

Inhalt

Danksagung	9
1 Einleitung	11
2 Inaktivität und gesundheitsförderliche körperlich-sportliche Aktivität...17	
2.1 Definition von körperlicher, sportlicher und körperlich-sportlicher Aktivität....	17
2.2 Empfehlungen für gesundheitsförderliche körperlich-sportliche Aktivität von Erwachsenen	20
2.3 Definition von Inaktivität und Verbreitung von Inaktivität sowie von gesundheitsförderlicher körperlich-sportlicher Aktivität bei Erwachsenen...	23
2.4 Zusammenfassung und Diskussion.....	25
3 Verhaltensänderung von der Inaktivität zur (gesundheitsförderlichen) körperlich-sportlichen Aktivität	29
3.1 Motivationspsychologische Grundlagen des Handelns	30
3.2 Stadienmodelle der Verhaltensänderung	36
3.2.1 Das Transtheoretische Modell (TTM)	37
3.2.2 Das Berliner Sportstadien-Modell	41
3.2.3 Sozial-kognitives Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens	42
3.2.4 Four Steps from Inactivity to Activity: das FIT-Stufen-Modell	44
3.3 Vergleichende Gegenüberstellung der Stadienmodelle der Verhaltensänderung	50
3.4 Zusammenfassung und Diskussion.....	54
4 Korrelate, Mediatoren und Moderatoren im Prozess der Verhaltensänderung von der Inaktivität zur körperlich-sportlichen Aktivität.....	59
4.1 Definitionen von Korrelaten, Mediatoren und Moderatoren von körperlich-sportlicher Aktivität.....	60
4.2 Korrelate von körperlich-sportlicher Aktivität	63
4.3 Potentielle Mediatoren von körperlich-sportlicher Aktivität	70
4.3.1 Selbstwirksamkeit	71
4.3.2 Konsequenzerwartungen.....	73
4.3.3 Körperkonzept	75
4.3.4 Planung.....	77

4.3.5	Affektive Einstellung	79
4.3.6	Intrinsische Motivation	81
4.3.7	Barrieren	84
4.3.8	Soziale Unterstützung.....	87
4.3.9	Emotionales Erleben der Aktivitätssituation.....	89
4.3.10	Bewertung der Aktivitätssituation.....	91
4.4	Stufenspezifische Bedeutung der potentiellen Mediatoren von körperlich-sportlicher Aktivität.....	94
4.5	Zusammenfassung und Diskussion.....	96
5	Überprüfung der Zusammenhänge zwischen potentiellen Mediatoren und Moderatoren mit den Stufen der Verhaltensänderung im Rahmen des FIT-Stufen-Modells.....	101
5.1	Hintergrund zum Forschungsprojekt.....	102
5.2	Beschreibung des FIT-Fragebogens	104
5.2.1	Art der sportlichen Aktivität	104
5.2.2	Art der körperlichen Aktivität	107
5.2.3	Häufigkeit und Intensität der Aktivitätsdurchführung	107
5.2.4	Durchführungsort der sportlichen Aktivitäten.....	109
5.2.5	Stufenalgorithmus.....	110
5.2.6	Selbstwirksamkeit	111
5.2.7	Konsequenzerwartungen.....	112
5.2.8	Körperkonzept	114
5.2.9	Planung.....	114
5.2.10	Affektive Einstellung	115
5.2.11	Intrinsische Motivation	115
5.2.12	Barrieren	116
5.2.13	Soziale Unterstützung.....	117
5.2.14	Emotionales Erleben und Bewertung der Aktivitätssituation	118
5.2.15	Kontext der Aktivitätssituation.....	119
5.3	Datenerhebung	120
5.4	Beschreibung der Stichprobe	121
5.5	Ziele und Hypothesen der Untersuchung	122
5.6	Statistische Datenanalyse	125

5.7	Zusammenhänge zwischen potentiellen Mediatoren und Moderatoren und den Stufen der Verhaltensänderung im Rahmen des FIT-Stufen-Modells	128
5.7.1	Entwicklung der Mittelwerte der potentiellen Mediatoren über die Stufen der Verhaltensänderung hinweg	128
5.7.2	Moderierender Einfluss der Ethnie auf die Mediatoren im Prozess der Verhaltensänderung von der Inaktivität zur körperlich-sportlichen Aktivität	140
5.7.3	Vorhersage der Stufenzugehörigkeit	150
6	Diskussion und Schlussfolgerungen	155
6.1	Diskussion der Untersuchungsergebnisse	155
6.2	Diskussion von Studiendesign und Untersuchungsmethoden	164
6.3	Schlussfolgerungen für die Planung von Interventionen zur Förderung von gesundheitsförderlicher körperlich-sportlicher Aktivität	166
	Literaturverzeichnis	173
	Tabellenverzeichnis	181
	Abbildungsverzeichnis	183
	Anhang 1: Fragebogen	185
	Anhang 2: Varianzanalysen	200
	Der Autor	203