

Bewegungsbarrieren von Jugendlichen: Die schulische Belastung als ein grosses Hindernis

Cäcilia Zehnder¹, Mirko Schmidt¹, Jennifer Inauen², Jürg Schmid¹, Claudio R. Nigg¹, Valentin Benzing¹

¹Universität Bern, Institut für Sportwissenschaft, Bern, Schweiz; ²Universität Bern, Institut für Psychologie, Bern, Schweiz

Bewegungsbarrieren sind Teil des sozial-kognitiven Prozessmodells (Health Action Process Approach [HAPA]), welches darauf abzielt, gesundheitsbezogene Verhaltensweisen zu erklären. In der wissenschaftlichen Literatur wird davon ausgegangen, dass sich diese Bewegungsbarrieren und die sozial-kognitiven Variablen des HAPA (Intention, Planung, Ergebniserwartung, Risikowahrnehmung, motivationale Selbstwirksamkeit, Aufrechterhaltungs- und Wiederherstellungsselbstwirksamkeit, Handlungskontrolle) in den drei Stadien «Non-Intender», «Intender» und «Actor» unterscheiden. Während «Non-Intenders» keine Absicht haben, körperlich aktiv zu sein, haben «Intenders» und «Actors» hingegen bereits eine Absicht gebildet. Allerdings sind nur die «Actors» tatsächlich körperlich aktiv. Da im Jugendalter bisher nur lineare Zusammenhänge zwischen den sozial-kognitiven Variablen untersucht wurden, zielt diese Studie ergänzend auf die Stadienannahme, denn etwaige Unterschiede können als Grundlage für massgeschneiderte Interventionen zur Förderung des Aktivitätsverhaltens genutzt werden. Insgesamt füllten 266 Jugendliche im Alter von 11 bis 17 Jahre ($M = 13.23$, $SD = 1.56$, $\text{♀} = 64.7\%$) einen Fragebogen zu den Bewegungsbarrieren und sozial-kognitiven Variablen aus. Zudem wurden die Jugendlichen in «Non-Intenders», «Intenders» oder «Actors» eingeteilt. Die Erfassung des Aktivitätsverhaltens erfolgte mittels Akzelerometern (7 Tage). Die Analyse der linearen Zusammenhänge der Bewegungsbarrieren und der sozial-kognitiven Variablen erfolgte mittels Pearson-Korrelationen. Unterschiede zwischen den drei Stadien «Non-Intender» (NI), «Intender» (I) und «Actor» (A) in den Bewegungsbarrieren und den sozial-kognitiven Variablen (Stadienannahme) wurden mittels einfaktorieller ANOVA geprüft. Die Analyse ergab, dass die sozial-kognitiven Variablen miteinander und mit den Bewegungsbarrieren korrelierten, allerdings standen die Anzahl Minuten moderater-intensiver körperlicher Aktivität nur mit der Intention ($r = .17$) und den Barrieren «schulische Belastung» ($r = -.18$) und «andere Freizeitaktivitäten» ($r = -.15$) im Zusammenhang. Wird komplementär zur Linearitätsannahme die Stadienannahme untersucht, konnten bei den sozial-kognitiven Variablen ($.023 \leq \eta_p^2 \leq .169$) und den Barrieren «andere Freizeitaktivitäten» (NI<I=A), «Motivationsmangel» (NI=I<A), «bildschirmbasiertes Verhalten» (NI<I=A), «depressive Stimmung» (NI=I<A) und «mangelnde Voraussetzungen» (NI<A=I) Unterschiede zwischen den drei Stadien festgestellt werden ($.039 \leq \eta_p^2 \leq .129$). Die schulische Belastung erwies sich allerdings, trotz nicht signifikanter Unterschiede der drei Stadien ($\eta_p^2 = .017$), als eine der dominanten Bewegungsbarrieren. Diese Studie liefert eine Gewichtung der potenziellen Bewegungsbarrieren und sozial-kognitiven Variablen von Jugendlichen. Auf Basis dieser Evidenz lassen sich zielgerichtete Gesundheitsstrategien für «Non-Intenders», «Intenders» und «Actors» ableiten. Die schulische Belastung hat sich als eine der dominanten Bewegungsbarrieren herausgestellt, weshalb diese bei der Konzeption von Interventionen zur Steigerung der körperlichen Aktivität unbedingt zu berücksichtigen ist.