



## **Masterarbeit von Elisabeth „Lissy“ Frey**

Die Arbeit umfasst 88 DIN A4 Seiten

**Die Abschlußnote betrug 1,0**

Anbei eine Zusammenerfassung.

Körperliche Aktivität (PA) und körperliche Fitness (PF) haben Einfluss auf die körperliche Leistungsfähigkeit. Jedoch wurde deren Einfluss auf bestimmte sportliche Leistungen, vor allem bei älteren Personen, bislang noch nicht hinreichend untersucht. Ziel dieser Studie ist es daher zu untersuchen, (1) inwiefern man die Leistungen von Personen zwischen 50 und 70 Jahren im Deutschen Sportabzeichen (DSA) mit den Leistungen im Senior Fitness Test (SFT) vorhersagen kann, (2) in welchem Zusammenhang die Leistungen im DSA mit der Alltagsfitness stehen und (3) welche Faktoren Einfluss auf die Leistungen im SFT und im DAS haben könnten. 45 Personen (Frauen  $n= 21$ ,  $\bar{x} = 59.4 \pm 7.12$  y; Männer  $n= 23$ ,  $\bar{x} = 61.5 \pm 8.32$  y) nahmen an der Studie teil. Mittels Fragebögen wurden soziodemografische Daten erhoben und die aktuelle körperliche Aktivität (PAQ- 50+), die Selbsteinschätzung des motorischen Funktionsstatus (FFB- MOT) und die Lebenszufriedenheit (SWLS) erfasst. Die Alltagsfitness wurde mit dem Senior Fitness Test (SFT) getestet und die sportmotorischen Fähigkeiten mit dem Deutschen Sportabzeichen (DSA). Die Auswertung erfolgte mit dem statistischen Programm SPSS mittels t- Tests, Regressionen und univariaten ANCOVAs. Der 3m- Up- and- Go Test konnte als Prädiktor für die Leistung im DSA identifiziert werden  $\beta = -2.24$ ,  $t(40) = 9.23$ ,  $p = .004$  und erklärte mit einem Anteil von 18,8 % der Varianz das Abschneiden im DSA.

Die Zusammenhänge zwischen den Leistungen im DSA und der Alltagsfitness waren klein bis mittel stark. Die Kovariate Geschlecht hatte wenig Einfluss, der BMI hingegen einen mittleren bis großen und das Alter den größten Einfluss auf die Alltagsfitness. Die Untersuchungen zeigten, dass der 3m- Up- and- Go Test des SFT am besten dafür geeignet ist, die Leistung im DSA vorherzusagen. Dieser ist äußerst komplex und testet verschiedene motorische und kognitive Fähigkeiten, die in sportmotorischen Aufgaben erforderlich sind. Es ist daher sinnvoll, bewusst abwechslungsreiche Bewegungen mit unterschiedlicher Intensität in den Alltag zu integrieren, die nicht nur die Motorik, sondern auch die Kognition fördern.

Freigabe für die Presse wurde von Elisabeth Frey erteilt.