Die Bedeutung von körperlicher Betätigung bei gesunden Frauen im Alter von 35 bis 80 Jahren

A.S.

Espenschade

University of California, Berkeley, Calif. (USA)

Bei Männern sind schon einige Studien bekannt, die über die Bedeutung körperlicher und sportlicher Betätigung für die Gesundheit Aufschluss geben. Da bei Frauen hierüber noch nicht viel bekannt ist, unternimmt die Autorin einen Vergleich von 2 Kollektiven. Bei dem einen handelt es sich um Frauen, grösstenteils mit Universitätsdiplom, die in der Zeit von 1913 bis 1953 Leibesübung studierten. Aus den zur Verfügung stehenden Personen wird ein repräsentatives Kollektiv ausgewählt. Als Vergleich dient eine Gruppe von Frauen, die in ähnlichen Verhältnissen leben, die sich in ihrer Jugend sportlich aber wenig betätigt haben. Die ganze Untersuchung wurde auf dem Postweg mit Fragebogen durchgeführt. Die Probanden wurden aufgefordert, eine typische Woche mit den Routinebeschäftigungen, aber auch physischen Aktivitäten, wie Stiegensteigen, Wandern, Arbeiten, Kinderfürsorge usw., zu beschreiben. Sie sollten diese Beschäftigungen ihrem Gefühl nach als leicht, mittelschwer oder anstrengend bezeichnen. Es wurde nach körperlichen Eigenschaften gefragt, die die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen könnten, wie Grösse, Gewicht und Brustumfang. Da die Probanden alle ein Hochschuldiplom hatten, konnte vorausgesetzt werden, dass sie den Pulsunterschied zwischen Liegen und Stehen selbst feststellen konnten. Als Belastung wurde ein Stufentest (18 hohe Stufen 5 mal in 15 Sekunden besteigen) mit Registrierung von Puls- und Atemfrequenz verlangt. Es wurde aber der Selbsteinschätzung der Patientin überlassen, dies nicht durchzuführen, wenn ihr dieser Test zu anstrengend schien. Für die psychische Situation wurde der Guilford-Zimmermann-Temperamenttest angewendet. Es wurde nach 10 Faktoren der Persönlichkeit gefragt, vor allem nach allgemeiner Aktivität, sozialer Anpassungsfähigkeit, Anschlussfähigkeit, emotionaler Stabilität, Objektivität, Beeinflussbarkeit, Besonnenheit, persönlichen Beziehungen, Hilfsbereitschaft und Maskulinität/Femininität.

1 Originaltitel: Role of exercise in the well-being of women 35–80 years of age.

ESPENSCHADE

235

Die Angaben wurden von 2 unabhängigen Beurteilern in ein Schema aufgenommen, das maschinell ausgewertet wurde.

Ergebnisse

Alle Probanden – der sportlichen wie der Kontrollgruppe – gaben an, dass sie den Problemen, die ihnen das tägliche Leben stellte, gewachsen seien. In einigen Fällen war es jedoch notwendig, die Formblätter von anderen Personen ausfüllen zu lassen; Gründe dafür waren ein schlechter Visus oder eine zu unruhige Hand. Die sportliche Gruppe war auch im Alter signifikant aktiver als die Kontrollgruppe. In der körperlichen Struktur konnten keine

nennenswerten Unterschiede in beiden Gruppen gefunden werden (Index gewonnen aus Brustumfang: Grösse).

Im Alter von 35 bis 49 Jahren war eine relativ starke Zunahme des Körperumfangs zu bemerken. Während sich in der sportlichen Gruppe 94 % für den Stufentest körperlich fähig erachteten, taten dies bei der Kontrollgruppe nur 56 %. In beiden Gruppen wurde der subjektive Eindruck der körperlichen Gesundheit als gleich gut angegeben. In beiden Gruppen kamen beim Guilford-Zimmermann-Temperamenttest gleiche Werte zutage. Beide Gruppen hatten eine rege soziale, familiäre oder karitative Aktivität. Bei der sportlichen Gruppe fand sich aber ein deutliches Überwiegen rein körperlicher und sportlicher Betätigung. H. Stöger

Aus: J. Amer. Geriat. Soc. 17: 191–195 (1969); cit. Gynäk. Rdsch. 8: 235–237 (1969)

Ein geriatrisch-gynäkologischer Überblick¹

W. V. Turkel, M. L. Stone und E. E. Napp

Department of Obstetrics and Gynecology, New York Medical College, Metropolitan Hospital Center, Bird S. Coler Division, New York, N. Y. (USA)

Wegen der Zunahme der Lebenserwartung

welche bei amerikanischen Frauen 1900 durchschnittlich 48,7 Jahre

1950 jedoch bereits 72,4 Jahre

¹ Originaltitel: A geriatric gynecological survey.