

**„One size doesn't fit all“:  
Studien zur massgeschneiderten Sportförderung  
im Betrieb und im höheren Erwachsenenalter**

Inauguraldissertation der Philosophisch-humanwissenschaftlichen Fakultät  
der Universität Bern  
zur Erlangung der Doktorwürde

vorgelegt von  
Julia Schmid  
Mühleberg, BE und Zürich, ZH

Selbstverlag, Bern, 2014

Von der Philosophisch-humanwissenschaftlichen Fakultät der Universität Bern auf Antrag  
von Prof. Dr. Achim Conzelmann und Prof. Dr. Gordon Sudeck angenommen

Bern, den 11.11.2014

Der Dekan: Prof. Dr. Achim Conzelmann

Originaldokument gespeichert auf dem Institutionellen Repository der Universität Bern (BORIS) unter <http://boris.unibe.ch/60784/>



Dieses Werk ist unter einer Creative Commons Namensnennung 3.0 Schweiz lizenziert.

Um die Lizenz anzusehen, gehen Sie bitte zu <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ch/>

**Sie dürfen:**

**Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten

**Bearbeiten** — das Material remixen, verändern und darauf aufbauen und zwar für beliebige Zwecke, sogar kommerziell.

Der Lizenzgeber kann diese Freiheiten nicht widerrufen, solange Sie sich an die Lizenzbedingungen halten.

**Unter folgenden Bedingungen:**

**Namensnennung** — Sie müssen [angemessene Urheber- und Rechteangaben machen](#), einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob [Änderungen vorgenommen](#) wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.

**Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder [technische Verfahren](#) einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Sie müssen sich nicht an diese Lizenz halten hinsichtlich solcher Teile des Materials, die gemeinfrei sind, oder soweit Ihre Nutzungshandlungen durch [Ausnahmen und Schranken des Urheberrechts](#) gedeckt sind.

Es werden keine Garantien gegeben und auch keine Gewähr geleistet. Die Lizenz verschafft Ihnen möglicherweise nicht alle Erlaubnisse, die Sie für die jeweilige Nutzung brauchen. Es können beispielsweise andere Rechte wie [Persönlichkeits- und Datenschutzrechte](#) zu beachten sein, die Ihre Nutzung des Materials entsprechend beschränken.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter <http://creativecommons.org/licenses/by/3.0/ch/legalcode.de>

**Folgende drei Beiträge werden zur kumulativen Dissertation eingereicht:**

- (1) Schmid, J., Conzelmann, A., & Sudeck, G. (2013). Effekte einer individualisierten Sportberatung im Betrieb. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 99-105.
- (2) Schmid, J., Molinari, V., Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2014). BMZI-HEA. Adaptation des Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport für Menschen im höheren Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 22(3), 104-117.
- (3) Molinari, V., Schmid, J., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (in review). Wirkung sportlicher Aktivität auf das aktuelle Befinden im höheren Erwachsenenalter – Verlaufsanalysen in Sportprogrammen. *Sportwissenschaft*.



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Passung von Person und sportlicher Aktivität</b> .....	<b>8</b>
2.1	Rahmenkonzept: Die handlungstheoretische Perspektive .....	8
2.2	Individuelle Handlungsvoraussetzungen zum Sporttreiben .....	9
2.3	Fokus auf explizite Motive und Ziele .....	10
2.4	Interventionsformen zur Herstellung optimaler Passungsverhältnisse.....	11
<b>3</b>	<b>Forschungsprojekt „Welcher Sport für wen?“</b> .....	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Erweiterung des intendierten Anwendungsbereichs des Forschungsprojekts „Welcher Sport für wen?“</b> .....	<b>15</b>
4.1	Zum Erweiterungsbedarf .....	15
4.2	Einordnung der drei Beiträge .....	16
<b>5</b>	<b>Diskussion und Forschungsausblick</b> .....	<b>20</b>
5.1	Massgeschneiderte Sportförderung im Betrieb .....	20
5.2	Massgeschneiderte Sportförderung bei Personen im höheren Erwachsenenalter .....	22
5.3	Fazit .....	23
	<b>Literatur</b> .....	<b>24</b>



# 1 Einleitung

Mittlerweile ist es allgemein bekannt, dass sportliche Aktivitäten positive Auswirkungen auf die Gesundheit (z. B. Chodzko-Zajko et al., 2009; Garber et al., 2011) und das Wohlbefinden (z. B. Netz, Wu, Becker, & Tenenbaum, 2005; Reed & Ones, 2006) haben. Dennoch machen diverse Bevölkerungsbefragungen deutlich, dass ein Grossteil der Erwachsenen in westlichen Industrienationen zu wenig Sport treibt (European Commission, 2014). So gibt beispielsweise in der Schweiz ein Viertel der 15- bis 74-Jährigen an, nie sportlich aktiv zu sein. Weitere 10% treiben wöchentlich unter zwei Stunden Sport (Lamprecht, Fischer, & Stamm, 2014). Es ist daher ein wichtiges Anliegen der Gesellschaft und Politik, möglichst viele Menschen zu einem regelmässigen Sportengagement zu bewegen.

Massnahmen zur Förderung sportlicher Aktivität gelingt es, Veränderungen im Sportverhalten anzuregen. In verschiedenen Meta-Analysen werden kleine bis mittlere Interventionseffekte bei Erwachsenen berichtet (z. B. Conn, Valentine, & Cooper, 2002; Hillsdon, Foster, & Thorogood, 2005). Weniger erfolgreich sind die Massnahmen jedoch hinsichtlich langfristiger Aufrechterhaltung des Sportengagements (Hillsdon et al., 2005).

Begründet werden kann diese mangelnde Nachhaltigkeit von Interventionseffekten erstens mit der fehlenden differenziellen Perspektive. So wurde in der bisherigen Interventionsforschung und -praxis nur wenig berücksichtigt, dass es substanzielle Unterschiede zwischen den erwachsenen Menschen gibt. Erheblichen Differenzen zeigen sich nicht nur zwischen Personen in unterschiedlichen Lebensabschnitten, sondern auch zwischen Gleichaltrigen (Conzelmann, 2011). Zweitens kann die geringe Stabilität von Interventionseffekten damit zusammenhängen, dass der Vielfalt des Sports bisher unzureichend Beachtung geschenkt wurde. Sport ist kein einheitliches Phänomen, sondern zeichnet sich durch unterschiedliche Inhalte und Realisierungsformen aus (Singer, 2000; Willimczik, 2007).

Für Massnahmen der Sportförderung ergibt sich folglich das Ziel, optimale Passungsverhältnisse zwischen der erwachsenen Person und der sportlichen Aktivität herzustellen. Gelingt diese Aufgabe, sollte das Wohlbefinden der Sporttreibenden gefördert und darauf aufbauend die Bindung an sportliche Aktivitäten gesteigert werden (Sudeck & Conzelmann, 2010a).

Die vorliegende Dissertation greift das Thema der Passung von Person und sportlicher Aktivität auf und behandelt es in zwei verschiedenen Anwendungsbereichen der Sportförderung: im betrieblichen Setting und bei der Zielgruppe der älteren Erwachsenen.



## 2 Passung von Person und sportlicher Aktivität

### 2.1 Rahmenkonzept: Die handlungstheoretische Perspektive

Die Beschreibung, Erklärung, Vorhersage und Beeinflussung menschlichen Verhaltens erfolgt in der empirischen Wissenschaft jeweils unter einer bestimmten Perspektive. Der eingenommene Standpunkt bestimmt nicht nur, welcher Sachverhalt auf welche Weise untersucht wird, sondern auch, welche Erkenntnisse hervorgebracht werden können (Nitsch, 2004). In dieser Dissertation wird eine handlungstheoretische Perspektive eingenommen. Vertreterinnen bzw. Vertreter dieses Ansatzes begreifen den Menschen als ein Wesen, das sich aktiv handelnd mit seiner Umwelt auseinandersetzt. Nitsch (2000) definiert sportliches Handeln als zielgerichtetes Verhalten und ganzheitliches Geschehen.

Unter einem handlungstheoretischen Blickwinkel stellt die subjektive Situationsdefinition die wesentliche Grundlage des sportlichen Handelns dar (Nitsch, 2004). Für die Definition einer Situation bedeutsam sind Merkmale der Person, der Aufgabe und der Umwelt. Diese Merkmale werden jeweils unter den Kriterien der Handlungsvalenz und der Handlungskompetenz bewertet (vgl. Abb. 1).

