



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Analyse der Anwendbarkeit des
handlungstheoretischen MoVo-Modells nach Fuchs
hinsichtlich der Zielgruppe älterer Menschen“

verfasst von / submitted by

Cornelia Ingrid Josefa Wiesinger

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree
of

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat)

Wien, im September 2018

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 412

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium des Unterrichtsfachs Bewegung
und Sport sowie Physik

Betreut von / Supervisor:

Univ. Ass. Mag. Dr. Clemens Ley

Eidesstattliche Erklärung

Ich, Cornelia Wiesinger, erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Datum

Unterschrift

Zusammenfassung

Hintergrund: Um eine Verhaltensänderung zu bewerkstelligen sind laut Fuchs (2013) die Basis einer starken und selbstkonkordanten Zielabsicht, eine konkrete Handlungsplanung (Implementierungsintention) und ein effektives Barrierenmanagement (Abschirmstrategien) notwendig. Nur so kann es zu einer Initiierung des angestrebten Sportverhaltens kommen. Um dieses Verhalten auch in Zukunft aufrechterhalten zu können, sind zudem Rückwirkungsprozesse notwendig, bei denen die Konsequenzerfahrungen (Verhaltenszufriedenheit) eine große Rolle spielen (vgl. Fuchs, 2013). Diese Phasen der Verhaltensänderung sind im MoVo-Modell beschrieben und werden in dieser Arbeit dahingehend untersucht, ob sie auch für die Zielgruppe der Seniorinnen und Senioren Gültigkeit besitzen.

Stichprobe: Fünf Wiener Altersheime nahmen beim Projekt *Active Ageing* teil. Anfänglich meldeten sich 117 Personen an, am Programm teilzunehmen. Mit den TeilnehmerInnen war ein spezielles, an die Bedürfnisse der älteren Gesellschaft angepasstes Krafttraining beziehungsweise Gedächtnistraining geplant. Schlussendlich führten 47 Menschen das *Active-Ageing-Krafttraining* durch, welche in dieser Diplomarbeit die Größe der Stichprobe bestimmten.

Methode: Nach Extraktion und Berechnung der für die Auswertung benötigten Variablen werden diese in Beziehung zu den Daten der tatsächlich durchgeführten Trainingseinheiten der TeilnehmerInnen gesetzt. Mit Hilfe von Korrelationsanalysen wurden Zusammenhänge zwischen Variablen gesucht. Eine weitere Methode war es, die Personengruppe der besonders regelmäßig am Training Teilnehmenden auf Ähnlichkeiten ihrer Angaben bezüglich des Fragebogens hin zu analysieren.

Ergebnisse: Die Auswertungen in dieser Altersgruppe 65+ der Stichprobe bestätigen einen signifikanten Zusammenhang der auch im MoVo-Modell von Fuchs vorkommenden Komponente der Selbstwirksamkeitserwartung und der Regelmäßigkeit der tatsächlich durchgeführten Trainingseinheiten des Active-Ageing-Programms. Einen großen Einfluss hat die Zufriedenheit mit dem Programm, der Gesundheitszustand, das Wohlbefinden nach dem Training, Krankheit beziehungsweise Müdigkeit, die Wichtigkeit des Wohlbefindens nach dem Training und das Erreichen von Trainingszielen.

Schlüsselbegriffe: Ältere, Altersheim, 65+, Sport, Sportverhalten, Gesundheitsverhalten, Motivation, Volition, Selbstwirksamkeit

Abstract

Background: Following Fuchs (2013), change in behaviour is based on strong and self-concordant aims, a concrete plan of action (intention of implementation) and an effective barrier management (defensive strategies) necessary. In this respect the sports behavior pursued is initiated. For maintaining this behaviour for future events retroactive processes should be implemented, whereby the experience with consequences (satisfaction in behaviour plays a major role. The stages in the change of behaviour are illustrated in the MoVo process model and whether this model can be applied on the target group seniors (male and female) will be discussed and evaluated in this paper.

Participants: Five Viennese nursing homes for the elderly participated in the project *Active Ageing*. 117 people registered for the program. A special cognitive and strength training program for the participants' needs were created and executed. Finally, 47 people took place in the Active-Ageing-strength training program which comprises the size of the sample.

Method: The training sessions of the participants are the basis for the creation of the variables and have been taken for further analysis and calculation. Correlation analysis was applied to isolate relationships between the variables under review. Another method was to look at similarities of those participants that were regularly participating in the training session by using a questionnaire to support the claims made.

Major findings: In more detail, the analysis of this survey for the age group 65+ confirmed a significant correlation between the expectation of self-efficacy which is also a component of the MoVo process model and the regularity of the actual training units of the *Active-Aging- Program*. The results of the research illustrate that satisfaction with the program, the state of health, the wellbeing after the training, illness or fatigue and the achievement of the training goal have been the most influential variables.

Keywords: elderly, nursing home, 65+, sport, sports behavior, health behavior, motivation, volition, self-efficacy

Danksagung

Am Ende meiner Studienzeit angelangt - möchte ich nicht nur jenen Personen danken die mich beim Schreiben meiner Diplomarbeit unterstützt haben - sondern allen Menschen, welche mir stets während meines Ausbildungsweges positiv zur Seite gestanden sind.

Meinen besonderen Dank gilt meinem besten Freund, geliebten Lebensgefährten und Vater meines Kindes, Horst Dolak, der mir immer unter die Arme gegriffen und mit mir meine Gedanken und Ideen weitergesponnen hat.

Da ein großer Teil dieser Diplomarbeit neben meinem kleinen Schatz Richard verfasst wurde, bedanke ich mich bei der großartigen Kinderbetreuung in den Zeiten der Diplomarbeitverfassung bei meiner Mutter Elisabeth Wiesinger-Gmeiner, bei meinem Vater Alfons Wiesinger, meiner Schwiegermutter Brigitte Dolak-Lohr und bei meinem Schwiegervater Wolfgang Dolak. Ohne Euch wäre es nicht gegangen, Danke!

Diese Diplomarbeit wäre nicht so gut verständlich, wenn nicht Sarah Vogl und mein Mann diese Korrekturgelesen hätten. Danke!

