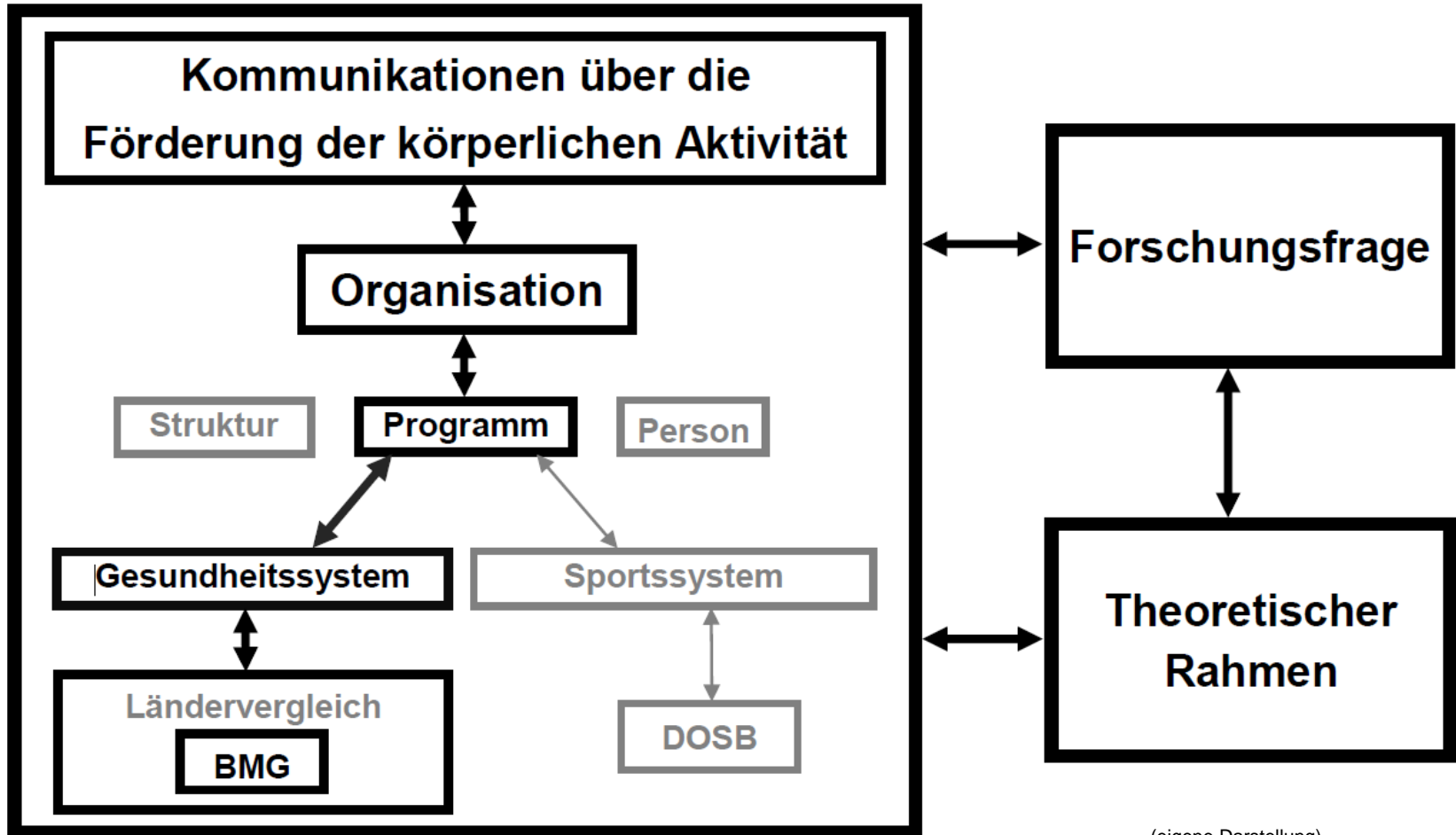
The screenshot displays the MAXQDA 10 software interface. The top menu bar includes options like Project, Edit, Documents, Codes, Memos, Variables, Analysis, Mixed methods, Visual tools, Windows, MAXQDctio, Language, and Toolbars. The main workspace is divided into several panes:

- Document System:** A tree view showing documents and sets. Documents include PSN 2006-2008 (24), PSN 2011-2013 (29), Pages of Health (59), Make Gains in Health (187), and Gaining Health in 4 moves (95). Sets include Gaining Health in 4 moves (0).
- Code System:** A tree view showing codes and their counts. Codes include Ambiguity (0), Participation (0), Function (12), Org/roles (0), Organisations (1), Governing bodies (1), Ministry (3), and Club (8).
- Document Browser:** A pane showing the document 'Make Gains in Health' with a list of codes and their counts: ..Physical activity (3), ..Leisure (1), ..At work (1), ..Sport (1), ..Sport activity (1), and ..Sport (1).
- Main Text Area:** Displays the text 'Guadagnare salute' and a list of bullet points under the heading '3 FAVORIRE L'ATTIVITÀ FISICA AL LAVORO E NEL TEMPO LIBERO'. A vertical green bar on the right side of the text area contains the text 'ITA FISICA'.