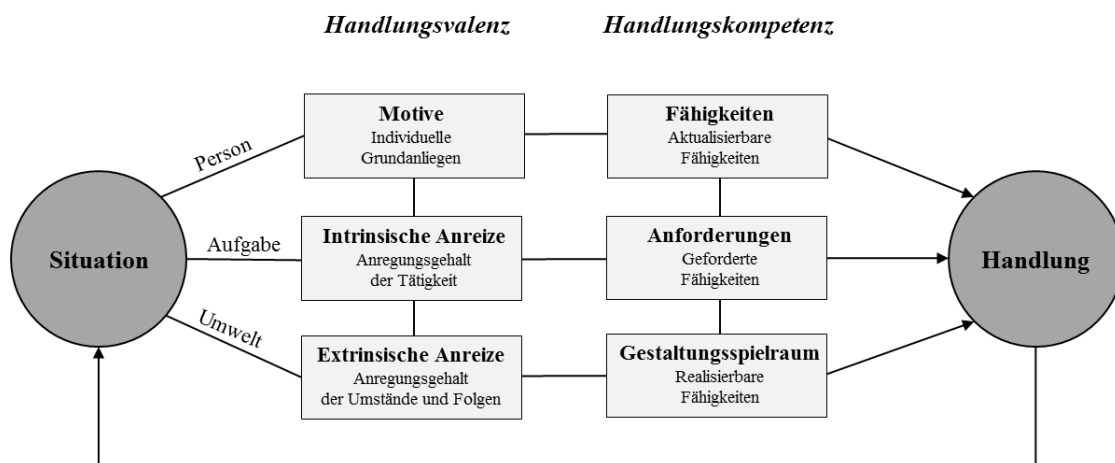


Abbildung 1. Grundaspekte subjektiver Situationsdefinition (Nitsch, 2004, S. 16)

Bei der Einschätzung der *Handlungsvalenz* geht es um die Frage, inwieweit das eigene Handeln subjektiv erforderlich ist. Die Person setzt sich vor dem Hintergrund ihrer Grundanliegen mit der aktuellen Situation auseinander. Sie prüft, welche Motive potenziell befriedigt werden können. Das Befriedigungsangebot kann sich zum einen aus der auszuführenden Tätigkeit ergeben (intrinsische Anreize bzw. Tätigkeitsanreize). Zum anderen bietet auch die Umwelt mit ihren sekundären Umständen und Folgen Anregungsgehalt (extrinsische Anreize bzw. Zweckanreize). Bei der Bewertung der *Handlungskompetenz* geht es um die Frage, inwieweit das eigene

Handeln subjektiv möglich ist. Die Person schätzt ab, ob die augenblicklich vorhandenen Fähigkeiten zur Bewältigung der Aufgabenanforderungen ausreichen und was angesichts des wahrgenommenen Gestaltungsspielraums machbar erscheint. Nach Nitsch (2004) hängt es von der Art, der Differenziertheit und der Realitätsangemessenheit der subjektiven Situationsdefinition ab, ob eine sportliche Aktivität initiiert wird oder nicht (Nitsch, 2004).

## 2.2 Individuelle Handlungsvoraussetzungen zum Sporttreiben

Das Konzept der subjektiven Situationsdefinition bietet erste Anhaltspunkte, welche Merkmale bei der Herstellung optimaler Passungsverhältnisse auf Personenseite in den Blick genommen werden müssen. Für die vorliegende Dissertation sind folgende Konkretisierungen vorzunehmen (Sudeck & Conzelmann, 2010a):

Eine zentrale psychische Handlungsvoraussetzung für sportliche Aktivität stellen nach Nitsch (2000; 2004) *Motive und Ziele* dar. Im Gesundheits- und Freizeitsport sind diese sehr vielfältig: Mit Gleichgesinnten etwas zu unternehmen, sich in sportlicher Hinsicht zu verbessern oder schöne Bewegungen im Sport zu erleben (Lehnert, Sudeck, & Conzelmann, 2011). Das Wissen über die Motive und Ziele einer Person ermöglicht es, passende Sportaktivitäten (z. B. Krafttraining) sowie spezifische Inszenierungsformen (z. B. Krafttraining in geselliger Form) zu eruieren. Darüber hinaus geben die Beweggründe zum Sporttreiben Aufschluss, welcher soziale Kontext (z. B. eher zurückhaltendes Verhalten oder eher forderndes Verhalten der Leiterin bzw. des Leiters) einem Menschen entspricht.

Unter den aktualisierbaren Fähigkeiten einer Person (vgl. Abb. 1) sind *körperlich-motorische Merkmale* in den Blick zu nehmen. Darunter fallen zum einen die Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Koordination sowie Beweglichkeit und zum anderen (frühere) Erkrankungen und Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Übergewicht). Beide Aspekte bieten wichtige Ansatzpunkte für die adäquate Gestaltung der Aufgabenanforderung sowie der körperlichen Belastung.

Ebenfalls Hinweise auf aktualisierbare Fähigkeiten geben *Merkmale des Sportengagements*. Das aktuelle und habituelle Aktivitätsniveau erlaubt ein tiefergehendes Verständnis der körperlich-motorischen Voraussetzungen der Person. Anhand der Sportbiografie lässt sich erkennen, ob für bestimmte Aktivitäten bereits motorische Vorerfahrungen vorliegen (z. B. ein im Jugendalter gelernter Service im Tennis), die Vorteile für die zukünftige Realisierung identischer oder ähnlicher Bewegungshandlungen mit sich bringen (z. B. Softballtennis im höheren Erwachsenenalter). Darüber hinaus lässt sich aus der Sportbiografie herauslesen, ob sportspezifisches Wissen (z. B. Regelkenntnisse) vorhanden ist, welches bei bestimmten Aktivitäten abgerufen werden kann.

Schliesslich sind auch die *Basisinformationen* einer Person (z. B. Alter, ökonomische, berufliche und familiäre Situation) zu betrachten. Sie geben Aufschluss über die allgemeine Lebens-

situation und ermöglichen die Antizipation von Ressourcen (z. B. Unterstützung durch sportliche Partnerin) und Schwierigkeiten (z. B. hohe berufliche Belastung) bei der Umsetzung bestimmter Sportaktivitäten.

In Abbildung 2 werden die wichtigsten Aspekte der Passung von Person und sportlicher Aktivität noch einmal zusammengefasst.

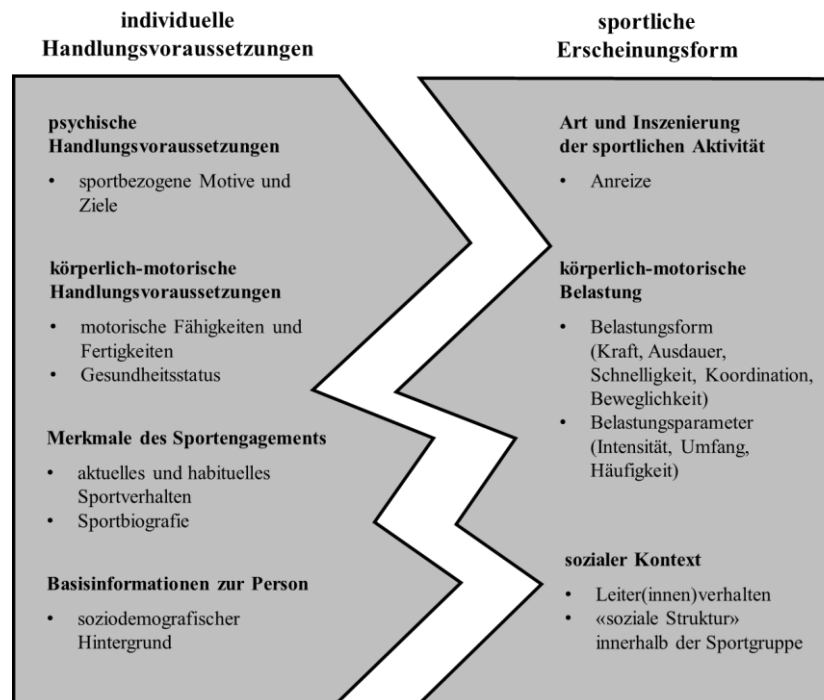


Abbildung 2. Herstellung optimaler Passungsverhältnisse zwischen individuellen Handlungsvoraussetzungen und sportlicher Erscheinungsform (in Anlehnung an Sudeck & Conzelmann, 2010a, S. 5)

### 2.3 Fokus auf explizite Motive und Ziele

Die vorangehenden Ausführungen verdeutlichen, dass die Herstellung einer optimalen Passung zwischen einer ganzheitlich betrachteten Person und einer sportlichen Erscheinungsform eine herausfordernde Aufgabe darstellt (Sudeck, Lehnert, & Conzelmann, 2011). Aufgrund der Komplexität können nicht alle zuvor angesprochenen Personenmerkmale gleichzeitig und gleichermassen berücksichtigt werden, daher ist eine Schwerpunktsetzung notwendig. Für den Gesundheits- und Freizeitsport scheint es angebracht, explizite Motive und Ziele in den Vordergrund zu stellen und erwachsene Personen nach diesem Kriterium zu unterscheiden. Begründet werden kann diese Schwerpunktsetzung erstens mit verschiedenen Zieltheorien, welche nahelegen, dass die Erreichung von Zielen mit einer Steigerung des Wohlbefindens verbunden ist (vgl. dazu Sudeck et al., 2011). Dabei scheint wichtig, dass die verfolgten Ziele mit den persönlichen Interessen und Werten übereinstimmen. Je selbstkonkordanter ein Ziel ist,

desto positiver wirkt sich die Zielerreichung auf das Wohlbefinden aus (Seelig & Fuchs, 2006; Sheldon & Elliot, 1999). Empirische Studien im Bereich des Sports stützen diese theoretischen Annahmen (z. B. Ingledeu & Markland, 2009; Sebire, Standage, & Vansteenkiste, 2009). Zweitens kann die Schwerpunktsetzung mit der Bedeutung von expliziten Motiven und Zielen im Prozess der Aufrechterhaltung von Sportaktivitäten legitimiert werden (Sudeck et al., 2011). Ob eine Person ein neuartiges Sportverhalten beginnt ist laut Rothman, Baldwin und Hertel (2004; vgl. auch Fuchs, 2003) abhängig von den erwarteten Ergebnissen und Konsequenzen (z. B. „Wenn ich den Sportkurs besuche, dann werde ich neue Leute kennen lernen“). Ob aber das Sportverhalten auch fortgeführt wird, hängt davon ab, wie zufrieden die Person mit den eingetretenen Ergebnissen und Konsequenzen ist. Die Erwartungen, welche bei der Aneignung eine wichtige Rolle gespielt haben, werden nun als Standard zur Beurteilung der gemachten Erfahrungen herangezogen (z. B. „Konnte ich im Sportkurs tatsächlich neue Bekanntschaften knüpfen?“). Für die theoretischen Überlegungen von Rothman und Kollegen (2004) sind seit jüngerer Zeit empirische Belege aus dem Sport vorhanden (Baldwin, Baldwin, & Loehr, 2013; Musculus, 2014).