Meine gesamte Familie hat mich während des Studiums immer auch aus der Distanz unterstützt und sich bei jedem meiner Erfolge mitgefremt. Danke Sigi und Niki!!!!

Ich möchte mich natürlich bei allen großartigen Menschen und Freuden bedanken, welche mich durch meine Studienjahre begleitet haben und hoffentlich immer ein Teil meines Lebens bleiben werden – insbesondere Nina Friesl, Veronika Schöllauf, Anna Bicchi, Lena Schneider, Tamara Wagner, Katharina Grand, Sebastian Kremshuber und Manuela Kopper – ich schätze mich sehr glücklich, euch kennen gelernt zu haben!

Mein großer Dank gilt Herrn Univ. Ass. Mag. Dr. Clemens Ley, welcher stets für meine Lage Verständnis gezeigt hat und mir durch seine treffenden Kommentare davor bewahrt hat, mich zu verzetteln und mich von den wesentlichen Aspekten meiner Arbeit zu entfernen.

Vielen herzlichen Dank!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1. Einleitung	11
1.1 Aktueller Forschungsstand und Abgrenzung dieser Arbeit	12
1.2 Lebensphase der älteren Menschen und ihr Sportverhalten	13
1.2.1 <i>Gesellschaftliche Relevanz</i>	14
1.2.2 <i>Legitimation von Alterssport</i>	15
1.2.3 <i>Sportverhalten im Alter</i>	17
THEORETISCHER TEIL	19
2. Das MoVo-Konzept nach Fuchs	20
2.1 Die Komponenten des MoVo-Konzepts	21
2.1.1 <i>Zielintention mit geeigneter Intensionsstärke</i>	21
2.1.2 <i>Selbstkonkordanz der Zielintension</i>	22
2.1.3 <i>Selbstwirksamkeitserwartung</i>	23
2.1.4 <i>Konsequenzerwartung</i>	24
2.1.5 <i>Realisierbare Implementierungsintensionen/ Handlungsplanung</i>	24
2.1.6 <i>Wirksame Strategien der Handlungskontrolle und Intensionsabschirmung/ Barrierenmanagement</i>	24
2.1.7 <i>Handlungsinitiierung</i>	25
2.1.8 <i>Positive Konsequenzerfahrung des neuen Verhaltens</i>	26
2.2 Individueller Ist-Zustand vor einer Handlungsinitiierung	28
2.2.1 <i>Programme zur MoVo-Intervention</i>	30
EMPIRISCHER TEIL	32
3. Zielsetzung und Fragestellungen	33
3.1 Forschungsfragen	33
4. Beschreibung der Stichprobe	34
4.1 Alter und Geschlecht	34
4.2 Besonderheit dieser Stichprobe	35
5. Untersuchungsmethode zum Erhalt der Primärdaten	36
5.1 Das Projekt Active Ageing	36
5.2 Untersuchungsaufbau und –ablauf	36
5.2.1 <i>Forschungsinstrumente</i>	37
5.2.2 <i>Datenproduktion</i>	39
5.3 Beschreibung/ Übersicht der Datenanalyseschritte	40
5.3.1 <i>Angewandte Analyseverfahren</i>	41

6. Vorbereitung und Überprüfung des Datensatzes	43
6.1 Präparation der Zielvariablen.....	43
6.1.1 <i>Relative Trainingshäufigkeit - Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden</i>	43
6.1.2 <i>Durchhaltevermögen</i>	44
6.2 Die sportliche Aktivität über die Lebenszeit	49
6.3 Alter der Befragten zur Zeit des 2. Weltkriegs	51
6.4 Erfahrungen bei den sportlichen Aktivitäten.....	51
6.5 Selbstwirksamkeitserwartung	53
6.6 Erwartungen vor dem Programm.....	56
6.7 Konsequenzerwartung.....	59
6.8 Sportliche Vorerfahrungen.....	60
6.9 Selbstkonkordanz.....	60
6.10 Erfahrung bei den sportlichen Aktivitäten über die Lebenszeit.....	62
6.11 Motive	63
6.12 Gemachten Erfahrungen während des Active-Ageing-Programms	64
6.13 Barrieren	65
6.14 Stadien nach dem HAPA-Prozessmodell.....	66
7. Ergebnisse der Datenaufbereitung.....	67
7.1 Auswertung der ersten Forschungsfrage: Einfluss sportlicher Vorerfahrungen auf das programmbezogene Sportverhalten.....	67
7.2 Auswertung der zweiten Forschungsfrage: beeinflussende Faktoren eines dauerhaften autonomen sportliches Handeln	73
7.3 Auswertung der dritten Forschungsfrage: Selbstwirksamkeitserwartung	80
8. Ergebnisse	85
8.1 Ergebnisse rund um die Fragestellung 1	85
8.1.1 <i>Ergebnisse zur Fragestellung 1a</i>	86
8.1.2 <i>Ergebnisse zur Fragestellung 1b</i>	86
8.2 Ergebnisse rund um die Fragestellung 2	86
8.3 Ergebnisse rund um die Fragestellung 3	88
9. Diskussion	91
9.1 Diskussion zu den Ergebnissen.....	91
9.1.1 <i>Interpretation des Ergebnisses zur Frage 1</i>	91
9.1.2 <i>Interpretation des Ergebnisses zur Frage 2</i>	94
9.1.3 <i>Interpretation des Ergebnisses zur Frage 3</i>	100
9.2 Limitationen und Herausforderungen.....	101
9.2.1 <i>Kritischer Umgang mit Fragebögen</i>	101

