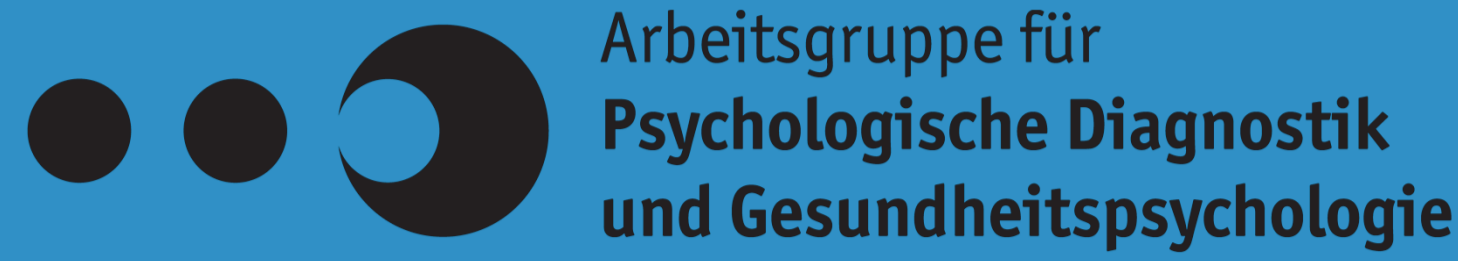
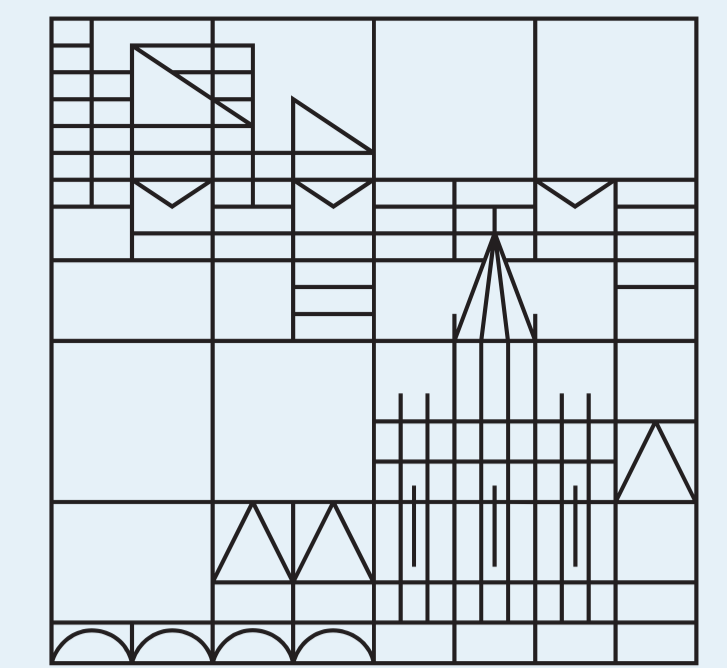


Mit erfüllten Erwartungen zu vermehrter körperlicher Aktivität und erhöhter Fitness: Ergebnisse aus der Konstanzer Life-Studie

