

Proves d'Accés per a Majors de 25 i 45 anys
Pruebas de Acceso para mayores de 25 y 45 años

Assignatura: ALEMANY
Asignatura: ALEMÁN

Convocatòria:
Convocatoria:

2024



LESETEXT

Wer aktiv ist, wirkt jünger

Sie sind seltener krank und deutlich fitter: Menschen, die regelmäßig Sport treiben. Forscher haben für diese Erkenntnis 25 Jahre lang Hunderte Menschen begleitet.

Wer Sport treibt, ist motorisch gesehen im Schnitt zehn Jahre jünger als Menschen, die sich nur wenig bewegen. Das zeigen die Ergebnisse der Studie "Gesundheit zum Mitmachen" des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT).

Für die Studie wurden seit dem Jahr 1992 Menschen zwischen 35 und inzwischen 80 Jahren begleitet. Zu Beginn der Studie gab es 500 Teilnehmer, die Hälfte davon Männer, die andere Frauen.

Mit der Studie soll die Frage beantwortet werden, wie sich die Aktivität, die Fitness und die Gesundheit der Teilnehmer im Laufe der Jahre verändert. Warum werden einige krank, während andere unter ähnlichen Lebensbedingungen gesund bleiben?

Professor Klaus Bös, der die Studie gemeinsam mit Alexander Woll koordiniert, fasste das Resultat der Ergebnisse wie folgt zusammen: "An unseren Daten sieht man: Der 50-jährige Aktive ist so fit wie der 40-jährige Inaktive."

Anhand der Daten lässt sich feststellen, dass mit fortschreitendem Alter die Krankheiten zunehmen. Die Gesundheitssportler sind aber deutlich seltener davon betroffen. Ein eher inaktiver Mensch – darunter verstehen die Wissenschaftler jemanden, der sich weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche Sport treibt – hat beispielsweise ein viermal so hohes Risiko, an Diabetes zu erkranken.

Das Ergebnis zeigt auch, dass die körperliche Aktivität der Probanden über die Jahre zwar zugenommen hat. Doch nicht einmal die Hälfte erreichte die aktuellen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von zweieinhalb Stunden wöchentlich.

Quelle: ZEIT ONLINE, dpa (adaptiert)

Teil A. LESEVERSTÄNDNIS (6 Punkte)

I. Beantworten Sie eine der folgenden Fragen mit eigenen Worten. (2 Punkte)

- a) Wie wichtig ist Sport für die Gesundheit?
- b) Was sind die Folgen von Inaktivität?

Wählen Sie eine der beiden Übungen aus, II oder III. (2 Punkte)

II. Sind folgende Behauptungen richtig oder falsch?

- a) Aktive Menschen sind motorisch gesehen zehn Jahre jünger als inaktive.
- b) Menschen, die regelmäßig Sport treiben, sind öfter krank, aber deutlich fitter.
- c) Gesundheitssportler sind im Alter weniger von Krankheiten betroffen.
- d) Die Teilnehmer der Studie haben im Laufe der Zeit immer mehr Sport getrieben.

III. Welche Worte im Text haben die Bedeutung...?

- a) Gefahr
- b) momentanen

IV. Was steht im Text (a, b oder c)? Lösen Sie zwei der folgenden vier Aufgaben. (2 Punkte)

- 1) Die Gesundheitssportler
 - a) treiben weniger als zweieinhalb Stunden pro Woche Sport.
 - b) sind deutlich seltener von Krankheiten betroffen.
 - c) erreichten nicht die aktuellen Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO).
- 2) Die körperliche Aktivität der Teilnehmer der Studie
 - a) blieb im Laufe der 25 Jahre gleich.
 - b) sank im Laufe der 25 Jahre.
 - c) stieg im Laufe der 25 Jahre.
- 3) Ein inaktiver Mensch
 - a) hat ein hohes Risiko zu erkranken.
 - b) treibt wöchentlich um die 2,5 Stunden Sport.
 - c) wirkt jünger als aktive Menschen.
- 4) Menschen, die regelmäßig Sport treiben,
 - a) leiden seltener an Krankheiten.
 - b) werden öfter krank.
 - c) sehen älter aus.

Teil B. TEXTPRODUKTION (4 Punkte)

Schreiben Sie (ca. 80 Wörter) über das folgende Thema:

Warum sollte man Sport treiben? Treiben Sie regelmäßig Sport? Warum (nicht)?