9.2.2 Kritische Auseinandersetzung zum Erhalt der Daten dieser Studie.....	102
9.3 Weiterführende Forschungsideen	103
10.Fazit.....	105
Literaturverzeichnis	106
Tabellenverzeichnis	111
Abbildungsverzeichnis	113
Anhang.....	115
<i>Fragebogen (Seite 1 bis 13)</i>	<i>115</i>
<i>Zu Kapitel 6.2.: Überblick zur Regelmäßigkeit der sportlichen Aktivität pro</i>	
<i>Lebensphase.....</i>	<i>128</i>
<i>Zu Kapitel 6.2.1: Häufigkeitstabelle der sportlich aktiven Jahre im Erwachsenenalter</i>	
<i>im Vergleich der vier Gruppen</i>	<i>130</i>
<i>Zu Kapitel 6.2.1: Auswertungstabelle.....</i>	<i>131</i>
<i>Zu Kapitel 6.1.2.2: Vollständiges Dendrogramm zur computerunterstützten</i>	
<i>Gruppeneinteilung</i>	<i>132</i>
<i>Zu Kapitel 7.2: Korrelationstabellen</i>	<i>133</i>
<i>Zu Kapitel 8.2.1: Korrelationskoeffizienten – Kendal's tau & Spearman's rho</i>	<i>134</i>
<i>Zu Kapitel 8.3.2: t-Test für gepaarte Stichproben</i>	<i>135</i>
<i>Zu Kapitel 9.4.6.2: Kenngrößen der durchhaltetärksten Gruppe</i>	<i>182</i>
<i>Lebenslauf.....</i>	<i>183</i>

Vorwort

Vor Erfindung der Schrift und der Möglichkeit der Konservierung von Daten, wurden Wissen und Erfahrungen von Generation zu Generation weitergegeben. Die Weisheit der Alten war gefragt und hoch angesehen (Ältestenrat, Druiden, Stammesälteste, Gottheiten wie Zeus, Poseidon etc.).

Jacob Grimm führt in seiner *Rede über das Alter* aus:

Altersbedingter körperlicher Abbau wird durch Gewinn außergewöhnlicher Befähigungen ausgeglichen. Weisheit ergibt sich aus dem Wissen um Begrenzung. Die Nähe zum Tod und damit zum Jenseitigen lässt die Alten zu einer Art Außenposten der Menschenwelt werden – zu Mittlern zwischen der Welt der Ahnen und der Welt der Lebenden. Alte werden in den Mythen der Völker oft als mächtige Zauberer, Erfinder, Heiler und Seher beschrieben. Bisweilen werden die Götter als mächtige Greise dargestellt. (Grimm & Grimm, 1863, S. 308)

Durch die immer rasanter werdende wirtschaftliche und industrielle Entwicklung gekoppelt mit der Möglichkeit auf Wissen jederzeit zugreifen zu können, gelangte der vormals hohe Stellenwert der alten Menschen in Vergessenheit. Es geht sogar so weit, dass in der heutigen Gesellschaft das Älterwerden häufig als ein negativer Prozess angesehen wird, der mit Ignoranz und Verleugnung einhergeht. Seit dem Jahr 1950 wurden einige Untersuchungen, welche verschiedene Altersbilder als Untersuchungsgegenstand erforschten, durchgeführt und kamen zu folgendem Ergebnis: „Das vorherrschende Altersbild wird hier als ein von Vereinsamung, von Abhängigkeit sowie von körperlichem und geistigem Verfall gekennzeichnetes Defizitmodell des Alters dargestellt“ (Tews, H. 1979, zit. n. Thiel, Gomolinsky, & Huy, 2009, S. 146).

Die Weltliteratur geht auf sehr vielfältige Weise mit diesem Thema um. Durch die gängigen Rollenbilder der Alten in einer Gesellschaft werden neue Handlungsbarrieren und -chancen gesetzt. Das Konstrukt des *würdevollen Alterns* führt beispielsweise zu Beschränkungen des Verhaltens. Dies wird sehr treffend von Siegfried Lenz in seinem Essay *Über den Schmerz* (1998) ausgeführt:

Man darf nicht mehr beliebig leben, nicht über die Stränge schlagen, Angemessenheit ist empfohlen, und das heißt: der alte Mensch kann sich nicht beliebig kleiden, ernähren, frisieren, er soll keine Extravaganzen leisten, keine verwegenen Pläne machen, keiner ungebührlichen Leidenschaft frönen. Auf gar keinen Fall sollte er den kümmerlichen Versuch machen, sich nach unten anzupassen, zur Jugend hin. (Lenz, 1998, S. 89)

Es gibt sowohl ernsthafte Ansätze als auch den Versuch, das Älterwerden und einhergehend, das Reiseziel *Tod* auf ironisch-komische Art aufzubereiten. Ein Beispiel dafür stellt die Tragikomödie *Der Bauer als Millionär* von Ferdinand Raimund (1948) dar. In der unten zitierten Passage tritt das personifizierte Alter mit einer Vehemenz in das Leben der Hauptfigur *Wurzel*:

Lorenz: (hält den Kopf zur Glastür hinaus). Ui je! Ui je! Ein alter Herr mit ein' Leiterwagen ist draußt, er will mit Ihnen reden.

Wurzel: Wer ist er denn?

Lorenz: (ruft hinaus). Wo sind wir denn her?

Das Alter: (von außen). Aus Eisgrub.

Wurzel: Aus Eisgrub? Nein, was das für Visiten sein! Da kenn' ich kein' Menschen.

Das Alter: (von außen). Na, nur aufmachen! Ich bin das hohe Alter. Ich will hinein.

Wurzel: Das Alter? Die Tür sperrst du zu und unterstehst dich nicht, daß du ihn hereinläßt.

Alter: Nun, wird die Tür aufg'macht oder nicht?

Wurzel: Nein, sapperment!

Alter: (von außen). Ah so! Nun, so komm ich schon mit Gewalt hinein. (Raimund, 1948, S. 79)

Da der Altersdurchschnitt unserer Gesellschaft immer höher wird, fällt das Augenmerk immer stärker auf den Lebensabschnitt älterer Menschen. Dabei steht im Besonderen die Erhaltung bestimmter Fertigkeiten/ Fähigkeiten, welche eine möglichst hohe Lebensqualität gewährleisten, im Vordergrund. Das neue Altersbild der *jungen Alten* bietet neue gesellschaftlich akzeptierte Möglichkeiten für Aktivität und Produktivität im Alter (vgl. van Dyk, 2007).

