

Daniel Seibel

Sport im Alter

Eine empirische Studie

Diplomarbeit

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2004 Diplom.de
ISBN: 9783832480417

Daniel Seibel

Sport im Alter

Eine empirische Studie

Daniel Seibel

Sport im Alter

Eine empirische Studie

Diplomarbeit
Evangelische Fachhochschule Nürnberg
Fachbereich Pflegemanagement
Abgabe April 2004



Diplomica GmbH ———
Hermannstal 119k ———
22119 Hamburg ———

Fon: 040 / 655 99 20 ———
Fax: 040 / 655 99 222 ———

agentur@diplom.de ———
www.diplom.de ———

ID 8041

Seibel, Daniel: Sport im Alter - Eine empirische Studie

Hamburg: Diplomica GmbH, 2004

Zugl.: Evangelische Fachhochschule Nürnberg, Diplomarbeit, 2004

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

Diplomica GmbH

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2004

Printed in Germany

Einleitung zum Thema der Diplomarbeit

‚Der Bewegungsdrang nimmt zu‘, so lautet der Titel des Regionalteils der Nürnberger Nachrichten vom 27. November 2003. Der Dauerlauf in seinen unterschiedlichen Variationen gewinnt vor allem bei Senioren zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Menschen im fortgeschrittenen Alter kommen wohl zu der Erkenntnis, dass regelmäßige und gezielte Bewegung dem Wohlbefinden auch in den späten Lebensjahren ganz erheblich dient. „Dass die über 60-Jährigen einen immer größer werdenden Teil unserer Bevölkerung ausmachen, ist eine Tatsache von eminenter gesellschaftlicher Bedeutung. 1880 waren noch 5% unserer Bevölkerung über 60 Jahre alt, 1982 waren es bereits 19,6%, im Jahre 2030 sollen es nach Oswald sogar 35% sein“ (Frank 1990, S.16). Ein Merkmal unserer heutigen Gesellschaft ist, dass sich die natürlichste Art der Fortbewegung, das Laufen, in grotesker Weise auf kürzeste Gehstrecken reduziert hat. Bewegungsarmut fördert körperliches Gebrechen und seelisches Unwohlsein, degenerative und chronische Erkrankungen sind die Folgen. Begünstigt wird dieser Missstand durch den Fortschritt der Medizin, der zu einer Erhöhung der Lebenszeit beiträgt aber nicht unbedingt zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

Der Anteil der sportlich aktiven Senioren die ‚Sport treiben‘ als eine Maßnahme sehen, ihr Alter bewusst und gesund zu erleben, ist leider immer noch zu gering. Im Gegensatz zur jüngeren Generation, in der dem Gesundheitssport bereits größere Bedeutung beigemessen wurde, ist dies bei den Senioren noch nicht ausreichend der Fall. Dass Gesundheitssport, Prävention und Rehabilitation auch im Alter eine überragende Rolle spielen muss, ist unumstritten. Gerade im Hinblick auf die Durchführung Interventionsgerontologischer Maßnahmen im Sport sollte dem Dauerlauf hohe Beachtung geschenkt werden, da es sich einerseits um die natürlichste Bewegungsform des Menschen handelt, die man nicht ‚neu‘ erlernen muss und andererseits durchweg positive Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden hat.

Dadurch, dass der Autor seit mehr als 20 Jahren sportlich aktiv ist und das Dauerlaufen seit ungefähr acht Jahren intensiv betreibt ist das Forschungsfeld gut bekannt. Durch das Interesse am Thema ‚Sport‘, der Milieuerfahrung im Bereich der

Dauerläufer und der Auseinandersetzung mit der Thematik des Alterns im Studienschwerpunkt Gerontologie interessiert sich der Verfasser für die Zusammenhänge von Alter und Sport und hierbei im Speziellen für die Ausübung von Dauerlauf älterer Menschen.

Die vorliegende Arbeit wird als eine empirische Studie angelegt, die versucht, die Fragestellung, ‚Was alte Menschen motiviert‘ Dauerlauf zu betreiben, zu beantworten. Der Verfasser wird versuchen, sportlich aktive Senioren zu finden, die Dauerlaufen und sich dazu bereit erklären, an einer Befragung teilzunehmen, um Gründe dafür zu erfahren, aus welcher Motivation heraus sich die sportliche Aktivität zurückführen lässt.

