

## **Der Alltags-Fitness-Test am Netzwerk Altersforschung**

Im Zuge des 10-jährigen Bestehens des Netzwerks Altersforschung (NAR) in Heidelberg öffnete das NAR am 20. Mai 2017 seine Türen. Am Tag der offenen Tür wurden neben vielen altersthematischen Vorträgen auch Aktivitäten wie der Alltags-Fitness-Test (AFT) angeboten.

Körperliche Aktivität ist eine wichtige Komponente, um auch im hohen Alter die eigene Selbstständigkeit bewahren zu können. Physische Inaktivität ist ein veränderbarer Risikofaktor, der zu einer Vielzahl von Erkrankungen führen kann wie bspw. Diabetes, Adipositas, Depressionen oder kardiovaskuläre Erkrankungen (Warburton et al., 2006). Körperliche Passivität hängt aber auch mit dem Auftreten von Demenzen zusammen. Sie stellt den bedeutendsten Risikofaktor dar (Norton, et al., 2014).

Mit Hilfe des AFT, einem wissenschaftlichen Test, können alltagsrelevante körperliche Funktionsniveaus im Alter hinsichtlich der Selbstständigkeit in der Zukunft überprüft werden. Damit ist nicht die Ermittlung der sportlichen Leistungsfähigkeit gemeint. Der Test ermöglicht eine breite Erfassung von Funktionsbereichen, deckt alle wichtigen Fitnesskomponenten ab und ermöglicht so die Identifikation von gefährdeten Personen. In der Altersspanne 60 bis 94 Jahre sind umfangreiche Normwerte vorhanden, anhand derer eine Person ihre Leistung mit anderen Personen gleichen Geschlechts und Alters vergleichen kann. Darüber hinaus helfen Fitnessstandards bei der Bewahrung der Selbstständigkeit bis ins hohe Alter. Der AFT beinhaltet sechs Aufgaben zu Beinkraft, Armkraft, Ausdauer, Hüft- und Schulterbeweglichkeit, sowie Geschicklichkeit und dauert ca. 15 Minuten.

### **Testung am Tag der offenen Tür**

Am 20. Mai 2017 konnten Besucher des NAR ab 60 Jahren am Alltags-Fitness-Test teilnehmen. Im Gesamten haben 36 Personen zwischen 62 und 91 Jahren den Test absolviert, es konnten 32 Datensätze ausgewertet werden. 22 Frauen (68,8%) und 10 Männer (31,3%) stellten sich den Aufgaben des AFT. Das Durchschnittsalter lag bei 74 Jahren, wobei es sich um 25 Personen zwischen 60 und 79 Jahren handelte und 7 Personen 80 Jahre und älter waren.

### **Auswertung der Testergebnisse**

Im Bereich der Beinkraft konnte die Mehrheit der Teilnehmer gute bis sehr gute Ergebnisse erreichen, hierbei gab es kaum einen Unterschied zwischen Geschlecht und Altersgruppe. Dies gilt ebenfalls für die Leistungen im Armkrafttest, wobei hier ein Unterschied zwischen den Geschlechtern festzustellen war. Bei 50% der Männer über 80 Jahren lag die Armkraftleistung unter dem Mittelwert. Im Ausdauerstest wiesen überwiegend die Frauen über 80 Jahren ein Defizit auf. 67% konnten den Durchschnittswert nicht erreichen. Bei der Hüftbeweglichkeit als auch bei der Beweglichkeit der Schultern waren deutliche Geschlechterunterschiede zu erkennen. Bei der Hüftbeweglichkeit wiesen die Frauen fast ausschließlich gute bis sehr gute Ergebnisse auf, wohin gegen bei den Männern deutliche Defizite festzustellen waren. Bei den 60 bis 79-Jährigen konnten 33%, bei den über 80-Jährigen sogar 75% nicht den Durchschnittswert erreichen. 67% der 60 bis 79-Jährigen und 50% der über 80-jährigen Männer blieben beim Schulterbeweglichkeitstest unter dem Mittelwert. Auch die Frauen zwischen 60 und 79 Jahren wiesen ein Defizit auf (42% unter dem Durchschnitt). Beim Geschicklichkeitstest konnte unabhängig von Geschlecht und Alter ein gutes Ergebnis erzielt werden.

## Anteil der Fitnessstandards

In der größten Altersgruppe, Frauen zwischen 60 und 79 Jahren (n = 19), erreichten oder übertrafen viele Teilnehmerinnen den Fitnessstandard (Beinkraft 79%, Armkraft 63%, Ausdauer 63% und Geschicklichkeit 95%). Auch in der Frauengruppe der über 80-Jährigen (n= 3) konnten zwei von drei im Bereich der Beinkraft und alle im Bereich Geschicklichkeit den Fitnessstandard erreichen oder übertreffen. Bei den Fitnessstandards Armkraft und Ausdauer erreichte lediglich eine von drei Frauen die vorgegebenen Werte.

