# Was uns am Laufen hält: Vorhersagen von Bewegungsadhärenz durch Affekt und Attributionsstile

Enno Winkler

Lehrgebiet Gesundheitspsychologie, Externer Betreuer Dr. Sascha Leisterer (Humboldt-Universität zu Berlin), Fernuniversität Hagen

# Author Note

Enno Winkler  http://orcid.org/0000-0000-0000-0001

# Zusammenfassung

This document is a template.

*Schlüsselwörter*: keyword1, keyword2, keyword3

# Was uns am Laufen hält: Vorhersagen von Bewegungsadhärenz durch Affekt und Attributionsstile

# Method

Die Richtlinien hinsichtlich der WHO zu regelmäßiger körperlicher Aktivität ([World Health Organization, 2010](#ref-WHO2010)) werden von nur etwa 26% der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland in Bezug auf Muskel- und Ausdauertraining erreicht ([Robert Koch-Institut, 2022](#ref-RKI_2022)). Die Folgen Physischer Inaktivität…

## Physische Aktivität und Bewegung

Physische Aktivität (physical activity [PA]), auch *körperliche Aktivität* (z.B. [Krug et al., 2013](#ref-Krug2013)) wird in vielen Definitionen als mechanistisch verstanden. So definiert Caspersen et al. ([1985](#ref-caspersen1985physical)) physische Aktivität als jedwede Aktivität der Skelettmuskeln, die einen Energieumsatz zur Folge hat. Andere Autor:innen unterscheiden sich in der Definition von physischer Aktivät in den Bedeutungsnuancen. So spezifizieren beispielsweise Hollmann and Strüder ([2009](#ref-hollmann2009sportmedizin)), dass die Aktivität in einer *Steigerung* des Energieumsatzes resultieren muss, um als PA zu gelten. Zweifelsohne sind klare und einfache Definitionen essenziell für den wissenschaftlichen Zugang zu diesem Phänomen. Piggin ([2020](#ref-Piggin2020)) argumentiert jedoch, dass diese reduktionistische Auffassung von PA wird dem komplexen Erleben und Verhalten im Zusammenhang mit physicher Aktivität nicht gerecht wird und steht einer ganzheitlichen Betrachtung im Wege steht. Das ist auch im Einklang mit dem Biopsychosozialen Ansatz [[[LIT]]]. Um den Zusammenhang psychischer Phänomene (Affekt, Attribution) mit PA in dem Kontext der Gesundheitsförderung zu diskutieren, übernehme ich daher die Definition von Piggin ([2020](#ref-Piggin2020)): “Physical activity involves people moving, acting and performing within culturally specific spaces and contexts, and influenced by a unique array of interests, emotions, ideas, instructions and relationships.” (S. 5).

Bewegungsadhärenz (exercise adherence, z.B. ([Mcauley et al., 1994](#ref-Mcauley1994))) beinhaltet das Einhalten von selbst-oder fremdgesetzten Zielen im Zusammenhang mit PA ([Buckworth & Dishman, 2007](#ref-Buckworth2007)) und hat in der Regel das Ziel der Bewegungsförderung in einem gesundheitlichen Kontext ([Ainsworth & Der Ananian, 2020](#ref-Ainsworth2020)).

## Affekt

In dieser Arbeit

* Definition PA
* Gesundheitliche Vorteile PA
* Empfohlene PA
* Sportmangel Prävalenz
* Zusammenhang Bewegungsmangel - Krankheiten
* Messmethoden allgemein –> Vorteile von Session RPE

## Stichprobe:

Daten von aktiven, erwachsenen Freizeitsportler:innen (Alter ± Standardabweichung: 35.85 ± 12.89 Jahre; 6 weiblich; 12 männlich; 3 divers) liegen bereits aus dem Forschungsprojekt vor.

## Durchführung:

Die Freizeitsportler:innen berichteten vor der Studie ihr generelles Affekterleben innerhalb der letzten zehn Tage mit der Positive and Negative Affect-Scale (PANAS) von Watson et al. ([1988](#ref-Watson1988)). Der Prä-Test enthielt außerdem die Skala von Peterson et al. ([1982](#ref-Peterson1982)) zum Attributionsstil und die Items zu demografischen Daten.