Lisa Musculus, Verena Klusmann, Gudrun Sproesser & Britta Renner



Universität
Konstanz



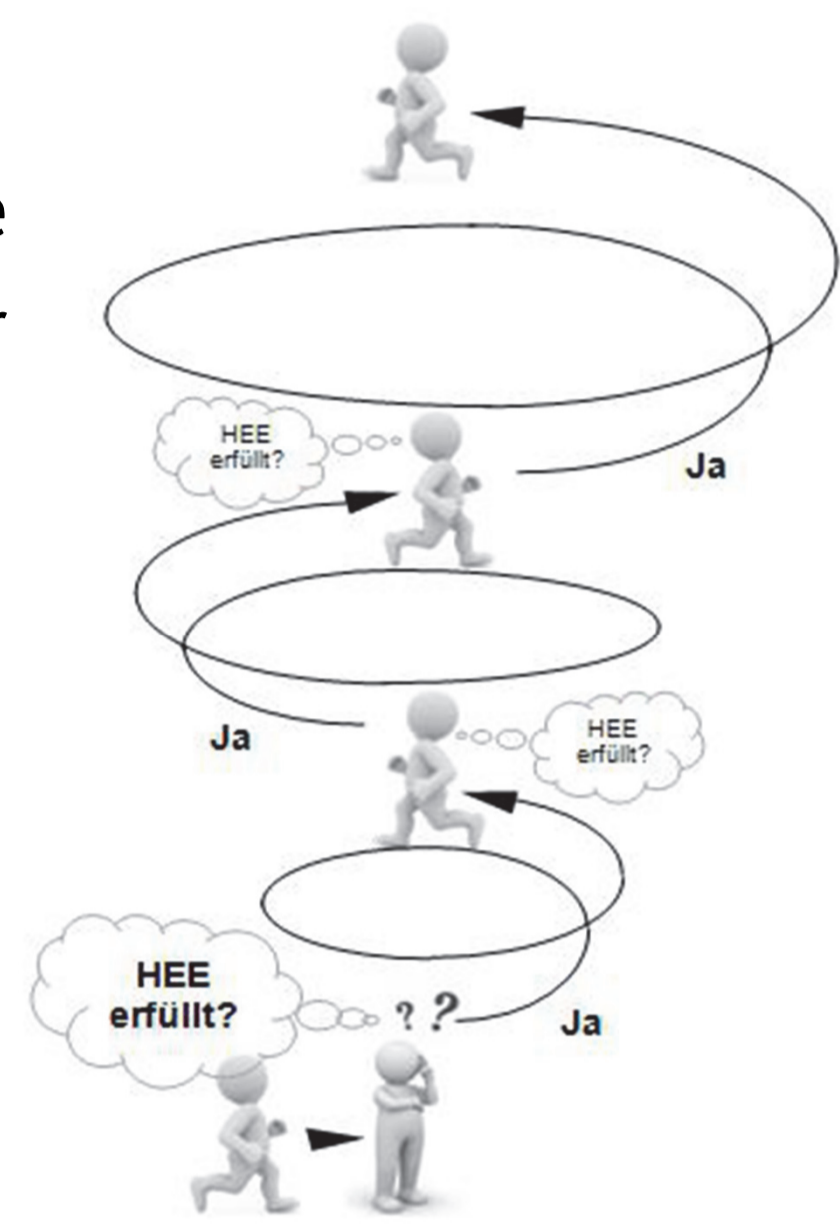
Einführung

Obwohl Bewegung positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat, sind nur ca. 20% der deutschen Bevölkerung ausreichend körperlich aktiv (Kurth, 2012). Aktuelle empirische Befunde zufolge stellt die Erwartung, dass körperliche Aktivität gesundheitsförderlich ist, jedoch keine besonders motivierende Handlungsergebniserwartung (HEE) dar (Gellert et al., 2012). Daher wurde im Rahmen dieser Studie der differenzielle Einfluss unterschiedlicher HEE-Dimensionen auf die (erfolgreiche) Aktivitätssteigerung geprüft und darüber hinaus die Rolle der Erwartungserfüllung (Fuchs, 2009) in der Dynamik des Verhaltensänderungsprozesses untersucht.

Im Rahmen dieser Studie wurde das bis dato wenig empirisch untersuchte Konstrukt der Erwartungserfüllung in den Fokus gerückt und ihr Beitrag zur Vorhersage von Aktivitätsverhalten geprüft:

Hypothese 1: Aktivitätsverlaufgruppen auf Basis von Selbstberichten unterscheiden sich in objektiven Fitnessparametern.

Hypothese 2: Die Erwartungserfüllung verbessert die Vorhersage von Aktivitätssteigerungen über etablierte sozial-kognitive Konstrukte hinaus.



Methode

Studiendesign

Längsschnittliche Befragung im Rahmen der Konstanzer Life-Studie (Teil des BMBF-Projektes EATMOTIVE, www.uni-konstanz.de/life-studie/), mit Gesundheitschecks zu 3 Erhebungswellen im Abstand von je 6 Monaten

Operationalisierung der Studienvariablen im Selbstberichtsfragebogen

- UV: **Selbstwirksamkeit** mit 5 Items (1 sehr unsicher – 4 sehr sicher)
- UV: **HEE** mit 8 Items (1 trifft nicht zu – 4 trifft genau zu)
- UV: **Intention** (1 gar nicht – 7 sehr)
- UV: **Erwartungserfüllung** retrospektiv, für die 3 persönlich wichtigsten HEE (1 nein, überhaupt nicht – 7 ja, zu 100%)
- AV: **Körperliches Aktivitätsverhalten** (1 trifft überhaupt nicht zu – 7 trifft vollkommen zu)

