

# **Das Altsportzentrum „Sport für betagte Bürger“ Mönchengladbach**

– Wissenschaftliche Begleitung und Auswertung –

Projektleitung:

Prof. Liselott Diem (sportpädagogisch-didaktischer Teil)

Prof. Dr. Reinhard Schmitz-Scherzer (gerontologischer Teil)

Prof. Dr. Richard Rost (medizinischer Teil)

Dr. Joachim Winkler

Band 237

Schriftenreihe des Bundesministers  
für Jugend, Familie, Frauen und Gesundheit

**Verlag W. Kohlhammer  
Stuttgart Berlin Köln**

# Inhaltsverzeichnis

Teil A:	Sportpädagogisch-didaktisch-gerontologischer Teil	
1.	Ansatz und Methode . . . . .	11
1.1	Einleitung: Darstellung des Forschungsauftrages und der Konzeptualisierung der Studie . . . . .	11
1.2	Methodisches Vorgehen . . . . .	12
1.3	Sport und Alter, Literaturbericht . . . . .	14
1.3.1	Einführung . . . . .	14
1.3.1.1	Die Situation der Älteren heute . . . . .	15
1.3.1.2	Das Freizeitverhalten der Älteren . . . . .	16
1.3.2	Die Ziele des Altersports . . . . .	18
1.3.2.1	Das Verhältnis der Älteren zum Sport . . . . .	19
1.3.2.2	Spezielle Bedingungen sportlicher Betätigung Älterer . . . . .	20
1.3.3	Einrichtungen und Möglichkeiten der Altenhilfe – Ansatz- möglichkeiten für Seniorensport . . . . .	22
1.3.3.1	Praxis des Altersports – Erfahrungen, Berichte, An- leitungen . . . . .	23
1.3.3.2	Sportmethodik für Ältere . . . . .	24
1.3.4	Auswirkungen des Altersports im psychischen und sozia- len Bereich . . . . .	25
1.3.5	Schlußbemerkung . . . . .	26
2.	Ergebnisdarstellung . . . . .	29
2.1	Ausgestaltung/Ausstattung des Modells (Strukturelle Merkmale) . . . . .	29
2.1.1	Infrastruktur des Modells (Altersportzentrum und Außenstellen: Altenheime, Schwimmballen, Schulen etc.) . . . . .	29
2.1.2	Finanzstruktur . . . . .	33
2.1.3	Programmstruktur . . . . .	34
2.1.4	Mitgliederstruktur . . . . .	36
2.2	Die Teilnehmer . . . . .	39
2.2.1	Fragebogen, Auswahl und Ablauf der Befragung . . . . .	39
2.2.2	Ergebnisse (Verteilungen und Häufigkeiten) . . . . .	43
2.2.2.1	Bewertung des Phänomens Sport und Spiel . . . . .	43
2.2.2.2	Arten und Häufigkeiten von Bewegungsaktivitäten . . . . .	44
2.2.2.3	Die „sportliche“ Karriere (Sport und Lebenslauf) . . . . .	45
2.2.2.4	Teilnahme an Veranstaltungen des Vereins . . . . .	46
2.2.2.5	Determinanten des Eintritts in den Verein . . . . .	47
2.2.2.6	Bewertung des Vereins und der Folgen der Mitgliedschaft . . . . .	47

2.2.2.7	Skalen zur Sozialen Isolation . . . . .	48
2.2.2.8	Skalen zur Wichtigkeit von Bedürfnissen . . . . .	50
2.2.2.9	Sozio-demographische Merkmale der Befragten . . . . .	51
2.2.3	Zusammenhänge zwischen Einstellungen und besonderen Merkmalen der Befragten . . . . .	54
2.2.3.1	Sport und Spiel . . . . .	54
2.2.3.2	Bewegungsintensität und Besuchshäufigkeit . . . . .	55
2.2.3.3	Wichtige Elemente des Sporttreibens . . . . .	56
2.2.3.4	Einschätzen der Folgen der Sportaktivität im Verein . . . . .	58
2.2.3.5	Besondere Kontakte und Treffen . . . . .	60
2.2.3.6	Bedingungen der Aufhebung sozialer Isolation . . . . .	63
2.2.4	Ausgewählte Ergebnisse der zweiten Teilnehmerbefragung . . . . .	66
2.2.4.1	Befragungsdesign . . . . .	66
2.2.4.2	Zur Vereinsmitgliedschaft . . . . .	66
2.2.4.3	Einschätzung des Charakters der eigenen Aktivität . . . . .	67
2.3	Die Betreuer (Übungsleiter) . . . . .	69
2.3.1	Datengrundlage . . . . .	69
2.3.2	Sozialprofil der Übungsleiter . . . . .	69
2.3.3	Bedingungen der Übungsleitertätigkeit . . . . .	70
2.3.4	Ziele und Gestaltung des Übungsangebots . . . . .	70
2.4	Beobachtung des Übungsangebots . . . . .	72
2.4.1	Methodisches Vorgehen . . . . .	72
2.4.2	Die Übungsstunden . . . . .	73
2.4.3	Erstellung von Normbögen . . . . .	73
2.4.3.1	Gruppengröße . . . . .	74
2.4.3.2	Anteil Männer/Frauen . . . . .	74
2.4.3.3	Alter . . . . .	75
2.4.3.4	Übungsleiter . . . . .	75
2.4.3.5	Unterrichtsthema . . . . .	77
2.4.3.6	Geräte . . . . .	78
2.4.3.7	Organisationsform . . . . .	78
2.4.3.8	Unterrichtsstil . . . . .	79
2.4.3.9	Leistungsdifferenzierung . . . . .	79
3.	Zusammenfassung der Ergebnisse und Schlußfolgerungen . . . . .	80
Teil B:	Medizinischer Teil	
1.	Allgemeine Übersicht . . . . .	87