In der Gruppe der Männer zwischen 60 und 79 Jahren (n = 6), erreichte die Hälfte die Fitnessstandards in der Komponente Beinkraft. Auch in den anderen Bereichen Armkraft (zwei von drei), Ausdauer (zwei von drei) konnten häufig die Standards erreicht oder übertroffen werden, in der Geschicklichkeit gelang dies sogar allen Teilnehmern dieser Altersgruppe. Zwar bestand die Altersgruppe der Männer über 80 Jahre lediglich aus 4 Teilnehmern, jedoch erreichten alle in den Kategorien Beinkraft, Ausdauer und Geschicklichkeit die vorgegebenen Standards. In der Komponente Beinkraft schaffte dies immerhin die Hälfte der Teilnehmer.

## Anzahl der erfüllten Fitnessstandards

46% der Frauen erfüllten alle Fitnessstandards, bei den Männern waren es sogar 60%. Betrachtet man die gesamte Teilnehmergruppe erreichten 50% alle 4 Standards. 20% der Männer erfüllte jeweils nur 1 oder 3, niemand erfüllte keinen Standard. Bei den Frauen verteilen sich die Werte gleichmäßiger auf die 5 Kategorien. 18% erreichten 3 Fitnessstandards, 23% immerhin noch 2. Anders als bei den Männern erfüllten 5% der Frauen keinen der vorgegebenen Fitnessstandards, 10% lediglich nur 1 (Abbildung 1).

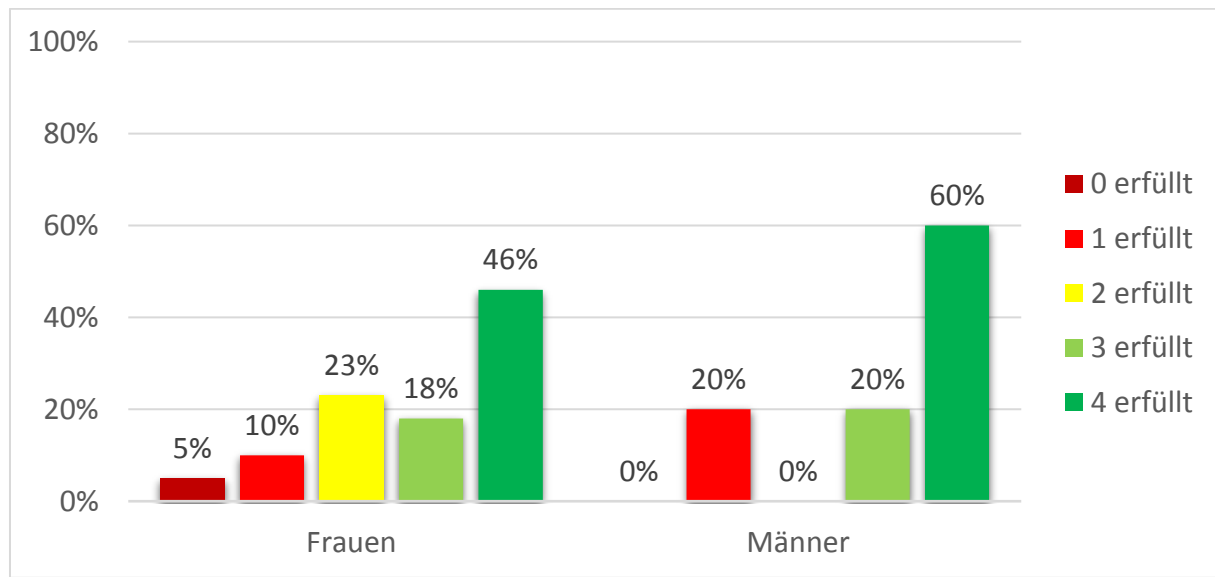


Abbildung 1: Anzahl erfüllter Fitnessstandards - Frauen und Männer

Wie schon die bisher genannten Zahlen erahnen lassen, ist die Prognose der zukünftigen Selbstständigkeit der Teilnehmer im Durchschnitt sehr gut. Alle Männer über 80 Jahren und 67% der Männer zwischen 60 und 79 Jahren haben eine gute Prognose (sie erfüllen drei oder vier Fitnessstandards). Bei der Gruppe der 60 bis 79-jährigen Frauen ist die Prognose ähnlich, 68% haben gute Voraussetzungen auch in der Zukunft ihre Selbstständigkeit bewahren zu können. Die Verteilung der über 80-Jährigen ist gleichverteilt, jeweils 33% haben eine gute, mäßige oder schlechte Prognose.

Ebenso 33% der Männer zwischen 60 und 79 Jahren weisen eine schlechte Prognose auf, bei den Frauen dieser Altersgruppe sind dies 11% (Abbildung 2).

