



Transferzentrum
ev!dent

AOK PfundsFit 2006

Evaluationsbericht an die AOK-Hauptverwaltung

September 2006

Berichterstatter: Prof. Dr. Wolfgang Schlicht

Universität Stuttgart
Allmandring 28

70569 Stuttgart

☎: 0711 6856 3152

☎: 0711 6856 3165

Email: wolfgang.schlicht@sport.uni-stuttgart.de

Fazit der Evaluation

Die AOK-PfundsFit 2006 ist eine gelungene Aktion, was sich nicht nur in der Teilnahmequote, sondern vor allem auch in der Bewertung der hier befragten Stichprobe spiegelt. Die Teilnehmer/innen verlieren durchschnittlich 3 kg an Körpergewicht und sie spüren eine ganze Reihe von Veränderungen in ihrem Wohlbefinden und ihrer Lebensqualität. Die Erwartungen an PfundsFit werden erfüllt und die einzelnen „Bausteine“ (Buch, Kursleiter) werden positiv beurteilt. Gerade in der letztgenannten Bewertung zeigt sich, dass PfundsFit mehr ist als ein Abnehmprogramm, sondern eine indizierte und umfassende Gesundheitsaktion.

1 Vorbemerkung

Der vorliegende Bericht bezieht sich auf die Kurse der AOK im Rahmen der PfundsFit-Aktion 2006. Er erfasst also weder die Präsentation der PfundsFit-Medien-Shows, noch die Promotion in den Medien.

Aus den insgesamt 11.058 Teilnehmern/innen (9.619 Frauen und 1.439 Männer) der 773 AOK-Kurse sollten in der 9. PfundsFit-Woche mit Hilfe von Zufallslisten pro Kurs mindestens 5% männliche und mindestens 20% weibliche Teilnehmer von den Kursleitern/innen für die Evaluation ausgewählt werden.

An der Befragung beteiligten sich letztlich 1.865 Personen, davon sind 1.536 Frauen und 329 Männer. Die vorgesehene Auswahlquote wird nicht vollständig erreicht. Statt der 20% Frauen beteiligten sich knapp 16% (15,96%) und statt der 5% Männer allerdings knapp 23% (22,86%) an der Befragung. Dennoch dürfen wir davon ausgehen, dass die Befragung ein repräsentatives Bild über die Aktion PfundsFit2006 liefert.

Wegen fehlender Werte (unausgefüllte Fragebogen oder 30% fehlende Werte) mussten die Daten von 85 Personen aus der Auswertung herausgenommen werden, so dass in die endgültige Auswertung die Fragebögen von insgesamt $n = 1.780$ Personen, davon 1.464 Frauen (82,2 % der Gesamtstichprobe) und 316 Männern (17,8 % der Gesamtstichprobe) eingeflossen sind.

Sofern sich zwischen den Geschlechtern keine statistisch auffälligen Unterschiede im Antwortverhalten gezeigt haben, wurden die Daten der Männer und Frauen für diesen Bericht, soweit nicht anders angegeben, gemeinsam verrechnet.

2 Die Stichprobe

Die nachfolgende Graphik veranschaulicht die prozentuale Verteilung der befragten Frauen und Männern in der Stichprobe von $n = 1.780$ Personen. Die Relation von Männern zu Frauen entspricht in etwa der Gesamtverteilung der Teilnehmer/innen in den AOK-PfundsFit-Kursen.

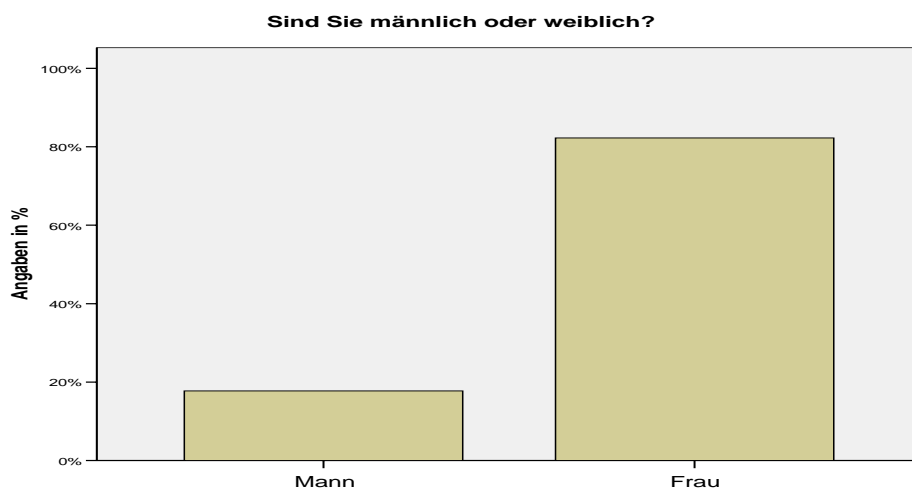


Abbildung 1: Prozentualer Anteil der Männer und Frauen in der untersuchten Stichprobe ($n = 1780$).

Die Altersstruktur der Teilnehmer in der befragten Stichprobe zeigt eine relativ breite Streuung, bei einer leicht rechtsschiefen Verteilung im Histogramm. Für die Berechnung lagen die gültigen Altersangaben von $n = 1.740$ Personen vor. Das mittlere Alter der Teilnehmer lag bei $M = 49,14$ Jahren mit einer Standardabweichung von $SD = 12,306$ Jahren. Nach den uns vorliegenden Statistiken der *PfundsFit-Abfrage 2006* lag das Durchschnittsalter in den Kursen bei 47 Jahren und weicht also mit 2 Jahren geringfügig von der befragten Stichprobe ab.

Für alle weiteren Berechnungen wurden die einzelnen Personen entsprechend ihrem Alter einer Altersgruppe zugeordnet, die jeweils eine Dekade umfasst. Hiervon ausgeschlossen waren Personen unter 29 Jahren (insgesamt 9 Personen), die alle unter der Altersgruppe „bis 29 Jahre“ zusammengefasst wurden.

Der jüngste Teilnehmer ist 17 Jahre, die ältesten ($n = 5$) sind 79 Jahre alt. Mit einem Anteil von 31,3% (558 Personen) stellt die Altersgruppe von 40 bis 49 Jahren die größte Gruppe dar, dicht gefolgt mit 24 % (427 Personen) der 50- bis 59-jährigen Personen.

Altersgruppenverteilung Frauen und Männer

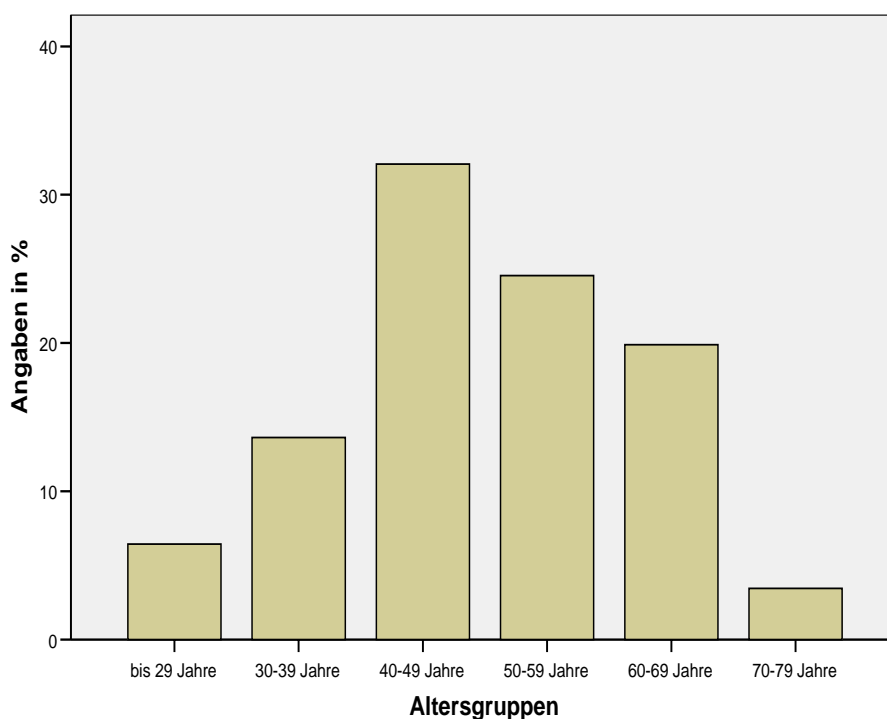


Abbildung 2: *Prozentualer Anteil von Männern und Frauen in den Altersgruppen ($n = 1.740$).*

Demnach scheint es nur teilweise gelungen zu sein, jüngere Alterskohorten in die AOK-Kurse zu integrieren.

Vergleicht man die Anzahl der Personen in den jeweiligen Altersgruppen, so zeigt sich, dass bei den Männern relativ gesehen weitaus mehr Personen in der Altersgruppe der 60- bis 69-jährigen vertreten (31,3 %) sind, als im Vergleich zur Gesamtstichprobe und zur Stichprobe der

Frauen. In etwa gleichhäufig vertreten in der Gruppe der männlichen Teilnehmer sind die 40- bis 49-jährigen und die Gruppe der 50- bis 59-jährigen.

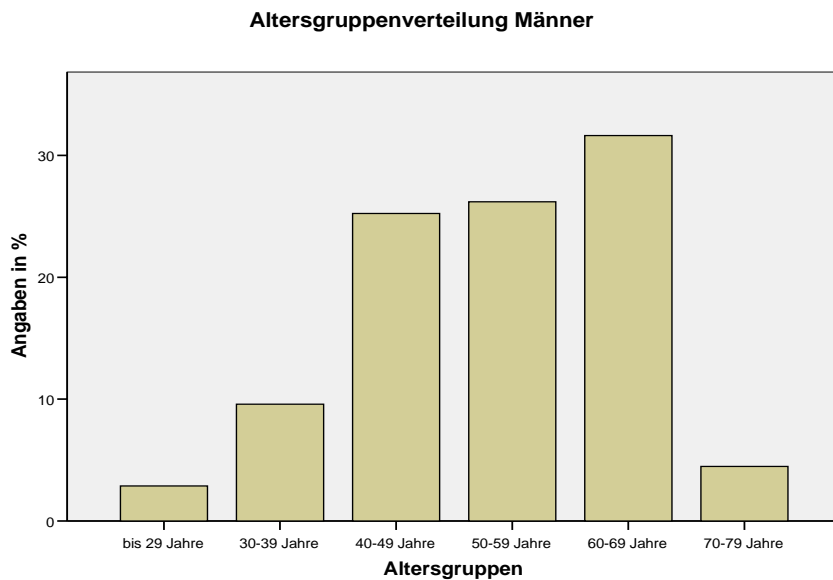


Abbildung 3: *Prozentualer Anteil der Männer in den Altersgruppen (n = 329).*

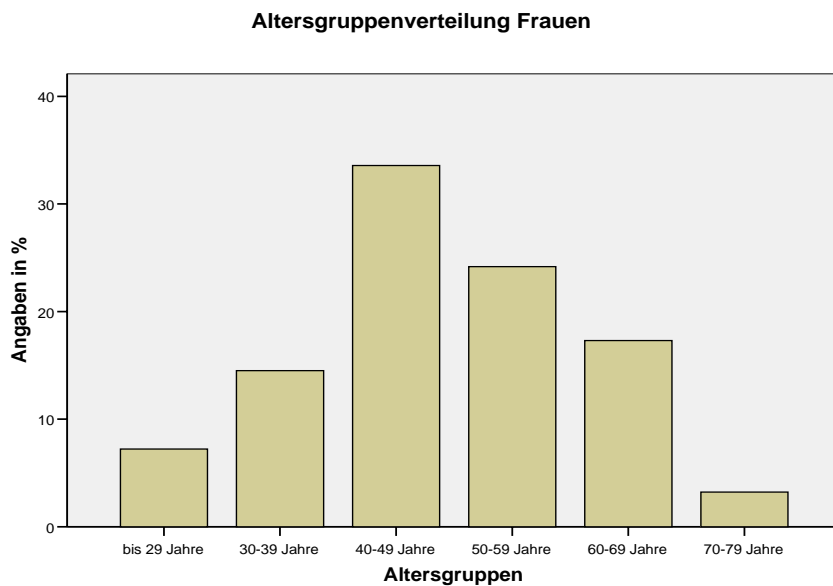


Abbildung 4: *Prozentualer Anteil der Frauen in den Altersgruppen (n = 1.536).*

3 Angaben zum Gewicht der befragten Teilnehmer

Insgesamt haben 1.724 Personen gültige Angaben zu ihrem Körpergewicht gemacht. Vor Beginn von PfundsFit zeigen die Gewichtsangaben eine Spannweite, die von 41 kg bis 190 kg reicht. Nach PfundsFit gehen die Gewichtsangaben von 44 kg bis 186 kg. Dieser Range sagt zunächst

einmal noch nichts über den Erfolg von PfundsFit. Das lässt sich erst anhand der Gewichtsreduktion beurteilen.

Vor Beginn von PfundsFit zeigt sich ein mittleres Gewicht von $M = 83,41$ kg mit einer Standardabweichung von $SD = 16,37$ kg. Nach der PfundsFit-Aktion lag das arithmetische Mittel bei $M = 80,25$ kg mit einer Standardabweichung von $SD = 15,99$ kg. Die Teilnehmer haben während PfundsFit demnach durchschnittlich ca. 3 kg an Gewicht verloren. Das ist eine erwartete, und es ist auch eine physiologisch sinnvolle Gewichtsreduktion.

Zur einfacheren Darstellung der Gewichtsverteilung in der Stichprobe haben wir die Teilnehmer entsprechend ihres angegebenen Gewichts in eine von acht Gewichtsklassen eingeordnet, wobei eine Gewichtsklasse aus zehn Kilogrammeinheiten besteht. Die Ausnahme bildeten Personen mit weniger als 60 kg bzw. mit mehr als 120 kg Gewicht, die jeweils in der ersten bzw. achten Gewichtsklasse zusammengefasst wurden.

Bei der durchschnittlichen Gewichtsreduktion der Teilnehmer von etwa drei Kilogramm zeigen sich keine signifikanten Unterschiede zwischen Männern und Frauen, wobei die Männer (naturgemäß) mit einem sehr viel höheren Ausgangsgewicht von durchschnittlich $M = 96,49$ ($SD = 16,17$) kg starteten (Frauen $M = 80,51$; $SD = 14,94$ kg)

Das folgende Diagramm zeigt das durchschnittliche Gewicht aller Befragten vor und nach PfundsFit.