#### 2.4 Interventionsformen zur Herstellung optimaler Passungsverhältnisse

In Anlehnung an Sudeck und Conzelmann (2010a) sind zwei Interventionsformen denkbar, um optimale Passungsverhältnisse zwischen einer Person und einer sportlichen Aktivität herzustellen:

- (1) *Individualisierte Sportberatung*. Eine Beraterin bzw. ein Berater leitet auf Grundlage einer standardisierten Testung der individuellen Handlungsvoraussetzungen Empfehlungen für die Wahl geeigneter Sportaktivitäten ab. Im Idealfall kann dabei auf ein bereits bestehendes vielseitiges Freizeit- und Gesundheitssportangebot zurückgegriffen werden.
- (2) *Massgeschneiderte Sportprogramme*. Wiederum basierend auf einem systematischen Assessment relevanter Handlungsvoraussetzungen wird die Zielgruppe in möglichst ähnliche Subgruppen unterteilt. Darauf aufbauend wird für jede Personengruppe ein passendes Angebot entwickelt und durchgeführt.

Die Abstimmung einer Intervention auf eine Person bzw. Personengruppe beinhaltet laut Hawkins und Kollegen (2008; vgl. Abb. 3) die Facetten der Segmentierung und der Massschneidung. Beide stellen kontinuierliche Grössen dar.

Die *Segmentierung* bezieht sich auf den Grad, in dem eine Zielgruppe in möglichst homogene Untergruppen bzw. Segmente aufgeteilt wird. Das Ausmass der Segmentierung reicht von einer „Null-Segmentierung“ bis zu einer „atomistischen Segmentierung“. Bei einer Null-Segmentierung wird keine Aufteilung der Zielgruppe gemacht. Eine Intervention richtet sich an die gesamte (erwachsene) Bevölkerung. Demgegenüber wird bei der atomistischen Segmentierung die Zielpopulation bis auf die kleinste Einheit zerlegt und folglich jede einzelne Person als ein

Segment betrachtet (Kotler & Bliemel, 2006; Sudeck & Conzelmann, 2010b). Die *Massschneidung* betrifft den Grad, in dem eine Intervention auf individuelle Merkmale (z. B. Bedürfnisse, Fähigkeiten) abgestimmt ist. Das Ausmass der Massschneidung reicht von einer unspezifischen Intervention, welche nicht auf die Adressaten abgestimmt ist, bis zu einer individuell angepassten Massnahme (Hawkins et al., 2008). Grundsätzlich ist davon auszugehen, dass mit zunehmendem Grad der Segmentierung und Massschneidung die Wirksamkeit einer Intervention steigt; in der Regel sind damit aber auch erhöhte Interventionskosten verbunden (Hawkins et al., 2008).

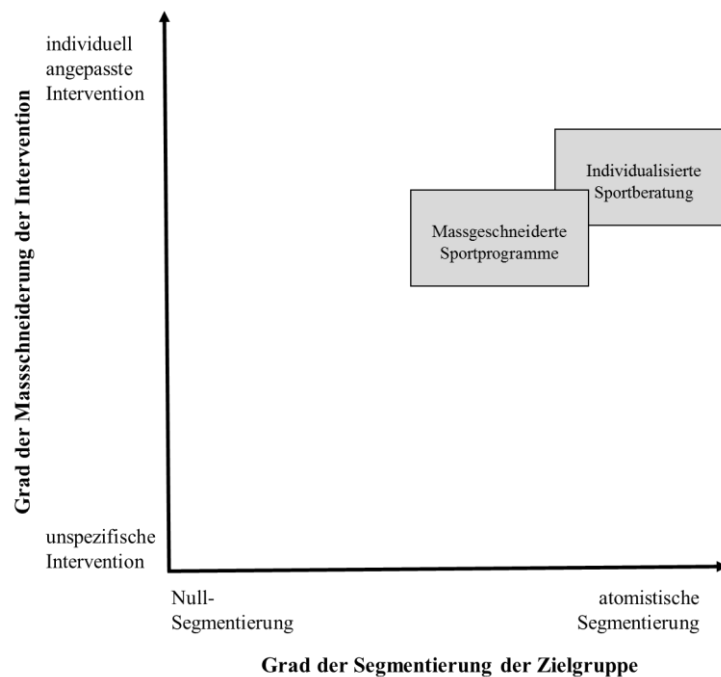


Abbildung 3. Individualisierte Sportberatung und massgeschneiderte Sportprogramme als Möglichkeiten der Herstellung optimaler Passungsverhältnisse (in Anlehnung an Hawkins et al., 2008 und Sudeck & Conzelmann, 2010a)

Abbildung 3 zeigt, dass die individualisierte Sportberatung mit ihrer Ausrichtung auf eine Einzelperson (eher) an den Enden der Kontinuen liegt. Demgegenüber sind auf eine bestimmte Personengruppe massgeschneiderte Sportprogramme – sofern sie eine Vielzahl relevanter Handlungsvoraussetzungen berücksichtigen – in der Systematik etwas unterhalb anzusiedeln.

### 3 Forschungsprojekt „Welcher Sport für wen?“

Im Forschungsprojekt „Welcher Sport für wen?“ wurde die zweite Interventionsform zur Herstellung optimaler Passungsverhältnisse gewählt (vgl. Kap. 2.4).<sup>1</sup> Es wurde der Frage nachgegangen, ob und inwieweit sich differenziell auf die individuellen Handlungsvoraussetzungen massgeschneiderte Sportprogramme auf das Wohlbefinden und Sportengagement von Menschen im mittleren Erwachsenenalter auswirken. Die quasiexperimentelle Studie des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Bern wurde zwischen 2008-2010 in Zusammenarbeit mit dem Universitätssport durchgeführt.

Im Projekt wurde in einem ersten Schritt eine Segmentierung der Zielgruppe auf Basis von expliziten Motiven und Zielen vorgenommen. Dazu wurden Personen mit ähnlichen Motiv- und Zielprofilen anhand von clusteranalytischen Verfahren zu sog. „motivbasierten Sporttypen“ zusammengefasst. Um ein möglichst umfassendes Bild der individuellen Handlungsvoraussetzungen zu erhalten, wurden die Sporttypen weiter mit körperlich-motorischen Merkmalen, Informationen des Sportengagements sowie soziodemografischen Besonderheiten charakterisiert (Sudeck et al., 2011). In einem zweiten Schritt wurden für die insgesamt neun motivbasierten Sporttypen fünf massgeschneiderte Sportprogramme konzipiert (vgl. Abb. 4).<sup>2</sup>

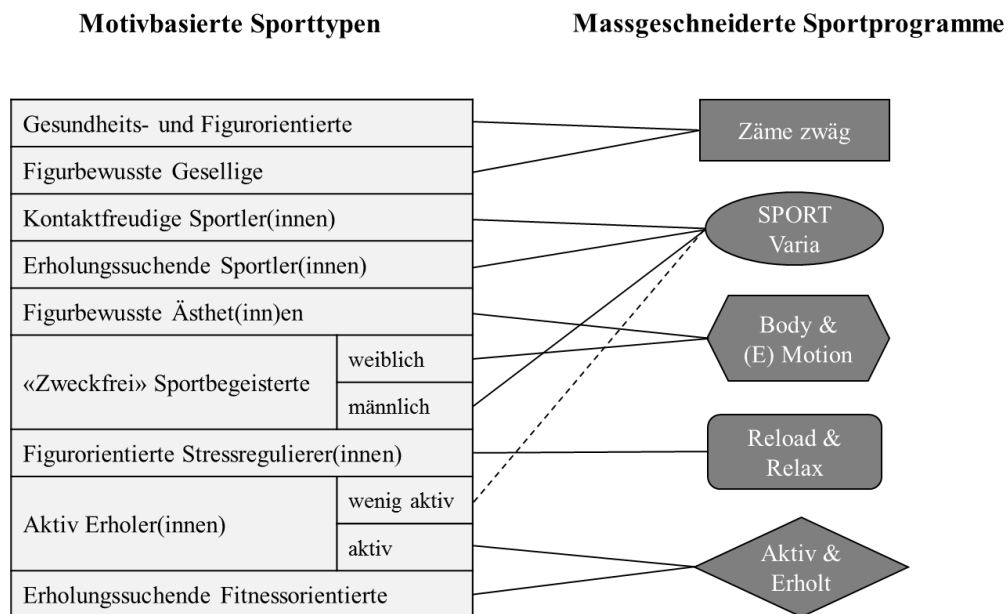


Abbildung 4. Zuordnung der motivbasierten Sporttypen zu den massgeschneiderten Sportprogrammen im Projekt „Welcher Sport für wen?“ (Sudeck & Conzelmann, 2010a, S. 18)

<sup>1</sup> Das Projekt (Leitung: Prof. Dr. A. Conzelmann, Prof. Dr. G. Sudeck) wurde von der Eidgenössischen Sportkommission im Rahmen des Forschungskonzepts Sport und Bewegung 2008-2011 gefördert.

<sup>2</sup> Aufgrund zu geringer Gruppengrössen und eingeschränkter Hallenkapazitäten konnte nicht für jeden Sporttyp ein massgeschneidertes Sportprogramm konzipiert werden (Sudeck & Conzelmann, 2010a).

