

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
I Theoretische Grundlagen	
1. Fragestellung, Ziele, Erkenntnisinteresse und Aufbau der Arbeit	9
1.1 Frage- und Problemstellung	9
1.2 Ziele	12
1.3 Erkenntnisinteresse	12
1.4 Aufbau der Untersuchung	14
1.5 Zielgruppe	15
2. Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention	19
2.1 Begriffsbestimmungen	19
2.2 Gesundheitsförderung im Betrieb	22
2.2.1 Konzepte betrieblicher Gesundheitsförderung	22
2.2.2 Bewegungsprogramme in der betrieblichen Gesundheitsförderung	26
2.3 Gesundheitsförderung am Bildschirmarbeitsplatz	28
3. Gesundheit und sportliche Aktivität in ausgewählten Modellen und Theorien	32
3.1 Gesundheit	32
3.1.1 Medizinische Auffassung von Gesundheit	32
3.1.2 Ganzheitliche Auffassung von Gesundheit	33
3.1.3 Integrative Sichtweise von Gesundheit	34
3.2 Sportliche Aktivität	36
3.2.1 Sportliche Aktivität als Gegenstand der Forschung	36
3.3 Theorien und Modelle der Gesundheit	38
3.3.1. Das Risikofaktorenmodell	39
3.3.2 Integrative Theorien der Gesundheit	40
3.3.3 Salutogenese – Modell	41
3.3.4 Anforderungs - Ressourcen Modell	47
3.4 Zusammenfassung	49
4. Modell für den Untersuchungsgegenstand Gesundheit	50
4.1 Externe physische und psychische Anforderungen	53
4.2 Gesundheits– Krankheitskontinuum	58
4.2.1 Muskuloskeletale Beschwerden des Rückens	59
4.2.2 Psychische Beschwerden	63
5. Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die Gesundheit	66
5.1 Auswirkungen sportlicher Aktivität auf Aspekte der körperlichen Gesundheit	66
5.1.1 Kardiovaskuläre Auswirkungen	66
5.1.2 Metabolische Auswirkungen	69
5.2 Auswirkungen sportlicher Aktivität auf Aspekte der psychischen Gesundheit	73
5.3 Zusammenfassung	75
6. Commitment	77
6.1 Begriffsbestimmung von Commitment	77
6.2 Einstellungsbezogenes Commitment	78
6.3 Commitment in der Arbeitswelt	81
6.4 Auswirkungen sportlicher Aktivität auf das Commitment	82
7. Zusammenfassung des Theorieteils und Begründung der empirischen Untersuchung	87

II. Empirische Untersuchung

1. Untersuchungsmethodik	91
1.1 Untersuchungsdesign	91
1.2 Untersuchungsdurchführung	93
1.3 Untersuchungsstichprobe	93
1.3.1 Datenerfassung	94
1.4 Kontrollgruppe	96
1.4.1 Datenerfassung in der Kontrollgruppe	96
1.5 Ausgestaltung des präventiven Bewegungsprogramms	97
1.6 Untersuchungsbereiche	101
1.7 Entwicklung der Methoden	102
1.7.1 Messung Gesundheit	103
1.7.2 Messung Commitment	104
1.8 Hypothesen der Untersuchung	106
1.9 Statistische Auswertung	110
2. Analyse der Stichproben	111
2.1 Deskriptive Analyse der Stichproben	111
2.1.1 Gesundheit	111
2.1.2 Commitment	114
2.1.3 Personenbezogene Merkmale	117
2.2 Deskriptive Analyse der Untersuchungsmerkmale in der VGD	122
2.2.1 Gesundheit	123
2.2.2 Commitment	126
2.3 Statistische Unterscheidungsprüfung der Stichproben	128
2.3.1 Unterscheidung VGD und VGA	129
2.3.2 Unterscheidung VGD und KG	131
2.3.3 Unterscheidung VGA und KG	132
2.4 Statistische Analyse von Zusammenhängen	135
2.4.1 Bestimmung der Komponenten	135
2.4.2 Bestimmung von Zusammenhängen	137
2.5 Zusammenfassung	138
3. Analyse der Auswirkungen des Treatments	140
3.1 Allgemeine Gesundheit	140
3.2 Körperliche Gesundheit	142
3.3 Psychische Gesundheit	143
3.4 Commitment	145
3.5 Diskussion der Ergebnisse	148
4. Zusammenfassung und Ausblick	153
4.1 Zusammenfassung	153
4.2 Ausblick	154
5. Literaturverzeichnis	157
6. Anhang	
6.1 Tabellenverzeichnis	166
6.2 Abbildungsverzeichnis	168
6.3 Fragebogen zu Arbeit und Gesundheit	169
6.4 Programm für Gymnastik, Sport und Entspannung	175
6.5 Broschüre. Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz	176