Inhaltsverzeichnis:

1	Einleitung	5
1.1	Aktualität des Themas	5
1.2	Fragestellung und Methodik.....	6
1.3	Gliederungsansatz.....	7
2	Sportwissenschaftliche Aspekte.....	9
2.1	Begriffsabgrenzung der Sportwissenschaft	9
2.2	Sportwissenschaftliche Aufgabengebiete	11
2.3	Dauerlauf als Breitensport	12
2.3.1	Zur Laufbewegung.....	14
2.3.2	Läufertypen.....	15
2.4	Auswirkungen des Sports auf den Menschen.....	17
2.4.1	Auswirkungen des Sports auf die körperliche Gesundheit.....	18
2.4.2	Auswirkungen des Sports auf die seelische Gesundheit	20
2.5	Zusammenfassung	23
3	Gerontologische Aspekte	25
3.1	Begriffsabgrenzung der Gerontologie	25
3.2	Zur Situation des alten Menschen	26
3.2.1	Multimorbidität	29
3.2.2	Soziale Isolation.....	30
3.3	Modelle des Alterns	31
3.3.1	Aktivitätstheorie	33
3.3.2	Disengagement-Theorie	34
3.3.3	Kompetenztheorie.....	35
3.4	Geriatrische Aspekte	36
3.5	Sport im Alter	37
3.5.1	Auswirkungen des Sports auf die körperliche Gesundheit.....	40
3.5.2	Auswirkungen des Sports auf die seelische Gesundheit	42
3.6	Zusammenfassung	44

4	Motivationsaspekte	46
4.1	Begriffsabgrenzung von Motiv und Motivation	46
4.2	Motiv und Motivation	47
4.3	Intrinsische und extrinsische Motivation	48
4.4	Motive beim Sport.....	49
4.5	Motivation älterer Menschen Sport zu treiben.....	54
4.6	Zusammenfassung	56
5	Empirische Sozialforschung.....	58
5.1	Quantitative Forschung versus qualitative Forschung	58
5.2	Die empirische Sozialforschung.....	61
5.3	Methoden der empirischen Sozialforschung	62
5.3.1	Zum Methodenüberblick	62
5.3.2	Zur Methodenkritik	66
5.4	Forschungsansätze in der Sportwissenschaft.....	67
5.5	Zusammenfassung	68
6	Forschungsprojekt: Dauerlauf bei Senioren	70
6.1	Ziel und Fragestellung	70
6.2	Erhebungsinstrument und Forschungsgruppe	70
6.3	Zu erwartende Probleme und Ergebnisse	71
6.4	Zum Forschungsablauf	71
6.5	Dokumentation.....	72
6.6	Kritische Würdigung.....	72
6.7	Darstellen der Einzelergebnisse	73
6.8	Zusammenschau der Ergebnisse	73
6.9	Schlussfolgerungen und Beantworten der Forschungsfrage	87

7	Interpretation der Ergebnisse.....	90
7.1	Interpretationsansatz	90
7.2	Ernährungswissenschaftlicher Ansatz	90
7.3	Variation weiterer Sportarten	93
7.4	Motivationspsychologische Deutung.....	96
7.5	Zusammenfassung	99
8	Interventionsgerontologische Aspekte	100
8.1	Begriffsabgrenzung zur Interventionsgerontologie.....	100
8.2	Begriffsabgrenzung zur Gesundheit	101
8.3	Interventionstheorien aus dem Sport	103
8.3.1	Intervention in Betrieben	105
8.3.2	Intervention in Sportvereinen	107
8.3.3	Intervention auf Gemeindeebene.....	108
8.4	Kampagne 2000	109
8.5	Zusammenfassung	112
9	Ausblick.....	114
	Literaturverzeichnis	121
	Anhang.....	129
	Persönliche Erklärung zur Diplomarbeit.....	167