„Ich schaffe es auch dann regelmäßig körperlich aktiv zu sein, wenn ... ich mir einen Ruck geben muss.“

„Wenn ich regelmäßig körperlich aktiv bin, dann ... fühle ich mich ausgeglichener.“

„Ich habe mir fest vorgenommen, in Zukunft regelmäßig körperlich aktiver zu sein.“

„Ich bin derzeit regelmäßig körperlich aktiv.“

Stadienalgorithmus

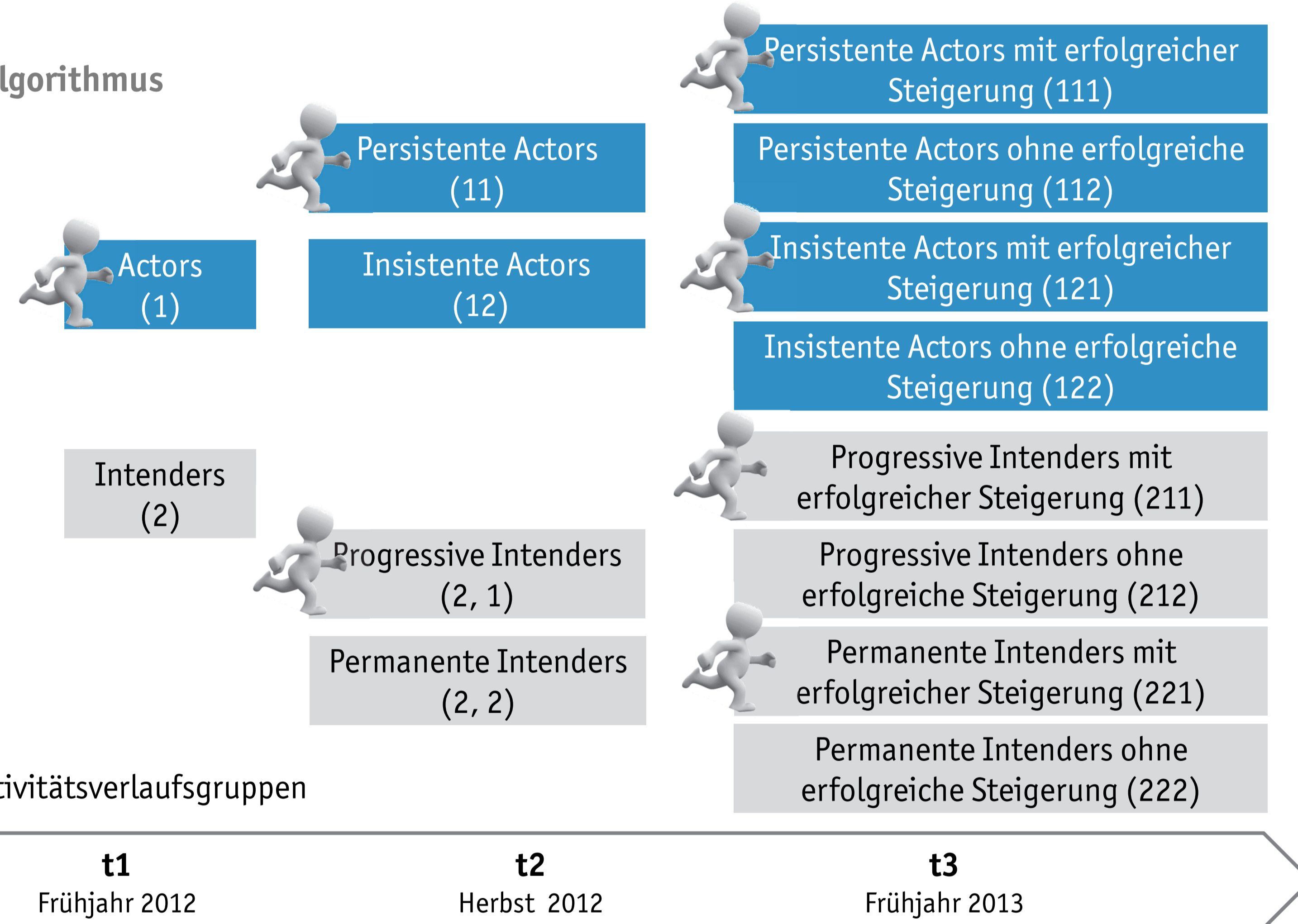


Abb 1. Aktivitätsverlaufgruppen

Ergebnisse

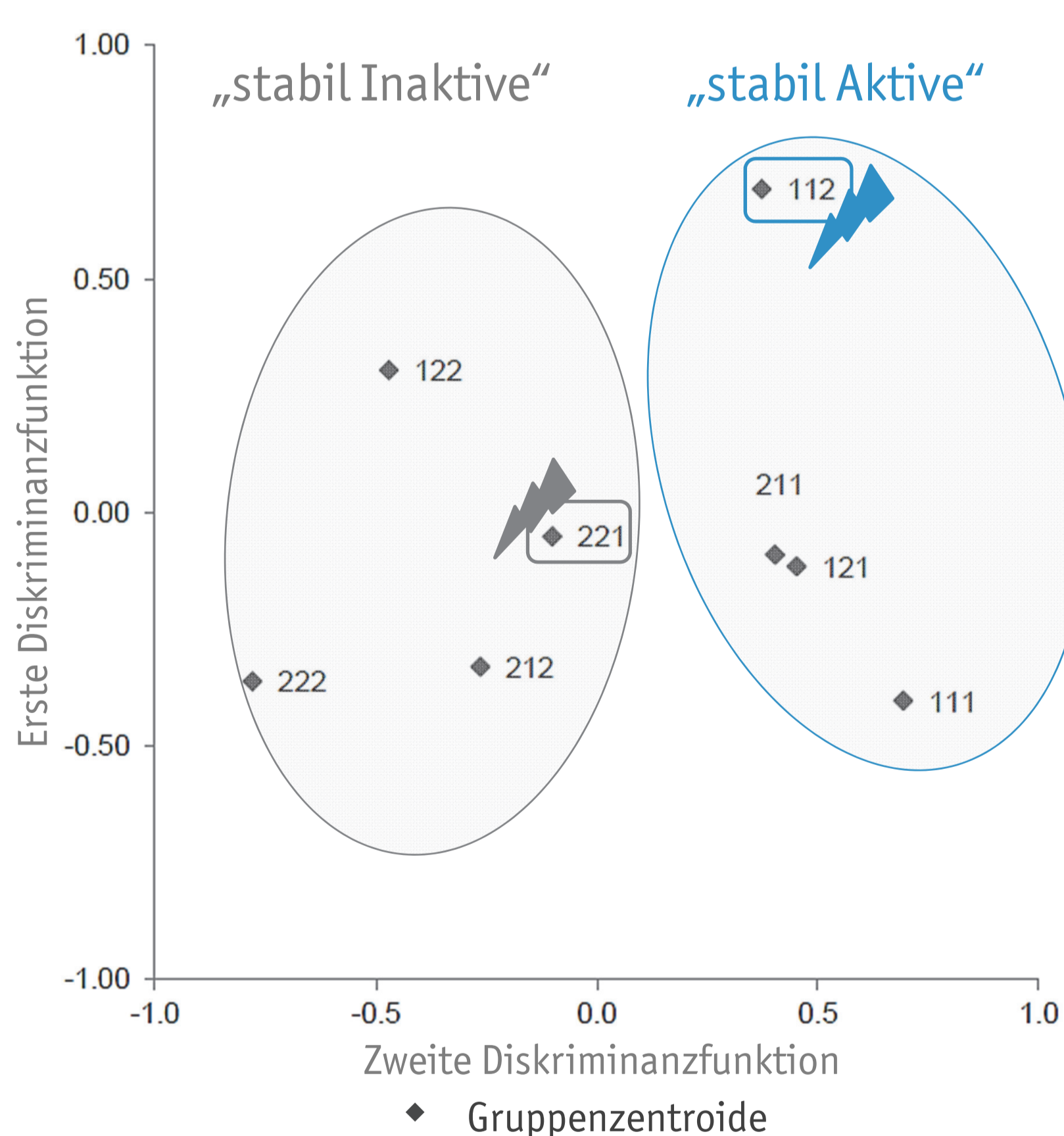


Abb. 2. Differenzierung der Aktivitätsgruppen

- ✓ Die auf Basis von Selbstberichten erstellten Aktivitätsverlaufgruppen konnten durch die Veränderung objektiver Fitnesswerte validiert werden, $F(1, 79) = 5.94, p = .02, \eta^2 = .07$.
- ✓ Die Gruppen unterschieden sich hypothesenkonform hinsichtlich **proximaler HEE** ($p < .001$) jedoch nicht hinsichtlich distaler HEE ($p = .150$).
- ✓ Die **Erfüllung von HEE** zeigte sich im gesamten Verhaltensänderungsprozess relevant, korrelierte mit motivationalen, sozial-kognitiven Variablen ($t1: r = .24-.43, t2: r = .26-.35$), diskriminierte erfolgreiche Aktivitätssteigerung von erfolglosen Aktivitätssteigerungsversuchen ($t1: p < .001, t2: p = .007$, vgl. Abb. 2) und verbesserte die Prädiktion zukünftiger Aktivität ($\Delta R^2 = .04, p = .03$).

Tabelle 1

