

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	Durchführungsart 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