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1	Anteil der Frauen und Männer an der Studie	74
Abbildung 2	Altersverteilung an der Studie	74
Abbildung 3	Altersabhängige Geschlechterverteilung	75
Abbildung 4	Body-Mass-Index der Teilnehmer	76
Abbildung 5	Ehemaliges Beschäftigungsverhältnis der Befragten an der Studie	76
Abbildung 6	Geschlechtsspezifische Unterteilung der Berufstätigkeit	77
Abbildung 7	Laufaktivität der Teilnehmer	78
Abbildung 8	Häufigkeit des Dauerlaufens pro Woche	78
Abbildung 9	Wie/mit wem laufen Sie?	79
Abbildung 10	Wie sind Sie zum Laufen gekommen?	80
Abbildung 11	Angaben mit der Antwort: ‚sonstige‘ Beweggründe	80
Abbildung 12	Wie fühlen Sie sich nach dem Laufen?	81
Abbildung 13	Üben Sie noch weitere Sportarten aus?	82
Abbildung 14	Wie häufig betreiben Sie andere Sportarten?	83
Abbildung 15	Rangliste der weiteren Sportarten	83
Abbildung 16	Geschlechtsspezifische Ernährungsgewohnheiten der Läufer	84
Abbildung 17	Wie schätzen Sie ihren Gesundheitszustand ein?	85
Abbildung 18	Rangfolge der Aussage ‚trifft völlig zu‘	86
Abbildung 19	Rangfolge der Aussage ‚trifft nicht zu‘	86
Abbildung 20	Gesundheitsausgaben nach Leistungsart in Mill. Euro	116

1 Einleitung

1.1	Aktualität des Themas
1.2	Fragestellung und Methodik
1.3	Gliederungsansatz

1.1 Aktualität des Themas

„Der Bewegungsdrang nimmt zu“, so lautet der Titel des Regionalteils der Nürnberger Nachrichten vom 27. November 2003. Der Dauerlauf in seinen unterschiedlichen Variationen gewinnt vor allem bei Senioren zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Menschen im fortgeschrittenen Alter kommen wohl zu der Erkenntnis, dass regelmäßige und gezielte Bewegung dem Wohlbefinden auch in den späten Lebensjahren ganz erheblich dient. „Dass die über 60-Jährigen einen immer größer werdenden Teil unserer Bevölkerung ausmachen, ist eine Tatsache von eminenter gesellschaftlicher Bedeutung. 1880 waren noch 5% unserer Bevölkerung über 60 Jahre alt, 1982 waren es bereits 19,6%, im Jahre 2030 sollen es nach Oswald sogar 35% sein“ (Frank 1990, S.16). Ein Merkmal unserer heutigen Gesellschaft ist, dass sich die natürlichste Art der Fortbewegung, das Laufen, in grotesker Weise auf kürzeste Gehstrecken reduziert hat. Bewegungsarmut fördert körperliches Gebrechen und seelisches Unwohlsein, degenerative und chronische Erkrankungen sind die Folgen. Begünstigt wird dieser Missstand durch den Fortschritt der Medizin, der zu einer Erhöhung der Lebenszeit beiträgt aber nicht unbedingt zu einer Verbesserung der Lebensqualität.

Der Anteil der sportlich aktiven Senioren die ‚Sport treiben‘ als eine Maßnahme sehen, ihr Alter bewusst und gesund zu erleben, ist leider immer noch zu gering. Im Gegensatz zur jüngeren Generation, in der dem Gesundheitssport bereits größere Bedeutung beigemessen wurde, ist dies bei den Senioren noch nicht ausreichend der Fall. Dass Gesundheitssport, Prävention und Rehabilitation auch im Alter eine überragende Rolle spielen muss, ist unumstritten. Gerade im Hinblick

auf die Durchführung Interventionsgerontologischer Maßnahmen im Sport sollte dem Dauerlauf hohe Beachtung geschenkt werden, da es sich einerseits um die natürlichste Bewegungsform des Menschen handelt, die man nicht ‚neu‘ erlernen muss und andererseits durchweg positive Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden hat.

Dadurch, dass der Autor seit mehr als 20 Jahren sportlich aktiv ist und das Dauerlaufen seit ungefähr acht Jahren intensiv betreibt ist das Forschungsfeld gut bekannt. Durch das Interesse am Thema ‚Sport‘, der Milieuerfahrung im Bereich der Dauerläufer und der Auseinandersetzung mit der Thematik des Alterns im Studienschwerpunkt Gerontologie interessiert sich der Verfasser für die Zusammenhänge von Alter und Sport und hierbei im Speziellen für die Ausübung von Dauerlauf älterer Menschen.

1.2 Fragestellung und Methodik

Die vorliegende Arbeit wird als eine empirische Studie angelegt, die versucht, die Fragestellung, ‚Was alte Menschen motiviert‘ Dauerlauf zu betreiben, zu beantworten. Der Verfasser wird versuchen, sportlich aktive Senioren zu finden, die Dauerlaufen und sich dazu bereit erklären, an einer Befragung teilzunehmen, um Gründe dafür zu erfahren, aus welcher Motivation heraus sich die sportliche Aktivität zurückführen lässt.