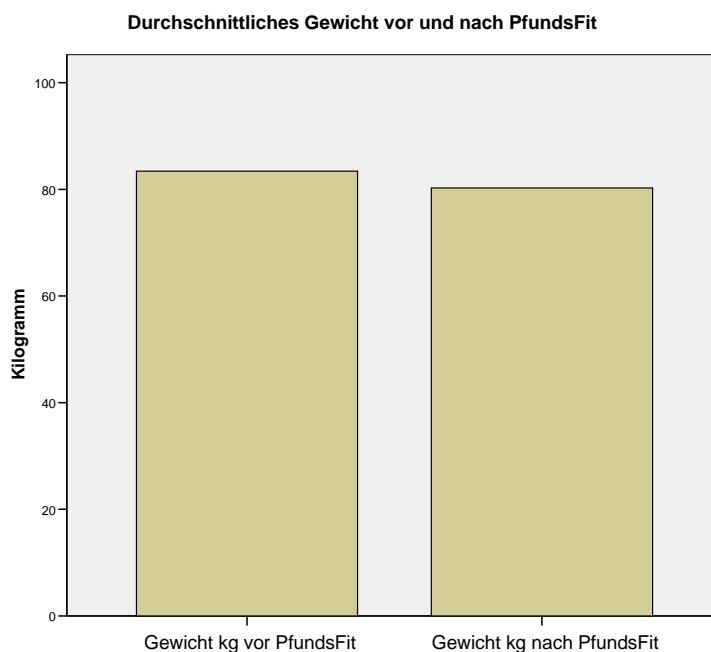


Abbildung 5: *Durchschnittliches Körpergewicht in kg vor und nach PfundsFit (n = 1.724).*

Die beiden nachfolgenden Abbildungen zeigen die prozentuale Verteilung der Gewichtsklassenzugehörigkeit für Männer und Frauen, jeweils vor und nach PfundsFit.

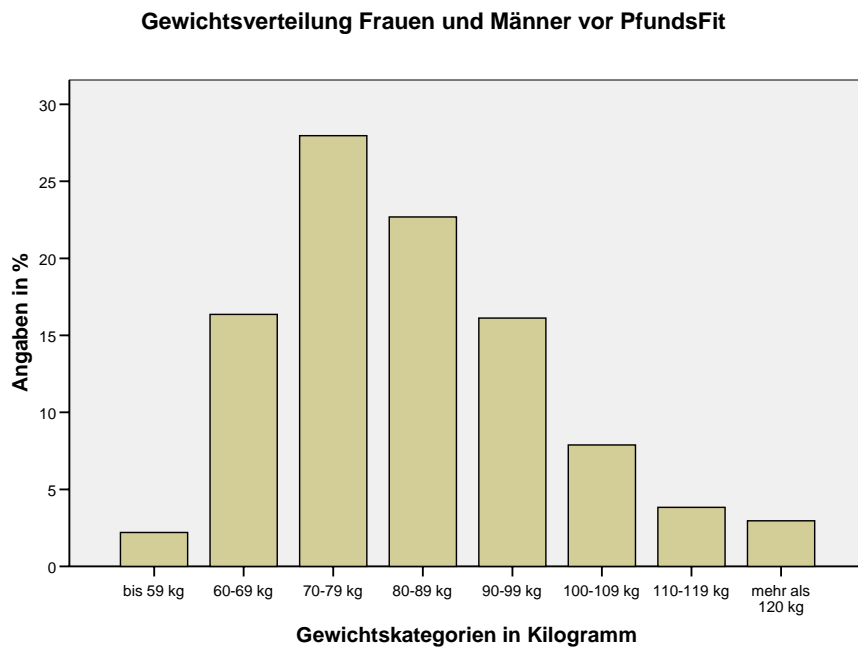


Abbildung 6: *Prozentualer Anteil der aller Befragten in den Gewichtsklassen (n = 1724) vor PfundsFit.*

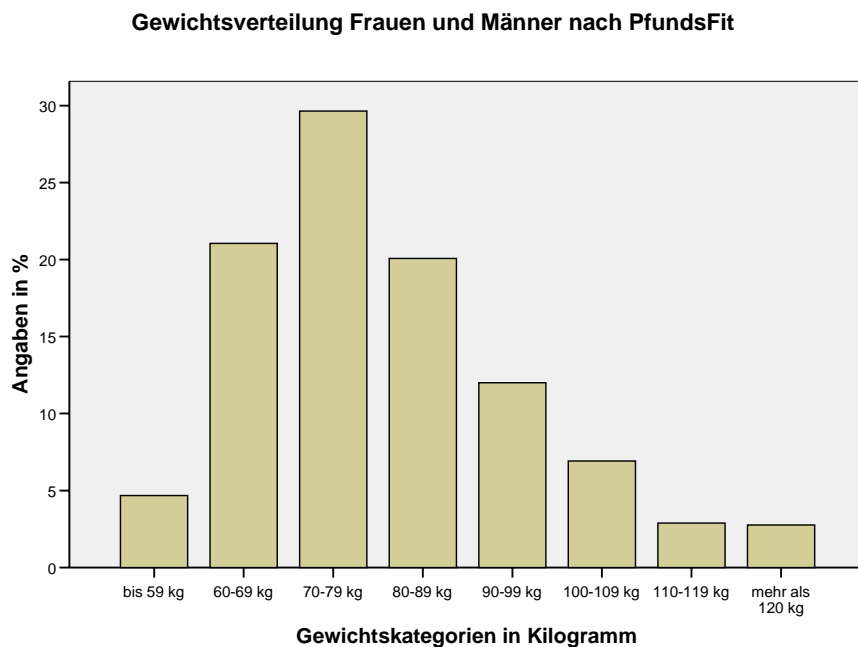


Abbildung 7: *Prozentualer Anteil aller Befragten in den Gewichtsklassen (n = 1.724) nach PfundsFit.*

4 Angaben zu Aktivitäten außerhalb der PfundsFit-Gruppen

Von den Befragten 1.780 Teilnehmern gaben fast die Hälfte (n = 838) der Personen an, regelmäßig in der Woche etwa 2,5 Stunden körperlich aktiv zu sein. Dies entspricht einem prozentualen Anteil von 47,1 %.

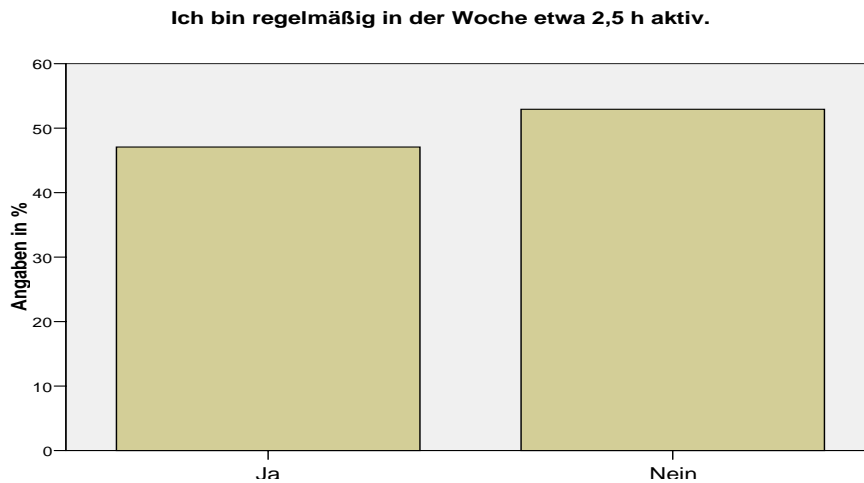


Abbildung 8: *Prozentualer Anteil der Personen, die regelmäßig (47,1%) bzw. nicht regelmäßig (52,9%) in der Woche etwa 2,5 h körperlich aktiv sind.*

Von den 838 Personen, die regelmäßig für 2,5 Stunden in der Woche aktiv sind geben n = 458 Teilnehmer (54,7 %) an, dies auch schon seit mindesten sechs Monaten regelmäßig zu tun. Etwas weniger als die Hälfte (380 Personen oder 45,3 %) der Personen sind seit weniger als 6 Monaten regelmäßig in der Woche aktiv. Diese Gruppe könnte PfundsFit motiviert haben, aktiv zu werden.

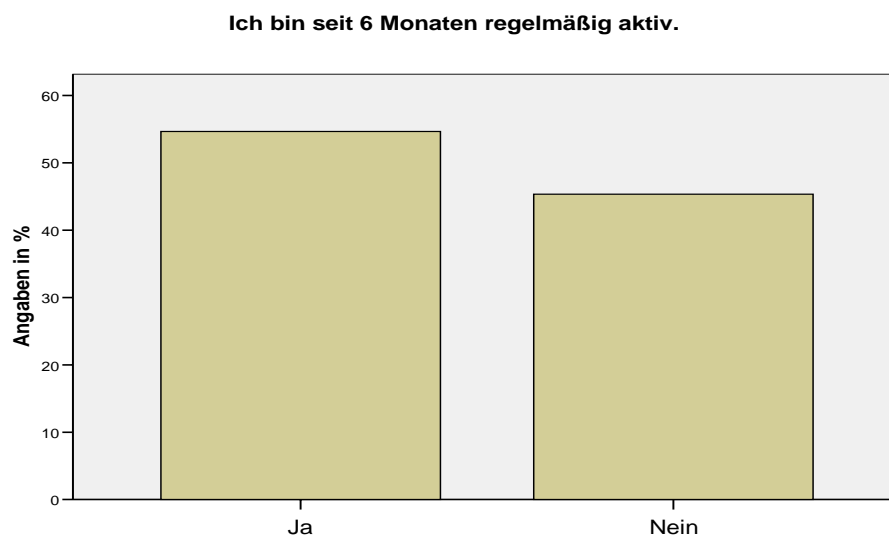


Abbildung 9: *Prozentualer Anteil der Personen, die regelmäßig (54,7%) bzw. nicht regelmäßig (45,3%) seit 6 Monaten aktiv sind.*

Von jenen Personen, die nicht regelmäßig seit mindestens sechs Monaten körperlich so aktiv sind, dass sie dabei ins Schwitzen oder außer Atem kommen, gibt der weitaus größte Anteil dieser Gruppe (33,5 %) an, dass die Unterbrechung der regelmäßigen körperlichen Aktivität weniger als ein halbes Jahr andauert hat. Wir sehen hier eine gute Voraussetzung, diese Gruppe „zurück zu gewinnen“.

Vor Beginn von PfundsFit, seit wann waren Sie da nicht mehr regelmäßig körperlich oder sportlich aktiv?

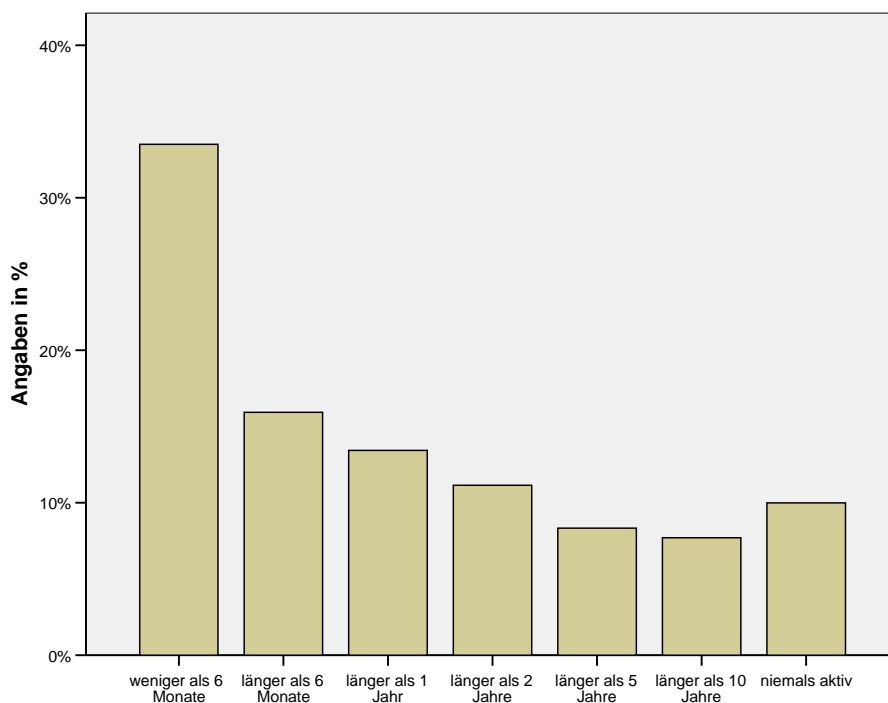


Abbildung 10: Angaben der Befragten (in %) zur Frage: „Seit wann waren sie nicht mehr regelmäßig aktiv?“.

Von den 1.780 befragten Personen, die nicht regelmäßig für etwa 2,5 Stunden pro Woche aktiv sind, gaben immerhin noch 408 Personen an, regelmäßig in der Woche für insgesamt 30 Minuten so aktiv zu sein, dass sie dabei ins Schwitzen oder außer Atem kommen. Das entspricht einem prozentualen Anteil von 43,3 %.

Weitaus größer war der prozentuale Anteil jener Personen, die nicht regelmäßig in der Woche für insgesamt 30 Minuten so aktiv sind, dass sie dabei ins Schwitzen oder außer Atem kommen. Verneint haben diese Aussage 534 Personen, was einem Anteil von 56,7 % entspricht. Von diesen 534 Personen geben immerhin aber 76,8 % (410 Personen) an, dass sie beabsichtigen, aktiver zu werden, bzw. schon darüber nachgedacht haben. Im Vergleich zur Stichprobe der „inaktiven“ 1.780 Personen gibt nur ein relativ geringer Teil von 124 Personen (23,2 % bzw. 7,0 % der Gesamtstichprobe) an, auch in Zukunft nicht aktiv werden zu wollen.



Abbildung 11: Prozentualer Anteil der Personen, die regelmäßig (43,3%) bzw. nicht regelmäßig (56,7%) 30 min in der Woche aktiv sind.