Die Programme wurden in zwei Interventionsphasen für Universitätsangestellte durchgeführt. Interessierten Personen wurde schriftlich jenes Sportprogramm empfohlen, welches am besten zu ihrem Sporttyp passt. Insgesamt 133 Personen nahmen an den Sportprogrammen teil. 59% der Erwachsenen folgten der Empfehlung und besuchten ein massgeschneidertes Programm (Experimentalgruppe), demgegenüber wählten 38% selbstständig ein anderes Sportprogramm (Kontrollgruppe; Sudeck & Conzelmann, 2011).<sup>3</sup>

In Bezug auf das aktuelle Befinden liess sich auf der Ebene der einzelnen Sportprogramme mehrheitlich das erwartete Ergebnismuster beobachten. So wurden bei drei von fünf Sportprogrammen für die Experimentalgruppe grössere Befindlichkeitssteigerungen vom Beginn zum Ende der Sporeinheiten ermittelt als für die Kontrollgruppe. Die positivere Wirkung massgeschneiderter Sportprogramme zeigte sich für die Befindensdimension Valenz (zufriedene, wohlige Befindenzustände) und für die Ruhe (entspannte, ruhige Befindenzustände), aber nicht für die positive Aktivierung (wache, energiegeladene Befindenzustände; Sudeck & Conzelmann, 2011). In einer programmübergreifenden Analyse konnte kein Effekt der Passung auf das Befinden gefunden werden (Sudeck & Conzelmann, 2011). Hinweise für eine positive Wirkung massgeschneiderter Sportprogramme liessen sich des Weiteren auf der Verhaltensebene finden. So beeinflusste die Passung v. a. dann das Teilnahmeverhalten positiv, wenn das Programm ausschliesslich für einen Sporttypen konzipiert wurde (Reload & Relax für die figurorientierten Stressregulierer(innen); vgl. Abb. 4). Ein hoher Grad an Massschneiderung scheint folglich von Vorteil zu sein. Darüber hinaus bestätigte sich die Erwartung, dass durch die Teilnahme an einem massgeschneiderten Sportprogramm motivationale Einflussgrössen des Sportengagements gefördert werden. So kam es bei der Experimentalgruppe, nicht aber bei der Kontrollgruppe, zu einer positiven Beeinflussung der affektiven Einstellung zum Sporttreiben, der Selbstkonkordanz und der wahrgenommenen Verhaltenskontrolle. Dies wiederum sollte die Aufrechterhaltung des regelmässigen Sporttreibens nachhaltig fördern (Sudeck & Conzelmann, 2010a).

Das Forschungsprojekt „Welcher Sport für wen?“ stellt ein Beispiel dar, wie Sportprogramme auf eine möglichst ganzheitlich betrachtete Person zugeschnitten werden können. Die Untersuchungsergebnisse lassen den Schluss zu, dass die Suche nach optimalen Passungsverhältnissen zwischen erwachsener Person und sportlicher Aktivität lohnenswert ist. Nichtsdestotrotz besteht weiterhin Forschungsbedarf: Zum einen fand die Intervention im Projekt „Welcher Sport für wen?“ im Setting einer Hochschule statt. Welche Effekte massgeschneiderte Sportförderungsmassnahmen in einem anderen kulturellen, sozialen, räumlichen und materiellen Kontext erzielen, bleibt unklar. Zum anderen beziehen sich die dargestellten Befunde ausschliesslich

---

<sup>3</sup> Da die Personen das Programm selbst auswählten, handelt es sich hierbei nicht um eine Kontrollgruppe im klassischen Sinne (wie z. B. fremdbestimmte Zuordnung zu einem Sportprogramm). Folglich ist die Bestätigung der Annahme einer positiven Wirkung einer Passung zwischen motivbasiertem Sporttypen und Sportprogramm erschwert (Sudeck & Conzelmann, 2010a).

auf Personen im mittleren Erwachsenenalter (35-65 Jahre). Aus Gründen, die später noch dargelegt werden, kann eine Übertragung der gewonnenen Erkenntnisse auf andere Altersgruppen nicht vorausgesetzt werden.

#### 4 Erweiterung des intendierten Anwendungsbereichs des Forschungsprojekts „Welcher Sport für wen?“

##### 4.1 Zum Erweiterungsbedarf

In der vorliegenden Dissertation wird der beschriebene Ansatz der massgeschneiderten Sportförderung mit einer Schwerpunktsetzung auf sportbezogene Motive und Ziele (vgl. Kap. 2) weiterverfolgt. Ausgehend von dem zuvor präsentierten Forschungsbedarf sollen die Erkenntnisse in zweifacher Hinsicht erweitert werden (vgl. Abb. 5).

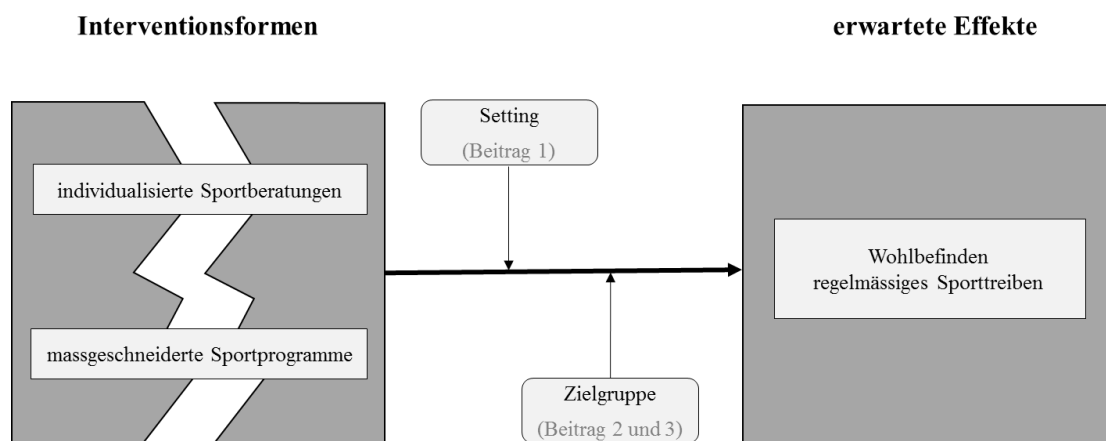


Abbildung 5. Erweiterung des Ansatzes der massgeschneiderten Sportförderung

*Erstens* wird der Ansatz auf das Setting eines Betriebs übertragen (Beitrag 1). Der Arbeitsplatz stellt für Massnahmen der Sportförderung ein interessantes Setting dar, weil hier die Chance besteht, auch nicht gesundheitssensitive Bevölkerungsgruppen zu erreichen (Bös, Gröben, & Woll, 2002; Wenninger, Gröben, & Bös, 2007). *Zweitens* wird der Ansatz auf die Zielgruppe der Menschen im höheren Erwachsenenalter ausgeweitet (Beitrag 2 und 3).<sup>4</sup> Für diese Erweiterung spricht einerseits die Tatsache, dass der Anteil von Älteren in den nächsten Jahrzehnten stark ansteigen wird (United Nations, Department of Economic, 2009). Andererseits zeigen

<sup>4</sup> Beitrag 1 wurde von der Robert Bosch GmbH finanziell unterstützt (Projektleitung: Prof. Dr. G. Sudeck, Prof. Dr. A. Conzelmann). Beitrag 2 und 3 sind im Rahmen des Projekts „Welcher Sport passt zu mir?“ entstanden (Projektleitung: Prof. Dr. A. Conzelmann) und wurden von der Stiftung Suzanne und Hans Bäsch zur Förderung der Angewandten Psychologie mitfinanziert.



Bevölkerungsumfragen, dass gerade ältere Menschen die Gesundheitspotenziale von sportlicher Aktivität oftmals nicht ausnutzen, weshalb sie eine wichtige Zielgruppe der Sportförderung darstellen (European Commission, 2014).

#### 4.2 Einordnung der drei Beiträge

Schmid, J., Conzelmann, A., & Sudeck, G. (2013). Effekte einer individualisierten Sportberatung im Betrieb. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 99-105.

Im ersten Beitrag wird die individualisierte Sportberatung im Setting eines Betriebs thematisiert. Die Sportberatung ist in diesem Kontext als ein Element der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) anzusehen. BGF ist definiert als ein übergreifendes Konzept, welches alle gemeinsamen Massnahmen von Arbeitgebern, Arbeitnehmern und der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz umfasst. Dabei sollten idealerweise Ansätze verknüpft werden, die auf (a) die Verbesserung der Arbeitsorganisation und der Arbeitsbedingungen, (b) die Förderung einer aktiven Mitarbeiterbeteiligung und (c) die Stärkung persönlicher Kompetenzen ausgerichtet sind (Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung, 2007). Die individualisierte Sportberatung zielt darauf ab, Mitarbeitende zum Sporttreiben zu motivieren sowie passende Umsetzungsmöglichkeiten aufzuzeigen, um so eine Steigerung der sportlichen Aktivität zu bewirken. Ausgehend von der zuvor präsentierten Definition der BGF stellt die individualisierte Sportberatung somit eine Intervention zur Stärkung persönlicher Kompetenzen dar.