2.	Analysephase . . . . .	89
2.1	Untersuchter Personenkreis und Untersuchungsmethodik	89
2.2	Untersuchungsergebnisse . . . . .	91
2.2.1	Anthropometrische Daten . . . . .	91
2.2.2	Wichtigste anamnestische Angaben . . . . .	93
2.2.3	Eingenommene Medikamente . . . . .	95
2.2.4	Blutdruckverhalten in Ruhe . . . . .	97
2.2.5	Laborwerte . . . . .	100
2.2.5.1	Blutkörperchen-Senkungsgeschwindigkeit (BSG) . . . . .	100
2.2.5.2	Fettwerte im Blut . . . . .	101
2.2.5.3	Blutzucker . . . . .	105
2.2.5.4	Harnsäure im Serum . . . . .	107
2.2.5.5	Elektrolyte im Serum . . . . .	108
2.2.5.6	Enzyme im Blut . . . . .	109
2.2.5.7	Harnstoff und Kreatinin . . . . .	112
2.2.5.8	Urinbefunde . . . . .	113
2.2.6	EKG-Befunde in Ruhe und unter Belastung . . . . .	115
2.2.7	Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit . . . . .	117
2.2.7.1	Maximale Leistungsfähigkeit . . . . .	119
2.2.7.2	Pulsbezogene Leistungsfähigkeit . . . . .	121
2.2.7.3	Laktatwerte unter Belastung . . . . .	122
2.2.8	Belastungsblutdruck . . . . .	125
2.3	Belastungsintensität im Sport . . . . .	128
3.	Durchführung des Interventionsprogramms . . . . .	129
3.1	Allgemeine Übersicht . . . . .	129
3.2	Allgemeines gesundheitliches Programm . . . . .	129
3.3	Das Sportprogramm . . . . .	130
3.4	Evaluiert der Ergebnisse . . . . .	134
3.4.1	Belastungstest . . . . .	135
3.4.2	Sportmotorische Testbatterie . . . . .	135
4.	Ergebnisse des Interventionsprogramms . . . . .	142
4.1	Einfluß auf Motorik und körperliche Leistungsfähigkeit . . . . .	142
4.1.1	Einfluß auf die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit . . . . .	142
4.1.2	Einfluß auf das Körpergewicht . . . . .	145
4.1.3	Einfluß auf die Serum-Risikofaktoren . . . . .	147
4.1.4	Einfluß auf das Blutdruckverhalten . . . . .	150
4.1.5	Korrelation zwischen Blutdruckänderung, Leistungssteigerung und Gewichtsreduktion . . . . .	152
4.1.6	Ergebnisse der sportmotorischen Fitnessstests . . . . .	154
5.	Abschließende Schlußfolgerungen und Konsequenzen . . . . .	159

6.	Zusammenfassung . . . . .	167
Anhang:	Realisierung sportbezogener Intentionen und Veränderungen der psychischen Befindlichkeit älterer Menschen im Verlauf eines mehrwöchigen Sportprogramms . . . . .	170
Teil C:	Anhang	
1	Erhebungsinstrumente . . . . .	188
1.1	Beobachtungsbogen . . . . .	188
1.2	Fragebogen Hauptbefragung 1. Teil . . . . .	189
1.3	Fragebogen Hauptbefragung 2. Teil . . . . .	202
1.4	Fragebogen Übungsleiter . . . . .	213
2	Literaturliste zu 1.3: Sport und Alter . . . . .	232
3	Literaturliste (sportpädagogisch-didaktisch-gerontologisch-medizinisch) . . . . .	233