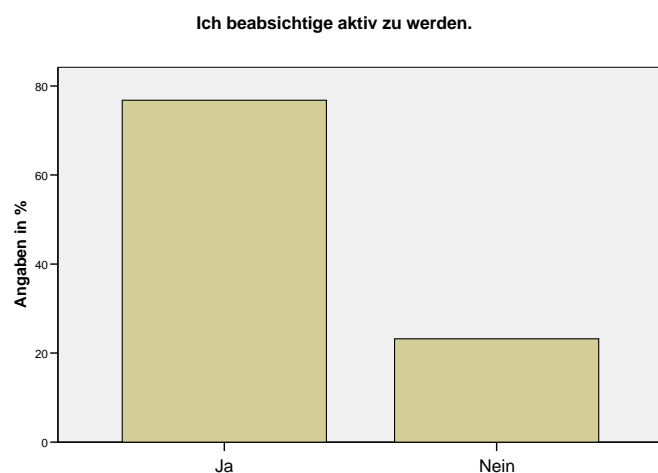
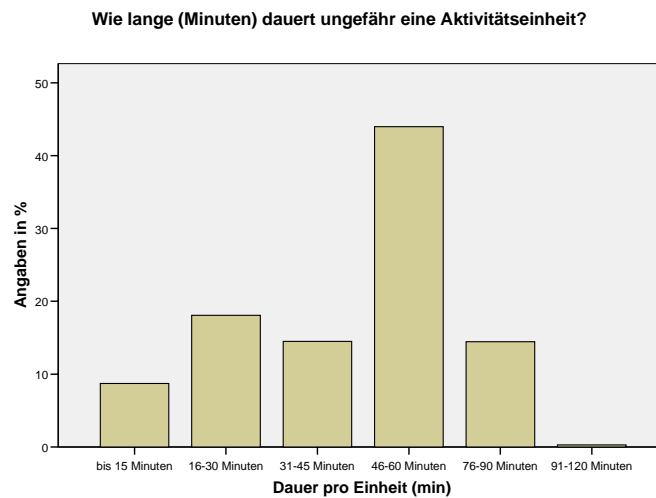
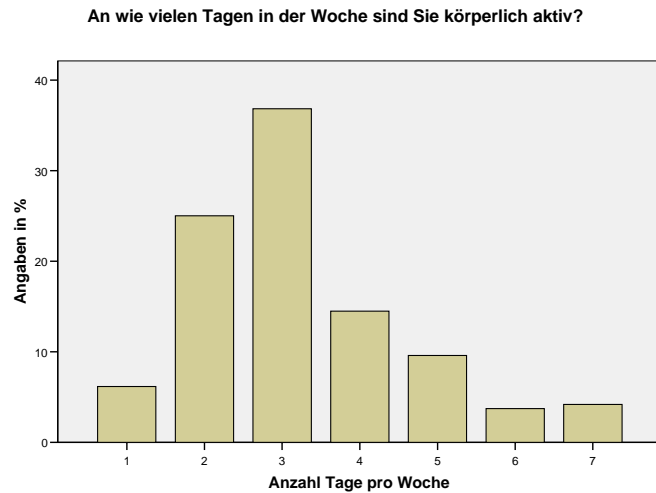


Abbildung 12: Prozentualer Anteil der Personen, die beabsichtigen (76,8%) bzw. nicht beabsichtigen, (23,2%) aktiv zu werden.

5 Das Aktivitätsprofil der PfundsFit-Teilnehmer/innen

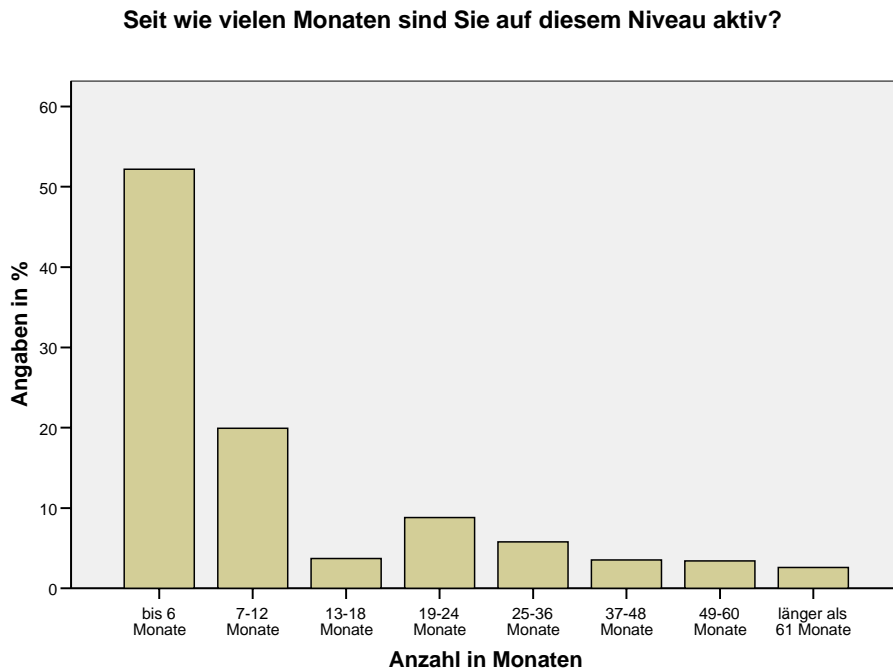
Auf die Frage „An wie vielen Tagen pro Woche sind Sie körperlich aktiv?“ zeigte sich, dass die Mehrzahl der befragten Teilnehmer/innen (36,8 % oder 633 Personen) mindestens dreimal pro Woche aktiv ist. 430 Personen (25,0 %) gaben an, an zwei Tagen pro Woche aktiv zu sein. Nur ein sehr geringer Prozentsatz (6,2 % oder 106 Personen) ist lediglich an einem Tag in der Woche aktiv. Immerhin 14,5 % (249 Personen) geben an, an mindestens vier Tagen pro Woche aktiv zu sein. Weitaus weniger Personen treiben an fünf oder mehr Tagen in der Woche Sport oder sind auf eine andere Weise aktiv. Der gemittelte Wert über alle Befragten zeigt, dass die Teilnehmer am ehesten dreimal pro Woche regelmäßig aktiv sind bzw. aktiv sein können (M = 3.24 Tage pro Woche).

Die durchschnittliche Dauer einer Aktivitätseinheit lag bei knapp 1 Stunde (M = 54,51 Minuten). Damit wären die Teilnehmer etwa 150 Minuten pro Woche aktiv, wenn man die durchschnittliche Anzahl der Tage nimmt, an denen die Teilnehmer eine Aktivität ausüben. Das Minimum lag hier bei 15 Minuten pro Aktivitätseinheit, das Maximum bei 120 Minuten.



Interessant sind die Angaben auf die Frage „Seit wie vielen Monaten sind Sie auf diesem Niveau aktiv?“. Das Minimum der Aktivitätsdauer liegt bei einem Monat, das Maximum bei 96 Monaten und sogar länger. Der Median zeigt, dass 50 % der befragten Personen seit ungefähr 5 Monaten und weniger eine Aktivität in der von ihnen angegebenen Häufigkeit ausüben. Die anderen 50 % sind nach eigenen Angaben seit mehr als 5 Monaten aktiv.

Mehr als die Hälfte der Befragten hat erst mit Beginn von oder kurz vor PfundsFit damit begonnen, eine oder mehrere Aktivität(en) regelmäßig auszuüben. Weiter zeigt die Berechnung eine sehr große Spannweite bei den Angaben.



6 Welche Aktivitäten werden ausgeübt?

Die befragten Personen wählen ihre Aktivitäten aus dem gesamten Angebot möglicher Aktivitäten. In der unten stehenden Graphik wurden nur die häufigsten Nennungen berücksichtigt. Unter der Rubrik *Andere* sind Aktivitäten wie Rugby, Golfen, Kegeln, Inline-Skating oder Klettern zusammengefasst.

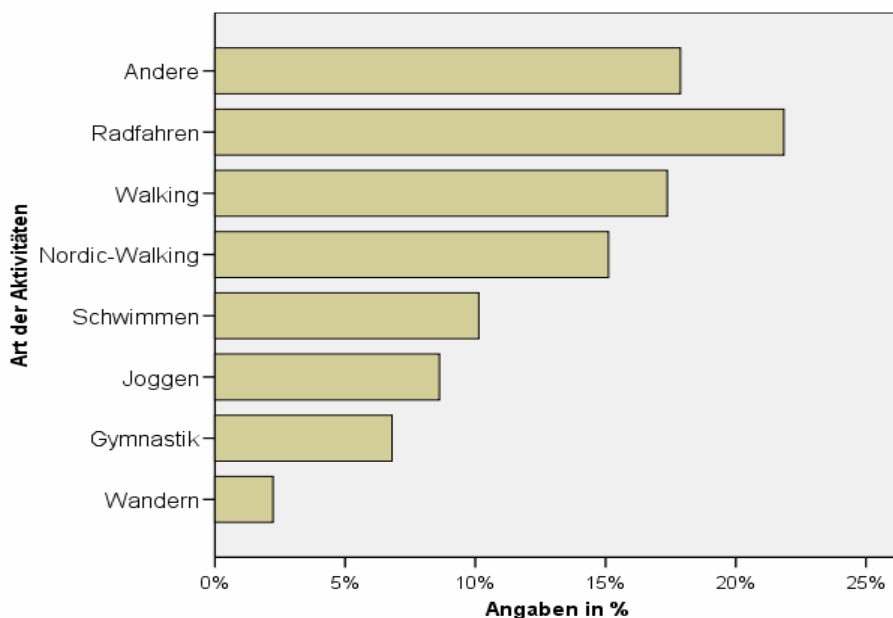


Abbildung 13: Prozentuale Angaben über die Art der ausgeübten Aktivität.
Mehrfachnennungen waren möglich.

7 Angegebene Gründe für den Abbruch der Aktivität(en)

Aufgrund fehlender Werte von mehr als 30 % über alle befragten Teilnehmer war es nicht möglich, auf die Frage „Gab es Zeiten, zu denen Sie regelmäßig wenigstens drei Monate lang aktiv waren und dann Ihre Aktivität wieder für mindestens drei Monate unterbrochen haben?“, reliable absolute Häufigkeiten zu ermitteln. Aus diesem Grund wurden die übrigen Angaben zu diesem Item in den weiteren Berechnungen nicht berücksichtigt.

Anders bei den Gründen, die von den Teilnehmern/innen für den Abbruch einer Aktivität als ursächlich benannt wurden. Hier zeigte sich sehr deutlich, dass der weitaus häufigste Grund für eine, vielleicht auch nur kurzzeitige Beendigung einer Aktivität, „Arbeit“ bzw. die durch die beruflichen Anforderungen resultierende Beanspruchung und Belastung ist.

Eine weitere wichtiger Grund sind gesundheitliche Probleme, die zu einer Einschränkung des jeweiligen Aktivitätsniveaus führen, aber auch mangelnde Zeit durch ungenügende Kinderbetreuung oder das Wissen, eine Aktivität alleine ausüben zu müssen, führen dazu, dass jemand seinen bisherigen Aktivitätsstatus ganz oder für einen bestimmte Zeit aufgibt. Das in unseren Breitengraden zu bestimmten Jahreszeiten recht wechselhafte und nasskalte Wetter ist für viele Befragte ein weiterer Grund, ihre Aktivitäten für einen bestimmten Zeitraum zu unterbrechen.

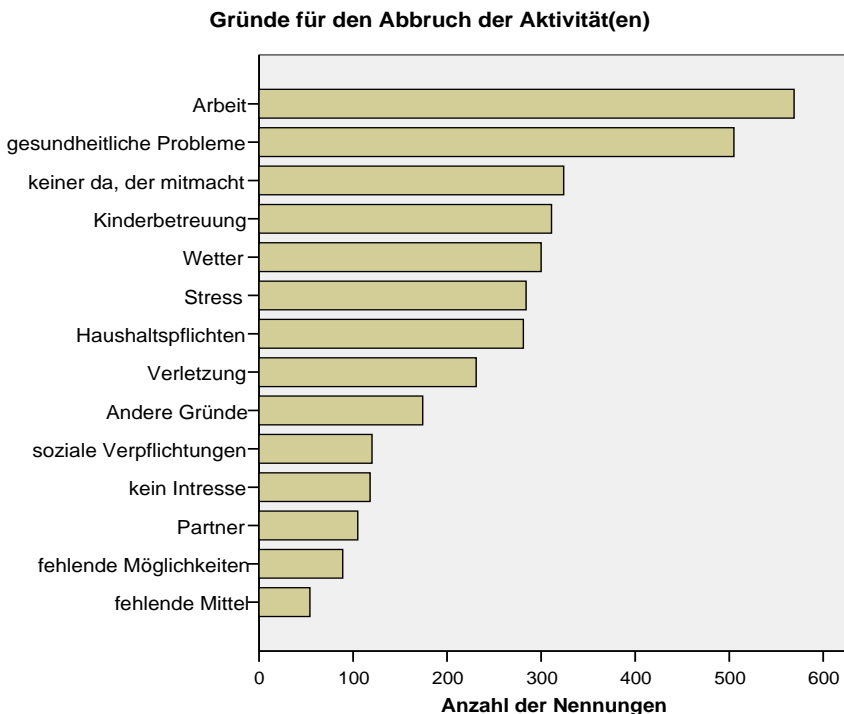


Abbildung 14: Prozentuale Angaben über die Art der Gründe. Mehrfachnennungen waren möglich.

8 Angaben zur Alltagsaktivität

Ein Hauptanliegen vieler Gesundheitsprogramme zur Steigerung des Aktivitätsniveaus zielen darauf ab, inaktive Menschen zu mehr Aktivität zu motivieren und zum Dabeibleiben zu animieren. Einer inaktiven Person zu empfehlen, sie solle von nun an dreimal pro Woche zum Walken oder Joggen gehen, führt bald zur Überlastung, zu Frustration und schließlich zum Abbruch der begonnenen Aktivität. Bewährt hat sich, die Aktivität im Alltag schrittweise zu erhöhen, bevor mit dem „richtigen“ Sport begonnen wird. Auf diese Weise werden Menschen an die körperlichen Belastungen gewöhnt und der Einstieg in ein dauerhaftes Sporttreiben wird ihnen erleichtert. Um die Alltagsaktivität zu erhöhen reicht es schon aus, dass Personen vermehrt zu Fuß gehen oder das Fahrrad nutzen, dass sie Treppen steigen oder ein U-Bahn Station früher aussteigen, und dass sie die restlichen Meter nach Hause zu Fuß zurücklegen. Darüber hinaus zeigen viele Studien, dass die Erhöhung der Alltagsaktivität ein essentieller Beitrag zur dauerhaften Gewichtsregulation ist.

8.1 Zu Fuß oder mit dem Rad zum Einkaufen oder zur Arbeit

Von den befragten Teilnehmern/innen gaben fast alle, nämlich 97,5 % an, seit PfundsFit regelmäßig zu Fuß zur Arbeit oder zum Einkaufen zu gehen. Gültige Angaben zur Gehdauer lagen von 684 Personen vor. Die durchschnittliche Dauer beträgt für eine Strecke ca. 25 Minuten. Der Größte Teil der Teilnehmer/innen (84,1 %), geht pro Strecke zwischen 15 und 45 Minuten. Das Maximum liegt bei 180 Minuten, die geringste Gehdauer beträgt 10 Minuten.

Wie viele Minuten sind Sie durchschnittlich unterwegs, wenn Sie zur Arbeit oder zum Einkaufen gehen?

