

Zusammenfassung der Master-Thesis von  
Titze Sylvia

## **Regelmäßige sportliche Aktivität – Korrelationen auf der Verhaltens- und Verhältnisebene**

### **Befragung der Teilnehmerinnen eines Frauenlaufs**

Es ist wissenschaftlich gut belegt, dass regelmäßige körperliche Aktivität positive gesundheitliche Effekte hat. Gemäß empirischer Untersuchungen dürften in der Schweiz sowie in Österreich gut ein Drittel der Bevölkerung körperlich nicht ausreichend aktiv sein (eine halbe Stunde täglich mit mittlerer Intensität), um daraus gesundheitlichen Nutzen zu ziehen (Martin, Mäder & Calmonte, 1999; Bässler, 1998). Positive Änderungen des Bewegungsverhaltens in der Bevölkerung besitzen daher ein beträchtliches Gesundheitsförderungspotential. Ziel der Arbeit war es, Beziehungen zwischen Bewegungs-, Verhaltens- und Verhältnisvariablen zu finden, weil die Annahme besteht, dass sich daraus effektive Interventionsmethoden zur Förderung regelmäßiger körperlich-sportlichen Aktivität ableiten lassen können.

Im 1. Teil der vorliegenden Arbeit wurde, basierend auf den Daten der "Grazer Frauenlaufstudie" die deutsche Übersetzung des Fragebogens zur Erhebung individueller Motivationstechniken (Strategien der Verhaltensänderung des Transtheoretischen Modells) empirisch überprüft.

Die Daten entstammen einer Querschnittserhebung, bei der alle 1208 Frauen kontaktiert wurden, die sich für den Grazer Frauenlauf (7.9km) im Jahr 2000 angemeldet haben. Theoriegeleitet wurden die zehn Verhaltensänderungsstrategie mit je drei Items erhoben. Die explorative Faktorenanalyse wurde eingesetzt, um die zehn postulierten Strategien der Verhaltensänderung in der deutschsprachigen Übersetzung empirisch nachzuweisen. Drei Strukturmodelle - Ein-, Zwei- und Dreifaktorenmodelle – wurden spezifiziert, um die Annahme einer höheren Ordnungsebene der 10 Strategien zu prüfen.

Der Fragebogen wurde von 822 erwachsenen Frauen (68%) ausgefüllt. Bei einer festgelegten Zehn-Faktorenlösung betrug die Varianzaufklärung 67.6%. Im Vergleich zum theoriekonformen Konstrukt gab es bei sechs Subskalen Itemverschiebungen, die zu einem Grossteil inhaltlich gerechtfertigt erscheinen. Das heißt, auch mit den deutschsprachigen Items können zehn Verhaltenänderungsstrategien unterschieden werden.

Die Übereinstimmung zwischen dem Einfaktorenmodell und den erhobener Daten ergab Overall Fit Indizes unterhalb des akzeptablen Wertebereichs (NNFI = 0.86, CFI = 0.89). Beim Zweifaktorenmodell liegen NNFI (0.92) und CFI (0.94) innerhalb des akzeptablen Wertebereichs ebenso wie beim Dreifaktorenmodell (NNFI = 0.91, CFI = 0.94).

Zur Erhebung der Anwendung von Veränderungsstrategien, um mit körperlicher Aktivität zu beginnen oder regelmäßige Bewegung beizubehalten, können die zehn Subskalen des Konstrukts "Strategien der Verhaltensänderung" in der deutschsprachigen Übersetzung eingesetzt werden. Die Overall Fit Indizes bestärken die Annahme, dass es für die zehn Strategien der Verhaltensänderung eine höhere Ordnungsebene gibt. Allerdings lassen die Indizes keine empirisch unterstützte Bevorzugung des Zweifaktorenmodell beziehungsweise des Dreifaktorenmodell zu.

Im 2. Teil wird die Beziehung zwischen regelmäßiger Bewegung und den Verhältnisvariablen "soziale Unterstützung" untersucht. Es werden eingangs drei Theorien vorgestellt, die das Konstrukt "soziale Unterstützung" beinhalten: die ökologischen Modelle, die Sozial Kognitive Theorie und das Transtheoretische Modell. Studien, die auf diesen Theorien beruhen, zeigen, dass "soziale Unterstützung" ein Prediktor für körperliche Aktivität sein kann, die Wirkung je Zielgruppe jedoch unterschiedlich ist. Die Ergebnisse der Studien weisen darauf hin, dass körperlich aktive Frauen die soziale Unterstützung der Familie höher bewerten als Männer. Männer hingegen die soziale Unterstützung von Freunden wichtiger einschätzen als Frauen. Menschen, die mit körperlicher Aktivität beginnen, scheinen die soziale Unterstützung stärker zu benötigen als Menschen, die schon länger regelmäßig aktiv sind. Schließlich gibt es Hinweise, dass ältere Menschen soziale Unterstützung für den Beginn körperlicher Aktivität höher beurteilen als jüngere Menschen. Bei diesen wiederum scheint eine moderate

soziale Unterstützung für den Bewegungsbeginn förderlich zu sein, bei zu hoher wahrgenommener Unterstützung ist der Effekt jedoch gegenteilig.

Mittelwertvergleiche bei den Teilnehmerinnen am Grazer Frauenlauf zeigen bei zwei unabhängigen Variablen einen statistisch signifikanten Unterschied zwischen den regelmäßig körperlich aktiven Frauen (Stufe: Aufrechterhaltung nach dem Transtheoretischen Modell) und den nicht regelmäßig sportlich aktiven Frauen. Die Frauen, die sich Gedanken machen über die negativen Konsequenzen ihrer sportlichen Inaktivität auf die Menschen in ihrem Umfeld und auf das Gesundheitssystem sowie Frauen, die eine Veränderung der sozialen Normen feststellen, indem sie in ihrem Umfeld vermehrt sportlich aktive Menschen wahrnehmen, sind eher regelmäßig sportlich aktive Frauen. Im Bereich soziale Unterstützung durch die Familie oder durch Freunde unterschieden sich die regelmäßig laufenden Frauen nicht statistisch signifikant von den Gelegenheitsläuferinnen.

Die Ergebnisse der empirischen Studien zeigen, dass die Bedeutung der sozialen Unterstützung als Methode zur Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivität noch nicht geklärt ist und vermutlich auf jeweilige Zielgruppen abgestimmt werden muss.