



OTTO VON GUERICKE  
UNIVERSITÄT  
MAGDEBURG



FAKULTÄT FÜR  
HUMANWISSENSCHAFTEN

### **Institut III Bereich Sportwissenschaft: Sport und Technik/ Bewegungswissenschaft**

Projektleitung: Prof. Dr. Kerstin Witte

**Ansprechpartner:** Anneke Schumacher  
**Adresse:** Zschokkestraße 32, Gebäude 40/Teil-D/R430, 39104 Magdeburg  
**Telefon:** 0391/67-57481  
**E-Mail:** Anneke.Schumacher@ovgu.de

**Ansprechpartner:** Marlene Krumpolt  
**Adresse:** Zschokkestraße 32, Gebäude 40/Teil-D/R430, 39104 Magdeburg  
**Telefon:** 0391/67-56425  
**E-Mail:** Marlene.Krumpolt@ovgu.de

## **Probandeninformation**

### **„otto VEREINT aktiv 60+“**

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Rahmen eines Forschungsprojektes der Fakultät für Humanwissenschaften – Bereich Sportwissenschaft der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg sollen in Kooperation mit den lokalen Sportvereinen Magdeburgs und dem GKV-Bündnis für Gesundheit Sachsen-Anhalt die Leistung des Herzkreislaufsystems (HKS) sowie die motorischen und kognitiven Fähigkeiten von bisher inaktiven Senior\*innen (Alter 60+) im Verlauf von 24 Wochen anhand des Vergleichs einer Interventions- und Kontrollgruppe überprüft werden und ein Konzepthandbuch als Leitfaden für Bewegungsprogramme weiterer Standorte erstellt werden. Das 24-wöchige Bewegungsprogramm besteht aus zwei 12-wöchigen Trainingszeiträumen, die nacheinander durchgeführt werden. Diese werden zweimal pro Woche à 90 min von einem geschulten Trainer / einer geschulten Trainerin durchgeführt. Ziel ist zum Einen den altersbedingten Verlauf motorischer und kognitiver Fähigkeiten zu dokumentieren und zum anderen den Einfluss eines spezifischen Bewegungskonzepts auf die Parameter des HKS sowie auf ausgewählte motorische und kognitive Fähigkeiten zu untersuchen. Des Weiteren soll dieses Projekt nachhaltig die sportliche Aktivität der Teilnehmer\*innen anregen, damit ein dauerhafter Bezug zum Sport angestrebt wird. Die Ergebnisse der Untersuchungen sollen Grundlage zur Erstellung des Konzepthandbuchs sein. Dabei steht einerseits die Veränderung der Bewegungsgewohnheiten zu einem aktiveren Lebensstil und andererseits den damit

verbundenen Verbesserungen der physiologischen, motorischen und kognitiven Fähigkeiten in einem engen Zusammenhang mit der Lebensqualität, die auch erhoben werden soll.

Während der Tests / Untersuchungen und der Durchführung der Bewegungsprogramme werden die in den Einrichtungen jeweils gültigen Hygieneregeln eingehalten.

Folgende Tests werden zur Erfassung der physiologischen, motorischen und kognitiven Leistung sowie der Lebensqualität der Interventions- bzw. Kontrollgruppe vor Beginn der ersten Bewegungseinheit, nach 3 Monaten und nach 6 Monaten eingesetzt:

### Fragebogen

- zur Anamnese
- zur aktuellen körperlichen Aktivität (BSA-Fragebogen)
- zum umfassenden Wohlbefinden (SF-36)

### Physiologisch/motorisch/kognitiv

- Messung des BMI
- Erfassung physiologischer Herz-Kreislauf-Parameter
- Erhebung aller motorischen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination) anhand verschiedener Bewegungsaufgaben
- Erfassung der Aufmerksamkeitsleistung
- Erfassung der Sprachproduktion

Sechs Monate nach Beendigung des Bewegungsprogramm füllen die Teilnehmer\*innen einen zusätzlichen Fragebogen zur sportlichen Aktivität im Alltag aus.