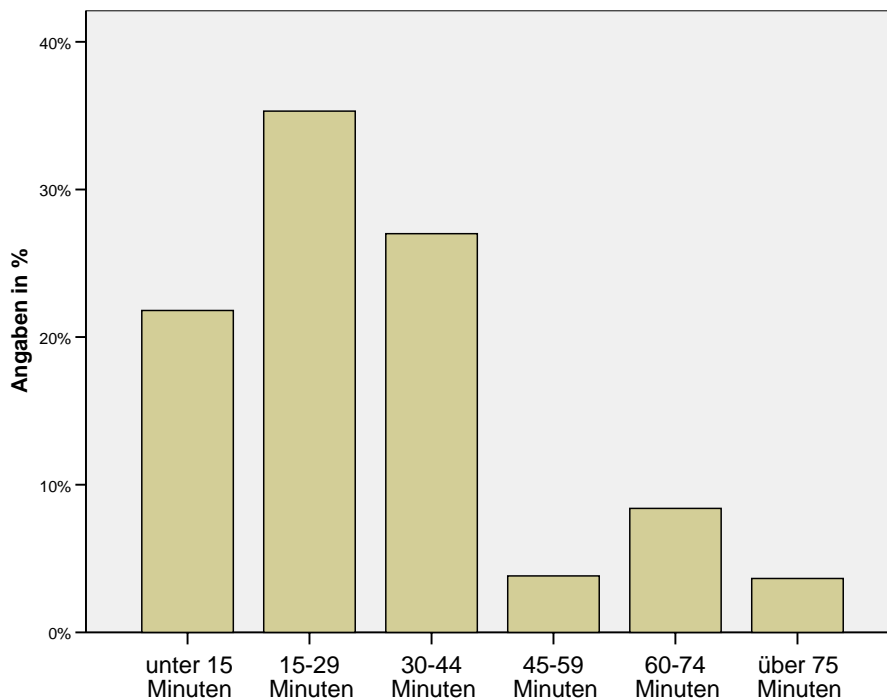


Abbildung 15: Angaben der Personen, wie lange sie durchschnittlich mit dem Rad oder zu Fuß zum Einkaufen oder zur Arbeit unterwegs sind.

8.2 Zu Fuß oder mit dem Rad in der Freizeit unterwegs

Auch die Freizeitaktivität hat sich nach Angaben der Teilnehmer/innen seit Beginn von PfundsFit deutlich geändert. Ganze 86,2 % der Befragten gaben an, häufiger Spazieren zu gehen oder mit dem Rad unterwegs zu sein. Die durchschnittliche Dauer, die die Personen pro Strecke dabei zurückgelegt haben beträgt 61,71 Minuten. Der Großteil (80,7 %) der Befragten ist bis zu 90 Minuten unterwegs, wenn sie sich in ihrer Freizeit zu Fuß oder mit dem Rad fortbewegen.

Das angegebene Maximum mit 360 Minuten ist nicht ungewöhnlich, wenn man bedenkt, dass einige am Wochenende mit ihren Fahrrädern einen Ausflug machen. Studien zu diesen „weekend warriors“ zeigen, dass auch diese Personen gesundheitlich profitieren

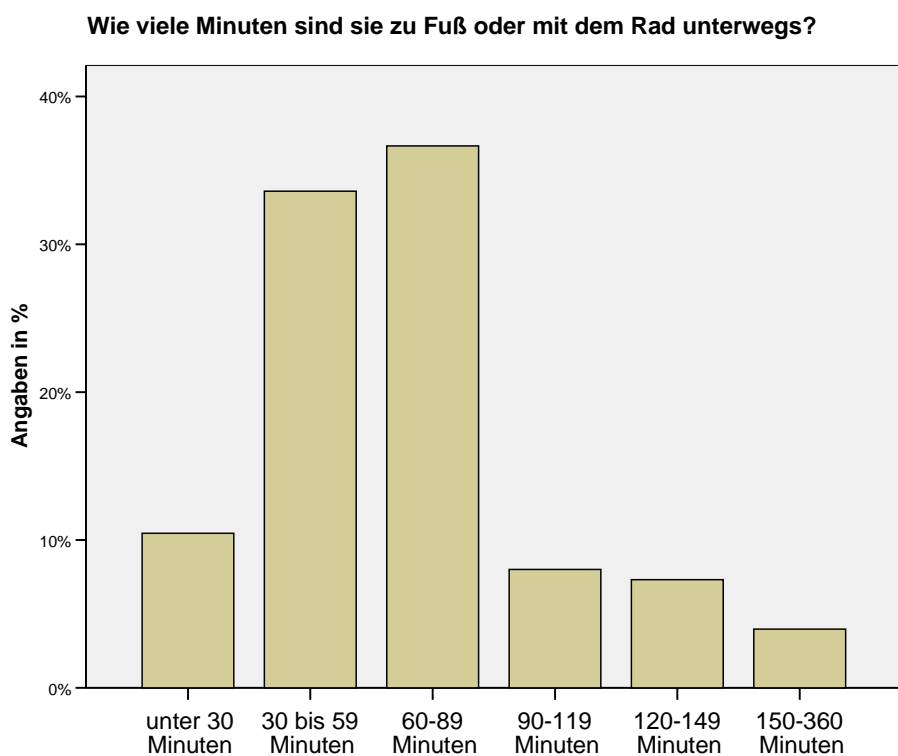


Abbildung 16: Angaben der Personen, wie lange sie durchschnittlich mit dem Rad oder zu Fuß unterwegs sind.

8.3 Treppensteigen

Ein Ziel von PfundsFit war es, mehr Aktivitäten in den Alltag zu integrieren. Dazu gehört zum Beispiel auch das Treppensteigen. Auch hier zeigt sich, wie sehr die Interventionsbemühungen der Kursleiter gewirkt haben. Ganze 94,4 % der Befragten geben an, seit PfundsFit vermehrt Treppen zu steigen. Die überwiegende Mehrzahl der Personen steigt dabei zwei bis drei Stockwerke hoch.

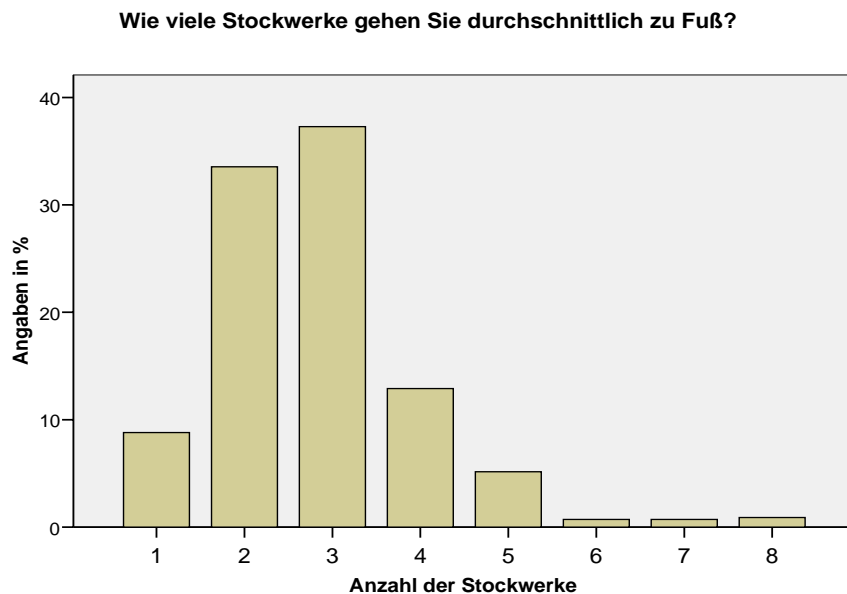


Abbildung 17: Angaben der Personen, wie viele Stockwerke sie durchschnittlich zu Fuß gehen.

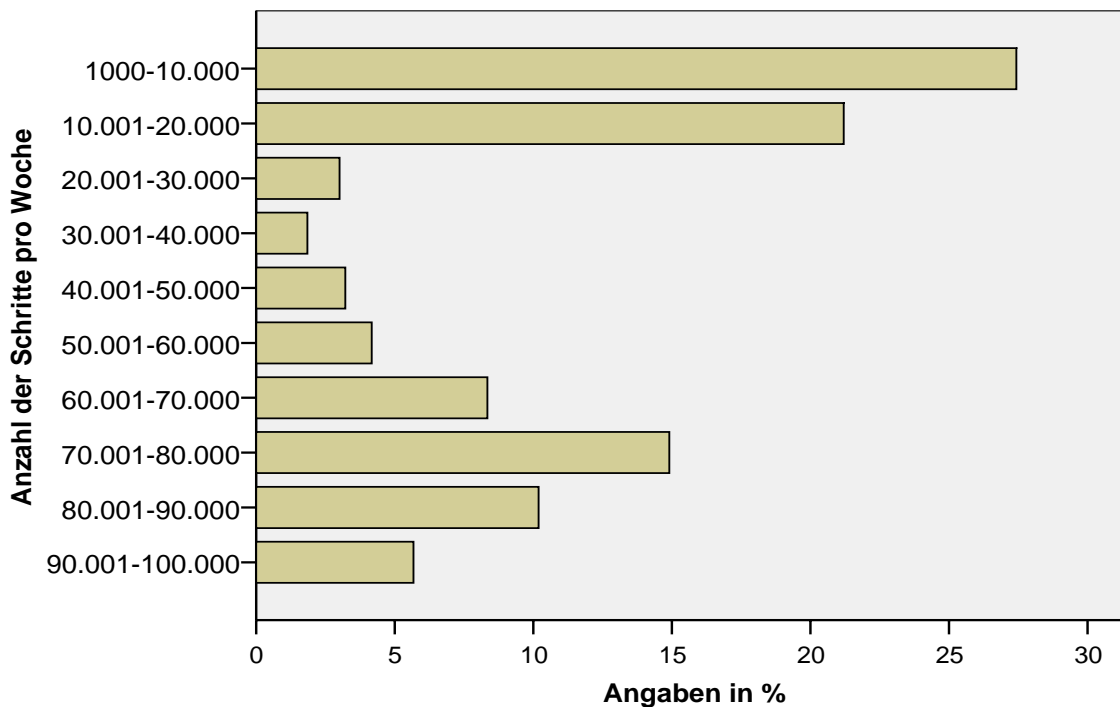
8.4 Schrittzähler

Schrittzähler registrieren, wie viele Schritte man täglich zurückgelegt hat und ob man die „Vorgabe“ 10.000 Schritte pro Tag erreicht hat. Die meisten der Teilnehmer/innen nutzen einen Schrittzähler zur individuellen Rückmeldung der Anzahl „ihrer“ Schritte und als motivierendes Aktivitätsmaß. Das zeigen eindrucksvoll die 82,1 % der Befragten die die Frage „Nutzen Sie einen Schrittzähler?“ mit „JA“ beantwortet haben.

Eine große Varianz zeigt sich bei der Angabe, wie viele Schritte durchschnittlich pro Woche zurückgelegt werden. Die Angaben gehen von 1.000 bis 100.000 Schritte pro Woche. Um einen Effekt auf die Gesundheit zu erreichen, sind mindestens 10.000 Schritte pro Tag notwendig. Für eine Gewichtsreduktion wären bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 70 cm 15.000 bis 20.000 Schritte anzustreben, die in einem moderaten Tempo absolviert werden sollten (d.h. ca. 12 min pro km). Die Schritte können in den Alltag integriert werden und mit zusätzlicher sportlicher Aktivität, wie etwa Walking oder Jogging erreicht werden.

Bei den Befragten zeigt sich, dass nur die wenigsten auf die gewünschte Schrittzahl kommen. Nur 15,9 % der Befragten gehen täglich durchschnittlich 10.000 oder mehr Schritte, wöchentlich also mithin 70.000 Schritte. Mit 56,7 % schaffen über die Hälfte der Teilnehmer bis zu 50.000 Schritte in der Woche, was einer durchschnittlichen Anzahl von etwas mehr als 7.000 Schritten pro Tag entspricht. Damit liegen sie zwar im PfundsFit-Soll, aber immer noch um fast ein Drittel unter dem gesundheitlich relevanten Mindestmaß von 10.000 Schritten pro Tag. Die durchschnittliche Schrittzahl der insgesamt 1.462 gültigen Angaben beträgt $M = 38.652$ Schritte pro Woche, wobei das arithmetische Mittel in diesem Fall allerdings ein zu ungenaues Maß darstellt. Eine Trennung der Stichprobe am Median (Median-Split) zeigt, dass genau die Hälfte der Befragten durchschnittlich 20.000 Schritte pro Woche geht.

Wie viele Schritte gehen Sie durchschnittlich pro Woche?



9 Selbstwirksamkeitsüberzeugungen

Ein wichtiges Ziel von Gesundheitsförderungsprogrammen ist es, Menschen zu motivieren aktiver zu werden, sei es im Alltag oder durch Ausübung einer bestimmten Sportart. Dabei ist es relativ einfacher, einen vormals inaktiven Menschen zu mehr Aktivität zu motivieren. Vergleichsweise schwieriger ist es, eine Person dauerhaft und regelmäßig an *ihre* Aktivität(en) zu binden.

Die Fähigkeit, adäquat auf Situationen zu reagieren, die es schwierig werden lassen, ein Verhalten zu beginnen und es *aufrecht* zu erhalten, wird in der Psychologie als *Selbstwirksamkeit* bezeichnet. Diese Fähigkeit, sich beim Ausführen einer Handlung nicht von störenden Einflüssen davon abbringen zu lassen, müssen viele Personen erst einmal erlernen. Wir haben diese Fähigkeit über mehrere Items erfasst.

Von den Befragten gab ein Drittel (29,9 %) an, „wahrscheinlich“ auch dann noch aktiv sein zu können, wenn sie müde sind. In etwa gleichviele (27,1 %) antworteten auf diese Aussage mit „eher ja“. Weitaus niedriger ist der prozentuale Anteil der Personen, die „auf jeden Fall“ davon überzeugt sind, auch bei Müdigkeit noch aktiv sein zu können (10,2 %).

Über alle Befragten hinweg zeigt sich, dass die meisten mit „wahrscheinlich“ bis „eher ja“ auf die Frage antworten, dass sie überzeugt davon sind, auch noch bei Müdigkeit aktiv sein zu können. Anders ausgedrückt, die Teilnehmer sind sich im Durchschnitt nicht ganz sicher, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn sie müde sind. Ganz ähnliche antworten die Befragten

auf „Ich bin überzeugt, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn ich meine, keine Zeit zu haben.“

Ich bin überzeugt, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn ich müde bin.

