



Wie fit sind die Mainzer Senioren*innen?

Studie der Abt. Trainings- und Bewegungswissenschaft des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Mainz

Johannes-Gutenberg-Universität Mainz

Fr. Dr. Schumann-Schmid

Abt. Trainings- und Bewegungswissenschaft des Instituts für Sportwissenschaft

Telefonnummer für Rückfragen: 0177-3059714 (Mo-Fr 9-14 Uhr)

E-Mail: Seniorenfitness@uni-mainz.de

Allgemeine Teilnehmerinformation zur Studie

Herzlich willkommen bei unserer Studie **"Wie fit sind die Mainzer Senioren*innen?"**

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse an dieser Studie.

Zentraler Bestandteil des Projektes ist eine einfache und aussagekräftige Überprüfung Ihrer alltagsrelevanten Fitness, die für eine selbstständige Lebensführung im Alter erforderlich ist. Dabei setzen wir ein wissenschaftlich fundiertes Instrument ein, das zuverlässig Ihre individuellen Stärken und Schwächen erkennt. Die Überprüfung der körperlichen Funktionsfähigkeit wird mit einer individuell zugeschnittenen Bewegungsberatung verbunden.

Voraussetzung für die Teilnahme an der Studie sind:

- Sie sind mindestens 65 Jahre alt.
- Sie können 6 Minuten ohne Gehilfe gehend zurücklegen.
- Das Ausfüllen des PAR-Q-Fragebogens (siehe Anmeldeformular). Dieser Fragebogen soll Ihnen helfen herauszufinden, ob Sie vor Beginn der körperlichen Aktivität oder Sport einen Arzt aufsuchen sollten. Falls Sie eine oder mehrere Fragen mit JA beantwortet haben, benötigen wir zur Teilnahme an der Studie eine *Einverständniserklärung Ihres Arztes bzw. Ihrer Ärztin* (siehe Anmeldeformular).

Ablauf der Studie

Um aussagekräftige Daten zu erhalten, welche Sie dann auch mit Ihrem Arzt bzw. Ihrer Ärztin besprechen können, werden die Tests jeweils zweimal im Abstand von ca. drei Wochen durchgeführt. Die Testungen finden immer mittwochs von 11-15 Uhr im Zeitraum vom 07.11.2018 bis zum 12.12.2018 statt. Die Testung für Sie als Senior/Seniorin dauert in etwa 90 min.

Die Testung gliedert sich in zwei Abschnitte.

Der 1. Abschnitt beinhaltet das **Ausfüllen eines Fragebogens**. Bitte bringen Sie hierfür falls benötigt eine Lesebrille mit. Wir stellen Ihnen Fragen zu Ihrem Alter, subjektivem Gesundheitszustand, evtl. Krankheiten, evtl. Sturzbiographie zuzüglich evtl. Bedenken zu stürzen, Ihrer Selbstwirksamkeitseinschätzung, Ihrem Kohärenzgefühl nach Antonowski, d.h., Ihrer Lebensgrundhaltung gegenüber der Welt und dem eigenen Leben als bestimmender



Wie fit sind die Mainzer Senioren*innen?

Studie der Abt. Trainings- und Bewegungswissenschaft des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Mainz

Faktor des Gesundheitszustandes, dem Umfang Ihrer körperlichen und ggf. sportlichen Aktivitäten sowie zu Ihrer subjektiven Gang- und Standsicherheit.

Der 2. Abschnitt beinhaltet einfache **motorische Tests**. Bitte bringen Sie hierfür **bequeme Kleidung** und **saubere Sportschuhe** mit. Vor jedem Test wird Ihnen der Testablauf genau erläutert und Sie haben jeweils ein- bis zwei Probeversuche.

Sie können jeden Einzeltest jederzeit abbrechen.

Überprüfung der **Gleichgewichtsfähigkeit**: Es wird erfasst, wie lange Sie mit vorgehaltenen Armen und in unterschiedlichen Fußstellungen und mit geöffneten und mit geschlossenen Augen das Gleichgewicht halten können.

Überprüfung der **Reaktionsfähigkeit**: Es wird erfasst, wie schnell Sie einen fallenden Stab mit der rechten und mit der linken Hand so schnell wie möglich greifen können.

Überprüfung der **Beinkraft**: Es wird ermittelt, wie oft Sie innerhalb von 30 Sekunden von einem Stuhl vollständig aufstehen können, ohne die Arme zu benutzen.