1. Einleitung

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“ (Zitat von Gotthold Ephraim Lessing)

Im Leben ist es ohne Frage wichtig, seine Ziele klar und deutlich vor dem inneren Auge zu haben. Steht ein Mensch gerade inmitten der Berufswelt, ist dies zweifellos auch in wirtschaftlichen Belangen von Bedeutung. Was passiert nun mit der Motivation zum Handeln in dem Lebensabschnitt nach der Berufstätigkeit oder in weiterer Folge in Altersheimen? Können Handlungsmodelle für ältere Menschen analog angewendet oder müssen diese modelliert werden? Inwieweit spielen die Vorerfahrungen in diesem Handlungsprozess eine Rolle?

Da diese Diplomarbeit im Fachbereich der *Sportpsychologie* verfasst wird, werden Prozesse, welche eine *sportliche* Handlung vorbereiten, begleiten und reflektieren, aus psychologischer Sicht beleuchtet. Im Vorfeld wird die Personengruppe der Betagten in unserer Gesellschaft beschrieben und anschließend die gesundheitlichen Vorteile einer körperlichen Betätigung erklärt. Dafür wird seitens der Theorie das dazu verwendete Modell beschrieben, um den für die weitere Arbeit wichtigen theoretischen Hintergrund aufzubereiten. Auch der Forschungsstand in diesem Bereich wird aufgezeigt. Anschließend folgt ein eher kurz gehaltener Teil zum Projekt, aus dem die Daten entnommen wurden.

Ein wesentlicher Teil dieser Arbeit besteht darin, die Daten des Projekts so aufzubereiten, dass ein anschließender Vergleich mit den Phasen des handlungsorientierten Motivations-Volitions-Modells in der Altersgruppe 65+ durchgeführt werden kann. Dies geschieht vorwiegend mit dem Computerprogramm SPSS (Version 16.0). Dafür werden mit Hilfe dieses statistischen Auswertungsprogramms neue Variablen berechnet, Variablen und Fälle zusammengefasst und eine Verbindung mit der sportlichen Handlung hergestellt. Mit Vergleichen aus der Fachliteratur werden die Ergebnisse in der anschließenden Diskussion analysiert und gewertet.

1.1 Aktueller Forschungsstand und Abgrenzung dieser Arbeit

Der aktuelle Stand der Forschung wurde mit einer gezielten Schlagwortsuche größtenteils im Zeitschriftenkatalog der Universität Wien erhoben. Dabei wurde nach drei Hauptkategorien (elderly; sport*; motivation) und ihren Synonymen in englischer Sprache gesucht. Wenn ein Artikel mindestens zwei der oben genannten drei Kategorien als Hauptaspekt behandelt hat, wurde er genauer durchgearbeitet.

Zielgruppe der älteren Personen:

Da die Gruppe der Älteren eine sehr inhomogene ist und große mentale, körperliche und motivationale Differenzen bestehen, muss bei den verschiedensten Interventionen auf dieses Faktum eingegangen werden, um Ziele erreichen zu können. Schmid et. al. (2014, S.105) fassen die Heterogenitätsgründe folgendermaßen zusammen: „Unterschiedliche Anlage- und Umweltbedingungen, verschiedene Lebensverläufe und Biographien sowie durch Krankheiten hervorgerufene Veränderungen, die das Älterwerden überlagern, führen zu einer großen Variabilität zwischen Gleichaltrigen und zu individuellen Formen des Alterns“

Sportliche Aktivität im höheren Erwachsenenalter:

Unumstritten dokumentiert ist die Tatsache, dass mit einer körperlichen Betätigung gesundheitliche Verbesserungen einhergehen. Die Zielgruppe der Älteren ist hier keine Ausnahme.

Um ein Maximum an Erfolg zu erzielen ist es besonders wichtig, die Übungsprogramme regelmäßig auszuführen. Zu Beginn eines Programms ist oft keine unmittelbare positive Veränderung zu beobachten, da sich zuerst der Körper an die neue Situation adaptieren muss. Dishman und Buckworth (1996) untersuchten 127 Studien im Rahmen einer Metaanalyse. Dabei stellte sich heraus, dass 40 bis 65% der erwachsenen TeilnehmerInnen eines Sportprogramms dieses in den ersten drei bis sechs Monaten verließen. Die Dropout-Rate liegt also ungefähr bei der Hälfte. Dafür verantwortlich sind zum größten Teil der große Pool an Barrieren, welche mit zunehmendem Alter immer mehr werden. Diese Barrieren umfassen unter anderen Krankheit, Sturzgefahr und kontroverse Altersbilder. Besonders psychologische Komponenten spielen eine nicht zu unterschätzende Rolle dabei, ob ältere Menschen körperlich aktiv sind: Selbstvertrauen, wahrgenommene Freude und Zufriedenheit bei der Durchführung von Körperübungen. Darauf ist bei der Planung von Bewegungsprogrammen Rücksicht zu nehmen (vgl. Lee, 2008).

Motivationale Strukturen in Verhaltensänderungsprozessen bei älteren Menschen:

Ältere Personen unterliegen einer Vielzahl an Barrieren sportliche Aktivität zu initiieren und aufrecht zu erhalten (vgl. Lee, 2008). Viele Studien in diesem Bereich gehen von Banduras *self-efficacy theorie* aus.

1.2 Lebensphase der älteren Menschen und ihr Sportverhalten

Laut Statistik Austria leben am 1. Jänner 2017 8 772 865 Menschen in Österreich. Davon lebten 1 867 582 Personen in der Bundeshauptstadt Wien. 18,5 % der österreichischen Bevölkerung 2017 zählen zu der Altersgruppe 65+ (vgl. Statistik Austria). In Wien sind das 1 625 517 Menschen, welche zu dieser Gruppe zählen. Interessant ist auch, dass insgesamt 1 148 Menschen (167 Männer und 981 Frauen) mindestens 100 Jahre alt waren. Zu Jahresbeginn lag das Durchschnittsalter der österreichischen Bevölkerung bei 42,5 Jahren. Es stieg um rund 0,2 Jahre im Vorjahresvergleich.