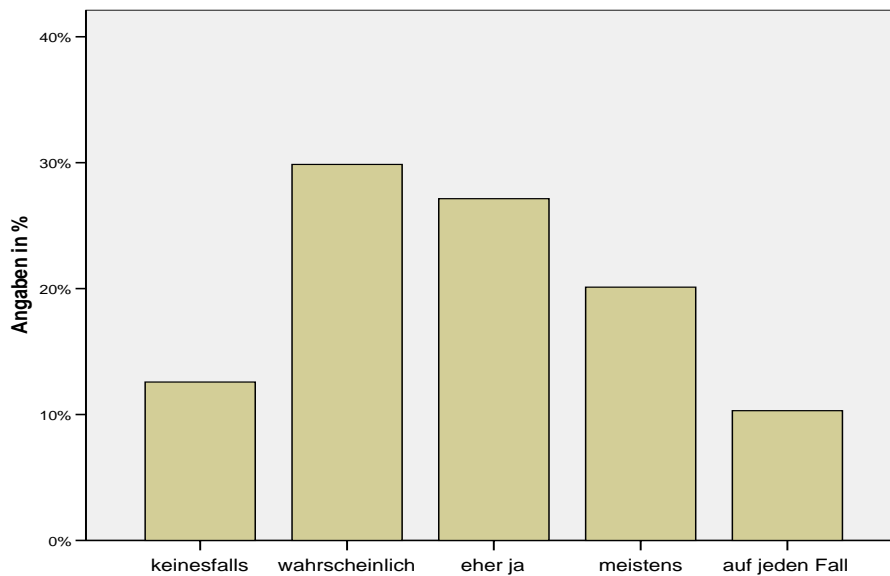


Abbildung 18: *Prozentuale Verteilung der gegebenen Antworten auf die Barriere „Müdigkeit“*

Ich bin überzeugt, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn ich meine, keine Zeit zu haben.

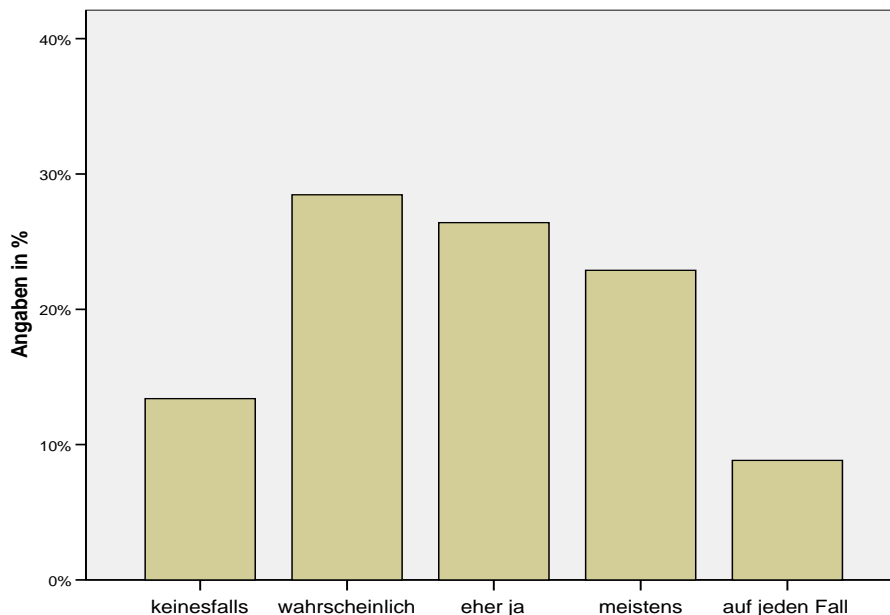


Abbildung 19: *Prozentuale Verteilung der gegebenen Antworten auf die Barriere „Zeit“*

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“ - diesem Satz schließen sich offenbar nicht alle Befragten an. Denn, auf die Aussage, dass man davon überzeugt sei, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn es regnet oder schneit, zeigt sich eine sehr breite Streuung der

Antworten. Die wenigsten, nur 10,1 %, würden sich jedoch von schlechtem Wetter gänzlich davon abhalten lassen, aktiv zu werden.

Ich bin überzeugt, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn es regnet oder schneit.

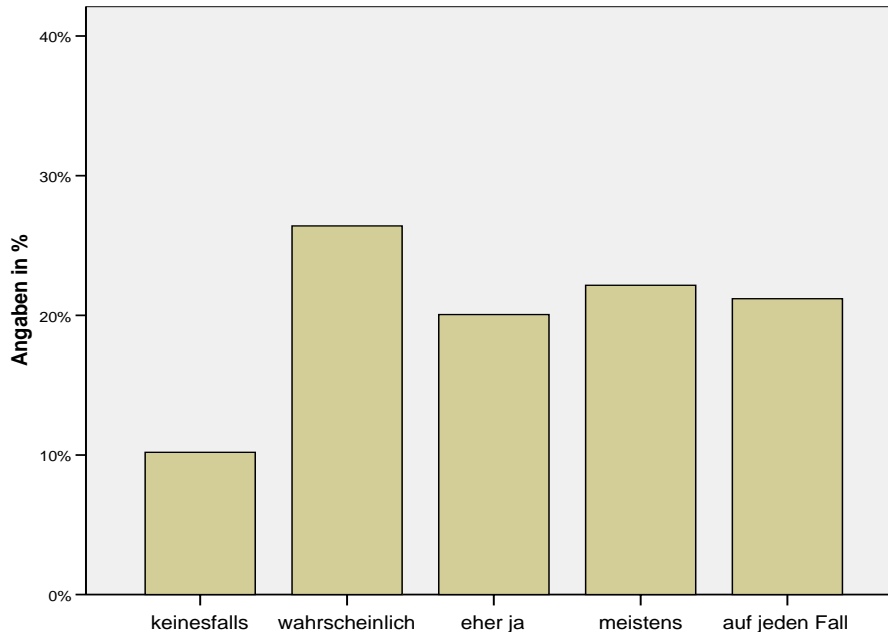


Abbildung 20: Prozentuale Verteilung der Antworten auf die Barriere „Wetter“.

„Körperliche Aktivität und Sport, ob nun alleine oder in der Gruppe, das macht Spaß“. Auf diese kurze Formel lässt sich das Antwortverhalten der Befragten zusammenfassen, wenn man sich die Verteilung der Antworten auf die Aussage „Ich bin überzeugt, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn ich schlechte Laune habe“ anschaut. Genau ein Drittel aller Teilnehmer an der Umfrage haben diese Aussage mit „auf jeden Fall“ beantwortet. Über die Hälfte (51,3 %) stimmen dieser Aussage mit „eher ja“ (26,6 %) oder „meistens“ (24,7 %) zu.

Ich bin überzeugt, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn ich schlechte Laune habe.

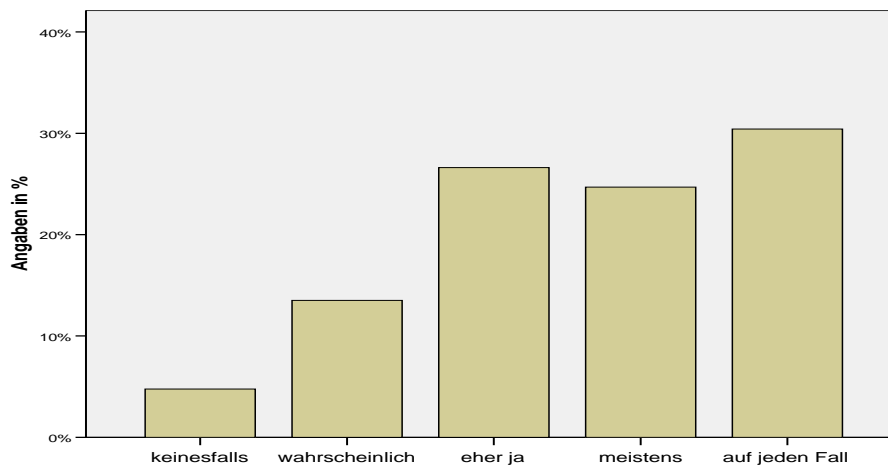


Abbildung 21: Prozentuale Verteilung der Antworten auf die Barriere „Laune“

Auch trotz eines Urlaubsaufenthalts sind nahezu 40% der Befragten überzeugt, körperlich aktiv zu bleiben.

Ich bin überzeugt, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn ich im Urlaub bin.

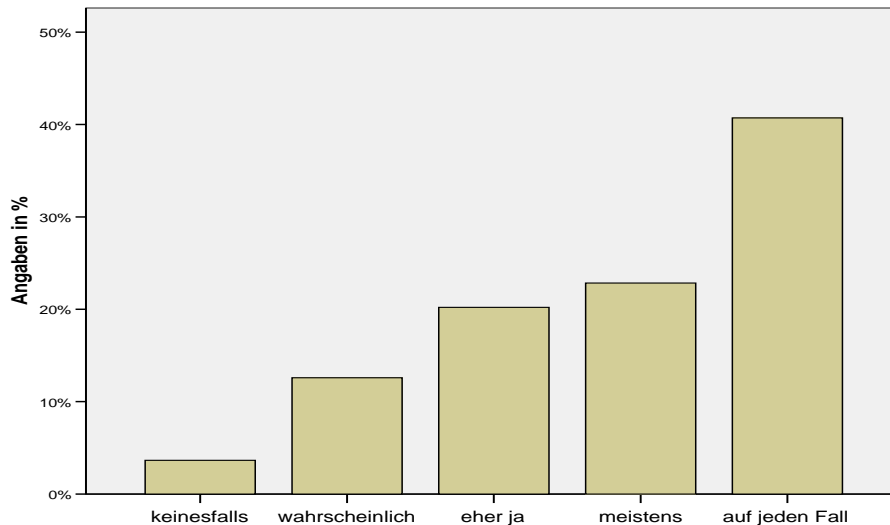


Abbildung 22: Prozentuale Verteilung der Antworten auf die Barriere „Urlaub“.

Da jedes der genannten fünf Items das Ausmaß der Selbstwirksamkeit in einer typischen Situation misst, kann man alle fünf Items in einen globalen *Selbstwirksamkeits-Index* zusammenfassen. Schaut man sich diesen Index genauer an, zeigt sich eine durchschnittliche Selbstwirksamkeit von $M = 3.72$, bei einer Skala, die von 1 (schwache Überzeugung) bis 5 (starke Überzeugung) reicht. Die befragten Teilnehmer/innen sind auch bei widrigen situativen Verhältnissen „eher“ bis „meistens“ davon überzeugt, auch dann noch aktiv sein können, auch wenn die Situation als nicht optimal empfunden wird.

Ich bin überzeugt, auch dann noch aktiv sein zu können, wenn ...

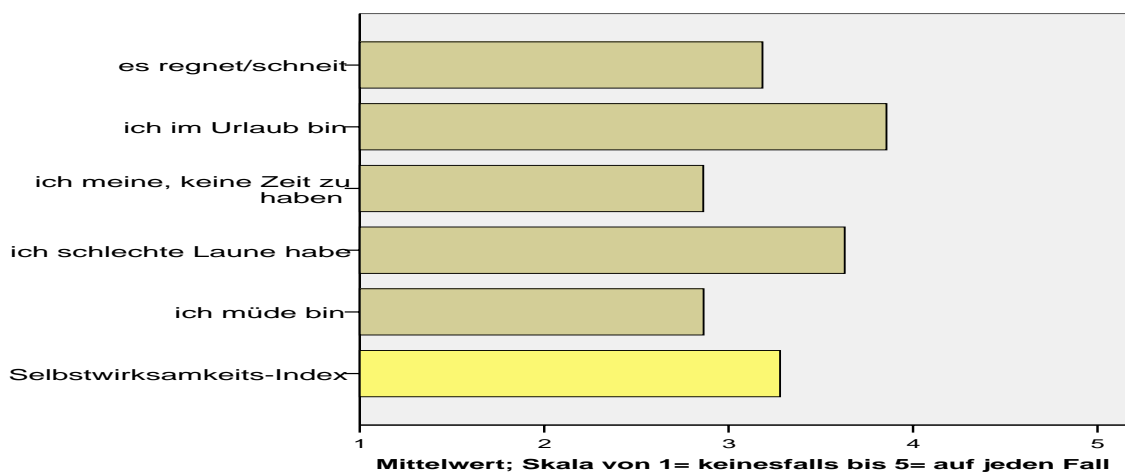


Abbildung 23: Mittelwertverteilung der gegebenen Antworten auf einer Skala von 1 = keinesfalls bis 5 = auf jeden Fall und daraus errechneter Selbstwirksamkeits-Index.

10 Fragen zum PfundsFit-Programm:

Menschen, die ihr Körpergewicht reduzieren möchten, haben oft ganz unterschiedliche Vorstellungen davon, wie sie ihr Ziel – eine Gewichtsreduktion – erreichen können. Sehr oft gründen solche Vorstellungen mehr oder minder auf brauchbare Tipps aus Zeitschriften, von denen jede für sich einen schnellen Erfolg verspricht. PfundsFit ist aber keine Diät und verspricht auch keine schnellen Erfolge, sondern mahnt bewusst vor solchen Erwartungen, die sich letztlich als trügerisch erweisen.

Im Rahmen von PfundsFit haben die Teilnehmer gelernt, welche Vielzahl an Möglichkeiten es gibt, das eigene Körpergewicht zu reduzieren und dies auch auf einem individuell angepassten Niveau dauerhaft halten zu können. Sehr viele dieser Möglichkeiten sind im PfundsFit-Buch genau beschrieben und wurden in den PfundsFit-Gruppen intensiv besprochen und hinterfragt.

Auf die Frage „Was, denken Sie, hilft Ihnen beim Abnehmen?“ konnten die Teilnehmer auf einer fünf-stufigen Skala (1 = keinesfalls bis 5 = auf jeden Fall) ankreuzen, was ihnen am ehesten dabei hilft, das eigene Körpergewicht zu reduzieren.

Ein Wert von eins bedeutet, dass etwa Ernährungsempfehlungen *keinesfalls* beim Abnehmen helfen. Ein Wert von fünf dagegen bedeutet, dass Ernährungsempfehlungen *auf jeden Fall* beim Abnehmen hilfreich sind.

Das folgende Balkendiagramm zeigt die Mittelwerte des Antwortverhaltens auf der fünf-stufigen Skala für alle Personen und für jedes Item.

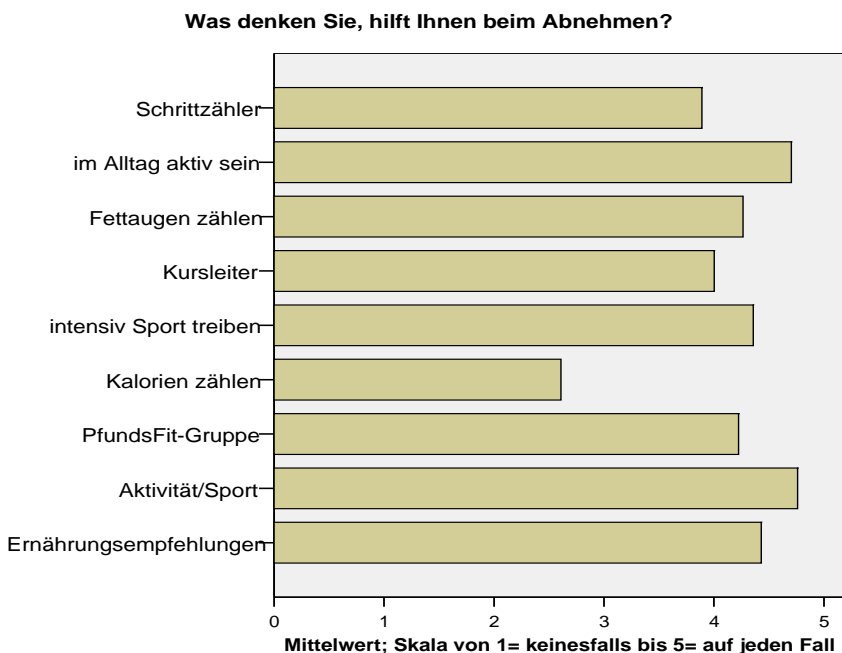


Abbildung 24: Mittelwertverteilung der Antworten auf einer Skala von 1 = keinesfalls bis 5 = auf jeden Fall.