Bei der Abhandlung wird der Verfasser sich an folgenden Grundsatzwerken orientieren: Für die Grundlage der sportwissenschaftlichen Aspekte waren die Werke von Eberspächer: ‚Sportpsychologie‘ (vgl. 1993), Bässler: ‚Quantitative oder qualitative Sozialforschung‘ (vgl. 1987), Schulke: ‚Alltagslauf als Aufbruch‘ (vgl. 1988) und Weber: ‚Gesundheit und Wohlbefinden durch regelmäßiges Laufen‘ (vgl. 1984) maßgebend. Für das Kapitel der gerontologischen Aspekte waren

Meusel: ‚Bewegung, Sport und Gesundheit im Alter‘ (vgl. 1996) und Füsgen: ‚Alterskrankheiten und stationäre Rehabilitation‘ (vgl. 1988) unersetzlich. Um die unterschiedlichen Aspekte der Motivation darzustellen hat der Autor hauptsächlich auf die Werke von Gabler: ‚Motive im Sport‘ (vgl. 2002), Kurz: ‚Vom Sinn des Sports‘ (vgl. 1986) und Denk: ‚Altersport‘ (vgl. 1996) zurückgegriffen. Die Leitlinien für die empirische Sozialforschung prägten Atteslander: ‚Methoden der empirischen Sozialforschung‘ (vgl. 2000), Singer/Willimczik: ‚Sozialwissenschaftliche Forschungsmethoden in der Sportwissenschaft‘ (vgl. 2002). Bei der Darstellung der interventionsgerontologischen Maßnahmen bediente sich der Autor maßgeblich der Literatur von Denk: ‚Handbuch Alterssport‘ (vgl. 2003) und Fuchs: ‚Sport, Gesundheit und Public Health‘ (vgl. 2003).

1.3 Gliederungsansatz

Die vorliegende Arbeit ist in drei logische, aufeinander aufbauende Einheiten unterteilt. Die erste Einheit gibt eine Einführung in diejenigen Wissensbereiche, die die Grundlage für das beschriebene Forschungsprojekt bilden. Der Verfasser behandelt hierbei das Thema ‚Sport im Alter‘ unter den Aspekten der Sportwissenschaft in Kapitel zwei, der Gerontologie in Kapitel drei, der Motivation in Kapitel vier und stellt anschließend in Kapitel fünf die Methoden der empirischen Sozialforschung vor, auf der die methodische Vorgehensweise des Projekts basiert.

Kapitel sechs bildet den zweiten Teil der Arbeit, bestehend aus dem Forschungsprojekt, in dem der Verfasser mit Hilfe der Methoden der empirischen Sozialforschung versucht hat, eine Antwort auf die Fragestellung, ‚Was alte Menschen motiviert Dauerlauf zu betreiben‘, zu erhalten. Bevor die Ergebnisse der Befragung dargestellt werden, wird das Erhebungsinstrument und die Forschungsgruppe, zu erwartende Probleme und Ergebnisse und der Forschungsablauf vorgestellt.

Der dritte Teil interpretiert schließlich in Kapitel sieben drei ausgewählte Schlussfolgerungen der Forschungsarbeit unter ernährungswissenschaftlichen, sportwissenschaftlichen und motivationspsychologischen Ansätzen. Anschließend eröffnet der Verfasser in Kapitel acht ein weiteres Theoriekapitel, welches interventionsgerontologische Aspekte behandelt, um Maßnahmen der Gesundheitsförderung aufzuzeigen. Anschließend wird der Verfasser in Kapitel neun im Ausblick eine Zusammenfassung der Gesamtarbeit geben, weitere Möglichkeiten der Forschung aufzeigen, sowie kritische Gedanken hinsichtlich der aktuellen Situation äußern.

Den Abschluss der Arbeit bildet der Anhang, bestehend aus dem Literaturverzeichnis, dem Frage- und Antwortbogen und der Protokolle der Interviewpartner. Weiterhin fügt der Verfasser ein Kapitel der angewandten Sportwissenschaft an, in dem interessierten Laufanfängern Tipps zum Dauerlauf gegeben werden.

