

Einleitung	13
1. Körperbild, Schlankheitswahn, physische Attraktivität	16
1.1 Sportbeteiligung und Gesundheit.....	30
1.2 Übergewicht und Adipositas.....	33
1.2.1 Prävalenz	7
1.2.2 Symptome und Komorbiditäten	41
1.2.3 Ursachen.....	45
1.3 Einfluss und Bedeutung von Ernährung	49
1.3.1 Energie	49
1.3.2 Die Regulation des Körpergewichts und der Nahrungsaufnahme.....	50
1.3.3 Ernährungsgewohnheiten.....	53
1.3.4 Soziokulturelle Einflüsse auf die Nahrungsaufnahme	59
1.3.5 Psychische Einflüsse.....	61
1.4 Behandlung und Therapie von Übergewicht und Adipositas	62
2. Relevanz von sportlicher Aktivität bei Übergewicht und Adipositas	69
2.1 Risikofaktor Bewegungsmangel	71
2.2 Hypertonie	75
2.3 Arteriosklerose	76
2.4 Metabolisches Syndrom	77
2.5 Auswirkungen von sportlicher Aktivität auf das Herz- Kreislauf-System	79
2.6 Auswirkungen von Sport auf den passiven Bewegungsapparat (Knochen und Gelenke).....	81
2.7 Auswirkungen von Sport auf den aktiven Bewegungsapparat (Muskulatur)	84
2.8 Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf den Stoff- wechsel und das Immunsystem	87
2.8.1 Stoffwechsel	87
2.8.2 Fettstoffwechsel	88
2.8.3 Cholesterin	89
2.8.4 Diabetes mellitus.....	91
2.8.5 Auswirkungen auf das Immunsystem	93
2.9 Auswirkungen von Sport auf die Psyche; psychohygienische Wirkung, Stressabbau durch Sport	95

3. Motive für die Sportteilnahme, Determinanten	101
3.1. Sportbezogene Sozialisation	107
3.1.1 Geschlechtsspezifische Unterschiede in Sportbiographien.....	109
3.2 Physische Determinanten: subjektiver Gesundheitszustand und körperliche Konstitution	112
3.3 Psychische Determinanten: Selbstwirksamkeitserwartung und sportliche Aktivität.....	115
3.4 Konsequenzerwartung und sportliche Aktivität	118
3.5 Änderungsdruck	120
3.6 Spaß an sportlicher Betätigung, Sportfreude	121
3.7 Drop-out und mangelnde Bindung an die Sportaktivität.....	123
3.8 Barrieren und Hindernisse als Einflussfaktoren auf die Motivation der sportlichen Aktivität.....	126
4. Sportangst als soziale Angst und deren Einflussfaktoren auf sportliche Aktivität.....	129
4.1 Dimensionen sportbezogener Ängstlichkeit	131
4.2 Soziale Angst.....	132
4.2.1 Selbstaufmerksamkeit	134
4.2.2 Körperbezogene öffentliche Selbstaufmerksamkeit	139
4.2.3 Furcht vor Misserfolg	144
4.2.4 Angst vor Unbekanntem	146
4.3 Auswirkungen von Angst auf die Bewegungsregulation im sportlichen Kontext.....	147
Empirische Untersuchung	
5. Fragestellungen der empirischen Untersuchung.....	149
5.1 Vorgehensweise der Datenerhebung	151
5.2 Beschreibung der Stichprobe	153
5.3 Das Messinstrument Operationalisierung und Modifizierung bereits bestehender Instrumente und Skalen.....	158
5.3.1 Konsequenzerwartungen der körperlichen Aktivität	162
5.3.2 Selbstwirksamkeitserwartung zur sportlichen Aktivität	165
5.3.3 Änderungsdruck.....	167
5.3.4 Furcht vor Misserfolg	169
5.3.5 Körperbezogene öffentliche Selbstaufmerksamkeit (KÖS).....	171

6. Ergebnisse	173
6.1 Überprüfung der Fragestellungen	173
6.1.1. Unterscheiden sich sportlich Aktive und sportlich Inaktive in ihrem BMI?	173
6.1.2. Unterscheiden sich sportlich aktive und sportlich inaktive Personen insofern, dass die positiv motivierenden Faktoren wie Selbstwirksamkeit, Konsequenzerwartung und die subjektive Einschätzung zdes Gesundheitszustandes sowie der Änderungsdruck bei den Aktiven einen höheren Ausprägungsgrad aufweisen?	175
6.1.3. Unterscheiden sich sportlich aktive und sportlich inaktive Personen insofern, dass die Furcht vor Misserfolg und die körperbezogene öffentliche Selbstaufmerksamkeit bei den Inaktiven einen höheren Ausprägungsgrad aufweisen?	181
6.1.4 Unterscheiden sich Normalgewichtige und Übergewichtige (bzw. die einzelnen Gewichtsgruppen) in der Höhe der Selbstwirksamkeitserwartung zur sportlichen Aktivität, in der Höhe der Konsequenzerwartung und in der subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustandes insofern, dass Normalgewichtigere einen höheren Ausprägungsgrad aufweisen?... ..	185
6.1.5 Weisen Übergewichtige und Adipöse einen höheren Ausprägungsgrad an körperbezogener öffentlicher Selbstaufmerksamkeit und an Furcht vor Misserfolg auf als Normalgewichtige?	187
6.1.6 Ist der Änderungsdruck bei übergewichtigen und adipösen Personen stärker ausgeprägt als bei Normalgewichtigen?	190
6.1.7 Zeigen sich signifikante Unterschiede zwischen den einzelnen Altersklassen in der Form, dass die Selbstwirksamkeitserwartung, die Konsequenzerwartung und der Änderungsdruck mit zunehmendem Alter stärker ausgeprägt sind?	191
6.1.8 Zeigen sich signifikante Unterschiede in der Form, dass die subjektive Einschätzung des Gesundheitszustandes, die Furcht vor Misserfolg und die körperbezogene öffentliche Selbstaufmerksamkeit mit zunehmendem Alter geringer ausgeprägt sind?	193
6.1.9 Zeigen sich geschlechtsspezifische Unterschiede in der Form, dass Frauen einen stärker ausgeprägten Änderungsdruck sowie einen höheren Ausprägungsgrad an körperbezogener öffentlicher Selbstaufmerksamkeit aufweisen?	194

7. Möglichkeiten zur Verbesserung der sportlichen und motivationalen Bedingungen für Übergewichtige und Adipöse	200
7.1 Interventionsmaßnahmen zur Aktivierung sportabstinenter und inaktiver Personen	203
7.1.1 Steigerung der Alltagsaktivität	204
7.1.2 Phase der Stabilisierung und Integration in den Alltag	205
7.1.3 Planung der Aktivität und Integration in den Tagesablauf	206
7.1.4 Positiv motivationale Verstärkung von Verhaltenskonsequenzen ..	206
7.1.5 Identifizierung und Bewältigung von Risikosituationen.....	207
7.1.6 Spezifische Probleme bei Übergewicht und Adipositas	208
7.2 Verbesserungsmöglichkeiten der Rahmenbedingungen	210
Literaturverzeichnis.....	214
Abbildungsverzeichnis	242
Tabellenverzeichnis	244
Fragebogen zur Sportmotivation	245
Lebenslauf	250