„Aktivität/Sport“ wird mit einem mittleren Wert von $M = 4.76$ am ehesten für eine Gewichtsreduktion als hilfreich erkannt. Weiter werden „Ernährungsempfehlungen“ ($M = 4.43$), „im Alltag aktiv sein“ ($M = 4.70$), „Intensiv Sport treiben“ ($M = 4.35$), „Fettaugen zählen“ ($M = 4.27$) und die „PfundsFit-Gruppe“ ($M = 4.23$) als sehr hilfreich für das Erreichen einer Gewichtsabnahme eingestuft. Die Mittelwerte zeigen, dass die Teilnehmer zu einem überwiegenden Teil *eher ja* oder *auf jeden Fall* angekreuzt haben. Wie in der Aktion intendiert, wird das „Kalorienzählen“ als weniger hilfreich bewertet. Die Bewertungen liegen dort zwischen *vermutlich* und *weiß nicht*.

Nicht immer sind nur die praktischen Tipps oder wissenschaftliche Erkenntnisse, die einem beim Erreichen des Wunschgewichtes hilfreich erscheinen, sondern wichtig sind auch soziale Interaktionen. In diesem Fall wurde die Kompetenz des Kursleiters, seine motivierende Wirkung, sein Fachwissen und die Art, wie er dieses Wissen „überbringen“ kann, von den Personen als relativ bedeutend eingestuft ($M = 4.01$).

Etwas weniger aber immer noch als hilfreich wurde der Schrittzähler bewertet ($M = 3.89$).

11 Fragen zum „Abnehbuch“

Zur Vertiefung des Gelernten aus der PfundsFit-Gruppe aber auch zur praktischen Anwendung des Wissens, ist das Buch von Volker Pudiel und Wolfgang Schlicht konzipiert worden. Es stellt einen praktischen Leitfaden dar, der wissenschaftliche Erkenntnisse didaktisch aufbereitet, anschaulich, verständlich und einprägsam vermitteln soll.

Auf die Frage, „Welche Teile des Buches sind für sie am ehesten hilfreich?“ konnten die befragten Teilnehmer auf einer fünf-stufigen Skala von $1 = \textit{überhaupt nicht}$ bis $5 = \textit{sehr}$ ankreuzen, wie hilfreich sie bestimmte Kapitel im Abnehbuch finden.

Je höher der Wert, desto stärker sind die Befragten davon überzeugt, dass das jeweilige Kapitel im Buch für sie hilfreich ist. *Ernährungsempfehlungen* ($M = 4.15$), *Fettaugen zählen* ($M = 4.12$) und *Sport-/Aktivitätsprogramme* ($M = 4.30$) wurden von der überwiegenden Mehrzahl der Befragten deutlich als *bestimmt* hilfreich eingestuft. Bei *Erläuterungen zu körperlichen Vorgängen* ($M = 3.95$), *psychologischen Tipps* ($M = 3.70$) und *Tagebüchern* ($M = 3.40$) bewegen sich die Antworten zwischen *eher* und *bestimmt* hilfreich

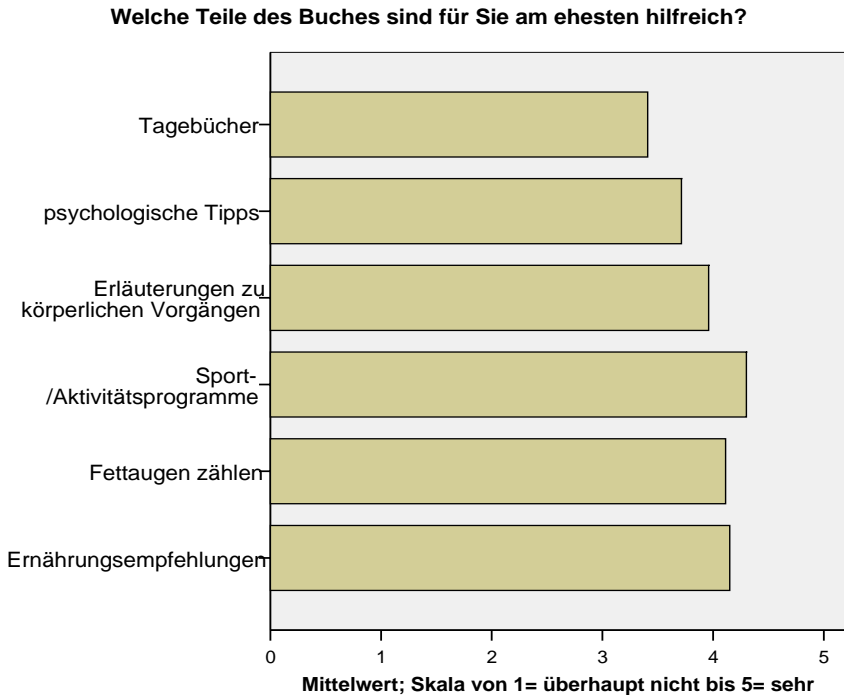


Abbildung 25: Mittelwertverteilung der Antworten auf einer Skala von 1 = überhaupt nicht 5 = sehr

Insgesamt wurde das „Abnehbuch“ von Volker Pudiel und Wolfgang Schlicht sehr positiv bewertet. Dies zeigen auch die gemittelten Werte über die einzelnen Aussagen: *Verständlich geschrieben* ($M = 4.37$), *Eignet sich zum Selbststudium* ($M = 4.16$), *Wirkt kompetent* ($M = 4.21$) und *Sollte man weiter empfehlen* ($M = 4.25$). Auch hier konnten die Teilnehmer die Beurteilung des Buches auf einer Skala von 1 = überhaupt nicht bis 5 = sehr vornehmen. Ein hoher Wert bedeutet eine eher positive Zustimmung, ein niedriger Wert bedeutet eher eine Ablehnung der Aussage.

Es lässt sich ein „Zufriedenheits-Index“ für das Buch berechnen, der sich auch den gemittelten Einzelwerten zusammensetzt und als Gesamturteil des Buches betrachtet werden kann. Der mittlere Wert über alle Items zeigt mit $M = 4.23$ eine hohe Ausprägung. Jedes der Items, die zu diesem Gesamturteil beitragen, wird überwiegend positiv bewertet, und damit wird das Buch als Ganzes positiv aufgenommen. In der unten stehenden Graphik ist dieser Zufriedenheits-Index hell unterlegt.

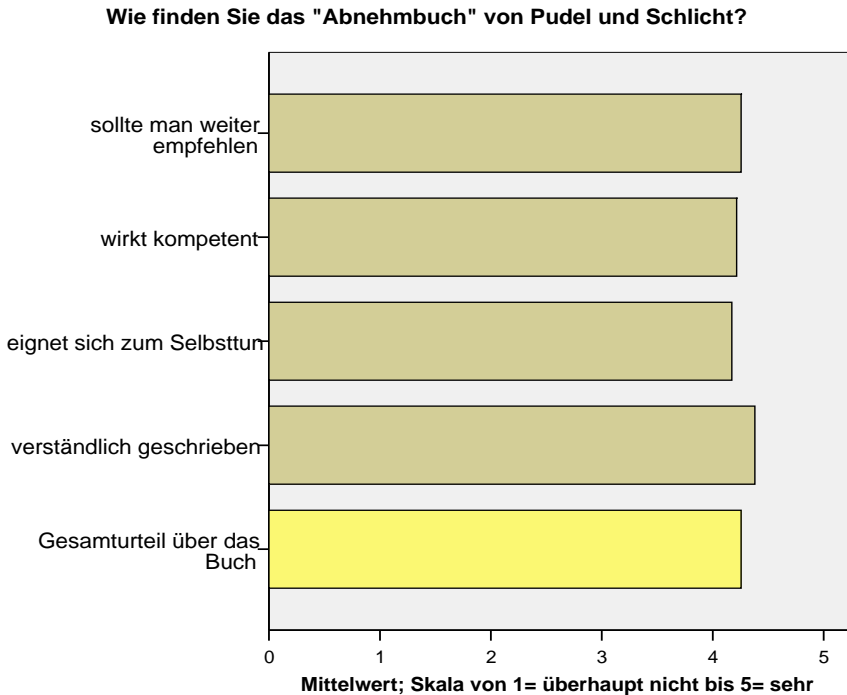


Abbildung 26: Mittelwertverteilung der gegebenen Antworten auf einer Skala von 1= überhaupt nicht bis 5= sehr und daraus errechnetes Gesamturteil.

12 Teilnahme an PfundsFit-Aktiv-Angeboten in Treffs und Vereinen

Auf die Frage, ob die vielfach angebotenen PfundsFit-Aktiv-Angebote in Treffs und Vereinen ausprobiert wurden, gaben 44,5 % der Befragten an, diese Angebote genutzt zu haben, etwas mehr als die Hälfte, also 54,9 % der Teilnehmer haben diese Angebote nicht wahrgenommen.

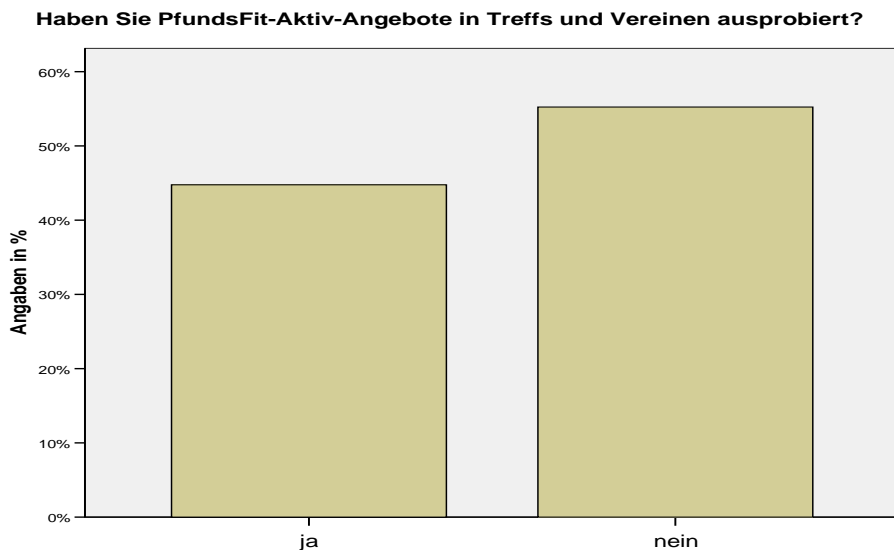


Abbildung 27: Prozentualer Anteil der Personen, die PfundsFit-Angebote in Vereinen ausprobiert (44,5%) bzw. nicht ausprobiert (54,9%) haben.

13 Veränderungen seit Beginn von PfundsFit

Aktivitätsprogramme haben nur dann eine nachhaltige Wirkung, wenn sie nicht nur ihren Zweck erfüllen, sondern auch Spaß machen. Auch die gesunde Ernährung soll Freude bereiten, bei gleichzeitiger optimaler Nährstoffversorgung.

Dass das PfundsFit-Programm in diesem Sinne gewirkt hat, lässt sich leicht aus unten stehender Graphik ablesen. Die befragten Teilnehmer sollten auf einer Skala von 1 = *überhaupt nicht* bis 5 = *sehr* angeben, wie sehr sich in bestimmten Bereichen etwas durch PfundsFit bei ihnen verändert hat. Hohe Werte zeigen in diesem Fall an, dass sich für die Person der jeweilige Bereich ins Positive verändert hat, ein niedriger Wert zeigt an, dass sich der Bereich nicht oder nur wenig verändert hat. Aus den errechneten Mittelwerten der einzelnen Items lässt sich erneut ein globales Maß errechnen, das als ein Indikator dafür hergenommen werden kann, inwieweit sich für die Personen durch PfundsFit positive Veränderungen ergeben haben. Auch dieser Veränderungs-Index ist in der folgenden Graphik hell unterlegt.

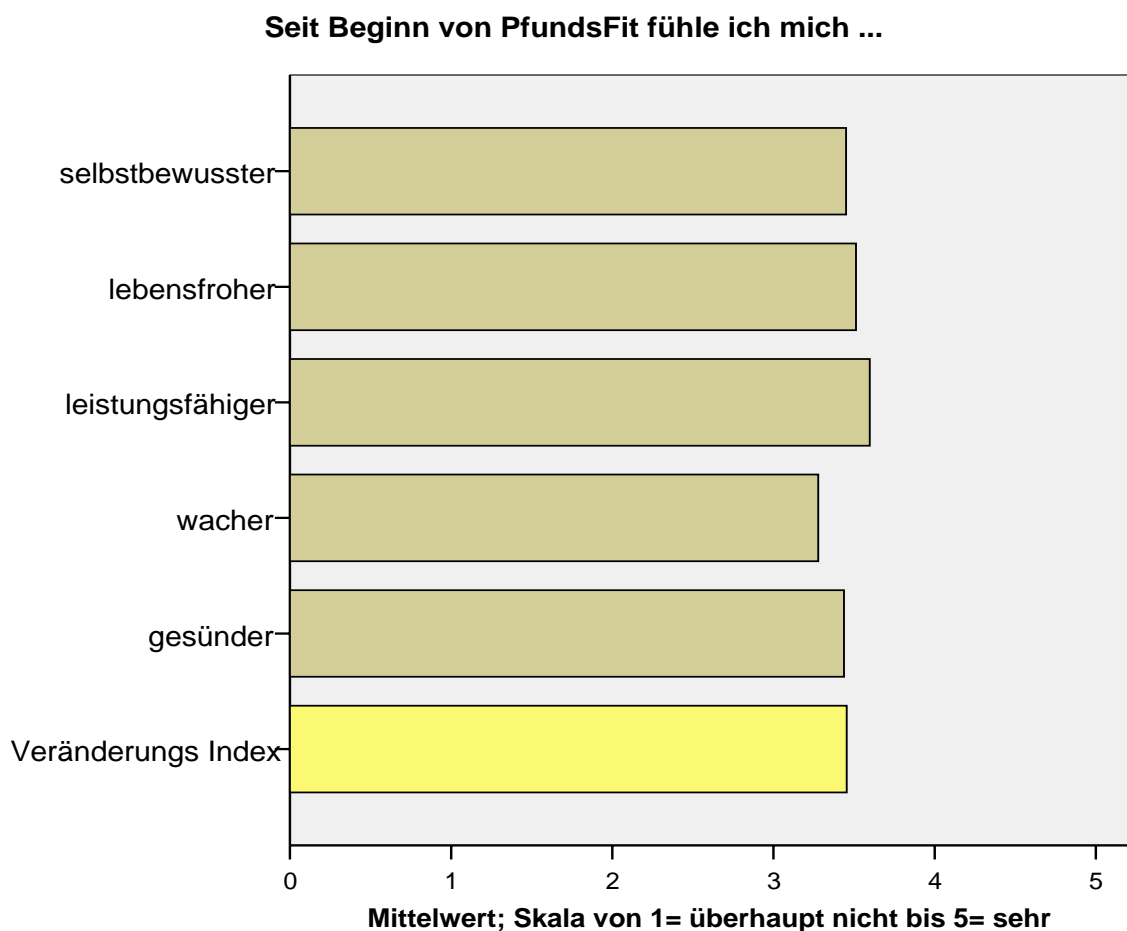


Abbildung 28: Mittelwertverteilung der Antworten auf einer Skala von 1 = überhaupt nicht bis 5 = sehr und daraus errechneter Veränderungs-Index.

