

Inhalt

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort	10
1 Einführung	
1.1 Problemstellung	14
1.2 Zielstellung der Arbeit	18
1.3 Aufbau der Arbeit	20
2 Sportliche Aktivität und Gesundheit als Forschungsfeld	
2.1 Begriffserklärung	24
2.2 Historische Entwicklung	26
2.3 Gegenstandsbereiche, Ziele und Zielgruppen	29
2.3.1 Gegenstandsbereiche	29
2.3.2 Ziele und Zielgruppen	32
2.4 Sportwissenschaftliche Zugänge	33
2.5 Methoden zur Erfassung von sportlicher Aktivität	36
3 Sportliche Aktivität im Lebenslauf	
3.1 Facetten der sportlichen Aktivität	42
3.2 Verbreitung sportlicher Aktivität	47
3.2.1 Ausmaß der sportlichen Aktivität	47
3.2.2 Sportarten	50
3.3 Determinanten sportlicher Aktivität	50
3.3.1 Sportmotive	50
3.3.2 Personale und umweltbezogene Determinanten	52
3.3.3 Modelle der sportbezogenen Sozialisation	59

4	Wirkungen von sportlicher Aktivität auf die Fitness	
4.1	Begriffserklärung	66
4.2	Differenzielle Aspekte der Entwicklung körperlicher Leistungsfähigkeit.....	69
4.3	Gesundheitsrelevanz und Trainierbarkeit von Fitness	73
4.3.1	Ausdauer als Gesundheitsressource	74
4.3.2	Kraft als Gesundheitsressource.....	79
4.3.3	Beweglichkeit als Gesundheitsressource	82
4.3.4	Koordination als Gesundheitsressource	84
5	Wirkungen von sportlicher Aktivität auf die Gesundheit	
5.1	Begriffserklärung.....	90
5.1.1	Subjektive Konzepte und gesellschaftliche Norm	90
5.1.2	Gesundheit als wissenschaftliches Problem.....	91
5.1.3	Integrative Sichtweise von Gesundheit.....	93
5.2	Integrative Theorien der Gesundheit und Krankheit.....	94
5.2.1	Salutogenese-Modell	94
5.2.2	Anforderungs-Ressourcen-Modell.....	99
5.3	Eigene Modellvorstellung.....	102
5.4	Sportliche Aktivität und körperliche Gesundheit.....	113
5.4.1	Mortalität	113
5.4.2	Morbidität	116
5.4.3	Subjektive Gesundheitseinschätzung.....	119
5.5	Sportliche Aktivität und interne physische Anforderungen.....	120
5.6	Sportliche Aktivität und interne psychische Ressourcen	123
5.7	Zusammenfassung des Theorieteils	126
6	Ziele, Fragestellungen und Design der FINGER-Studie	
6.1	Zielstellungen im Überblick	130
6.2	Zur Problematik interkulturell vergleichender Studien.....	131
6.2.1	Vor- und Nachteile interkulturell vergleichender Forschung	131

6.2.2	Sozioökologische Rahmenbedingungen der Entwicklung des Gesundheitssports in Deutschland und Finnland	133
6.2.3	Untersuchungen zur Entwicklung der sportlichen Aktivität in Deutschland und Finnland	142
6.3	Fragestellungen der FINGER-Studie	144
6.4	Design der FINGER-Studie	147

7 Untersuchungsmethoden

7.1	Entwicklung der Methoden	152
7.2	Überblick über die Untersuchungsbereiche	154
7.2.1	Sportliche Aktivität	156
7.2.2	Fitness	158
7.2.3	Gesundheit – Krankheit	159
7.2.4	Interne physische Anforderungen	159
7.2.5	Interne psychische Ressourcen	159
7.2.6	Externe psychosoziale Ressourcen	160
7.3	Statistische Auswertungsverfahren	161
7.3.1	Querschnittliche Unterschiede in der sportlichen Aktivität, Fitness und Gesundheit	161
7.3.2	Längsschnittliche Unterschiede in der Entwicklung von sportlicher Aktivität, Fitness und Gesundheit	161
7.3.3	Pfadanalytische Modellüberprüfung	162

8 Untersuchungstichprobe

8.1	Stichprobenauswahl	164
8.1.1	Deutschland	164
8.1.2	Finnland	169
8.2	Soziodemographische Merkmale der Stichproben	171
8.3	Gruppenspezifische Aspekte für die Datenerhebung	172
8.3.1	Gruppeneinteilung nach soziodemographischen Kriterien	172
8.3.2	Gruppeneinteilung nach sportlicher Aktivität	173

9 Ergebnisse

9.1	Deskriptive Analyse der sportlichen Aktivität.....	176
9.1.1	Art der sportlichen Aktivität.....	176
9.1.2	Kalorienverbrauch durch sportliche Aktivität.....	177
9.1.3	Habituelle sportliche Aktivität.....	178
9.2	Determinanten und Entwicklung von sportlicher Aktivität.....	179
9.2.1	Soziodemographische und kulturelle Determinanten.....	180
9.2.2	Entwicklung der sportlichen Aktivität.....	182
9.2.3	Psychosoziale Determinanten von sportlicher Aktivität.....	188
9.3	Determinanten und Entwicklung von Fitness.....	195
9.3.1	Soziodemographische und kulturelle Determinanten.....	195
9.3.2	Einfluss von sportlicher Aktivität auf die Fitness.....	210
9.4	Determinanten und Entwicklung von Gesundheit.....	223
9.4.1	Soziodemographische und kulturelle Determinanten.....	224
9.4.2	Einfluss von sportlicher Aktivität auf die Gesundheit.....	230
9.5	Einfluss sportlicher Aktivität auf interne physische Anforderungen.....	235
9.6	Einfluss von sportlicher Aktivität auf interne psychische Ressourcen.....	237
9.7	Zusammenfassende Diskussion der Hypothesenprüfung.....	240

10 Pfadanalytische Überprüfung des Anforderungs- Ressourcen-Modells

10.1	Grundlagen des LISREL-Ansatzes.....	252
10.2	Darstellung des Modells.....	255
10.2.1	Modifiziertes Anforderungs-Ressourcen-Modell.....	255
10.2.2	Prognose des subjektiven Wohlbefindens.....	259
10.2.3	Prognose der funktionalen Gesundheit.....	262
10.3	Zusammenfassende Diskussion der pfadanalytischen Überprüfung.....	265

11 Rückschau und Ausblick

11.1	Rückschau	268
11.2	Ausblick	275
	Literaturverzeichnis	280