Überprüfung der **Armkraft**: Es wird erfasst, wie oft Sie innerhalb von 30 Sekunden eine Hantel aus einer gestreckten Haltung des Armes bis zur Schulter führen können. Das Gewicht der Hantel beträgt 2,3 kg für Frauen und 3,6 kg für Männer.

Überprüfung der **Handkraft**: Es wird erfasst, wie fest Sie ein Handdynamometer mit der rechten und mit der linken Hand drücken können.

Überprüfung der **Ausdauer**: Es wird Ihre zurückgelegte Gehstrecke innerhalb von 2 und innerhalb von 6 Minuten ermittelt. Sie versuchen in der vorgegebenen Zeit in Ihrem eigenen Tempo so weit wie möglich zu gehen.

Überprüfung der **Hüftbeweglichkeit**: Sie sitzen auf der Vorderkante eines Stuhles und versuchen mit ausgestreckten Armen sich nach vorne zu beugen und die Fußspitze eines ausgestreckten Beines zu erreichen.

Überprüfung der **Schulterbeweglichkeit**: Ermittelt wird, wie weit Sie Ihre Hände auf dem Rücken zusammenbringen können, d.h. Sie versuchen mit einer Hand über der Schulter und einer Hand unterhalb der Schulter die Fingerspitzen soweit anzunähern, dass sich die Mittelfinger möglichst berühren.

Überprüfung der **Geschicklichkeit**: Erfasst wird, wie viele Sekunden Sie benötigen, um von einem Stuhl aufzustehen, um eine Markierung in 3 Metern Entfernung herumzugehen und sich wieder hinzusetzen.

Nach Abschluss an die **1. Testung** erfolgt innerhalb von 3 Wochen eine **2. Testung** mit exakt den gleichen Testverfahren.



Wie fit sind die Mainzer Senioren*innen?

Studie der Abt. Trainings- und Bewegungswissenschaft des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Mainz

Im Verlauf der Testung am **Sportinstitut** werden Sie durchgehend von Studierenden des Instituts für Sportwissenschaft unter der Leitung von Frau Dr. Brunhilde Schumann-Schmid betreut.

Sollten Sie noch **Fragen** haben, wenden Sie sich damit bitte – falls möglich - zunächst per E-Mail an die oben genannte Adresse, ansonsten gerne telefonisch an die angegebene **Telefonnummer**.

Freiwilligkeit und Anonymität

Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Sie können jederzeit und ohne Angabe von Gründen die Teilnahme an dieser Studie beenden, ohne dass Ihnen daraus Nachteile entstehen. Die im Rahmen dieser Studie erhobenen, oben beschriebenen Daten und persönlichen Mitteilungen werden vertraulich behandelt. Die Veröffentlichung der Ergebnisse der Studie erfolgt in anonymisierter Form, d. h. ohne dass Ihre Daten Ihrer Person zugeordnet werden können.

Datenschutz

Variante Kodierliste: Die Erhebung und Verarbeitung Ihrer oben beschriebenen persönlichen Daten erfolgt pseudonymisiert im Institut für Sportwissenschaft unter Verwendung einer Nummer und ohne Angabe Ihres Namens. Es existiert eine Kodierliste auf Papier, die Ihren Namen mit der Nummer verbindet. Die Kodierliste ist nur den Versuchsleitern und der Projektleiterin zugänglich; das heißt, nur diese Personen können die erhobenen Daten mit Ihrem Namen in Verbindung bringen. Die Kodierliste wird in einem abschließbaren Schrank aufbewahrt und nach Abschluss der Datenauswertung, spätestens aber am 01.04.2019, vernichtet. Ihre Daten sind dann anonymisiert. Damit ist es niemandem mehr möglich, die erhobenen Daten mit Ihrem Namen in Verbindung zu bringen. Die anonymisierten Daten werden mindestens 10 Jahre gespeichert. Solange die Kodierliste existiert, können Sie die Löschung aller von Ihnen erhobenen Daten verlangen. Ist die Kodierliste aber erst einmal gelöscht, können wir Ihren Datensatz nicht mehr identifizieren. Deshalb können wir Ihrem Verlangen nach Löschung Ihrer Daten nur solange nachkommen, wie die Kodierliste existiert.

Wegeversicherung, Unfallversicherung

Wir weisen Sie darauf hin, dass Sie auf dem Weg von und zum Ort der Studie (Institut für Sportwissenschaft) nicht unfallversichert sind. Eine darüber hinausgehende Unfallversicherung besteht ebenfalls nicht.

Probandenversicherung

Die Teilnehmer sind im Rahmen der Studie nicht versichert.