14 Bewertungen der Kursleiter-Kompetenz

Das Ziel von PfundsFit ist es, Menschen dazu zu bringen, etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun. Dazu gehören regelmäßiges Sporttreiben und gesunde Ernährung. Der Grundstein für einen Erfolg – d.h. die Teilnehmer üben regelmäßig eine Aktivität aus und ernähren sich bewusst und vollwertig – wird während der PfundsFit-Aktion gelegt. Dabei kommt es sehr stark auf die Kompetenz, das Fachwissen und die sozialen Fertigkeiten der Kursleiter an, entsprechende Inhalte so zu vermitteln, dass die Teilnehmer/innen motiviert sind, mitzumachen und dabei zu bleiben.

Die folgenden beiden Graphiken sind getrennt nach den Themenbereichen *Ernährung* und *Bewegung* dargestellt. Die befragten Teilnehmer sollten auf einer Skala von 1 = überhaupt nicht bis 5 = sehr der Aussage zustimmen, ob die Erklärungen/Anregungen der PfundsFit-Kursleiter *hilfreich*, *verständlich* oder *irritierend* waren.

Erneut lässt sich hier ein globaler Index berechnen – Bewertungs-Index *Bewegung* bzw. Bewertungs-Index *Ernährung* – der angibt, wie sehr bzw. wie wenig die Teilnehmer die Erklärungen der Kursleiter zu den Themen Bewegung/Ernährung als eher hilfreich, verständlich oder irritierend verstanden haben.

14.1 Themenbereich Bewegung

Die Mittelwerte von $M = 4.54$ (*hilfreich*) und $M = 4.69$ (*verständlich*) zeigen deutlich, dass die Erklärungen/Anregungen der Kursleiter/innen positiv bewertet wurden.

14.2 Themenbereich Ernährung

Für die Ernährung zeigt sich eine ähnliche Bewertung für die Erklärungen und Anregungen durch die PfundsFit-Kursleiter. Als überwiegend *hilfreich* ($M = 4.32$) und *verständlich* ($M = 4.46$) wurden die Erläuterungen zum Themenblock *Ernährung* von den Teilnehmern/innen erlebt.

Als *irritierend* wurden die Erklärungen weder zum Thema *Ernährung* ($M = 1.4$) noch zum Themenbereich *Bewegung* ($M = 1.3$) eingestuft.

Die globalen Bewertungs-Indizes zu Bewegung ($M = 4.62$) bzw. Ernährung ($M = 4.45$) zeigen, dass die Kursleiter ihre Aufgabe zur vollen Zufriedenheit der Kursteilnehmer erledigt haben.

Die Erklärungen/Anregungen der PfundsFit-Kursleiter zu Fragen der Bewegung waren ...

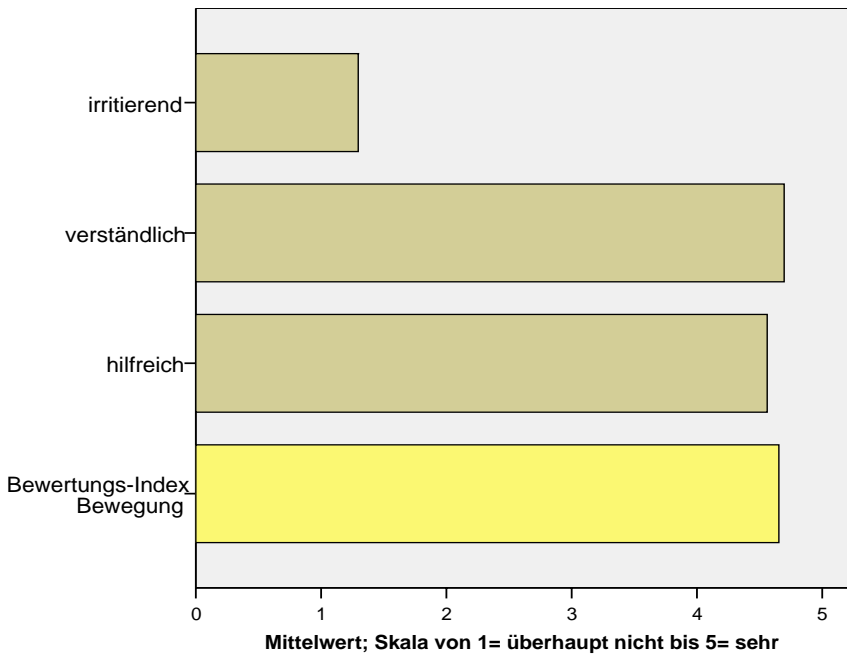


Abbildung 29: Mittelwertverteilung der gegebenen Antworten auf einer Skala von 1 = überhaupt nicht bis 5 = sehr und daraus errechneter Bewertungs-Index Bewegung.

Die Erklärungen/Anregungen der PfundsFit-Kursleiter zu Fragen der Ernährung waren ...

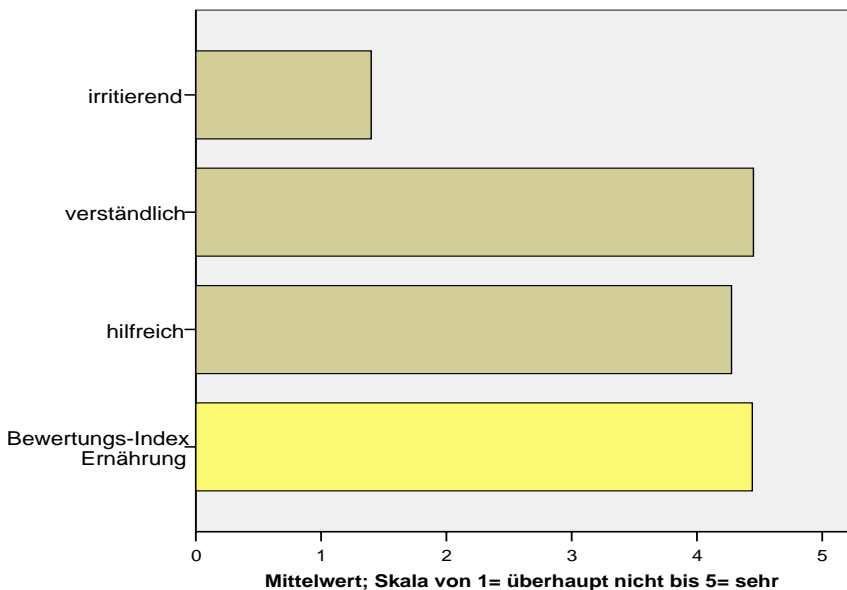


Abbildung 30: Mittelwertverteilung der gegebenen Antworten auf einer Skala von 1 = überhaupt nicht bis 5 = sehr und daraus errechneter Bewertungs-Index Ernährung.

15 Zufriedenheit mit PfundsFit

Auf die Frage „Alles in allem, wie zufrieden sind Sie mit PfundsFit“ lagen 1.778 gültige Werte vor. 99,9 % aller befragten Personen wollten und haben also ihre Meinung zu PfundsFit angegeben. Es stand eine fünf-stufige Skala von 1 = überhaupt nicht bis 5 = ja, sehr zur Auswahl. Je höher der Wert, desto zufriedener waren die Personen mit PfundsFit. Die prozentualen Angaben der einzelnen Antwortkategorien sind in der Graphik abgebildet.

Mehr als die Hälfte (56,4 %) machten ihr Kreuz bei *ja, sehr*, ein Drittel (32,1%) der Befragten unter die Antwortkategorie *ja, geht*.

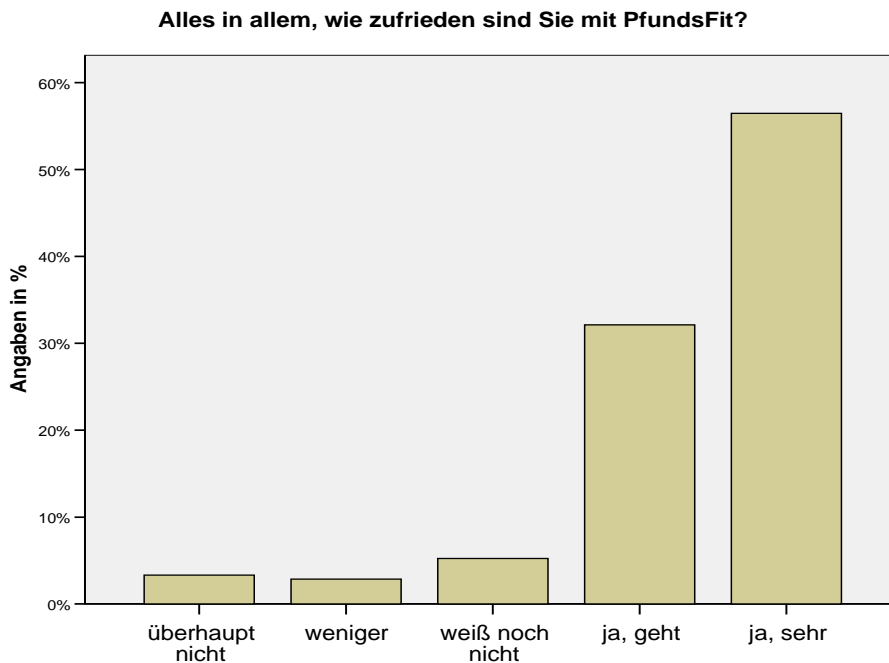


Abbildung 31: *Prozentuale Verteilung der gegebenen Antworten auf einer Skala von 1= überhaupt nicht bis 5= ja, sehr.*

Ein ähnlich positives Bild zeigt sich bei der Frage, inwieweit die Erwartungen an PfundsFit erfüllt worden sind. Hier gaben 98,6 % der Personen ihre Stimme ab. 17,5 % der Befragten waren der Meinung, dass ihre Erwartungen *vollkommen* erfüllt wurden. Jeweils ein gutes Drittel war der Meinung, dass ihre Erwartungen *eher* (37,8 %) bzw. *mehr als erwartet* (33,2 %) erfüllt wurden. Lediglich 1,1 % waren der Meinung, dass ihre Erwartungen an PfundsFit überhaupt nicht erfüllt wurden.

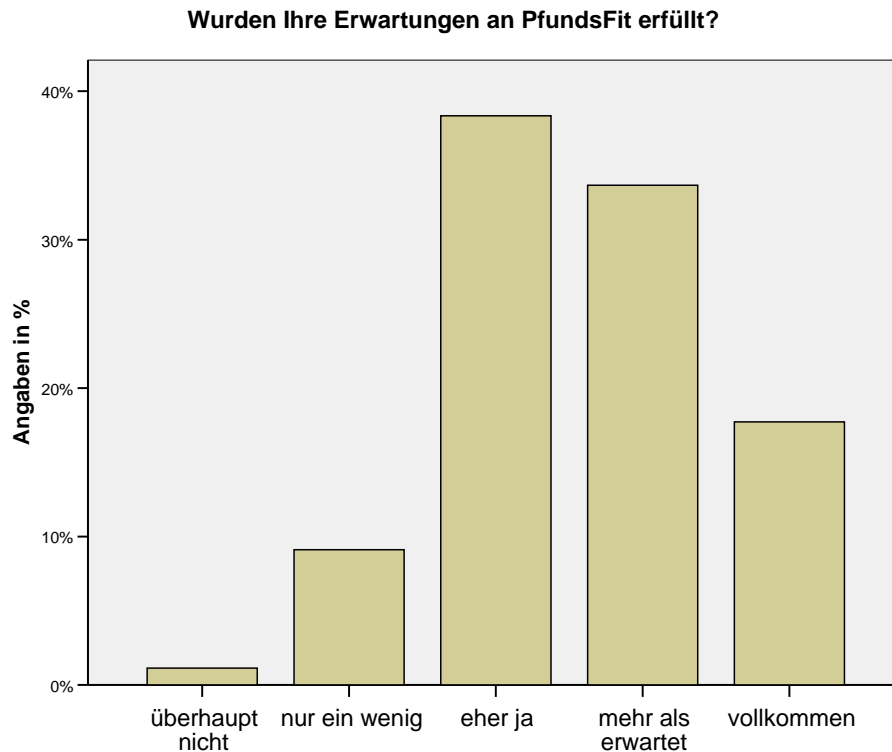


Abbildung 32: Prozentuale Verteilung der gegebenen Antworten auf einer Skala von 1 = überhaupt nicht bis 5 = sehr.

16 Zusammenhänge zwischen den Variablen

Unter den befragten Teilnehmern war die Mehrzahl mit PfundsFit sehr zufrieden. Dies könnte damit zusammenhängen, dass die Erwartungen, die sich zu Beginn der Aktion gebildet haben, bei den meisten auch erfüllt wurden. Eine Berechnung der Korrelation, zwischen der *Zufriedenheit mit PfundsFit* und den *Erwartungen an PfundsFit*, ergibt denn auch einen hochsignifikanten Zusammenhang mittlerer Größe ($r = .542$; $p < .01$) und bestätigt damit eine Erkenntnis der gesundheitspsychologischen Forschung: Zufriedenheit resultiert aus dem Erfüllen von Erwartungen.

Es zeigen sich weitere mittelstarke, aufgrund der Stichprobengröße, meist hochsignifikante Zusammenhänge zwischen der *Zufriedenheit mit PfundsFit* und der *Bewertung der Kursleiter*, die sich aus dem *Bewertungs-Index Bewegung* und dem *Bewertungs-Index Ernährung* ($r = .333$; $p < .01$) errechnet.

