

Cäcilia Zehnder¹, Mirko Schmidt¹, Jennifer Inauen², Jürg Schmid¹, Claudio R. Nigg¹, & Valentin Benzing¹

¹ Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern, Schweiz

² Institut für Psychologie, Universität Bern, Schweiz

Einleitung und Fragestellung

Bewegungsbarrieren sind Teil des Health Action Process Approach (HAPA; Schwarzer, 2008), welcher darauf abzielt, gesundheitsbezogene Verhaltensweisen zu erklären. In der wissenschaftlichen Literatur wird davon ausgegangen, dass sich die Jugendlichen bezüglich der Bewegungsbarrieren und der sozial-kognitiven Variablen des HAPA (siehe Abb. rechts) in den folgenden drei Stadien unterscheiden (Langguth et al., 2015; Lippke et al., 2005):

Non-Intenders



Stadium 1:
Keine Absicht

Intenders



Stadium 2: Absicht,
aber nicht aktiv

Actors



Stadium 3:
Aktiv

Da im Jugendalter bisher nur lineare Zusammenhänge zwischen den sozial-kognitiven Variablen untersucht wurden (Berli et al., 2014; Langguth et al., 2015), zielt diese Studie ergänzend auf die Stadienannahme ab, denn etwaige Unterschiede können als Grundlage für massgeschneiderte Interventionen zur Förderung des Aktivitätsverhaltens genutzt werden.

Methode



1. Untersuchungsteilnehmende

266 Jugendliche (11–17 Jahre; $M = 13.23$, $SD = 1.56$, $\text{♀} = 64.7\%$)



2. Untersuchungsverfahren

Fragebögen zu den
• Bewegungsbarrieren
• sozial-kognitiven Variablen



Aktivitätsverhalten:

- Akzelerometer (Tragzeit: 7 Tage)
- Adapted Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire (AGLTEQ)



3. Statistische Analysen

- Pearson-Korrelationen: Lineare Zusammenhänge von sozial-kognitiven Variablen und Bewegungsbarrieren
- Einfaktorielle ANOVA: Unterschiede zwischen den drei Stadien in den Bewegungsbarrieren und der sozial-kognitiven Variablen (Stadienannahme)

Ergebnisse

Linearitätsannahme: Die sozial-kognitiven Variablen korrelierten miteinander und mit den Bewegungsbarrieren. Die Anzahl Minuten moderater-intensiver körperlicher Aktivität (Akzelerometrie) standen nur mit der Intention ($r = .17$) und den Barrieren «Schulische Belastung» ($r = -.18$) und «Andere Freizeitaktivitäten» ($r = -.15$) im Zusammenhang.

Lineare Zusammenhänge der körperlichen Aktivität, sozial-kognitiven Variablen und Bewegungsbarrieren

Körperliche Aktivität

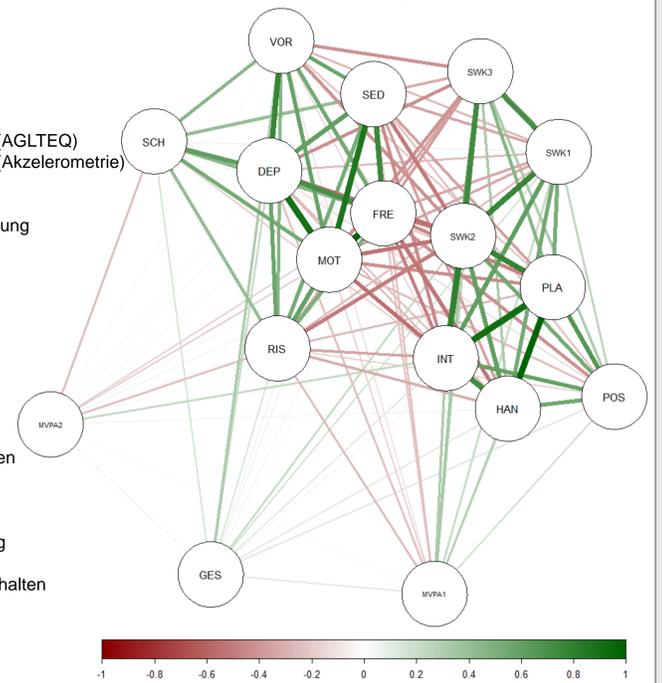
- MVPA1 = Körperliche Aktivität (AGLTEQ)
- MVPA2 = Körperliche Aktivität (Akzelerometrie)

Sozial-kognitive Variablen

- RISK = Risikowahrnehmung
- POS = Positive Ergebniserwartung
- INT = Intention
- PLAN = Planung
- HAN = Handlungskontrolle
- SWK1 = Motivationale Selbstwirksamkeit
- SWK2 = Aufrechterhaltungselbstwirksamkeit
- SWK3 = Wiederherstellungselbstwirksamkeit

Bewegungsbarrieren

- FREI = Andere Freizeitaktivitäten
- MOT = Motivationsmangel
- GES = Gesundheitliche Einschränkung
- SCHUL = Schulische Belastung
- DEP = Depressive Stimmung
- SED = Bildschirmbasiertes Verhalten
- VOR = Voraussetzungen



Stadienannahme: Unterschiede konnten bei den sozial-kognitiven Variablen und den Barrieren (siehe Abb. unten) festgestellt werden. Die schulische Belastung erwies sich, trotz nicht signifikanter Unterschiede der drei Stadien, als eine der dominanten Bewegungsbarrieren.

Diskussion

Diese Studie liefert eine Gewichtung der potenziellen Bewegungsbarrieren und sozial-kognitive Variablen von Jugendlichen. Auf Basis dieser Evidenz lassen sich zielgerichtete Gesundheitsstrategien für Jugendliche aller Stadien ableiten. Die schulische Belastung hat sich als eine der dominanten Bewegungsbarrieren herausgestellt, weshalb diese bei der Konzeption von Interventionen zu berücksichtigen ist.

Unterschiede der sozial-kognitiven Variablen (links) und Bewegungsbarrieren (rechts) zwischen den «Non-Intenders», «Intenders» und «Actors»

