

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
I Theoretische Grundlagen	
<b>1. Fragestellung, Ziele, Erkenntnisinteresse und Aufbau der Arbeit .....</b>	<b>9</b>
1.1 Frage- und Problemstellung .....	9
1.2 Ziele .....	12
1.3 Erkenntnisinteresse .....	12
1.4 Aufbau der Untersuchung .....	14
1.5 Zielgruppe .....	15
<b>2. Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention .....</b>	<b>19</b>
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
<b>3. Gesundheit und sportliche Aktivität in ausgewählten Modellen und Theorien .....</b>	<b>32</b>
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
<b>4. Modell für den Untersuchungsgegenstand Gesundheit .....</b>	<b>50</b>
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
<b>5. Auswirkungen sportlicher Aktivität auf die Gesundheit .....</b>	<b>66</b>
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
<b>6. Commitment .....</b>	<b>77</b>
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
<b>7. Zusammenfassung des Theorieteils und Begründung der empirischen Untersuchung .....</b>	<b>87</b>

## II. Empirische Untersuchung

<b>1. Untersuchungsmethodik</b> .....	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
<b>2. Analyse der Stichproben</b> .....	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
<b>3. Analyse der Auswirkungen des Treatments</b> .....	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
<b>4. Zusammenfassung und Ausblick</b> .....	153
4.1 Zusammenfassung .....	153
4.2 Ausblick .....	154
<b>5. Literaturverzeichnis</b> .....	157
<b>6. Anhang</b> .....	
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