Korrelationen taugen nicht zu kausalen Urteilen. Dennoch wollen wir die Schlussfolgerung wagen, dass es relativ stark davon abhängt, wie sich die Kursleiter präsentieren, wie sie ihr Wissen vermitteln und wie sie motivieren können, ob die Teilnehmer/innen mit PfundsFit zufrieden sind und die Aktion als positiv erleben.

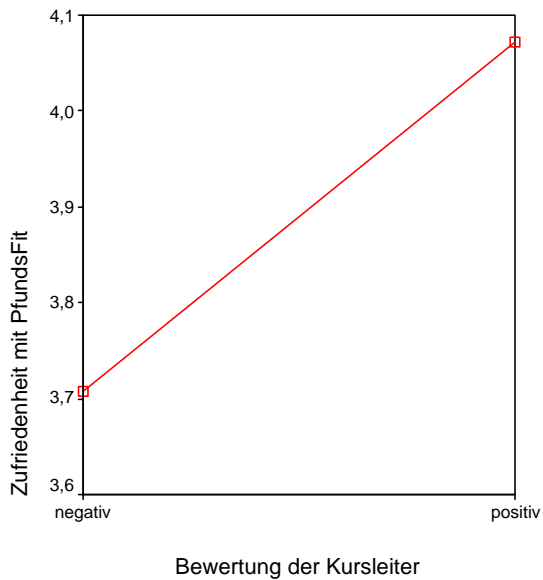


Abbildung 33: Korrelation Kursleiter-Bewertung und Zufriedenheit mit PfundsFit.

Die *Zufriedenheit mit PfundsFit* ist auch mit der Stärke der positiven Veränderungen seit Beginn von PfundsFit korreliert. Der Zusammenhang zwischen der *Zufriedenheit mit PfundsFit* und den eingetretenen *Veränderungen seit Beginn von PfundsFit* ist mit $r = .34$ von mittlerer Stärke.

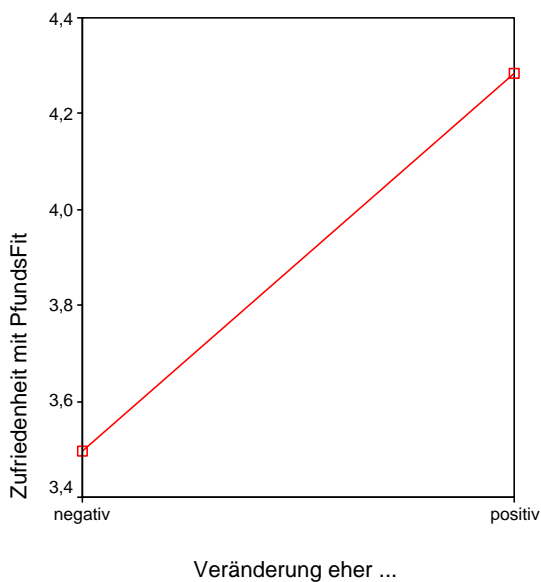


Abbildung 34: Korrelation zwischen Veränderungen durch PfundsFit und Zufriedenheit mit PfundsFit.

Noch stärkere Zusammenhänge zeigen sich zwischen der *Bewertung der Kursleiter* und den *Erwartungen an PfundsFit*. Eine hochsignifikante Korrelation mit $r = .403$ ($p < .01^{**}$) lässt erkennen, dass je positiver die Kursleiter erlebt bzw. eingestuft wurden, desto eher wurden die Erwartungen an PfundsFit erfüllt.

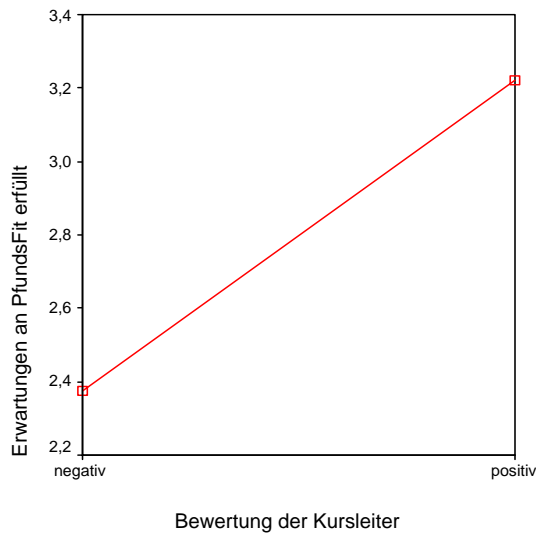


Abbildung 35: *Korrelation zwischen Bewertung Kursleiter und Erwartungen an PfundsFit.*

Sehr viele Teilnehmer kamen zu PfundsFit mit dezidierten Vorstellungen und Zielen, oder wie sie im Fragebogen genannt wurden *Erwartungen*, die sie erreichen wollten. Hier zeigt sich ein hochsignifikanter Zusammenhang ($r = .557$; $p < .01^{**}$). Das heißt, je selbstbewusster, gesünder, wacher oder leistungsfähiger die befragten Teilnehmer während PfundsFit geworden sind, desto stärker sind deren Erwartungen auch erfüllt worden.

Dieses Ergebnis erscheint zunächst trivial. Es ist jedoch insofern bedeutsam, als sich daraus erkennen lässt, mit welchen Erwartungen die Teilnehmer/innen zu PfundsFit gekommen sind. Es ist eben nicht nur das „Abnehmen“, sondern auch der Wunsch nach mehr Lebensqualität und die Stärkung eigener Ressourcen.

Beispielsweise zeigen sich keine statistisch bedeutsamen Zusammenhänge zwischen einer Gewichtsabnahme zwischen dem Zeitpunkt vor und nach PfundsFit und der Zufriedenheit mit PfundsFit. Die Ankündigung der AOK, PfundsFit sei eine Gesundheitsaktion, erhält hierdurch eine Bestätigung.

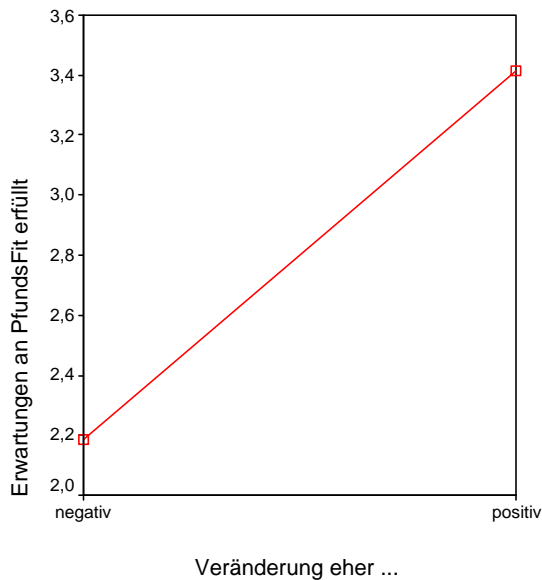


Abbildung 36: Korrelation zwischen den Veränderungen durch PfundsFit und den Erwartungen an PfundsFit.

17 Dimensionsanalysen

Regelmäßige körperliche Aktivität verändert nicht nur physiologische Parameter wie die Ausdauerleistungsfähigkeit oder das Verhältnisses von Muskel- zu Körperfettmasse, sondern es werden auch psychische Erlebniskomponenten verändert. Das subjektive Erleben von und die Einstellung zu Aktivität und Sport verändern sich. Der eigene Körper wird in seinen Bedürfnissen sehr viel genauer wahrgenommen, das Selbstbewusstsein steigt und die Zufriedenheit mit dem eigenen Körper nimmt zu. Kurz, wer aktiv ist, geht entspannter und zufriedener durchs Leben und meistert Alltagssituationen besser.

Um diese Annahme zu explorieren, wurde eine Faktorenanalyse zur Frage „Was empfinden Sie, wenn Sie körperlich aktiv sind oder wenn Sie sich vorstellen, Sie wären gerade körperlich aktiv?“ durchgeführt. Die Teilnehmer/innen konnten auf einer fünf-stufigen Skala von 1 = *überhaupt nicht*, bis 5 = *ganz sicher* jeweils ankreuzen, wie sehr die insgesamt 16 Items auf sie zutreffen oder nicht. Durch Art der Beantwortung dieser Items kann man mithilfe eines statistischen Verfahrens herausfinden, welche Empfindungen bei den Befragten Teilnehmern vorherrschen, wenn sie eine Aktivität tatsächlich ausführen bzw. sich vorstellen dies zu tun und ob sich Personen darin unterscheiden.

Eine explorative Faktorenanalyse (Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse; Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung) errechnete drei Faktoren, die 51,35 % der Gesamtvarianz aufklären.

Faktor 1 - „Der Genießer“

Unter diesen Faktor gruppieren sich Items, wie „Ich schaue zufriedener ins Leben“, „Ich meistere Alltagsaufgaben leichter“ oder „Ich habe mehr Energie“. Die Art und Weise der Beantwortung dieser Items lässt Rückschlüsse zu, inwieweit eine Person durch ihren aktiven

Lebensstil neue Energie erfährt und sich Leistungsbereiter fühlt und wie sehr sie sich und die positiven Veränderungen an ihrem Körper wahrnimmt.

Faktor 2 - „Der Gestresste“

Unter diesem Faktor sammeln sich Items, wie „Es kostet mich zu viel Zeit.“ oder „Ich habe keine Zeit mehr für meine Familie oder meine Freunde.“, wenn ich körperlich aktiv bin. Hier steht der durch das Ausüben einer Aktivität notwendige Zeitaufwand im Vordergrund. Für Personen mit hohen Werten auf diesen Items spielt der Zeitaspekt eine sehr viel größere Rolle als die Genusskomponente.

Faktor 3 - „Der Leidende“

Unter diesen Faktor sammeln sich die Items „Ich fühle mich unbehaglich, wenn ich aktiv bin.“, „Ich fühle mich gestresst, wenn ich aktiv bin.“ Und „Ich mag es nicht, aktiv zu sein.“ Personen mit hohen Werten auf diesen Items „leiden“ eher durch das Aktivsein, als dass sie Genuss dabei empfinden. Diese Personen denken eher an die negativen Seiten, die eine aktive Lebensweise mit sich bringen kann und sind der Meinung, mit Aktivität nicht an Lebensqualität gewinnen zu können.

18 Regulationsstrategien

Weiter oben wurde bereits gesagt, dass der Grad der Selbstwirksamkeit darüber entscheidet, ob und wie Menschen auf Situationen reagieren, die einer geplanten Handlung im Wege stehen. Möchte man regelmäßig und auf lang Sicht einer sportlichen Aktivität nachgehen, so ist es von großer Bedeutung, wie auf gegenläufige externe oder interne Einflussfaktoren reagiert wird.

Im Laufe der PfundsFit-Aktion wurden die Teilnehmer häufig „auf die Probe gestellt“, wenn es darum ging, ihre Aktivität regelmäßig auszuüben. Während der Aktion haben bei den Teilnehmern Lernprozesse stattgefunden, wie man es schaffen kann, aktiv zu bleiben. Hierbei gab es sowohl Erfolge, als auch Misserfolge. Dabei haben die Teilnehmer unterschiedliche Strategien entwickelt, wie sie regelmäßig und auf Dauer ihr Aktivitätsniveau beibehalten bzw. steigern können. Mithilfe einer Faktorenanalyse konnte aus dem Antwortverhalten der befragten Personen Verhaltenstypen ausgemacht werden, die jeweils ganz unterschiedliche Strategien nutzen, wenn es darum geht, aktiv zu werden.

Grundlage der gerechneten Faktorenanalyse sind die 40 Items im Fragebogen, zu denen die Teilnehmer/innen jeweils auf einer fünf-stufigen Skala von 1 = *nie* bis 5 = *immer* angeben konnten, wie häufig sie so, wie in den Aussagen beschrieben, reagieren.

Eine explorative Faktorenanalyse (Extraktionsmethode: Hauptkomponentenanalyse; Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalisierung) errechnete vier Faktoren, die 42,35 % der Gesamtvarianz aufklären. Die Faktoren beschreiben unterschiedliche Arten von Handlungsstrategien, die die Personen anwenden.

Faktor 1 - Die extrinsisch motivierte Strategie

Hierunter fallen Items, wie „Ich lege mir Dinge zu recht zur Erinnerung daran, aktiv zu sein.“, „Ich belohne mich, wenn ich körperlich aktiv bin.“ oder „Ich entferne alle aktivitäts-

hinderliche Dinge“. Hier greift die Person direkt in die Umwelt ein, um diese so zu gestalten, dass sie daran erinnert wird, aktiv zu sein.

Faktor 2 - Die intrinsisch motivierte Strategie

Hierunter fallen Items, wie „Ich verpflichte mich selbst, aktiv zu sein.“, „Ich kann körperlich aktiv sein, wenn ich will.“, „Wenn ich aktiv bin, dann sage ich mir, dass das gut für mich ist.“ oder „Ich bin alleine verantwortlich für meine Gesundheit.“ Dieser Typ „arbeitet“ eher kognitiv, um aktiver zu werden. Er greift mehr aus seine eigenen Ressourcen zurück, anstatt in die Umwelt einzugreifen. Seine Motivierungsgrundlage sind seine Gedanken, seine eigene Überzeugungs- und seine Willenskraft.

Faktor 3 - Die furchtinduzierte Strategie

Items, wie „Dramatische Darstellungen über das Risiko von Bewegungsmangel machen mich betroffen.“, „Bewegungsmangel könnte meinen Körper schaden.“, „Ich reagiere emotional erregt auf Warnungen vor Inaktivität.“ oder „Aktivität könnte mich gesünder und zufriedener machen.“ fallen unter diesen Faktor. Motivierungsgrundlage ist hier die Furcht vor den Folgen von Bewegungsmangel. Ein aktiver Lebensstil wird nicht um der positiven Konsequenzen willen ausgeübt, sondern um negative Konsequenzen zu vermeiden (introjektive Regulation).

Faktor 4 - Die sozial-aktivierte Strategie

Items, wie „Ich habe jemanden, der mich ermutigt, aktiv zu sein.“, „Ich habe jemanden, der mich auf meine Ausreden hinweist.“, „Ich habe jemanden, der mir positive Rückmeldung gibt.“ oder „Mich ermutigen immer mehr Menschen, aktiv zu sein.“ weisen auf die aktivierende Wirkung anderer Personen auf das eigenen Aktivitätsverhalten hin. Menschen dieses Typus brauchen die Zurede durch andere Personen, positive Rückmeldungen auf ihr Tun, damit sie eine Aktivität beginnen und dabei bleiben. Solche Menschen schöpfen aus ihren sozialen Interaktionen und ihrem sozialen Netzwerk Kraft wenn es gilt, Rückschläge zu verarbeiten oder wenn sie Hilfe in schwierigen Situationen brauchen.