Die vorliegende Studie ging mittels eines Prä-Post-Designs der Frage nach, inwieweit die individualisierte Sportberatung im Betrieb einen Impuls zur Steigerung der sportlichen Aktivität geben kann. Als Hauptzielgruppe der Massnahme wurden jene Mitarbeitenden anvisiert, welche nur wenig oder unregelmässig aktiv waren und somit die gesundheitsförderlichen Potenziale des Sporttreibens nicht ausschöpften. Ausgangspunkt der Beratung war ein umfassendes Assessment der psychischen und körperlich-motorischen Handlungsvoraussetzungen, der Merkmale des Sportengagements sowie des soziodemografischen Hintergrunds (vgl. Kap. 2.2). Mit den gesammelten Informationen wurde ein persönliches Feedback generiert. Gemeinsam mit der zu beratenden Person wurde das individuelle Motiv- und Zielprofil, der ermittelte motivbasierte Sporttyp sowie der aktuelle motorische Funktionszustand reflektiert. Ausgehend von dieser Reflexion leitete die Beraterin bzw. der Berater eine Empfehlung für passende Sport- und Bewegungsaktivitäten ab. Dabei wurden die Inhalte und Zielsetzungen der Sportprogramme des Forschungsprojekts „Welcher Sport für wen?“ (vgl. Abb. 4) als Hilfestellung herangezogen. Am Ende des Gesprächs wurden gemeinsam mit dem Mitarbeitenden Verhaltensziele formuliert sowie Strategien zur Verhaltensänderung besprochen. Insgesamt 86 Mitarbeitende nahmen die Sportberatung in Anspruch. Mit 40% konnte ein relativ hoher Anteil an Personen mit einem eher tiefen Aktivitätsniveau erreicht werden. Die Auswertungen verdeutlichen, dass insbesondere diese Personengruppe ihr Sportvolumen in den sechs Wochen nach der

Beratung erhöht hat. Darüber hinaus konnte für die zuvor weniger aktiven Mitarbeitenden die höchsten Zusammenhänge zwischen der Entwicklung des aktuellen Sportverhaltens und der Wahrnehmung eines Impulses zur Verhaltensänderung ermittelt werden, was für die Wirksamkeit der Beratung spricht.

Wenngleich die Studie durch ihr Design eine eingeschränkte interne Validität besitzt, sprechen die präsentierten Befunde für die Integration der individualisierten Sportberatung in die BGF. Gesundheitsförderung ist v. a. dann effektiv, wenn ihre Massnahmen auf verschiedenen Ebenen ansetzen (Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung, 2007; Fuchs, 2003). Dementsprechend ist die individualisierte Sportberatung im Betrieb mit weiteren Interventionen auf der Ebene des sozialen Umfelds, der räumlich-materiellen Arbeitsbedingungen oder der Organisation zu kombinieren.

Schmid, J., Molinari, V., Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2014). BMZI-HEA. Adaptation des Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport für Menschen im höheren Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 22(3), 104-117.

Um Sportberatungen oder -programme systematisch auf die Motive und Ziele der Adressaten zuzuschneiden werden Fragebogen benötigt, die eben diesen Merkmalsbereich erfassen. Da bestehende Instrumente sowohl in theoretischer als auch teststatistischer Hinsicht unbefriedigend waren, haben Lehnert, Sudeck und Conzelmann (2011) das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) entwickelt. Der Fragebogen wurde für 35- bis 65-Jährige konzipiert und an derselben Altersgruppe getestet. Im zweiten Beitrag der vorliegenden Dissertation wurde das BMZI für Menschen im höheren Erwachsenenalter adaptiert (BMZI-HEA). Folgende Argumente legten eine Anpassung des Inventars nahe:

- (1) *Altersspezifische Veränderung der Zielinhalte.* Persönliche Ziele sind das Resultat einer Auseinandersetzung des Individuums mit sich selbst und seiner Lebenswelt (Baltes, Lindenberger, & Staudinger, 2006; Brunstein, Maier, & Dargel, 2006). Ziele sind keine statischen Einheiten. Altersbezogene Normen, soziale Erwartungen und biologische Entwicklungsprozesse führen dazu, dass sich Ziele im Verlauf des Lebens wandeln (Havighurst, 1974; Oerter & Montada, 2008). Zwischen dem mittleren und höheren Erwachsenenalter kommt es zu zentralen Veränderungen (z. B. andere Tagesstruktur durch Erwerbساustritt, Reduktion körperlicher Leistungsfähigkeit), die die Entwicklung neuer oder die Umstrukturierung bestehender Ziele zur Folge haben können.
- (2) *Altersspezifische Veränderung der Zielorientierung.* Persönliche Ziele können ausgerichtet sein auf den Gewinn und das Wachstum (z. B. „Ich treibe Sport, um meine Gesundheit zu verbessern“; sog. Annäherungsziele), das Vermeiden von Verlusten (z. B. „Ich treibe Sport, um nicht krank zu werden“; sog. Vermeidungsziele) oder den Erhalt des aktuellen Funktions- oder Fertigkeitensniveaus (z. B. „Ich treibe Sport, um gesund zu bleiben“; sog. Aufrechterhaltungsziele; Ebner, Freund, & Baltes, 2006). Studien der

Entwicklungspsychologie der Lebensspanne zeigen, dass Menschen im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter überwiegend Annäherungsziele berichten. Demgegenüber haben Menschen im höheren Alter vermehrt Ziele, welche auf die Verlustvermeidung und den Erhalt ausgerichtet sind (Freund, 2006). Ältere verfügen in der Regel über geringere physische und kognitive Ressourcen und haben eine kürzere Zeitperspektive. Für sie ist es folglich schwieriger, neue Gewinne zu erlangen. Das originale BMZI enthält vorrangig Annäherungsziele und bildet daher die verschiedenen Zielorientierungen im höheren Erwachsenenalter nicht angemessen ab.

- (3) *Altersspezifische Schwierigkeiten mit dem Antwortprozess.* Teilnehmende einer Befragung haben mehrere Aufgaben zu lösen: Sie müssen die gestellte Frage verstehen, die zur Beantwortung der Frage relevanten Informationen abrufen, sich ein Urteil bilden und schliesslich das Urteil in das präsentierte Antwortformat einordnen (Krosnick, 1999). Aufgrund der nachlassenden kognitiven Fähigkeiten haben Ältere in der Regel grössere Schwierigkeiten mit diesem Antwortprozess als Jüngere (Kühn & Porst, 1999). Um allfällige Probleme bei der Testbearbeitung zu reduzieren, sind für Menschen im höheren Erwachsenenalter formale Modifikationen (z. B. Anpassung des Antwortformats) am originalen BMZI erforderlich (Bühner, 2011).
- (4) *Unbefriedigende faktorielle Validität des originalen BMZI.* In einer Voruntersuchung mit 204 Personen zeigte sich, dass das originale BMZI bei  $\geq 65$ -Jährigen eine vergleichsweise schlechte globale Modellgüte aufweist. Offenbar ist der ursprüngliche Fragebogen in empirischer Hinsicht für ältere Menschen ungeeignet.

Ausgehend vom Itempool des originalen BMZI wurden theoretisch begründete Anpassungen für die anvisierte Zielgruppe vorgenommen. Der Fragebogen wurde an drei Stichproben mit insgesamt 822 älteren Erwachsenen explorativ und confirmatorisch getestet. Das BMZI-HEA erfasst mit 27 Items die sieben Motiv- und Zielbereiche Figur/Aussehen, Kontakt, Wettkampf/Leistung, Alltagskompetenz/Gesundheit, Positive Bewegungserfahrungen, Kognitive Funktionsfähigkeit und Stimmungsregulation. Damit deckt das Inventar die Breite möglicher Beweggründe im höheren Erwachsenenalter ab, die von stark intrinsischen bzw. tätigkeitszentrierten Zielen (z. B. Positive Bewegungserfahrungen) bis hin zu eher extrinsischen bzw. zweckzentrierten Zielen (z. B. Figur/Aussehen) reicht. Mit dem BMZI-HEA liegt ein ökonomisches, reliables und valides Instrument vor, welches die Individualdiagnose von Motiv- und Zielprofilen bei 65- bis 85-Jährigen erlaubt.

Molinari, V., Schmid, J., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (in review). Wirkung sportlicher Aktivität auf das aktuelle Befinden im höheren Erwachsenenalter – Verlaufsanalysen in Sportprogrammen. *Sportwissenschaft*.

Der dritte Beitrag ging erstens der Frage nach, wie sich das aktuelle Befinden bei Personen im höheren Erwachsenenalter im Verlauf von Sportprogrammen verändert. In der für die vorliegende Dissertation relevanteren zweiten Fragestellung interessierte, inwieweit diese Befindlichkeitsveränderungen durch kognitive Faktoren erklärt werden können. Dabei wurden a) die sportbezogenen Motive und Ziele in den Blick genommen sowie b) die wahrgenommene Handlungskompetenz (vgl. Abb. 1) betrachtet.

Nach der Dual Mode Theorie von Ekkekakis (2003) wird der Einfluss von kognitiven Faktoren auf die affektive Valenz durch die Belastungsintensität moderiert: Während moderaten Belastungen (d. h. Belastungen bis zur aeroben Schwelle) üben die kognitiven Faktoren einen schwachen bis moderaten Einfluss auf die affektive Valenz aus. Das Befinden der Sporttreibenden ist interindividuell relativ homogen und positiv. Während anstrengenden Belastungen (d. h. Belastungen im Laktat-Steady-State) hingegen, gewinnen kognitive Faktoren an Bedeutung. Sie sind massgeblich dafür verantwortlich, dass die affektive Valenz interindividuell unterschiedlich ist, also sowohl negative als auch positive Befindlichkeitsveränderungen auftreten. Schliesslich wird bei sehr anstrengenden Belastungen (d. h. Belastungen über der anaeroben Schwelle) der Einfluss der kognitiven Faktoren wieder geringer. In diesem Intensitätsbereich rufen primär interozeptive Reize (z. B. erschwerte Atmung) die Veränderungen in der affektiven Valenz hervor.

