

Körperliche Aktivität bei älteren Erwachsenen: Überprüfung des HAPA-Modells auf inter- und intraindividuellem Ebene

Walter Bierbauer^{1,2}, Sabine Schäfer³, Maike Kleemeyer³, Urte Scholz^{1,2}

¹Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie, Universität Zürich

²UFSP Dynamik Gesunden Alterns

³Forschungsbereich Entwicklungspsychologie, Max-Planck-Institut für Bildungsforschung Berlin

Einleitung: Körperliche Inaktivität zählt zu den maßgebenden Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen und Mortalität. Trotz der umfassenden Erkenntnisse über den positiven Einfluss, entspricht das Aktivitätsverhalten in Deutschland wie auch international nicht den aktuellen Empfehlungen. Theorien der Gesundheitspsychologie ermöglichen die Entwicklung effektiver Interventionen zur Förderung von körperlicher Aktivität, um einen entscheidenden Beitrag zur globalen Gesundheit zu leisten. Das sozial-kognitive Prozessmodell gesundheitlichen Handelns (HAPA; siehe Abb.1) ist ein gut bewährtes Modell zur Vorhersage und Förderung der körperlichen Aktivität.

Ziel der Studie: Ein Großteil der gesundheitspsychologischen Theorien wurde bislang nur auf der interindividuellen Ebene untersucht, wodurch ein Schluss auf intraindividuelle Zusammenhänge nicht möglich ist. Das Ziel der Studie ist demnach die Überprüfung der Annahmen des HAPA Modells auf der inter- und vor allem intraindividuellen Ebene bei älteren Erwachsenen im Kontext der körperlichen Aktivität.

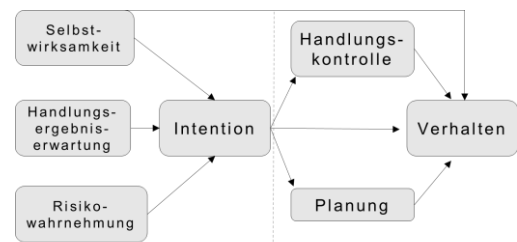
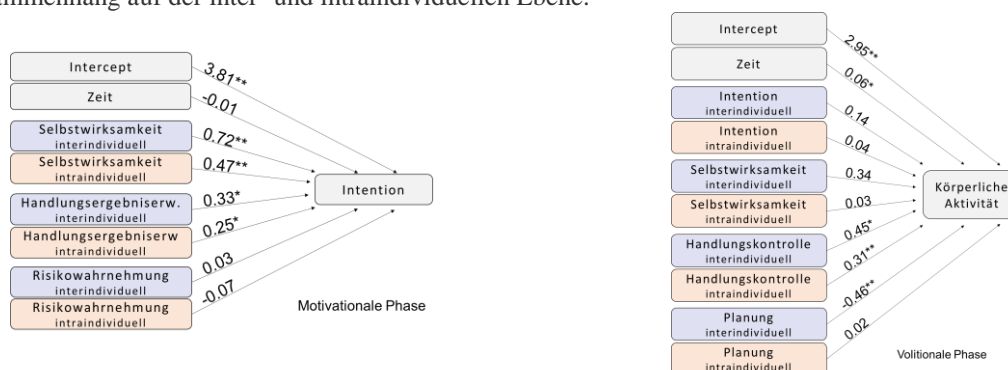


Abbildung 1. HAPA Modell (Schwarzer, 2008)

Methodik: Insgesamt haben 52 Personen (mittleres Alter $M = 66$, $SD = 4.3$) an der am Max-Planck-Institut für Bildungsforschung in Berlin durchgeführten Studie teilgenommen. Die Probanden nahmen zunächst an einem 6-monatigen Fitnessstraining auf Fahrradergometern teil. Im sich daran anschließenden Erhebungszeitraum von Dezember 2012 bis Mai 2013 fand kein systematisches Training mehr statt. Es war den Probanden selbst überlassen, ob sie in Eigenregie weiter körperlich aktiv waren oder nicht. Im Erhebungszeitraum wurden sechs monatliche Fragebögen zu den HAPA Variablen sowie zur körperlichen Aktivität beantwortet. Die daraus resultierende Datenstruktur erlaubt die Anwendungen einer Mehrebenenanalyse.

Ergebnisse: Entsprechend der Annahmen des HAPA-Modells wird die Intention zur körperlichen Aktivität durch die Handlungsergebniserwartung sowie die Selbstwirksamkeit vorhergesagt. Diese Zusammenhänge ergeben sich sowohl auf der interindividuellen, als auch auf der intraindividuellen Ebene. Die Risikowahrnehmung zeigt widererwartend keine Zusammenhänge mit der Intention. Für die körperliche Aktivität zeigt sich entgegen den Annahmen des Modells nur für die Handlungsplanung ein positiver Zusammenhang auf der inter- und intraindividuellen Ebene.



Intention, Selbstwirksamkeit sind in der vorliegenden Studie widererwartend auf keiner Analyseebene mit der körperlichen Aktivität assoziiert. Entgegen der Erwartungen war Planung interindividuell negativ mit der körperlichen Aktivität assoziiert.

Schlussfolgerung: Die vorliegende Studie bestätigt einige Zusammenhänge des HAPA-Modells auf der inter- und intraindividuellen Ebene im Kontext der körperlichen Aktivität bei älteren Personen. Viele der postulierten Zusammenhänge konnten allerdings nicht bestätigt werden. Weitere Studien zur Überprüfung des HAPA-Modells auf der intraindividuellen Ebene sind notwendig.

Referenzen:

Schwarzer, R. (2008). Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Applied Psychology*, 57 (1), 1–29.