Darauf folgte die Trainingsphase, in der die Trainierenden über einen Zeitraum von maximal zwei Monaten sechs Trainingseinheiten dokumentieren sollten. In den Befragungen dazu wurde nach einer Trainingseinheit die wahrgenommene Trainingsintensität mithilfe des Session-RPE-Fragebogens von Foster et al. ([2021](#ref-Foster2021)) erfasst. Nach jeder Trainingseinheit wurde der Affekt mit der PANAS erhoben. Außerdem wurde das Kilometerziel sowie die Dauer des Laufs und die tatsächlich erreichten Kilometer erfasst. Bezüglich des Vorgehens beim Verfassen der Arbeit ist ein Zeitplan am Ende des Dokuments angehängt. ([Amireault et al., 2013](#ref-Amireault2013))

# Methode

Instrumente: Session RPE, Attributionsstil, PANAS

# Ergebnisse

die leute waren 34.69 alt

| Measure | Mean | SD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Average Goal Attainment | 85.80 | 11.29 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Average Commitment | 88.66 | 8.85 | 0.69\*\* |  |  |  |  |  |  |  |
| Average KM per Session | 17.04 | 19.25 | 0.1 | 0 |  |  |  |  |  |  |
| Average hours per Session | 80.99 | 42.01 | 0.1 | -0.03 | 0.78\*\* |  |  |  |  |  |
| Average SessionRPE | 5.54 | 1.80 | -0.16 | -0.29 | -0.06 | 0.27 |  |  |  |  |
| Average Pride | 3.12 | 0.61 | 0.09 | 0.29 | -0.06 | 0.07 | 0.21 |  |  |  |
| Average Positive Affect | 3.37 | 0.59 | 0.14 | 0.15 | -0.14 | 0.3 | 0.35 | 0.72\*\* |  |  |
| Average Negative Affect | 1.31 | 0.37 | -0.39\* | -0.54\*\* | -0.16 | 0.01 | 0.41\* | -0.04 | 0.09 |  |

# Diskussion

# Literaturverzeichnis

Ainsworth, B. E., & Der Ananian, C. (2020). Physical Activity Promotion. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Hrsg.), *Handbook of Sport Psychology: Bd. II* (4th Aufl., S. xx–xx). John Wiley & Sons, Inc. https://doi.org/<https://doi.org/10.1002/9781119568124.ch37>

Amireault, S., Godin, G., & Vézina-Im, L.-A. (2013). Determinants of physical activity maintenance: a systematic review and meta-analyses. *Health Psychology Review*, *7*(1), 55–91. <https://doi.org/10.1080/17437199.2012.701060>

Buckworth, J., & Dishman, R. K. (2007). Exercise Adherence. In G. Tenenbaum & R. C. Eklund (Hrsg.), *Handbook of Sport Psychology* (S. 509–536). John Wiley & Sons, Inc. <https://doi.org/10.1002/9781118270011>

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, *100*, 126–131.

Foster, C., Boullosa, D., McGuigan, M., Fusco, A., Cortis, C., Arney, B. E., Orton, B., Dodge, C., Jaime, S., Radtke, K., Erp, T. van, Koning, J. J. de, Bok, D., Rodriguez-Marroyo, J. A., & Porcari, J. P. (2021). 25 Years of Session Rating of Perceived Exertion: Historical Perspective and Development. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, *16*(5), 612–621. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2020-0599>

Hollmann, W., & Strüder, H. K. (2009). *Sportmedizin. Grundlagen für physische Aktivität, Training und Präventivmedizin* (5th Aufl.). Schattauer.

Krug, S., Jordan, S., Mensink, G., Müters, S., Finger, J., & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität. In *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* (Bd. 56). Robert Koch-Institut, Epidemiologie und Gesundheitsberichterstattung. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1661-6>

Mcauley, E., Courneya, K. S., Rudolph, D. L., & Lox, C. L. (1994). Enhancing Exercise Adherence in Middle-Aged Males and Females. *Preventive Medicine*, *23*(4), 498–506. <https://doi.org/10.1006/pmed.1994.1068>

Peterson, C., Semmel, A., Baeyer, C. von, Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Seligman, M. E. P. (1982). The attributional Style Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, *6*(3), 287–299. <https://doi.org/10.1007/bf01173577>

Piggin, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, *2*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>

Robert Koch-Institut. (2022). *Dashboard zu Gesundheit in Deutschland aktuell - GEDA 2019/2020*. Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.25646/9362>

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *54*(6), 1063–1070. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

World Health Organization (Hrsg.). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf?sequence=1>

# Anhang