2 Sportwissenschaftliche Aspekte

2.1	Begriffsabgrenzung von Sportwissenschaft
2.2	Sportwissenschaftliche Aufgabengebiete
2.3	Dauerlauf als Breitensport
2.3.1	Zur Laufbewegung
2.3.2	Läufertypen
2.4	Auswirkungen des Sports auf den Menschen
2.4.1	Auswirkungen des Sports auf die körperliche Gesundheit
2.4.2	Auswirkungen des Sports auf die seelische Gesundheit
2.5	Zusammenfassung

2.1 Begriffsabgrenzung von Sportwissenschaft

Der Gegenstand der Sportwissenschaft ist nach Tiedemann der Sport und die Bewegungskultur (vgl. Tiedemann 2002, o. S.). Eine umfangreichere Definition gibt das Sportwissenschaftliche Lexikon: „Unter Sportwissenschaft ist die Gesamtheit jener Erkenntnisse, Erörterungen und Methoden zu verstehen, die - wissenschaftlichen Grundregeln folgend - Probleme und Erscheinungsformen von Sport zum Gegenstand haben“ (Röthig 1992, S.474). Eberspächer bezeichnet die Sportwissenschaften als einen außerordentlich komplexen und facettenreichen Gegenstand, da sich die Wissenschaft nicht nur mit dem Handlungsfeld Sport beschäftigt, sondern auch verschiedene Teildisziplinen zur Erkenntnisgewinnung beteiligt sind, wie z.B. die Sportpädagogik, die Sportgeschichte, die Sportpsychologie, die Sportsoziologie, die Sportmedizin und andere (vgl. Eberspächer 1993, S.356). Nachfolgend wird der Autor näher auf die Sportsoziologie, die Sportpädagogik und die Sportpsychologie eingehen, die als Teildisziplin der Sportwissenschaften gelten.

Die Sportsoziologie: Die Soziologie hat als Wissenschaft soziale Systeme zum Gegenstand. Die Sportsoziologie, die als Teilgebiet der Sportwissenschaften angesehen wird, hat somit die Aufgabe, den Sport „in seiner inneren Struktur, in seiner Stellung innerhalb verschiedener

Gesellschaftsformen, in seiner jeweiligen funktionalen und symbolischer Bedeutung“ (Röthig 1992, S.358) zu untersuchen. Sie versucht, sich mit spezifischen Problemen des Sports, wie z.B. Konfliktsituationen in Mannschaftssportarten, auseinander zusetzen und mit Hilfe der Erkenntnisse aus der Soziologie Lösungen zu finden. Im Vordergrund der Disziplin Sportsoziologie sind die Menschen, die Sport betreiben und das soziale Umfeld, das sie umgibt (vgl. Heinemann 1998, S.44).

Die Sportpädagogik: „Allgemein kann unter Sportpädagogik jene Wissenschaft verstanden werden, die sich auf die Zusammenhänge von Sport und Erziehung bezieht“ (Röthig 1992, S.351). Man ist sich darüber einig, dass sich die Sportpädagogik damit beschäftigen muss, „theoretische Grundlagen für eine sportlich – erzieherische Praxis zu liefern, durch die die menschliche Entwicklung gefördert und die Lebensgestaltung bereichert“ (Röthig 1992, S.351) werden soll. Die Sportpädagogik hat sich seit 1950 unter der Bezeichnung ‚Theorie der Leibeserziehung‘ als Berufswissenschaft für die Sportlehrer lediglich als Schulfach entwickelt. Dietrich und Landau nennen einige Probleme, die sich daraus ergeben haben, z.B., dass das Problem auch außerhalb und neben der Schule andere Anwendungsfelder der Sportpädagogik liegen und dass es neben den Menschen im Schulalter weitere Zielgruppen gibt, die die Sportpädagogik herausfordern würde (vgl. Dietrich/Landau 1990, S.63). Der Autor schließt sich der Aussage von Dietrich und Landau an, die in der Zukunft weiteren Entwicklungsbedarf der Disziplin Sportpädagogik sehen, gerade was den Alterssport betrifft.

Die Sportpsychologie: Die Sportpsychologie untersucht die psychischen Grundlagen und Prozesse über die eine Person im Handlungsfeld Sport agiert, insbesondere werden Wahrnehmung, Einstellung, Erleben, Verhalten und Handeln einer Person im situativen, umweltbezogenen Kontext analysiert (vgl. Eberspächer 1993, S.356f.). „Die Sportpsychologie versucht menschliches Verhalten und Erleben