

## 1. Hintergrund und Zielsetzung

Bewegung wirkt sich in jedem Alter positiv auf die kognitiven Fähigkeiten eines Menschen aus (vgl. Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2016, S. 45 ff.). Auch im Alter, wenn die kognitiven Fähigkeiten teilweise wieder abnehmen, erweist sich sportliche Betätigung als positiv.

Physische Aktivität führt z.B. in Bereich des Hippocampus zu einer Verzögerung des Hirnvolumenverlusts, wodurch die Konnektivität des Gehirns länger erhalten bleibt (vgl. Muinos & Ballesteros, 2018, S. 9). Dies hat wiederum positive Auswirkungen auf die kognitiven Fähigkeiten wie Gedächtnis, Aufmerksamkeit und die Verarbeitungs- und Wahrnehmungsgeschwindigkeit (vgl. ebd.).

Mit dem Prozess des Alterns gehen nicht nur körperliche, sondern auch emotionale Veränderungen einher. Dazu zählen unter anderem ein Abfall des Selbstwerts, sowie des subjektiven Wohlbefindens.

So berichten beispielsweise Tesch-Römer und Wurm in einer Veröffentlichung des Robert-Koch-Institut (RKI) davon, dass bei Menschen älteren Alters das Wohlbefinden in Bezug auf Freizeitgestaltung und eigene Gesundheit sinkt, aber die Zufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation hoch bleibt (Tesch-Römer zbd Wurm, 2019, S. 119).

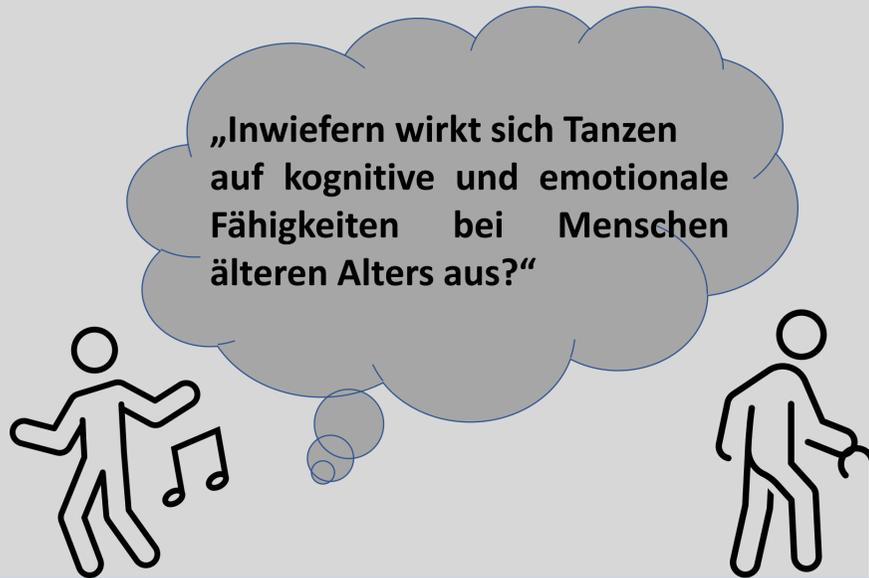
## 2. Fragestellung und Hypothesen

Vor dem obigen Hintergrund ergibt sich die übergeordnete Fragestellung und durch die Aufteilung in Emotion und Kognition ergeben sich zwei Untergeordnete Fragestellungen mit den dazugehörigen Hypothesen:

**Welche Auswirkung hat Tanzen auf die kognitiven Fähigkeiten von Menschen älteren Alters?**

Hypothesen:

- Wenn Menschen tanzen, dann haben sie eine bessere Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit.
- Tanzen hat positive Auswirkungen auf das Kurzzeitgedächtnis bei Menschen älteren Alters.



**Welche Auswirkung hat Tanzen auf die emotionalen Fähigkeiten von Menschen älteren Alters?**

Hypothesen:

- Wenn ältere Menschen Tanzen, dann erhöht sich ihre Selbstwertschätzung.
- Wenn ältere Menschen Tanzen, dann erhöht sich ihr Wohlbefinden.

## 3. Forschungsdesign

- Quantitative Erhebung mittels standardisierter Inventare, quasi-experimentelles Prä-Post-Design, Erhebung über 8 Wochen (2x pro Woche, jeweils 60 min)
- Vorinformationen & soziodemografische Daten: Intelligenztest (CFT 20-R), Test der kognitiven Basisfunktionen (MMS)

Erfassung der kognitiven Fähigkeiten	AV Aufmerksamkeit	AV Gedächtnis	AV Wohlbefinden	AV Selbstwert
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nürnberger Altersinventar (NAI)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subtest 4: Farb-Wort-Test zur gerichteten Aufmerksamkeit, Aufmerksamkeitsspanne und -tempo</li> <li>• Subtest 7: Bilder-Test zur visuellen Merkleistung und Aufmerksamkeit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Subtest 5: Zahlennachsprechen</li> <li>• Subtest 6: Wortliste zur kurz- und langfristigen (verbalen) Merkleistung, Kapazität des Kurzzeitgedächtnisses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SF-12: gesundheitsbezogene Lebenszufriedenheit</li> <li>• WHOQOL-OLD: Lebensqualität im Alter</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MSWS (Multidimensionale Selbstwertskala): Erfassung der Selbstwertschätzung</li> </ul>

## 4. Stichprobe und Feldzugang

Möglichst vergleichbar in: Alter, Gesundheit & Fitness

### Stichprobe:

- Drei Gruppen, ~15 Personen
  - Experimentalgruppe: Sitztanz
  - Vergleichsgruppe: Puzzle
  - Kontrollgruppe: Keine Intervention
  - Alter zwischen 75-90 Jahren

### Feldzugang:

- Kontaktaufnahme durch persönliche Kontakte
- Vorstellung des Projektes bei Heimleitung/Pflegedienstleitung
- Vor Beginn der Intervention:
  - Bewilligter Ethikantrag
  - Einverständniserklärung der Probanden/ Aufklärungsgespräch

## 5. Zeitplan