### Bewegungsprogramm

- das Training findet grundlegend über 6 Monate in den Sporthallen 1 u. 2 der OVGU in Gruppen mit 20 Teilnehmern statt und wird zweimal wöchentlich für 90 Minuten durchgeführt. **Hier kann es aber unter Umständen zu Abweichungen in Trainingszeit und -Ort kommen, je nach Kapazität der lokalen Sportvereine.**

- Training I wird von den Projektmitarbeiterinnen geleitet und beinhaltet verschiedene Elemente:
  - Kräftigung
  - Ausdauer
  - Koordination
- Training II wird von ausgebildeten Trainer\*innen der Magdeburger Sportvereine geleitet und beinhaltet grundlegende Elemente ihrer vereinsspezifischen Sportangebote

Die Tests und das Bewegungsprogramm sind kostenfrei und werden in den Räumlichkeiten der Einrichtung/Sportstätten durchgeführt. Die Teilnahme am Bewegungsprogramm setzt eine **regelmäßige Teilnahme von > 80% sowie die Absolvierung der unterschiedlichen Tests** begleitend zum Sportprogramm voraus. Die Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Die Untersuchung kann jederzeit ohne eine Angabe von Gründen abgebrochen werden. Wir bitten dennoch, **von weiteren Sportangeboten und regelmäßigen Aktivitäten in Sportvereinen innerhalb des 6-monatigem Bewegungsprogramms abzusehen.**

Die Daten werden nur nach Ihrer Einwilligung verwendet. Alle erhobenen Daten werden pseudonymisiert ausgewertet, d.h. die personenbezogenen Daten und die Messdaten werden streng voneinander getrennt. Die im Zuge der Studie aufgezeichneten Daten dürfen ausschließlich zu Forschungszwecken, einschlägigen wissenschaftlichen Vorträgen und Publikationen sowie zu Zwecken universitärer Lehre in pseudonymisierter Form verwendet werden. Bezüglich der Daten haben Sie nach der Datenschutzgrundverordnung Artikel 13 ff. gegenüber den Verantwortlichen (Kontakt siehe oben) folgende Rechte:

- Recht auf Auskunft über die Sie betreffenden personenbezogenen Daten
- Recht auf Berichtigung der Sie betreffenden unrichtigen personenbezogenen Daten
- Recht auf Löschung und Einschränkung der Verarbeitung der Sie betreffenden personenbezogenen Daten
- Recht auf Widerspruch der Sie betreffenden personenbezogenen Daten

Ein gesundheitliches Risiko der Untersuchung ist nicht bekannt. Wir weisen Sie vorsorglich darauf hin, dass die Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg (OVGU) keine Haftpflichtversicherung unterhält. Die OVGU ist dem Grundsatz der

Selbstversicherung gem. VV Nr. 11 zu § 34 LHO unterworfen und versichert daher Risiken für Schäden an Personen sowie für Schäden an Sachen und Vermögen nicht, soweit nicht das Gesetz einen Versicherungszwang vorschreibt. Das heißt, wenn sich der Proband/die Probandin bei der Studienteilnahme verletzt und diese Schäden durch das Personal der OVGU verursacht worden sind, übernimmt die OVGU die Haftung im gleichen Umfang wie eine private Versicherung. Sollte es aber zu anderweitigen gesundheitlichen Beeinträchtigungen an Personen kommen, ist Sorge zu tragen, dass die Versicherung des Probanden zum Tragen kommt.

Wir bedanken uns für Ihre Unterstützung und Mitarbeit!

Ihre Ansprechpartnerinnen bei eventuellen Rückfragen sind Frau Marlene Krumpolt oder Frau Anneke Schumacher.

Mit freundlichen Grüßen

Prof. Dr. Kerstin Witte

(Projektleitung)