Diese theoretischen Ausführungen verdeutlichen Folgendes: (1) Der Einfluss der sportbezogenen Motive und Ziele sowie der wahrgenommenen Kompetenz auf die affektive Valenz ist in Abhängigkeit von der Belastungsintensität zu sehen. (2) In der Dual Mode Theorie wird implizit angenommen, dass Befindlichkeitsveränderungen unterhalb der aeroben Schwelle vergleichbar sind. Gerade weil in Sportprogrammen im höheren Erwachsenenalter moderate Intensitäten die Regel sein dürften (vgl. z. B. Ekkekakis, Backhouse, Gray, & Lind, 2008), scheint es jedoch angebracht, deren Wirkungen auf das aktuelle Befinden differenzierter zu untersuchen. In Anlehnung an Reed und Ones (2006) können moderate Belastungen weiter in niedrige und mittlere Intensitäten unterteilt werden. (3) Es ist zu vermuten, dass insbesondere Menschen mit leistungs-, gesundheits- oder figurorientierten Motiven und Zielen abhängig von der Intensität eine Befindlichkeitssteigerung erleben (Rose & Parfitt, 2007). Höhere Intensitäten sind für diese Personen reizvoller, weil sie zur Bedürfnisbefriedigung bzw. zur Zielerreichung beitragen.

Zur Bearbeitung der Forschungsfragen wurden 108 Teilnehmende von bereits bestehenden Freizeit- und Gesundheitssportprogrammen zu zwei Messzeitpunkten befragt. Am ersten Messzeitpunkt wurden die sportbezogenen Motive und Ziele der Älteren mittels BMZI-HEA erhoben. Am zweiten Messzeitpunkt wurden schriftliche Befragungen vor, während und nach der

Sportaktivität durchgeführt, mit denen die aktuelle Befindlichkeit, die subjektive Belastungsintensität und die wahrgenommene Kompetenz erfasst wurden. In der Feldstudie zeigte sich überwiegend eine Steigerung der affektiven Valenz, der Ruhe und der positiven Aktivierung im Verlauf der Sportprogramme. Als Erklärungsgrösse für die Veränderung der affektiven Valenz während sportlicher Aktivität stellte sich erwartungsgemäss die wahrgenommene Handlungskompetenz heraus. Dieser Effekt konnte sowohl bei moderater Intensität als auch bei einer weiterführenden Unterteilung in niedrige und mittlere Intensität festgestellt werden. Die sportbezogenen Motive und Ziele wirkten sich erst dann auf die Veränderung der affektiven Valenz aus, wenn die Belastung differenziert untersucht wurde: Bei niedriger Intensität zeigte sich ein negativer Einfluss der Ziele Stimmungsregulation und Alltagskompetenz/Gesundheit, bei mittlerer Intensität ein positiver Einfluss des Ziels Stimmungsregulation. Offenbar werden niedrige Belastungen von Personen, welche durch den Sport ihre Stimmung sowie ihre Alltagskompetenz und Gesundheit verbessern wollen als weniger reizvoll erlebt, was sich dann in einer geringeren Valenzverbesserung widerspiegelt (Rose & Parfitt, 2007).

Die Studie verdeutlicht zum einen, dass eine Passung von motorischen Fähigkeiten und Anforderungen positive Effekte des Sporttreibens auf die Zufriedenheit und das Wohlfühlen verstärkt. Zum anderen gibt die Untersuchung erste Hinweise, dass eine Passung von Motiven und Zielen einer älteren Person und dem Anregungsgehalt einer Sportaktivität den positiven Einfluss auf die affektive Valenz erhöhen kann.

## **5 Diskussion und Forschungsausblick**

Ausgehend vom Forschungsprojekt „Welcher Sport für wen?“ verfolgte die vorliegende Dissertation das Ziel, die Erkenntnisse über optimale Passungsverhältnisse zwischen Person und sportlicher Aktivität auf neue Anwendungsbereiche zu erweitern. Im ersten Beitrag wurde das Konzept der massgeschneiderten Sportförderung auf das Setting eines Unternehmens übertragen. Dabei ergaben sich Hinweise, dass eine individualisierte Sportberatung im betrieblichen Kontext insbesondere bei weniger aktiven Mitarbeitenden zu einer Steigerung der Sportaktivität führt. Im zweiten und dritten Beitrag kam es zu einer Ausweitung des Ansatzes auf die Zielgruppe der Älteren. Es wurde ein Inventar entwickelt, welches die Erfassung von sportbezogenen Motiven und Zielen im höheren Erwachsenenalter ermöglicht. Darauf aufbauend wurde untersucht, wie sich verschiedene Aspekte der Passung von Person und sportlicher Aktivität auf das aktuelle Befinden von älteren Menschen auswirken.

In den einzelnen Beiträgen wurde bereits auf Grenzen der eigenen Studien verwiesen. Abschliessend sollen die zentralen Stärken und Schwächen der vorliegenden Dissertation noch einmal einander gegenüber gestellt sowie weiterer Forschungsbedarf aufgezeigt werden.

### *5.1 Massgeschneiderte Sportförderung im Betrieb*

Die Stärken der Erweiterung des Konzepts der massgeschneiderten Sportförderung auf das betriebliche Setting sind v. a. in zwei Bereichen zu sehen: (1) Wesentlich für die Akzeptanz und

die Wirksamkeit von Massnahmen der BGF ist, dass die Interventionen die Anliegen und Wünsche der Beschäftigten berücksichtigen (Pelster, 2010). Die individuelle Sportberatung tut dies in zweifacher Hinsicht: Zum einen zeigt eine gross angelegte Befragung, dass aus Sicht der Arbeitnehmer ein Bedarf an Interventionen zum Themenbereich Sport und Bewegung besteht (z. B. Zok, 2009). Zum anderen orientiert sich die Sportberatung mit ihrem Fokus auf die Motive und Ziele an den Bedürfnissen der bzw. des Einzelnen. (2) Sportbezogene Interventionen im Rahmen der BGF sind im deutschsprachigen Raum noch wenig verbreitet (Bauer & Schmid, 2006; Bechmann, Jäckle, Lück, & Herdegen, 2011; Zok, 2009). Darüber hinaus werden sie selten evaluiert (Wenninger et al., 2007). Es ist folglich positiv zu bewerten, dass in der vorliegenden Dissertation ein Setting in den Blick genommen wurde, welches ein vergleichsweise grosses Entwicklungspotenzial besitzt.

Diesen beiden Stärken sind folgende Schwächen entgegenzusetzen: (1) Die individualisierte Sportberatung basierte auf den Erkenntnissen des Forschungsprojekts „Welcher Sport für wen?“, die abgegebenen Empfehlungen für passende Sportaktivitäten orientierten sich an den Zielsetzungen und Inhalten der massgeschneiderten Sportprogramme. Kritisch zu bemerken ist, dass für die insgesamt neun Sporttypen nur fünf angepasste Empfehlungen vorlagen (vgl. Abb. 4). Da die Befunde von „Welcher Sport für wen?“ verdeutlichen, dass ein hoher Grad an Massschneidung für die Sportteilnahme von Vorteil ist (vgl. Kap. 3), wird eine zukünftige Aufgabe darin bestehen, für alle Sporttypen separate Handlungsempfehlungen theoretisch abzuleiten.

(2) Bei der durchgeführten Sportberatung handelte es sich um eine punktuelle Massnahme der BGF. Diverse Studien zeigen, dass es für eine langfristige Verhaltensänderung jedoch kontinuierliche Beratungsprogramme bedarf, die über einen einmaligen Kontakt hinausgehen (vgl. zusammenfassend Sudeck, 2007). Für zukünftige Forschungsarbeiten ist folglich zu überlegen, wie Mitarbeitende weiterführend unterstützt werden können. Denkbar wäre erstens die Anwendung von verhaltenstherapeutischen Techniken wie Selbstbeobachtung und -evaluation (Fuchs, 2003). Hierbei könnte die Reflexion über die eigene Sportaktivität sowie deren Passung zu den individuellen Motiven und Zielen eine wichtige Rolle einnehmen (z. B. „Welche Erfahrungen habe ich beim Sporttreiben gemacht? Konnte ich mich mit Anderen messen, so wie ich mir das wünsche?“). Bei diesen Formen der weiterführenden Unterstützung bieten sich neben Face-to-Face-Beratungen auch computergestützte Systeme an. Diese gelten als relativ kosteneffizient und könnten in die firmeninterne EDV eingebunden werden (Sudeck, 2007). Um eine Verhaltensänderung zu begünstigen, scheint es zweitens lohnenswert, die individualisierte Sportberatung mit (massgeschneiderten) Sportprogrammen zu kombinieren. Da die Durchführung von qualitativ hochwertigen und vielseitigen Sportangeboten allerdings mit viel Aufwand und hohen Kosten verbunden ist, empfiehlt sich für Unternehmen eine Zusammenarbeit mit grösseren Sportvereinen (Bös et al., 2002; Lümke, 2004).

Des Weiteren ist in zukünftigen Untersuchungen die *relative* Wirkung der Passung von Motiven und Zielen einer Person und den Anreizen einer Sportaktivität in den Blick zu nehmen. Im

Rahmen einer randomisiert kontrollierten Studie könnte der Effekt einer Sportberatung auf Basis von körperlich-motorischen Merkmalen verglichen werden mit dem Effekt einer Beratung, welche zusätzlich die individuellen Beweggründe berücksichtigt (vgl. dazu das Vorgehen von Aittasalo, Miilunpalo, & Suni, 2004). Dabei wäre es wünschenswert, die beiden Beratungsinhalte hinsichtlich ihrer Wirkung auf das Befinden sowie auf das Sportengagement zu untersuchen.