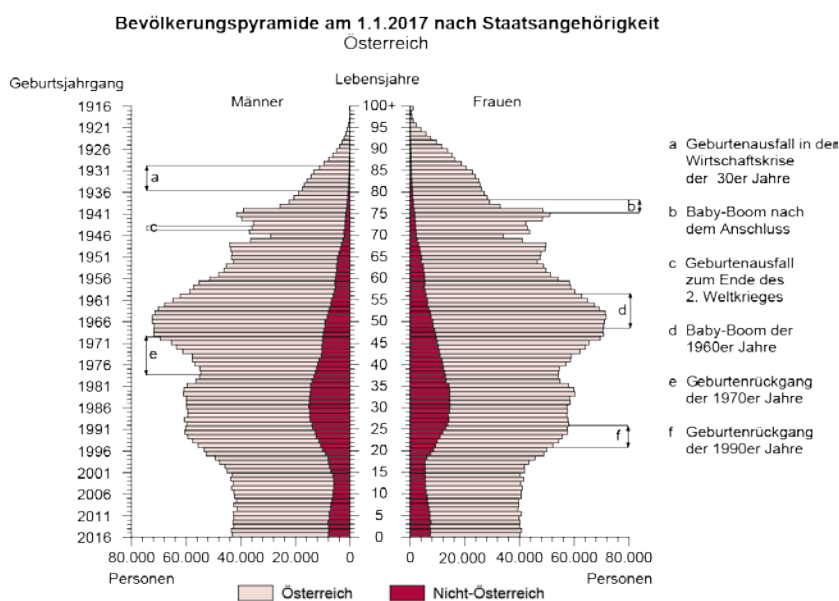


Abbildung 1: Bevölkerungspyramide 2017 (Quelle: STATISTIK AUSTRIA,2017)

Durch eine generelle Verbesserung der Lebensqualität, aber auch durch eine immer besser werdende medizinische Versorgung steigt die durchschnittliche Lebenserwartung nicht nur bei der Geburt, sondern auch im Alter von 50, 60 oder 70 Jahren an, so das Statistische Bundesamt (1998; 2003). Ob jedoch diese *zusätzlichen Lebensjahre* wirklich ausgekostet werden können oder lediglich eine belastende Lebensverlängerung darstellen, welche durch Pflegebedürftigkeit geprägt ist, ist individuell (Dahlhaus, 2007, S. 35). Die durchschnittliche Lebenserwartung 2014 der Frauen lag bei 83,74 Jahren und bei

Männern bei 78,91 Jahren. Im Vergleich dazu war die durchschnittliche Lebenserwartung der österreichischen Bevölkerung im Jahr 1970 noch 69,89 Jahre.

Man kann also sagen, dass ältere Personen bereits heute unsere Gesellschaft prägen und in Zukunft vermehrt prägen werden (vgl. (Schmid, Molinari, Lehnert, Sudeck, & Conzelmann, 2014). Laut Hochrechnungen steigt die Population der 60+-Generation so schnell an, dass der Bevölkerungsanteil der Über-60-Jährigen zum ersten Mal in der Menschheitsgeschichte den Anteil der Kinder und Jugendlichen übersteigen wird (vgl. (Marques, Rosa, Soares, Santos, Monta, & Carvalho, 2011).

1.2.1 Gesellschaftliche Relevanz

Da die Anzahl älterer Personen in unserer Gesellschaft also durch die ständig steigende Lebenserwartung ansteigt, muss dieser Gesellschaftsgruppe eine größere Bedeutung beigemessen werden. Nicht nur aus wirtschaftlicher Sicht ist es also notwendig, diese Bevölkerungsgruppe auf verschiedenste Weise zu unterstützen.

Es besteht sowohl aus finanzpolitischen Gründen als auch aus individueller Sicht sowie aus Sicht der gesundheitsbezogenen Wissenschaften Handlungsbedarf, [...]. Dabei gilt es als breit akzeptiertes Oberziel, die Pflegebedürftigkeit möglichst weitgehend zu vermeiden. (Dahlhaus, 2007, S. 35)

Wichtig ist also die Erhaltung der Gesundheit und Selbstständigkeit betagter Menschen, damit ihr Lebensstandard auch mit zunehmendem Alter so weit wie möglich erhalten bleibt. Dem Motto der internationalen gerontologischen Diskussion kann nur zugestimmt werden, wenn die durch die heutige Medizin und Technik zusätzlich erhaltene Lebenszeit mit sinnerfülltem *Leben* aufgewertet werden soll. Junge (1987) bringt dies gekonnt mit seiner Formulierung: „Länger leben und gesünder sterben!“, auf den Punkt.

Nicht zuletzt spielt die Erhaltung der Gesundheit und Mobilität eine wesentliche Rolle, um diesem Ziel näher zu kommen. Ein Ansatz, Gesundheit und Mobilität zu fördern, beinhaltet die Umstellung auf eine gesündere Ernährung und die Integration sportlicher Aktivitäten in den Alltag. Besonders die Initialisierung sportlichen Verhaltens und die dauerhafte Integration von Sport in die Lebenswelt älterer Menschen stellt einen wesentlichen Bestandteil dieser Diplomarbeit dar.

1.2.2 Legitimation von Alterssport

Der überzeichnete aber treffende Ausspruch von Junge (1987), es ginge weniger darum länger zu leben, sondern gesünder zu sterben, ist bezeichnend. Es soll somit in unserer Gesellschaft ermöglicht werden, die durch den Fortschritt erhaltenen zusätzlichen Lebensjahre der Menschen höheren Lebensalters vor *chronischem Siechtum*, Hilfs- und Pflegedürftigkeit oder gar vollkommener Unselbständigkeit“ zu schützen damit diese „in menschenwürdiger und selbstbestimmter Weise gelebt und erlebt werden können.“ (Imhof, 1988; zit. n. Dahlhaus, 2007).

Für ein autonomes Altwerden, wird es notwendig sein, bestimmte zielorientierte Interventionen zu tätigen, um den Gesundheitszustand optimal zu erhalten und zu verbessern. Der persönliche *Ist-Zustand* eines Menschen dient als Ausgangspunkt weiterer Maßnahmen und wird von Spirduso (1995) in fünf Kategorien eingeteilt.