Multiple, hierarchische Regression zur Vorhersage von körperlicher Aktivität zu t3 anhand etablierter sozial-kognitiver Variablen und Erwartungserfüllung

| | Prädiktoren | B | SE B | β | p |
|---|-------------------------------------|---|-------------|------------|------------|
| 1. Schritt | (Konstante) | 2.13 | 1.02 | | .04 |
| | Proximale HEE _{t2} | 0.06 | 0.27 | .02 | .82 |
| | Selbstwirksamkeit _{t2} | 0.32 | 0.27 | .12 | .24 |
| | Intention _{t2} | 0.11 | 0.16 | .07 | .49 |
| 2. Schritt | (Konstante) | 1.46 | 1.05 | | .17 |
| | Proximale HEE _{t2} | 0.05 | 0.27 | .02 | .85 |
| | Selbstwirksamkeit _{t2} | 0.22 | 0.27 | .09 | .39 |
| | Intention _{t2} | -0.01 | 0.16 | -.01 | .95 |
| | Körperliche Aktivität _{t2} | 0.10 | 0.09 | .11 | .28 |
| Erwartungserfüllung im Zeitraum von t2 nach t3 | | 0.34 | 0.15 | .23 | .03 |
| 1. Schritt | | $R^2 = .07, F(4, 114) = 2.08, p = .09$ | | | |
| 2. Schritt | | $\Delta R^2 = .04, F_{\text{Change}}(1, 113) = 4.76, p = .03$ | | | |

Anmerkung. HEE = Handlungsergebniserwartungen

Diskussion

Für eine erfolgreiche Aktivitätssteigerung, die mit einer verbesserten objektiven Fitness verbunden war, scheint neben proximalen HEE v.a. die Erwartungserfüllung wichtig zu sein. Die Erfüllung von HEE differenzierte zwischen längerfristig stabil aktiven TN und längerfristig stabil inaktiven TN.