## 5.2 *Massgeschneiderte Sportförderung bei Personen im höheren Erwachsenenalter*

Die Erweiterung des Konzepts der massgeschneiderten Sportförderung auf Ältere zeichnet sich primär durch folgende zwei Stärken aus: (1) Die nationale und internationale Gesundheitspolitik (Europäische Union, 2013; Rielle, Wirz, & Wiesli, 2010) zeigen ein wachsendes Interesse an Personen im höheren Erwachsenenalter. Dennoch werden in der Forschung zur Sport- und Gesundheitsförderung ältere Menschen im Vergleich zu jüngeren Altersgruppen immer noch wenig berücksichtigt (Geuter, 2010). Dass sich die vorliegende Dissertation der wichtigen und wachsenden Zielgruppe der Älteren annahm, ist demzufolge positiv zu bewerten. (2) Immer wieder wird eine stärkere Ausrichtung der Gesundheitsförderung auf die spezifischen Bedürfnisse der älteren Menschen eingefordert (z. B. Lis, Reichert, Cosack, Billings, & Brown, 2008). Massnahmen zur Förderung der sportlichen Aktivität werden bis heute jedoch selten systematisch auf die Motive und Ziele von Personen im höheren Erwachsenenalter zugeschnitten. Dieses Defizit zeigt sich sowohl bei Sportberatungen (z. B. Morey et al., 2009; Rasinaho et al., 2012) als auch bei Sportprogrammen (z. B. Hartmann-Tews, Tischer, & Combrink, 2012). Mit dem neu entwickelten BMZI-HEA können die individuellen Motive und Ziele bei der Gestaltung von Interventionen zukünftig inhaltlich differenziert berücksichtigt werden.

Den angesprochenen Stärken steht primär eine Schwäche gegenüber. Diese liegt in der Analyse der Passung zwischen individuellen Motiven und Zielen von Älteren und der sportlicher Erscheinungsform (Beitrag 3). Mit der Erfassung der wahrgenommenen Belastungsintensität lässt sich primär abschätzen, inwieweit leistungs-, gesundheits- und figurorientierte Motive und Ziele in einer Sparteinheit befriedigt wurden. Ob auch andere Motiv- und Zielbereiche durch die sportliche Aktivität angesprochen wurden und wie sich dies auf das aktuelle Befinden auswirkte, kann mit der vorliegenden Studie nicht beantwortet werden. An diesem Punkt sollten zukünftige Forschungsbemühungen ansetzen. Insbesondere ein Blick auf die selbstkonkordanten Motive und Ziele (z. B. positive Bewegungserfahrungen) scheint lohnenswert, da gerade deren Befriedigung bzw. Erreichung die Befindlichkeit steigern sollte (Sheldon & Elliot, 1999). Eine weitere Forschungsaufgabe wird darin bestehen, motivbasierte Sporttypen im höheren Erwachsenenalter zu identifizieren. Hierfür sind – analog zum Vorgehen von Sudeck, Lehnert und Conzelmann (2011) – Menschen mit ähnlichen Motivprofilen mittels Clusteranalysen zu gruppieren und mit zusätzlichen Personenmerkmalen zu charakterisieren. Darauf aufbauend können geeignete Inhalte und Inszenierungsformen der sportlichen Aktivität abgeleitet werden.

Derart standardisiertes Wissen über optimale Passungsverhältnisse wäre sowohl in der individualisierten Sportberatung als auch bei der Gestaltung von massgeschneiderten Sportprogrammen von grossem Nutzen.

Schliesslich ist in zukünftigen Forschungsarbeiten eine entwicklungswissenschaftliche Perspektive einzunehmen: Welche Auswirkungen haben massgeschneiderte Sportförderungsmaßnahmen auf das Wohlbefinden und das Sportengagement bei Personen im höheren Erwachsenenalter im Vergleich zu Personen im frühen und mittleren Erwachsenenalter? Profitieren alle Altersgruppen im gleichen Ausmass von einer Übereinstimmung zwischen individuellen Motiven und Zielen und dem Anreizgehalt einer sportlichen Betätigung? Dass sich eine entwicklungswissenschaftliche Betrachtungsweise lohnen würde, verdeutlicht die Studie von Brunet und Sabiston (2011). Sie zeigt auf, dass der Zusammenhang zwischen der sportbezogenen Selbstkonkordanz<sup>5</sup> und der Sportteilnahme durch das Alter moderiert wird.

### 5.3 *Fazit*

Die vorliegende Dissertation gibt erste Hinweise, wie Interventionen zur Förderung der sportlichen Aktivität im betrieblichen Setting sowie bei der Zielgruppe der älteren Erwachsenen auf eine ganzheitlich betrachtete Person zugeschnitten werden können. Insbesondere die Wirkung der individualisierten Sportberatung und der massgeschneiderten Sportprogramme sind in zukünftigen Studien vertieft zu analysieren. Sollte sich die Annahme weiter bekräftigen, dass eine optimale Passung zwischen Person und sportlicher Aktivität zu einem erhöhten Wohlbefinden führt und dies wiederum ein langfristiges Sportengagement bewirkt, wäre dem Wissenstransfer in die Praxis hohe Beachtung zu schenken. Dabei müsste der Fokus insbesondere auf eine systematischere Ausrichtung der Sportförderung auf die individuellen Motive und Ziele gelegt werden.

---

<sup>5</sup> Brunet und Sabiston (2011) betrachteten in ihrer Studie nicht die sportbezogene Selbstkonkordanz, sondern die sportbezogene Selbstdetermination (Ryan & Deci, 2002). Während ersteres Konstrukt ein qualitatives Merkmal der Zielintention darstellt, ist zweiteres Konstrukt ein qualitatives Merkmal des Verhaltens (Seelig & Fuchs, 2006). Eine Übertragung der Befunde auf das Konzept der Selbstkonkordanz erscheint jedoch plausibel.



## Literatur

- Aittasalo, M., Miilunpalo, S., & Suni, J. (2004). The effectiveness of physical activity counseling in a work-site setting. A randomized, controlled trial. *Patient Education and Counseling, 55*, 193–202.
- Baldwin, A. S., Baldwin, S. A., & Loehr, V. G. (2013). Elucidating satisfaction with physical activity: An examination of the day-to-day associations between experiences with physical activity and satisfaction during physical activity initiation. *Psychology and Health, 28*(12), 1424–1441.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Lifespan theory in developmental psychology. In W. Damon & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook of Child Psychology* (6th ed., pp. 569–664). New York: Wiley.
- Bauer, G., & Schmid, M. (2006). Betriebliches Gesundheitsmanagement als salutogene Intervention - Entwicklungsstand und Potenzial im Schweizer Dienstleistungssektor. *Wirtschaftspsychologie, 3*, 47–55.
- Bechmann, S., Jäckle, R., Lück, P., & Herdegen, R. (2011). *iga.Report 20: Motive und Hemmnisse für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM): Umfrage und Empfehlungen*. Zugriff am 08. August 2014 unter [http://www.iga-info.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/iga-Reporte\\_Projektberichte/iga\\_report\\_20\\_Umfrage\\_BGM\\_KMU\\_final\\_2011.pdf](http://www.iga-info.de/fileadmin/Veroeffentlichungen/iga-Reporte_Projektberichte/iga_report_20_Umfrage_BGM_KMU_final_2011.pdf)
- Bös, K., Gröben, F., & Woll, A. (2002). Gesundheitsförderung im Betrieb - Was kann die Sportwissenschaft beitragen? *Zeitschrift für Gesundheitswissenschaften, 10*(2), 144–163.
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2011). Exploring motivation for physical activity across the adult lifespan. *Psychology of Sport and Exercise, 12*(2), 99–105.
- Brunstein, J. C., Maier, G. W., & Dargel, A. (2006). Persönliche Ziele und Lebenspläne: Subjektives Wohlbefinden und proaktive Entwicklung im Lebenslauf. In J. Brandtstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Ein Lehrbuch* (S. 270–304). Stuttgart: Kohlhammer.
- Bühner, M. (2011). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion* (3. Aufl.). München: Pearson Studium.
- Chodzko-Zajko, W., Proctor, D., Fiatarone Singh, M., Minson, C., Nigg, C., Salem, G., & Skinner, J. (2009). American college of sports medicine position stand. Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 41*(7), 1510–1530.
- Conn, V. S., Valentine, J. C., & Cooper, H. M. (2002). Interventions to increase physical activity among aging adults: A meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine, 24*(3), 190–200.