1. Die (körperlich) Abhängigen.
2. Die Gebrechlichen.
3. Die Unabhängigen.
4. Die Fitten.
5. Die (körperliche) Elite. (Spirduso 1995)

zu 1.) Alltagsfertigkeiten wie: Ankleiden, Baden, Essen, Treppensteigen, Toilettengang, etc. können nicht oder teilweise selbständig ausgeführt werden.

zu 2.) Die *Gebrechlichen* erledigen wichtige Fertigkeiten des Alltags zwar alleine, können jedoch nur wenige oder keine ergänzenden Fertigkeiten wie Einkaufen, Telefonieren, Nutzen von Verkehrsmitteln, etc. ausführen.

zu 3.) Sie haben einen eher niedrigen Gesundheitszustand mit wenig körperlichen Reserven, leben aber unabhängig und zeigen selten Anzeichen schwerer chronischer Erkrankungen.

zu 4.) Für ihre Gesundheit, Wohlbefinden und Vergnügen trainieren die *Fitten* ungefähr 2-3x pro Woche.

Zu 5.) Für die *Elite* steht ein tägliches Training an der Tagesordnung. Sie nehmen an Wettkämpfen teil, sind aktiv bei diversen Vereinen (Feuerwehr) tätig oder führen Risikosportarten wie Klettern aus. (Spirduso, 1995)

Die körperlich Abhängigen und die Gebrechlichen bilden laut diversen Untersuchungen die kleinste Gruppe (vgl. Wahl, 1991; Spirduso 1995). Ein selbständiges Alltagsleben führt hingegen der Hauptteil der älteren Menschen.

Peter Laslett (1995) beschreibt den aktiven und produktiven Lebensabschnitt, der seinen Anfang mit dem Pensionsantritt findet als *Drittes Alter*. Gegen Ende dieses Abschnitts treten immer häufiger Einbußen in der Beherrschung des Alltags auf. Das *Vierte Alter* beginnt dann wenn „die Hälfte der ursprünglichen ‚Geburts-Kohorte‘ nicht mehr lebt – in den Industrieländern heute mit etwa 80 Jahren.“ (Baltes, 2004, S. 1) Dieses Lebensalter ist geprägt von Hilfsbedürftigkeit, Einsamkeit, Trauer, Schwäche, Bettlägerigkeit. (vgl. Herwig, 2014) Ziel ist es, diese Phase des *hohen Alters* so lange wie möglich hinauszuzögern. Fischer (1991) konnte wissenschaftlich beweisen, dass gesundheitliche Parameter die Qualität der alltagsbezogenen Fähigkeiten und Fertigkeiten stark beeinflussen. Der Umkehrschluss wurde zum Beispiel von Young & Skelton (1994) belegt, also dass ältere Menschen, welche ihren Alltag selbständig bewältigen können, grundlegend bei guter Gesundheit sind. Dalhaus (2007, S.37) schreibt: „Ein wichtiges Ziel ist es daher, den Gesundheitszustand möglichst vieler älteren Menschen durch adäquate Interventionen zu verbessern und sie damit letztlich in eine wenn möglich höhere Kategorie des Funktionszustandes zu bewegen“. (Dahlhaus, 2007, S. 37)

1.2.3 Sportverhalten im Alter

*„Alt sein ist ein herrlich Ding,
wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.“
(Zitat von Martin Buber)*

Es ist oft ein Teufelskreis: Bewegungsmangel führt zu Krankheiten und Abbauprozessen. Es kommt zu einer Verringerung der Muskulatur, wodurch die Abnützungserscheinungen an Gelenken verstärkt werden. Daraus resultiert wiederum Bewegungsmangel.

In der Allgemeinmedizin werden häufige Erkrankungen im Alter als Alterskrankheiten bezeichnet. Laut Wilms (1991) gehören dazu Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen, Lungenerkrankungen, Krebserkrankungen, Erkrankungen des Zentralnervensystems und degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates wie Rheuma oder Osteoporose (vgl. (Dahlhaus, 2007, S. 38). Schwindelgefühl und Benommenheit sowie Sehstörungen, Rückenschmerzen, Beinschmerzen und Husten treten bei älteren Menschen auch immer häufiger zu Tage (vgl. Wahl, 1991, S. 21f).

Dahlhaus (2007) fasst in seinem Buch zusammen und bestätigt die Aussagen von Bringmann (1990) und Meusel (1996a) wie folgt:

„Es liegt auf der Hand, dass Hypokinetosen (die den größten Teil der oben genannten Krankheiten ausmachen) durch sinnvolle sportliche Betätigungen oder gezielte Bewegungsaktivitäten nach heutigem Wissen weitreichend zu beeinflussen oder deren Entstehung gar zu vermeiden sind.“ (Bringmann 1990; zit. n. Dahlhaus, 2007, S. 39)

Natürlich werden die Möglichkeiten der Einflussnahme durch genetisch angelegte Grenzen eingeschränkt. Prozesse des Alterns hängen aber auch stark von sogenannten exogenen (von außen kommenden) Faktoren ab.

[...] die Auseinandersetzung mit der Umwelt führt zu einer Entfaltung oder Restriktion der grundsätzlich möglichen biologischen, psychischen und sozialen Prozesse. So wird der Leistungsverlust zwischen 30 und 70 Jahren zur einen Hälfte auf den Alternsprozess [...] und zur anderen Hälfte auf Inaktivität und andere Risikofaktoren [...] wie Ernährung (vgl. Smith 1981) bzw. auf Bewegungsmangel (vgl. O'Brien & Vertinsky 1991) zurückgeführt. (Dahlhaus, 2007, S. 39)

Bewegung muss Teil des Lebens sein, um dem zunehmenden Abbau der Körperfunktionen vorzubeugen und um ein unabhängiges Leben mit hoher Lebensqualität führen zu können. (vgl. Shephard, 1998 zit. n. Dahlhaus, 2007, S. 41) „Live satisfaction is a conscious cognitive judgment of one's life in which the criteria for judgment are up to the person.“ (Pavot & Diener, 1993, S. 102) Die Betrachtung der eigenen Lebensqualität ist

also von der Einstellung der jeweiligen Person abhängig. Je besser jedoch der Gesundheitszustand, desto größer ist auch die Lebensqualität. Die Wichtigkeit der Gesundheit nimmt also mit steigendem Alter stetig zu.