Außerdem verbesserte die Erwartungserfüllung die Vorhersage der Aktivitätssteigerung über HEE, Selbstwirksamkeit und Intention hinaus signifikant, $\Delta R^2 = .04, p = .03$ (Tabelle 1). Je stärker sich die HEE erfüllten, desto körperlich aktiver waren die TN zu t3 geworden.

Implikationen

- Die Rolle der Erwartungserfüllung für die erfolgreiche Verhaltensänderung sollte in zukünftigen Studien berücksichtigt werden.
- Gesundheitsverhaltensmodelle könnten um Erwartungserfüllung (zusätzlich zu bereits etablierten volitionalen Konstrukten wie z.B. Planung) erweitert werden.

Interventionen zur Aktivitätsförderung könnten an der Adjustierung von Erwartungen hin zu realistischen positiven HEE ansetzen und die Erfüllung von Erwartungen salient machen.



Literatur

- Fuchs, R. (2009). *Sportbezogene Konsequenzerwartungen: Das Konstrukt und seine Messung*. Freiburg: Universität Freiburg.
- Gellert, P., Ziegelmann, J. P. & Schwarzer, R. (2012). Affective and health-related outcome expectancies for physical activity in older adults. *Psychology & Health, 27*, 816–828.
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Müters, S., Finger, J. D., & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt, 6*, 765–771.

Kontakt:

L.Musculus@dshs-koeln.de
Verena.Klusmann@uni-konstanz.de