3 FAVORIRE L'ATTIVITÀ FISICA AL LAVORO E NEL TEMPO LIBERO

- Incentivi. La possibilità di fare pratica sportiva dovrebbe essere incentivata anche mediante agevolazioni fiscali per gli oneri sostenuti dai cittadini per lo svolgimento di attività sportive.
- Attività ricreative. Lo sforzo fisico ridotto durante l'attività lavorativa o domestica, combinato con un maggiore tempo libero, fornisce alle persone un buon incentivo ad aumentare il tempo libero dedicato all'attività fisica. Dovrebbero essere create a livello locale infrastrutture che motivino le persone a svolgere attività fisica, tenendo conto dei gruppi svantaggiati.
- Luoghi di lavoro. Anche i luoghi di lavoro potrebbero essere una delle sedi in cui promuovere l'attività fisica per gli adulti. I migliori risultati si possono ottenere definendo spe-

Empirische Forschung



(eigene Darstellung)

Dokumentenanalyse

Dokument	Jahr	Seiten
Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention	2010	120
IN FORM	2008	52
Nationales Gesundheitsziel	2010	72
Geistig fit im Alter	2010	40
Aktiv sein – für mich	2010	52

Strukturierende Inhaltsanalyse (Mayring 2003)

Document System

Document Browser: Make Gains in Health

Code System

Guadagnare salute

3 FAVORIRE L'ATTIVITÀ FISICA AL LAVORO E NEL TEMPO LIBERO

- Incentivi. La possibilità di fare pratica sportiva dovrebbe essere incentivata anche mediante agevolazioni fiscali per gli oneri sostenuti dai cittadini per lo svolgimento di attività sportive.
- Attività ricreative. Lo sforzo fisico ridotto durante l'attività lavorativa o domestica, combinato con un maggiore tempo libero, fornisce alle persone un buon incentivo ad aumentare il tempo libero dedicato all'attività fisica. Dovrebbero essere create a livello locale infrastrutture che motivino le persone a svolgere attività fisica, tenendo conto dei gruppi svantaggiati.
- Luoghi di lavoro. Anche i luoghi di lavoro potrebbero essere una delle sedi in cui promuovere l'attività fisica per gli adulti. I migliori risultati si possono ottenere definendo spe-

ITÀ FISICA

Ergebnisse

Welches Bild vom Alter wird repräsentiert?
Welche Orientierung haben die Dokumente?
Wie ausdifferenziert sind die Empfehlungen?




Bild vom Alter

„Mit zunehmendem Alter nimmt die sportliche Aktivität darüber hinaus ab. Ältere Menschen fühlen sich häufig nicht mehr in der Lage, körperlich und sportlich aktiv zu sein.“

(INFORM, Seite 13)

„Bewegen Sie sich ausreichend und treiben Sie Sport, ohne sich zu überfordern!“

(Geistig fit im Alter, Seite 29)

Orientierung

„Körperliche Aktivität im mittleren Lebensalter verbessert die geistige Leistungsfähigkeit und senkt nachweislich das Risiko für die Entwicklung einer Demenz.“

(Geistig fit im Alter, Seite 18)

„Wenn Sie körperlich untrainiert sind, sollten Sie vor der Aufnahme einer regelmäßigen Sportart ggfs. eine ärztliche Untersuchung zur Erkennung von möglichen gesundheitlichen Risiken durchführen lassen.“

(Geistig fit im Alter, Seite 30)

Ausdifferenzierung

„Am meisten können Sie von längerer Zeit und regelmäßig ausgeübten sportlichen Aktivitäten profitieren. Eine körperliche Betätigung von mindestens 30 Minuten an drei bis sechs Tagen pro Woche wird empfohlen.“

(Geistig fit im Alter, Seite 29)

„Wenn Sie zweimal wöchentlich leichte Balance-, Kraft- und Ausdauerübungen ausführen, verbessern Sie deutlich Ihre körperliche Leistungsfähigkeit.“

(Ratgeber zur gesundheitlichen Prävention, Seite 29)

Diskussion

Ergebnisse
und
Konsequenzen

Sportentwicklung

Sport tut Deutschland gut.

Eine Initiative unter der Schirmherrschaft des Bundespräsidenten.

BEWEG DICH!

Sport

Zur Förderung des Wohlbefindens und der guten Laune

30 Minuten Bewegung am besten 3x wöchentlich

DEUTSCHER SPORTBUND

Medienpartner | Diese Aktion wird unterstützt von

ratiopharm
Gute Preise. Gute Beratung.

www.dosb.de

Förderung der KA im Alter

- Mögliche Problematik
- Forschungs- und Handlungsbedarf

Vielen Dank

Kontakt:

Dr. Enrico Micheleni
Institut für Sport und Sportwissenschaft
Technische Universität Dortmund
Otto-Hahn-Str.3
44227 Dortmund
0231-755 4107
enrico.micheleni@tu-dortmund.de
<http://www.sport.tu-dortmund.de>