McPhee (2016) betont, dass es bei Personen über 65 Jahren unerlässlich ist, Wege zu finden ein gesundes Leben zu führen, um die Krankheitsrate der Bevölkerung zu senken und die Qualität des *verlängerten* Lebens zu verbessern. Regelmäßige körperliche Betätigung fördert die Gesundheitserhaltung und hemmt die Entwicklung von Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, wirkt zusätzlich der Fettleibigkeit, Stürzen (Sturzprävention), kognitive Beeinträchtigungen, Osteoporose und Muskelschwäche entgegen.

Die Vorteile eines regelmäßigen Betreibens von Sport auch im Alter wurden in diesem Kapitel erläutert. Wissen allein hilft aber noch lange nicht, wenn es nie zu einer solchen Handlung kommt. Es gibt viele Modelle in der Psychologie die genau diese Phase zwischen theoretischem Plan und Umsetzung einer Handlung beschreiben. Leider ist die Zielgruppe der Menschen ab 65 Jahren dabei häufig ein Stiefkind, besonders wenn es sich dabei um die Durchführung einer sportlichen Tätigkeit handelt.

Da basierend auf dem von Reinhard Fuchs entwickelten *Motivations-Volitions-Modell* (kurz *MoVo-Modell*) schon einige Bewegungsprogramme erfolgreich durchgeführt wurden, steht dieses Konzept im Zentrum dieser Diplomarbeit.

Im folgenden Theorieteil nehmen natürlich die Begriffe rund um dieses Konzept einen besonderen Stellenwert ein, welche in den nachfolgenden Unterabschnitten benannt und beschrieben werden.

THEORETISCHER TEIL

2. Das MoVo-Konzept nach Fuchs

Das Motivations-Volitions-Konzept nach Fuchs besteht aus zwei Teilen, dem *MoVo-Prozessmodell* und der *MoVo-Intervention*. Das MoVo-Prozessmodell dient als theoretisches Hintergrundkonstrukt und erklärt den Aufbau und die Aufrechterhaltung regelmäßiger körperlicher Aktivität mit dem Einbezug psychologischer Faktoren.

Die *MoVo-Intervention* beschreibt die praktische Umsetzung dieses Modells mittels verschiedener Strategien, welche neben dem Aufbau einer starken Motivation zur Verhaltensänderung besonders den Erwerb volitionaler Umsetzungskompetenzen berücksichtigen (vgl. Fuchs, 2007). Dieser Interventionsansatz geht von der Erkenntnis aus, dass es Menschen trotz hoher Motivation oft nicht schaffen, auch wenn sie ihre Motivation nochmals erhöhen, ihre geplante Handlung in die Tat umzusetzen. Beim MoVo-Konzept wird der jeweiligen Person im laufenden Handlungsprozess statt nur einer Motivationsverstärkung individuelle Unterstützung bei der volitionalen Umsetzung ihrer Pläne geboten (vgl. Göhner & Fuchs, 2007; Fuchs, 2005 & 2006). Motivation ist also nicht alles, um von der Handlungsidee zur Handlung selbst zu gelangen. Diese Erkenntnis stellt einen wesentlichen Unterschied zu anderen Handlungsmodellen dar.

Im Brockhaus der Psychologie werden als Synonyme zum Volitionsbegriff auch noch die Begriffe Wille und Wollen geführt und folgendermaßen definiert: Volition ist „das bewusste Anstreben eines Handlungsziels. Es ist das in Handlungen mündende Umsetzen von Vorstellungen. Der Wille ermöglicht es den Menschen, Handlungsziele auch gegen Widerstände und Hemmnisse über längere Zeit hinweg zu verfolgen.“ (Bliesener, et al., 2009, S. 688-689)

Als Motivation/ Motiviertheit wird die Bereitwilligkeit eines Menschen verstanden, sich ausgiebig und fortwährend mit einem Thema zu beschäftigen. Dabei wird die Handlung auf ein bestimmtes Ziel hin ausgerichtet und aufrechterhalten (vgl. (Hasselhorn & Gold, 2009). Generell bezieht sich Motivation auf das Initiieren, Leiten und Aufrechterhalten von körperlichen und geistigen Aktivitäten. (vgl. Zimbardo, 1995)

2.1 Die Komponenten des MoVo-Konzepts

Um die verschiedenen Phasen und Zusammenhänge des Konzepts besser veranschaulichen zu können, werden diese im nachfolgenden Modell graphisch aufbereitet. Diese Prozesse folgen laut Fuchs aufeinander und schließen einen Kreislauf nach der vollzogenen Verhaltensepisode (rechts außen).

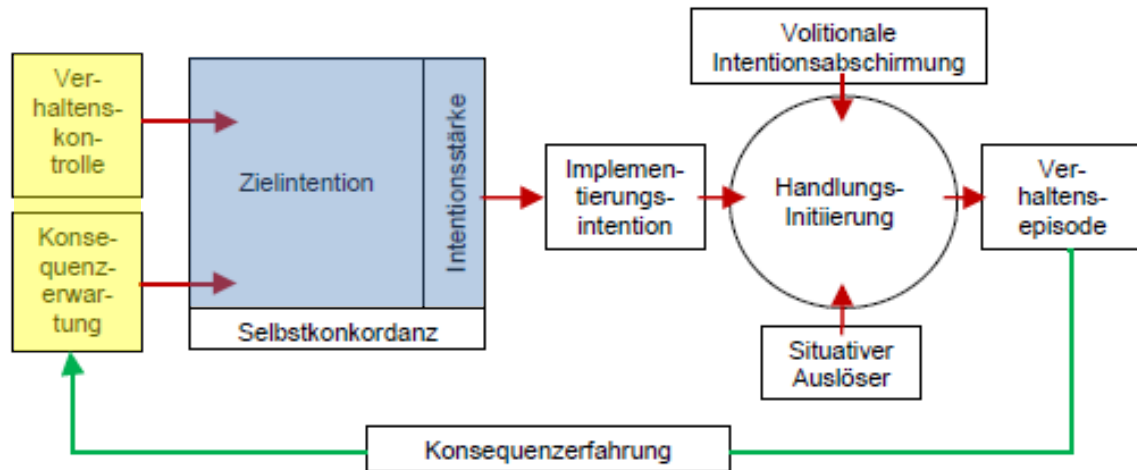


Abbildung 2: Das MoVo-Prozessmodell (erstellt nach Fuchs, 2007, S.318)

Wie nun die im Modell vorkommenden Begriffe zu verstehen sind, wird auf den nächsten Seiten erläutert.

