

Zusammenfassung der Master-Thesis von  
Meyer Katharina

## **Körperliche Aktivität und Fitness bei Frauen Zusammenhänge mit Gesundheitsstatus, Gesundheitsverhalten und -orientierungen**

“Körperlich fit sein” und “Keine Krankheiten haben” dominieren das Gesundheitskonzept der Mehrheit der Schweizer Frauen. Die empirische und experimentelle Forschung liefert seit vielen Jahren Hinweise und Evidenzen zum gesundheitsfördernden Einfluss von sportlicher bzw. körperlicher Aktivität. Körperliche Aktivität wirkt zum einen direkt über physiologische Anpassungen, zum anderen indirekt über Musterbildungen mit anderen Verhaltensweisen und Orientierungen, die gesundheitliche Risiken mindern oder fördern.

Im Rahmen früherer Auswertungen des Berner Lebensstil Panels liess sich bei 55 bis 65 jährigen Frauen der Stadt Bern zwischen körperlicher Aktivität und gesunder Ernährung, Nichtrauchen und geringem Alkoholkonsum ein Zusammenhang herausstellen. Bislang ist nicht bekannt, ob für dieses Sample ähnliche Musterbildungen zwischen körperlicher Aktivität bzw. Fitness und selbstberichtetem Gesundheitsstatus, medizin-orientiertem gesundheitsrelevantem Verhalten und gesundheitsrelevanten Einstellungen bestehen und ob eventuelle Unterschiede zu Musterbildungen bei Männern bestehen. Dieser Frage wird mit der vorliegenden explorativen Untersuchung nachgegangen.

Die Daten stammen von 511 Frauen und 413 Männer im Alter zwischen 55 und 65 Jahren, die im Rahmen des Berner Lebensstil Panels 1997 mittels Computer-unterstütztem Telephoninterview befragt wurden. Da für Frauen und Männer soziokulturell unterschiedliche Präferenzen in bezug auf körperliche Bewegung bekannt sind, wird die körperliche Aktivität in Sport und in Alltagsbewegung durch Gehen und Radfahren (habituelle körperliche Aktivität) differenziert. Nach Bestimmung der Häufigkeitsverteilung aller eingehenden Variablen, getrennt für Frauen und Männer, werden mittels einfacher Korrespondenzanalysen

Zusammenhänge von sportlicher Aktivität, habitueller körperlicher Aktivität sowie Fitness und den oben genannten Gesundheitsindikatoren dargestellt. Mittels logistischer Regressionen werden jene Variablen ermittelt, die eine plausible Antwort in bezug auf die Musterbildung von sportlicher Aktivität, habitueller körperlicher Bewegung sowie Fitness und anderen gesundheitsrelevanten Variablen bei Frauen im Vergleich zu Männern liefern.

Frauen zeigen eine geringere Prävalenz sportlicher Aktivität, jedoch grössere Prävalenz habitueller körperlicher Aktivität als Männer. Der Anteil von Frauen, die eine hohe körperliche Fitness berichten, ist deutlich geringer als der der Männer. Bei Frauen, nicht aber bei den Männern, differenzieren sowohl die sportliche Aktivität als auch die habituelle körperliche Bewegung in gesundheitsfördernde Einstellungen versus nicht-fördernde Einstellungen. Diesbezüglich lassen sich bei Männern keine Variablen aus dem Verhaltens- und Orientierungsbereich identifizieren. Frauen und Männern mit wahrgenommener guter Gesundheit berichten häufiger eine gute körperliche Fitness als jene mit wahrgenommener schlechter Gesundheit. Für Frauen und Männer zeigen sich differenzierende, in sich kongruente Musterbildungen von sportlicher Aktivität, habitueller körperlicher Aktivität sowie Fitness einerseits und selbst wahrgenommener Gesundheit, gesundheitsrelevanten Verhaltensweisen, Einstellungen und Ressourcen andererseits.

Die Ergebnisse implizieren ein geschlechterspezifisches Vorgehen bei der Planung, Durchführung und Evaluation von Bewegungsförderungs-Programmen. Diese explorative Untersuchung ist damit ein Beitrag für eine handlungsorientierte Gesundheitsförderung.