

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
<b>5</b>	<b>Überprüfung der Zusammenhänge zwischen potentiellen Mediatoren und Moderatoren mit den Stufen der Verhaltensänderung im Rahmen des FIT-Stufen-Modells.....</b>	<b>101</b>
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
<b>6</b>	<b>Diskussion und Schlussfolgerungen .....</b>	<b>155</b>
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
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>173</b>
	<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	<b>181</b>
	<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	<b>183</b>
	<b>Anhang 1: Fragebogen .....</b>	<b>185</b>
	<b>Anhang 2: Varianzanalysen .....</b>	<b>200</b>
	<b>Der Autor .....</b>	<b>203</b>