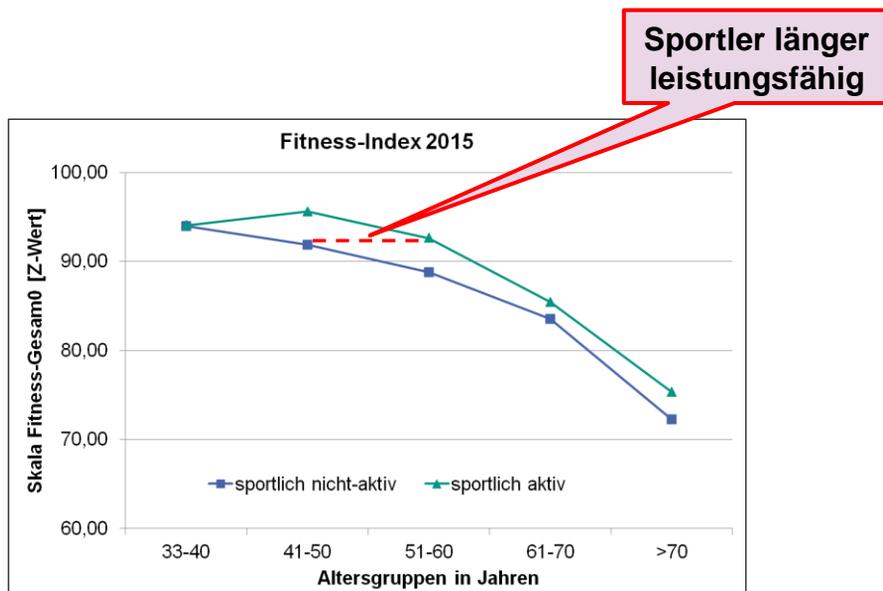


Körperlich Aktive deutlich fitter

Körperliche Aktivität hält die Alltagsmotorik hoch

Schwerpunkt der Untersuchungen in Bad Schönborn ist eine ausführliche Fitness-Test-Batterie mit 13 Testaufgaben. Personen, welche die Bewegungsempfehlungen der WHO erreichen, zeigen in allen Altersgruppen eine höhere Fitness als Personen, welche die Empfehlungen nicht erreichen. Sportler weisen im hohen Alter zwar höhere Verlustraten auf, die Unterschiede zwischen körperlich Aktiven und Inaktiven sind jedoch bis ins hohe Alter nachweisbar.



Zusammenfassung

- Die Fitness und damit auch die Alltagsmotorik nimmt mit den Lebensjahren ab. Körperliche Aktivität verlangsamt diesen Prozess und sorgt damit für mehr Lebensqualität im Alter.
 - Vergleicht man körperlich-sportliche Aktive mit Inaktiven, so sind die Aktiven im mittleren Erwachsenenalter motorisch rund 10 Jahre jünger.
 - In Abhängigkeit vom betriebenen Sport sind die Fitnessunterschiede zwischen Aktiven und Inaktiven nicht immer gravierend, im Alter jedoch entscheidend.
- ...Das zeigen unlängst veröffentlichte Daten der Studie „Gesundheit zum Mitmachen“ des Instituts für Sport und Sportwissenschaft am KIT.