

Inhalt

1	Einleitung	1
1.1	Stand der Forschung	1
1.2	Sport und Gesundheit	3
1.3	Begriffsklärungen	5
1.4	Aufbau des Buchs	9
2	Epidemiologie der Sportaktivität	12
2.1	Vielgestaltigkeit der Sportaktivität	12
2.1.1	Organisationsformen der Sportaktivität	13
2.1.2	Praxisformen der Sportaktivität	16
2.2	Erfassung der Sportaktivität	18
2.3	Prävalenzraten	20
2.4	Das Dropout-Phänomen	27
3	Public Health und Gesundheitsförderung	32
3.1	Philosophie der modernen Gesundheitswissenschaften	33
3.2	Sozial-ökologische Modelle der Gesundheitsförderung	45
3.3	PRECEDE-PROCEED Planungsmodell	50
3.4	Ausblick	53
4	Public Health-Perspektive im Sport	56
4.1	Wechselwirkung zwischen Sport und Gesundheitsförderung	56
4.2	Sport aus der Perspektive der Öffentlichen Gesundheit	61
4.3	Öffentliche Gesundheit aus der Perspektive des Sports	64
4.4	Sport als Determinante der Öffentlichen Gesundheit	65
4.5	Sport als Public Health-Interventionsziel	69
4.6	Gesundheitsförderung versus Sportförderung	75
4.7	Abschließende Gesamtbetrachtung	77

5	Gesundheitsförderung durch Sport	79
5.1	Effekte des Sports auf die körperliche Gesundheit	79
5.2	Effekte des Sports auf die seelische Gesundheit	85
5.2.1	Beschwerdeerleben	85
5.2.2	Soziales Wohlbefinden	87
5.2.3	Aktuelles psychisches Befinden (Stimmungen)	87
5.2.4	Depression	89
5.2.5	Angst	91
5.3	Sport als Strategie der Stressregulation	93
5.4	Sport explizit für die Gesundheit: Gesundheitssport	95
5.5	Abschließende Betrachtung	100
6	Theoretische Konzeption der Sportförderung	101
6.1	Wirksamkeit sportbezogener Interventionen: Empirische Evidenz	102
6.2	Theoretische Grundlagen sportbezogener Interventionen	108
6.3	Dekomposition von Interventionseffekten	111
6.4	Zusammenfassung und Schlussfolgerungen	114
7	Erklärungstheorien der Sportteilnahme	120
7.1	Determinanten der Sportteilnahme	121
7.2	Strukturmodelle der Sportteilnahme	127
7.3	Stadienmodelle der Sportteilnahme	132
7.4	Integration von Struktur- und Stadienmodellen	140
7.5	Im Fokus der aktuellen Forschung: Die Aufrechterhaltung	142
8	Interventionstheorien zur Sportteilnahme	146
8.1	Zur formalen Struktur von Interventionstheorien	146
8.2	Interventionstheorien im Bereich der Sportförderung	150
8.2.1	Sozial-kognitive Theorie	151
8.2.2	Theorie der Verhaltensmodifikation	153
8.2.3	Transtheoretisches Modell	156
8.2.4	Theorien der persuasiven Kommunikation	159
8.2.5	Social Marketing	162
8.2.6	Theorie der Diffusion von Innovationen	165
8.3	Abschließende Betrachtung	168

9	Praktische Sportförderung: Interventionen in spezifischen Settings	171
9.1	Nationale Kampagnen zur Sportförderung	171
9.2	Interventionen auf der Ebene der Gemeinde	176
9.3	Betriebliche Interventionen	185
9.4	Interventionen auf der Vereinsebene	196
9.5	Schulische Interventionen	199
10	Prinzipien einer theoriegeleiteten Sportförderung	205
10.1	Zielexplication	205
10.1.1	Globale Ziele	206
10.1.2	Strategische Ziele	207
10.1.3	Taktische Ziele	211
10.2	Mehrebenen-Prinzip	214
10.3	Stadienspezifik	220
10.4	Niedrigschwelligkeit	227
11	Ausblicke	235
11.1	Messung von körperlicher bzw. sportlicher Aktivität	235
11.2	Epidemiologische Beobachtungssysteme	236
11.3	Gesundheitliche Effekte von Sport und Bewegung	236
11.4	Entwicklung über die Lebensspanne	237
11.5	Erklärungsmodelle der Sportteilnahme	238
11.6	Sportbezogene Interventionsforschung	240
11.7	Interventionstheorien zur Sportteilnahme	241
	Literatur	243
	Sachverzeichnis	267