

Sport im Alter

Verändert die Teilnahme an einem Seniorensportangebot das subjektive Erleben der eigenen Gesundheit?

Autor*innen: Elke Bauer, Daniela Vogt, Jürgen Wohlan, Elmar Schleiden

Begründung/Methode

„Aus sportwissenschaftlicher und gerontologischer Perspektive werden eine Reihe von vorteilhaften Gründen für sportliche Betätigung bzw. körperliche Bewegung älterer Menschen angeführt. Körperliches Training ... hebt die motorische und soziale Mobilität und beeinflusst das subjektive Wohlbefinden positiv (Heuwinkel 1990; Allmer, Tokarski 1996; Meusel1996).“

„Bewegung und Sport haben also günstige Wirkungen im körperlichen Bereich, ... prophylaktische Wirkungen hinsichtlich Altersdiabetes (Knowler et al. 2002), und sie beeinflussen die psycho-soziale Lebenssituation in verschiedener Hinsicht vorteilhaft(Meusel1996)“.

Ausgehend von den o.g. Aussagen interessierte die Arbeitsgruppe, inwieweit sich das subjektive Erleben der eigenen Gesundheit durch die Teilnahme an einem Seniorensportangebot verändert haben könnte.

Anhand einer Mindmap:

- Erarbeitung eines gemeinsamen Fragenkatalogs zu 4 Kategorien (Seniorengymnastik, Golf, Tanzen, Laufen/Schwimmen)
- Umwandlung zu einem standardisierten Fragebogen
- Durchführung von insgesamt 11 Interviews
- keine Transkription der Interviews
- gemeinsame Auswertung der Interviews (n=11)
- Ergebnisse hinsichtlich der Fragestellung siehe Grafik rechts unten.



Zusammenfassung/Fazit

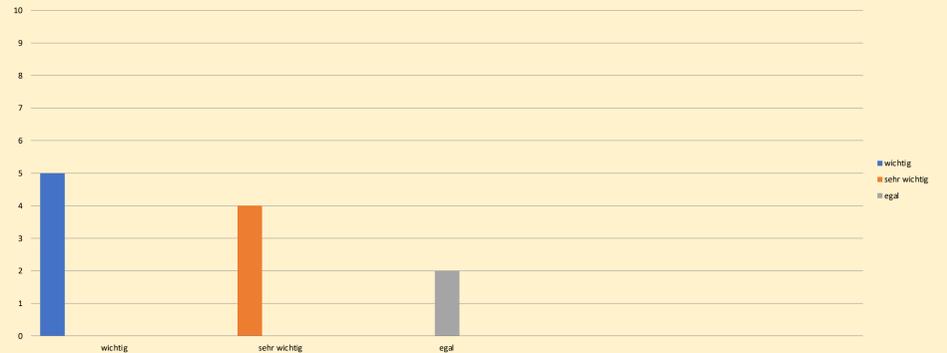
Ausgehend von den Schlussfolgerungen, die von Heuwinkel 1990; Allmer, Tokarski 1996; Meusel1996 formuliert wurden, konnten die Ergebnisse der nicht repräsentativen Interviews die bereits zitierten Aussagen in wesentlichen Punkten bestätigt werden. Hinsichtlich der Forschungsfrage ist diese mit einem klaren „Ja“ zu beantworten.

Der darüber hinaus in den Interviews mehrfach genannte Aspekt der „Geselligkeit“ scheint neben den zielführenden Argumenten für die Erhaltung der Gesundheit, mit körperlich und geistiger Fitness, ein wichtiges Motiv zu einem Engagement (auch) im Sektor Sport zu sein, den es unter dem Gesichtspunkt der Bedeutung sozialer Netzwerke (Müller, B. & Ellwardt, L.2020) auch künftig zu betrachten gilt.

Statistik/Grafiken

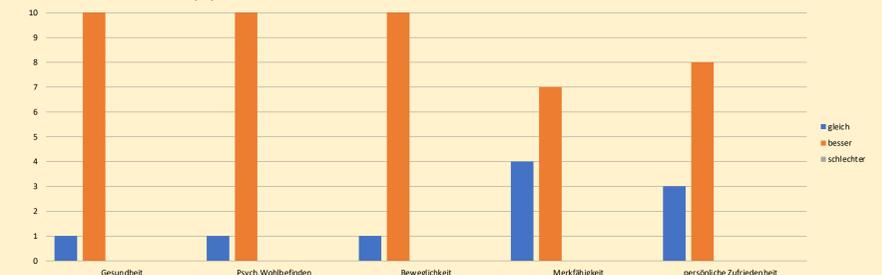
Wie wichtig ist mir die gemeinsame Sportausübung mit anderen?

Anzahl Befragungen: n=11 Alterstruktur: 63 - 89 Jahre



Persönliches Erleben des Wohlbefindens und der geistigen, sowie körperlichen Fitness bei regelmäßiger Sportausübung

Anzahl Befragungen: n=11 Alterstruktur: 63 - 89 Jahre



Literatur/Quellen:

- https://books.google.de/books?hl=de&lr=&id=tToFBgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA250&dq=subjektives+Gesundheitsempfinden+seniorengymnastik&ots=opMbyV3BDu&sig=EF3FabnYkEkze5b8V6obn3lZbpM&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false, zuletzt aufgerufen: 05-06.24
- https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-531-92004-7_36, zuletzt aufgerufen: 05-06.24
- https://www.sozialpolitikaktuell.de/files/sozialpolitikaktuell/_Politikfelder/Gesundheitswesen/Dokumente/Gesundheitsreporte%20BKK/BKK_Gesundheitsreport_2010.pdf
- https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-22318-5_7, zuletzt aufgerufen: 05-06.24
- <https://www.pixelio.de/media/683482/661749/323150/334657>, zuletzt aufgerufen: 05-06.24
- Leopold Rosenmayr und Franz Kolland, Altern in der Großstadt - Eine empirische Untersuchung über Einsamkeit, Bewegungsarmut und ungenutzt Kultur Chancen in Wien in Gertrud Backes, Wolfgang Clemens (Hrsg.), Zukunft der Soziologie des Alter(n)s, Leske + Budrich, Opladen 2002
- Müller, B. & Ellwardt, L. (2020). Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten im Alter. In Emmerich & Klärner (Hrsg.), Soziale Netzwerke und gesundheitliche Ungleichheiten. Springer Fachmedien Wiesbaden, 227-253
- Audiodatei und QR-Code: Daniela Vogt, Timon Sikiba, Elmar Schleiden

SCAN ME

