

Beeinflussen Bewegungsbarrieren das Aktivitätsverhalten von Jugendlichen? – Eine Längsschnittuntersuchung zum Health Action Process Approach

Cäcilia Zehnder¹, Jürg Schmid¹, Jennifer Inauen², Claudio Nigg¹ & Valentin Benzing¹

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

Schlüsselwörter: Körperliche Aktivität, Sozial-kognitives Prozessmodell

Einleitung

Bewegungsbarrieren halten Jugendliche davon ab, körperlich aktiv zu sein und sind wichtige Bestandteile des Health Action Process Approachs (HAPA; Schwarzer, 2008). Das HAPA gilt derzeit als geeignetes Instrument zur Erklärung und Vorhersage des Aktivitätsverhaltens. Allerdings erklärt das HAPA das Aktivitätsverhalten im Jugendalter noch nicht ausreichend (Berli et al., 2014). Dies ist darauf zurückzuführen, dass die Rolle wichtiger Faktoren, wie die der Barrieren, noch nicht vollständig geklärt wurde. Daher richtet sich diese Studie auf die Barrieren und die sozial-kognitiven Variablen des HAPAs im Längsschnitt.

Methode

Insgesamt 291 Jugendliche (11 bis 17 Jahren; $M = 13.3$, $SD = 1.58$; 64.7% weiblich) füllten Fragebögen zu ihren Barrieren und den sozial-kognitiven Variablen des HAPAs aus. Die Erfassung des Aktivitätsverhaltens erfolgte mittels Akzelerometern. Mittels Strukturgleichungsmodellen wurde unter Kontrolle autoregressiver Effekte der Einfluss der Barrieren und der sozial-kognitiven Variablen auf die Intention, die Planung und die körperliche Aktivität (MVPA) über zwei Messzeitpunkte berechnet.

Ergebnisse

Vorläufige Ergebnisse zeigen einen ausreichenden Modellfit und dass die positive Ergebniserwartung (T1) und die Barriere «schulische Belastung» (T1) Prädiktoren für die Intention (T2; $p = .012$, $r = .186$) sind. Die Intention (T1) ist wiederum ein Prädiktor für die Planung (T2; $p = .002$, $r = .329$). Die MVPA (T2; $p = .030$, $r = -.298$) konnte nur durch die Barriere «schulische Belastung» (T1; $p = .030$, $r = -.298$) vorhergesagt werden.

Diskussion

Diese Studie trägt zu einem besseren Verständnis über den längsschnittlichen Zusammenhang der sozial-kognitiven Variablen des HAPAs und den Bewegungsbarrieren bei. Um den Ergebnissen Rechnung zu tragen, könnten gesundheitspolitische Maßnahmen in der Schule anknüpfen, mit dem Ziel, Barrieren zu reduzieren und damit das Aktivitätsverhalten von Jugendlichen langfristig zu steigern.

Literatur

- Berli, C., Loretini, P., Radtke, T., Hornung, R., & Scholz, U. (2014). Predicting physical activity in adolescents: The role of compensatory health beliefs within the Health Action Process Approach. *Psychology and Health, 29*(4), 458–474. <https://doi.org/10.1080/08870446.2013.865028>
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology: An International Review, 57*(1), 1-29. <https://doi: 10.1111/j.1464-0597.2007.00325.x>