

Inhalt

1. Einführung.....	9
1.1 Körperliche Inaktivität als Risikofaktor für die Gesundheit.....	10
1.2 Gesundheitspotenziale von körperlichen, von sportlichen und von gesundheitssportlichen Aktivitäten.....	13
1.3 Fragestellungen und Gliederung des Buches.....	18
2. Gesundheitssport: Kernziele, Zielgruppen, Programme, Qualitätssicherung	21
2.1 Die sechs Kernziele von Gesundheitssport.....	21
2.2 Zielgruppen und Gesundheitssportprogramme.....	34
2.3 Qualitätssicherung und Evidenzbasierung.....	37
3. Das Programm „Gesund & Fit“, seine Institutionalisierung und die Sicherung der Nachhaltigkeit.....	41
3.1 Die „FITT-Empfehlungen“ und die „7-Sequenzen-Intervention“	41
3.2 Institutionalisierungen des Programms in Verein und Kommune und die Sicherung der Nachhaltigkeit.....	45
4. Die Evaluation: Anlage der Studie	49
4.1 Fragestellungen, Design und Grundannahmen.....	49
4.2 Versuchsplan und Treatmentinhalte	51
4.3 Operationalisierung und Messinstrumente	52
4.3.1 Sportliche und zusätzliche körperliche Aktivität, Bindung.....	56
4.3.2 Physische Ressourcen	57
4.3.3 Risikofaktoren und Beschwerden	58
4.3.4 Gesundheitliches Wohlbefinden und psychosoziale Ressourcen.....	59
4.3.5 Kursbewertungen und weitere Variablen.....	61
4.3.6 Verfahren der Datenauswertung	62

4.4	Stichprobe.....	63	5.5	Gesundheitliches Wohlbefinden.....	116
4.4.1	Auswahl der Probanden.....	63	5.5.1	Subjektiver Gesundheitszustand.....	117
4.4.2	Entwicklung der Stichprobe von t1 bis t4.....	64	5.5.2	Zufriedenheit mit der Gesundheit.....	117
4.4.3	Soziodemographische Merkmale.....	66	5.5.3	Sorgen um die Gesundheit.....	118
4.4.4	Sportliche und zusätzliche körperliche Aktivität.....	68	5.5.4	Diskussion der Ergebnisse.....	119
4.5	Gesundheit zu Beginn.....	70	5.6	Psychosoziale Ressourcen.....	119
4.5.1	Physische Ressourcen.....	70	5.6.1	Sportbezogene Sinnzuschreibungen.....	120
4.5.2	Risikofaktoren und Beschwerden.....	73	5.6.2	Allgemeine Kompetenzerwartung.....	121
4.5.3	Gesundheitliches Wohlbefinden und psychosoziale Ressourcen.....	78	5.6.3	Wahrgenommene Barrieren.....	122
4.5.4	Zusammenfassung.....	83	5.6.4	Gesundheitsbezogene Kontrollüberzeugungen.....	123
			5.6.5	Körperselbstbild.....	124
5.	Effekte für den Zeitraum der Intervention:		5.6.6	Grundgestimmtheit.....	124
	Das erste Jahr der Aktivität.....	85	5.6.7	Soziale Unterstützung und Gruppenkohäsion.....	126
5.1	Gesundheitssportliche und allgemeine körperliche Aktivitäten....	86	5.6.8	Diskussion der Ergebnisse.....	128
5.1.1	Gesundheitssportliche Aktivität: Kursteilnahme.....	86	5.7	Bewertungen von Kurs und Kontext.....	130
5.1.2	Gesundheitssportliche Aktivität: Kalorienverbrauch.....	87	5.7.1	Emotionale Bewertungen.....	130
5.1.3	Zusätzliche körperliche Aktivität im Alltag - Kalorienverbrauch.....	90	5.7.2	Soziale Bewertungen.....	131
5.1.4	Diskussion der Ergebnisse.....	90	5.7.3	Fachliche Bewertungen.....	132
5.2	Physische Ressourcen.....	92	5.7.4	Bewertung im Hinblick auf Beschwerdebewältigung.....	133
5.2.1	Allgemeine Fitness (Index).....	93	5.7.5	Diskussion der Ergebnisse.....	134
5.2.2	Die einzelnen Fitnesskomponenten.....	94	5.8	Zusammenfassung: Wie effektiv war die Intervention?.....	135
5.2.3	Diskussion der Ergebnisse.....	99	6.	Nachhaltigkeit der Effekte: Veränderungen im nachfolgenden Zeitraum von zwei Jahren (t2-t4).....	139
5.3	Risikofaktoren.....	101	6.1	Bindung, sportliche und zusätzliche körperliche Aktivität - Kalorienverbrauch.....	140
5.3.1	Risikofaktoren des Metabolischen Syndroms (Index).....	101	6.2	Physische Ressourcen.....	143
5.3.2	Einzelne Risikofaktoren.....	103	6.3	Risikofaktoren.....	146
5.3.3	Diskussion der Ergebnisse.....	112	6.4	Beschwerden und Stresswahrnehmung.....	150
5.4	Beschwerden und Stresswahrnehmung.....	114	6.5	Gesundheitliches Wohlbefinden.....	152
5.4.1	Aktuelle Beschwerden.....	114	6.6	Psychosoziale Ressourcen.....	154
5.4.2	Stresswahrnehmung.....	115	6.7	Zusammenfassung: Wie nachhaltig war die Intervention?.....	157
5.4.3	Diskussion der Ergebnisse.....	116	7.	Interventionseffekte und deren Nachhaltigkeit in Abhängigkeit von unterschiedlichem Energieverbrauch („Aktivitätstypen“).....	159

8. Die Evaluation: methodische und anwendungsbezogene Diskussion.....	171
9. Literatur	177
Anhang	
Kapitel 4.....	195
Kapitel 5.....	207
Kapitel 6.....	225
Kapitel 7.....	242