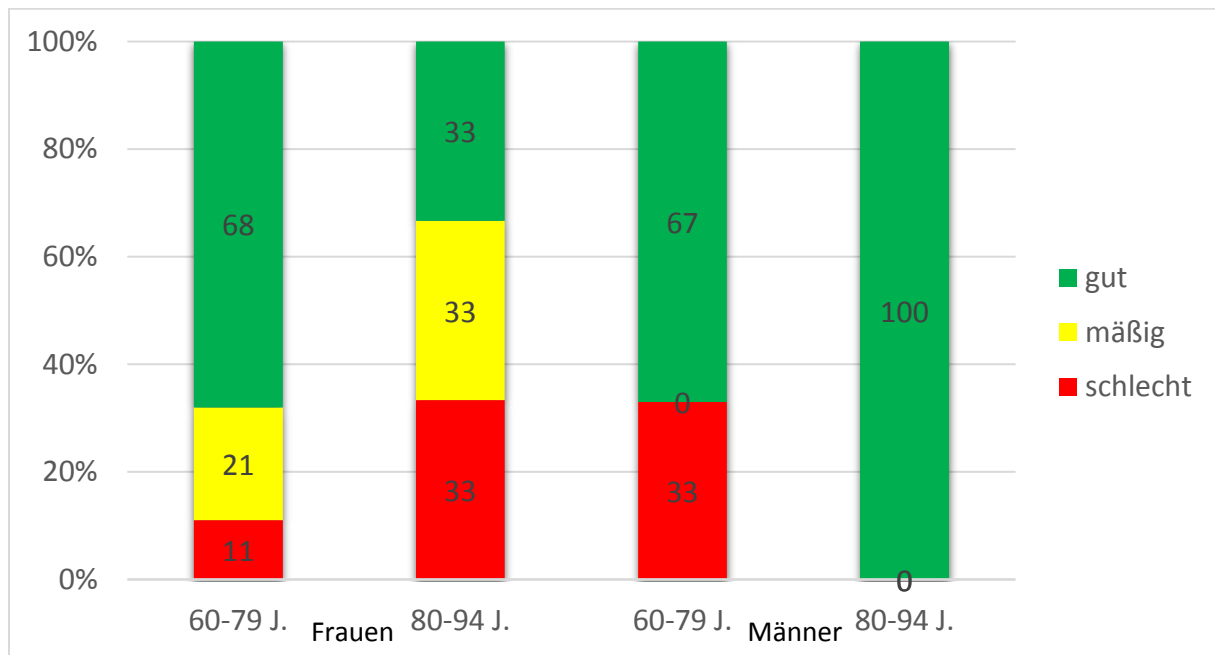


Abbildung 2: Prognose der zukünftigen Selbstständigkeit

### Fazit

Die Auswertung der Testergebnisse des Tags der offenen Tür am NAR ergab, dass 50% der Teilnehmer alle 4 Fitnessstandards erfüllen konnten, 19% erreichten immerhin noch 3 Standards. Dies sind bemerkenswerte Zahlen. Auch die Prognose der Selbstständigkeit lässt positiv in die Zukunft blicken. Zu beachten ist jedoch, dass diese Stichprobe kein repräsentatives Abbild widerspiegelt. Die Besucher des NAR sind im Besonderen am Thema Altern und Älterwerden interessiert und sind körperlich mobiler als der Durchschnitt. Zudem nehmen meist nur Personen am AFT teil, welche sich körperlich in der Lage fühlen, diesen auch durchzuführen. Es wurden aber auch Personen gefunden, die zwar noch selbständig leben, deren Autonomie aber stark gefährdet ist (rote Anteile in Abbildung 2). Diese Personen gezielt zu fördern, um Abhängigkeit und Pflegebedürftigkeit zu vermeiden, ist eine wichtige gesellschaftliche, insbesondere kommunale Aufgabe.

Eine gute körperliche Fitness beruht auf regelmäßiger körperlicher Aktivität. Dass man, um sich sportlich zu betätigen, nicht zwingend in ein Fitnessstudio gehen muss, verdeutlicht das ‚Lifestyle-integrated Functional Exercise‘ (LiFE) Programm. Dieses zeigt auf, wie spezifische Trainingsübungen in die Alltagsroutine eines jeden Menschen eingebaut werden können ohne ein zusätzliches Bewegungsprogramm durchzuführen ([https://www.nar.uni-heidelberg.de/juniorforscher/ng\\_schwenk/](https://www.nar.uni-heidelberg.de/juniorforscher/ng_schwenk/)).

Das Institut für Gerontologie in Heidelberg führt den Alltags-Fitness-Test unter der Leitung von Dr. Christoph Rott durch. Auf der Internetseite des Deutschen Olympischen Sportbundes ([www.dosb.de/AFT](http://www.dosb.de/AFT)) finden Sie ausführliche Informationen zum Alltags-Fitness-Test, einschließlich der Beschreibung der Testaufgaben und Materialien zum Downloaden.

## Literatur

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *CMAJ : Canadian Medical Association Journal*, *174*(6), 801–809.

Norton, S., Matthews, F.E., Barnes, D.E. et al. (2014). Potential for primary prevention of Alzheimer's disease: An analysis of population-based data. *Lancet Neurology*, *13*, 788–794.