

Inhalt

Inhalt.....	5
Danksagung.....	9
I GRUNDLAGEN UND THEORETISCHER BEZUG.....	11
1 Einleitung.....	11
1.1 Ausgangslage.....	12
1.2 Problemstellung und Zielsetzung.....	14
1.3 Verortung des Forschungszuganges.....	15
1.4 Zum Aufbau der Arbeit.....	17
2 Begriffs- und Konzeptspezifikation.....	19
2.1 Sportliche Aktivität.....	20
2.1.1 Begriffsspezifikation.....	21
2.1.2 Motive im Sport.....	23
2.1.3 Prävalenz sportlicher Aktivität.....	27
2.2 Gesundheit.....	29
2.2.1 Gesundheit aus Laiensicht.....	30
2.2.2 Gesundheit aus verschiedenen wissenschaftlichen Perspektiven.....	31
2.2.3 Integrative Sichtweise.....	34
2.2.4 Konzeptspezifikation.....	37
3 Modellvorstellungen zur Gesundheit.....	39
3.1 Das Modell der Salutogenese.....	40
3.1.1 Das Kohärenzgefühl (SOC).....	41
3.1.2 Stressoren und Spannungszustand.....	43
3.1.3 Generalisierte Widerstandsressourcen.....	44
3.1.4 Das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum.....	45
3.1.5 Stand der Forschung.....	46
3.1.6 Zusammenfassung.....	51
4 Sportliche Aktivität und Gesundheit im Salutogenesemodell.....	53
4.1 Effekte sportlicher Aktivität auf die habituelle Gesundheit.....	55
4.2 Sportliche Aktivität und physische Gesundheit.....	60
4.2.1 Fitness.....	61

4.2.2	Körpergewicht.....	65
4.3	Sportliche Aktivität und psychosoziale Gesundheit.....	68
4.3.1	Aktuelle Stimmung und Grundgestimmtheit.....	70
4.3.2	Selbstkonzept.....	75
4.3.3	Gesundheitsrelevantes Verhalten.....	78
4.3.4	Soziale Unterstützung.....	79
4.3.5	Kohärenzgefühl.....	82
4.4	Bewältigung von Anspannung, Belastung und Beschwerden.....	84
4.5	Körperliche Inaktivität.....	87
4.6	Zusammenfassung.....	88

5 Gesundheitsförderung im Setting Hochschule.....91

5.1	Der Ansatz der Gesundheitsförderung.....	92
5.1.1	Gesundheitsförderung versus Prävention.....	92
5.1.2	Entstehung.....	95
5.1.3	Methoden und Strategien.....	97
5.2	Setting Hochschule.....	99
5.2.1	Wohlbefinden, Belastungen und Gesundheit Studierender.....	101
5.2.2	Gesundheitsförderung im Setting Hochschule.....	112
5.3	Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität bei Studierenden.....	116
5.3.1	Prävalenz sportlicher Aktivität bei Studierenden.....	118
5.3.2	Motive Studierender.....	124
5.4	Zusammenfassung.....	125

6 Konzepte der Prävention & Gesundheitsförderung durch KSA...127

6.1	Kritische Betrachtung und Vergleich.....	133
6.2	Umfang gesundheitsförderlicher Aktivität.....	134
6.3	Zusammenfassung.....	137

7 Zusammenfassung des theoretischen Bezugsrahmens.....138

II EMPIRIE UND ERGEBNISSE.....141

1 Konzeption der Untersuchung.....141

1.1	Hauptfragestellung.....	143
-----	-------------------------	-----

2 Methodologie und Methoden.....145

2.1	Methodologische Implikationen.....	146
2.2	Methodentriangulation: Probleme und Chancen.....	148
2.3	Das problemzentrierte Interview.....	151
2.3.1	Fragestellungen und Zielsetzung.....	154
2.3.2	Auswahl der Probanden.....	156
2.3.3	Datenerfassung.....	161
2.3.4	Auswertungsmethode qualitative Inhaltsanalyse.....	162
2.4	Der quantitative Web-Survey.....	166
2.4.1	Fragestellungen und Hypothesen.....	166
2.4.2	Methodenüberblick.....	169
2.4.3	Statistische Auswertung.....	172
2.5	Zur Aussagekraft selbstberichteter Daten.....	172
3	Durchführung der Untersuchung und Stichprobe.....	175
3.1	Erhebung der Interviews.....	176
3.1.1	Auswahl und Merkmale der Untersuchungsstichprobe.....	176
3.1.2	Kontaktaufnahme und Entstehungssituation.....	177
3.2	Datenerhebung Web-Survey.....	178
3.2.1	Responder & Rücklauf.....	180
4	Ergebnisse.....	189
4.1	Problemzentrierte Interviews.....	192
4.1.1	Ressourcen und Belastungen im Setting Hochschule.....	192
4.1.2	Gesundheitszustand und Befinden.....	208
4.1.3	Körperliche und körperlich-sportliche Aktivität im Studium.....	215
4.1.4	Effekte sportlicher Aktivität.....	226
4.1.5	Ressourcen von Sportlern und Nichtsportlern im Vergleich.....	233
4.1.6	Individuelles Stresserleben und Stressbewältigung.....	238
4.1.7	Subjektiver Gesundheitszustand.....	242
4.1.8	Zusammenfassung und Konsequenzen für die Fragebogenerhebung.....	243
4.2	Deskriptive Analyse Web-Survey.....	246
4.2.1	Körperliche Aktivität.....	246
4.2.2	Gesundheitszustand.....	263
4.2.3	Physische Ressourcen.....	273
4.2.4	Psychosoziale Ressourcen.....	273
4.2.5	Stresswahrnehmung.....	281
4.3	Interferenzstatistische Überprüfung der Hypothesen.....	282
4.3.1	Studiendauer und sportliche Aktivität.....	283
4.3.2	Körperliche Aktivität und Gesundheit.....	284
4.3.3	Sportliche Aktivität und physische Ressourcen.....	297

4.3.4	Sportliche Aktivität und psychosoziale Ressourcen.....	301
4.3.5	Fitness und psychosoziale Ressourcen.....	314
4.3.6	SOC und psychosoziale Ressourcen.....	317
4.3.7	Ressourcen und Gesundheit.....	321
4.3.8	Ressourcen und Stresswahrnehmung.....	336
4.3.9	Sportliche Aktivität und Stresswahrnehmung.....	339
4.3.10	Stresswahrnehmung und Gesundheitszustand.....	341
4.3.11	Stress, Ressourcen und Gesundheit.....	345
4.4	Zusammenfassende Diskussion der Hypothesenprüfung.....	351
4.5	Zusammenführung der qualitativen & quantitativen Ergebnisse.....	357
4.5.1	Ressourcen, Belastungen, Stress und Gesundheit im Studium.....	357
4.5.2	Körperliche und körperlich-sportliche Aktivität im Studium und Einfluss des Studiums auf das Sporttreiben.....	361
4.5.3	Effekte von Sport auf Ressourcen und Gesundheit.....	364
III ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK.....		369
1	Resümee und Ausblick.....	369
1.1	Zusammenfassung.....	370
1.2	Konsequenzen und Folgerungen für Gesundheitsförderung und Sportwissenschaften.....	376
Literaturverzeichnis.....		381
Anhang.....		413