- Conzelmann, A. (2011). *Die Zielgruppe der Erwachsenen aus Entwicklungs- und differenzieller Perspektive: Lehrmittel für Erwachsenensport*. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Ebner, N. C., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging, 21*(4), 664–678.
- Ekkekakis, P. (2003). Pleasure and displeasure from the body: Perspectives from exercise. *Cognition and Emotion, 17*(2), 213–239.
- Ekkekakis, P., Backhouse, S., Gray, C., & Lind, E. (2008). Walking is popular among adults but is it pleasant? A framework for clarifying the link between walking and affect as illustrated in two studies. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 249–264.
- Europäische Union. (2013). *Gesundheitswesen: Bessere Gesundheit für all EU-Bürger. Die Europäische Union erklärt*. Luxembourg: Publications Office.
- Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung. (2007). *Luxemburger Deklaration zur betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union*. Luxemburg. Zugriff am 08. August 2014 unter [http://www.eon.com/content/dam/eon-com/de/downloads/1/Luxemburger\\_Deklaration\\_2008\\_11.pdf](http://www.eon.com/content/dam/eon-com/de/downloads/1/Luxemburger_Deklaration_2008_11.pdf)
- European Commission. (2014). *Special Eurobarometer 412. "Sport and Physical Activity"*. Retrieved August 08, 2014, from [http://ec.europa.eu/public\\_opinion/archives/ebs/ebs\\_412\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf)
- Freund, A. M. (2006). Selektion, Optimierung und Kompensation im Kontext persönlicher Ziele: Das SOK-Modell. In J. Brandtstädter & U. Lindenberger (Hrsg.), *Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Ein Lehrbuch* (S. 367–388). Stuttgart: Kohlhammer.
- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Garber, C. E., Blissmer, B., Deschenes, M. R., Franklin, B. A., Lamonte, M. J., Lee, I.-M., et al. (2011). Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 43*(7), 1334–1359.
- Geuter, G. (2010). *Bewegungsförderung 60+: Ein Leitfaden zur Förderung aktiver Lebensstile im Alter. LIGA.Praxis: Vol. 6*. Düsseldorf: LIGA.NRW.
- Hartmann-Tews, I., Tischer, U., & Combrink, C. (2012). *Bewegtes Alter(n): Sozialstrukturelle Analysen von Sport im Alter*. Berlin: Budrich.
- Havighurst, R. J. (1974). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). New York: McKay.
- Hawkins, R. P., Kreuter, M., Resnicow, K., Fishbein, M., & Dijkstra, A. (2008). Understanding tailoring in communicating about health. *Health Education Research, 23*(3), 454–466.

- Hillsdon, M., Foster, C., & Thorogood, M. (2005). Interventions for promoting physical activity. *Cochrane database of systematic reviews*, 1. doi:10.1002/14651858.CD003180.pub2
- Ingledeu, D. K., & Markland, D. (2009). Three levels of exercise motivation. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 1(3), 336-355.
- Kotler, P., & Bliemel, F. (Hrsg.). (2006). *Marketing-Management: Analyse, Planung und Verwirklichung* (10. Aufl.). München: Pearson Studium.
- Krosnick, J. A. (1999). Survey research. *Annual Review of Psychology*, 50, 537–567.
- Kühn, K. & Porst, R. (1999). *Befragung alter und sehr alter Menschen: Besonderheiten, Schwierigkeiten und methodische Konsequenzen: ein Literaturbericht*. ZUMA-Arbeitsbericht 99/03. Zugriff am 08. August 2014 unter [http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/20042/ssoar-1999-kuhn\\_et\\_al-befragung\\_alter\\_und\\_sehr\\_alter.pdf?sequence=1](http://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/20042/ssoar-1999-kuhn_et_al-befragung_alter_und_sehr_alter.pdf?sequence=1)
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2014). *Sport Schweiz 2014: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Magglingen: Bundesamt für Sport.
- Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57(3), 146–159.
- Lis, K., Reichert, M., Cosack, A., Billings, J., & Brown, P. (Eds.). (2008). *Evidence-based guidelines on health promotion for older people*. Vienna: Austrian Red Cross.
- Lümkemann, D. (2004). Bewegungsmanagement - Möglichkeiten und Nutzen betrieblicher Angebote. In M. T. Meifert & M. Kesting (Hrsg.), *Gesundheitsmanagement im Unternehmen. Konzepte - Praxis - Perspektiven*. Berlin: Springer.
- Morey, M. C., Peterson, M. J., Pieper, C. F., Sloane, R., Crowley, G. M., Cowper, P. A., et al. (2009). The Veterans LIFE Study: A randomized trial of primary care based physical activity counseling for older men. *Journal of the American Geriatrics Society*, 57(7), 1166–1174.
- Musculus, L. (2014). Erfüllte Erwartungen im Verhaltensänderungsprozess - der Schlüssel zu erfolgreicher Aktivitätssteigerung. In R. Frank, I. Nixdorf, F. Ehrlenspiel, A. Geipel, A. Mornell, & J. Beckmann (Hrsg.): *Vol. 234. Schriften der Deutschen Vereinigung für Sportwissenschaft, Performing under Pressure. Internationales und interdisziplinäres Symposium: 46. Jahrestagung der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) et Art in Motion 2014 vom 29.-31. Mai 2014 in München* (S. 27). Hamburg: Feldhaus.
- Netz, Y., Wu, M., Becker, B. J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: A meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272–284.

- Nitsch, J. R. (2000). Handlungstheoretische Grundlagen der Sportpsychologie. In H. Gabler, J. R. Nitsch, & R. Singer (Hrsg.), *Sport und Sportunterricht: Vol. 2. Einführung in die Sportpsychologie* (3. Aufl., S. 43–164). Schorndorf: Hofmann.
- Nitsch, J. R. (2004). Die handlungstheoretische Perspektive: ein Rahmenkonzept für die sportpsychologische Forschung und Intervention. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, *11*(1), 10–23.
- Oerter, R., & Montada, L. (Hrsg.). (2008). *Lehrbuch. Entwicklungspsychologie* (6. Aufl.). Weinheim: Beltz.
- Pelster, K. (2010). ...und die Nachhaltigkeit? In G. Faller (Hrsg.), *Lehrbuch Betriebliche Gesundheitsförderung* (S. 171–178). Bern: Huber.
- Rasinaho, M., Hirvensalo, M., Tormakangas, T., Leinonen, R., Lintunen, T., & Rantanen, T. (2012). Effect of physical activity counseling on physical activity of older people in Finland (ISRCTN 07330512). *Health Promotion International*, *27*(4), 463–474.
- Reed, J., & Ones, D. (2006). The effect of acute aerobic exercise on positive activated affect: A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(5), 477–514.
- Rielle, Y., Wirz, R., & Wiesli, R. (2010). *Alterspolitik in den Kantonen: Bericht zuhanden der Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz*. Zugriff am 08. August 2014 unter [http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1\\_de/d-ueber-uns/5-downloads/Alt\\_GFP/2010-06\\_Bericht\\_Alterspolitik\\_in\\_den\\_Kantonen.pdf](http://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/1_de/d-ueber-uns/5-downloads/Alt_GFP/2010-06_Bericht_Alterspolitik_in_den_Kantonen.pdf)
- Rose, E. A., & Parfitt, G. (2007). A quantitative analysis and qualitative explanation of the individual differences in affective responses to prescribed and self-selected exercise intensities. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *29*(3), 281–309.
- Rothman, A. J., Baldwin, A. S., & Hertel, A. W. (2004). Self-regulation and behavior change. In R. R. Baumeister & D. V. Kathleen (Eds.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications* (pp. 130–148). New York: Guilford Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2002). An overview of self-determination theory. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 3–36). Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Sebire, S. J., Standage, M., & Vansteenkiste, M. (2009). Examining intrinsic versus extrinsic exercise goals: Cognitive, affective, and behavioral outcomes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, *31*(2), 189–210.
- Seelig, H., & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, *13*(4), 121–139.
- Sheldon, K. M., & Elliot, A. J. (1999). Goal striving, need satisfaction, and longitudinal well-being: The self-concordance model. *Journal of Personality and Social Psychology*, *76*(3), 482–497.

- Singer, R. (2000). Sport und Persönlichkeit. In H. Gabler, J. R. Nitsch, & R. Singer (Hrsg.), *Sport und Sportunterricht: Vol. 2. Einführung in die Sportpsychologie* (3. Aufl., S. 289–336). Schorndorf: Hofmann.
- Sudeck, G. (2007). Bewegungsberatung im medizinischen Setting. In R. Fuchs, W. Göhner, & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis* (S. 273–294). Göttingen: Hogrefe.
- Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2010a). "Welcher Sport für wen?": Zur Wirksamkeit differenziell angelegter Sportprogramme auf Wohlbefinden und Sportengagement bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte (Projektbericht). Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.
- Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2010b). *Zielgruppenspezifische Sport- und Bewegungsförderung: Zwischen Soziodemografie und individuellen Bedürfnissen*. Unveröffentlichtes Manuskript, Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft.
- Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Passung von Sportprogrammen: Explizite Motive und Ziele als Moderatoren von Befindlichkeitsveränderungen durch sportliche Aktivitäten. *Sportwissenschaft*, 41, 175–189.
- Sudeck, G., Lehnert, K., & Conzelmann, A. (2011). Motivbasierte Sporttypen: Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 18(1), 1–17.
- United Nations, Department of Economic. (2009). *World Population Prospects: The 2008 Revision: Highlights*. Retrieved August 08, 2014, from [http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2008/wpp2008\\_highlights.pdf](http://www.un.org/esa/population/publications/wpp2008/wpp2008_highlights.pdf)
- Wenninger, S., Gröben, F., & Bös, K. (2007). Betriebliche Sport- und Bewegungsförderung. In R. Fuchs, W. Göhner, & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils. Theorie, Empirie und Praxis* (S. 235–253). Göttingen: Hogrefe.
- Willimczik, K. (2007). Die Vielfalt des Sports. *Sportwissenschaft*, 37(1), 19–37.
- Zok, K. (2009). Stellenwert und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung aus Sicht der Arbeitnehmer. In B. Badura, H. Schröder, & C. Vetter (Hrsg.), *Fehlzeiten-Report 2008 - Betriebliches Gesundheitsmanagement: Kosten und Nutzen* (S. 85–100). Heidelberg: Springer Medizin.