2.1.1 Zielintention mit geeigneter Intensionsstärke

Ausgangspunkt dieses Modells (*in der obigen Abbildung blau hinterlegt*) bildet die *Zielintention* (=Zielabsicht) mit der zugehörigen *Intensionsstärke*. Die Intensionsstärke gibt den Prioritätsgrad der Zielabsicht an.

Als Motor der Motivationssteigerung dienen konkrete Ziele, deren Erreichung von der agierenden Person selbst kontrolliert werden können. Dabei liegt der Fokus auf Handlungszielen, welche unabhängig von einem Fremdverhalten verwirklicht werden können. Das Konstrukt, bestehend aus den bestmöglichen Handlungszielen, formt letztendlich das eigentliche Ergebnis (vgl. Baumann, 1998, S. 148 ff).

Um ein gestecktes Ziel zu erreichen, sollten einem auch die möglichen negativen Auswirkungen einer Zielformulierung bewusst sein. Die folgenden Gefahren wurden in dem Buch „Psychologie im Sport“ wie folgt beleuchtet.

Trotz der positiven Auswirkung auf den Motivationszustand können durch die Zielsetzung auch Gefahren bzw. negative Effekte auftreten:

- Ziele haben mentale Blockierungen zur Folge,
- schaffen Erwartungsdruck,
- führen zur Abhängigkeit von personaler Wertschätzung und Leistung und
- können das Ignorieren wesentlicher Faktoren zur Folge haben, die zu ihrer Erreichung notwendig wären. (Baumann, 1998, S. 152)

Gewaltsames Erreichenwollen eines Ziels erhöht die Angst vor der Niederlage, denn nur wer sich offen, gelöst und voller Freude dem gegenwärtigen Geschehen hingeben kann, wird ohne zusätzlichen Kraftaufwand den Weg zum Ziel bewältigen (Baumann, 1998, S. 154-155).

2.1.2 Selbstkonkordanz der Zielintension

Je besser das gesetzte Ziel und die persönlichen Werte und Interessen übereinstimmen, desto höher ist die Selbstkonkordanz. Solche Ziele setzen sich gegenüber anderen, welchen eben diese Determinante fehlt, durch (vgl. Fuchs, 2007).

Brand (2010) unterscheidet vier Gradierungen/ Stufen der Selbstkonkordanzstärke:

1. Wenn die körperliche Aktivität allein zur Erfüllung der Vorstellungen anderer Menschen durchgeführt wird, spricht man von einem *externalen Modus*, welcher mit weniger Selbstkonkordanz einhergeht, als
2. im *introjizieren*, wo die Gründe der Zielabsicht von der ausführenden Person zwar verinnerlicht, aber noch nicht die eigenen sind.
3. Liegt jedoch der Zielintension eine freie Entscheidung zugrunde, welche sich mit den eigenen Wertvorstellungen deckt, ist die Selbstkonkordanzstärke schon wesentlich höher. Diese Kategorie wird als *identifizierter Modus* bezeichnet.
4. Der höchste Grad an Selbstkonkordanz wird durch den *intrinsischen Modus* erreicht, wobei die Zielintension keiner besonderen Begründung bedarf und somit die körperliche Aktivität um ihrer selbst willen erfolgt.

In der folgenden Abbildung werden die unterschiedlichen Selbstkonkordanzstärken grafisch aufbereitet. Als Basis dieser *Pyramide* ist die essentiellste Form der Selbstkonkordanz zu finden.

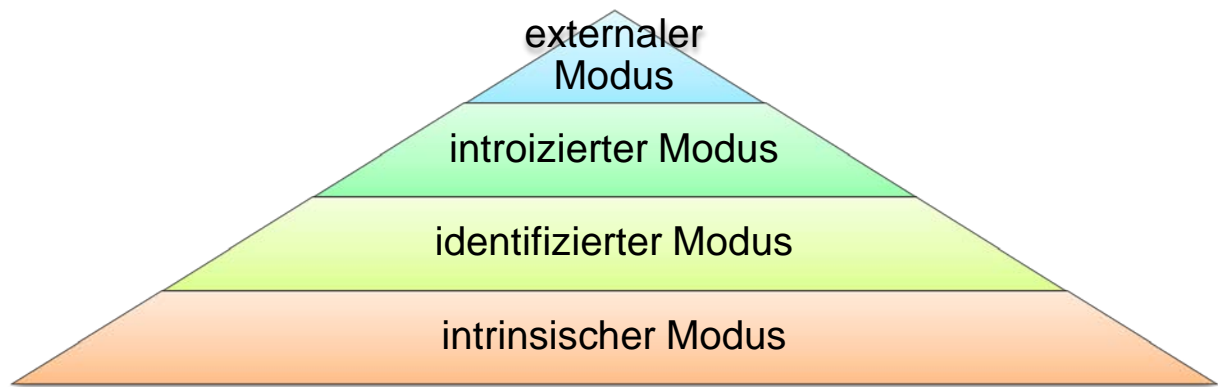


Abbildung 3: Gradierung der Selbstkonkordanz bezüglich der Gründe gesetzter Zielintension nach Brand 2010

Die beiden im Anschluss beschriebenen Determinanten *Verhaltenskontrolle*, beziehungsweise den häufig verwendeten Synonymen *Selbstwirksamkeitserwartung/Selbstwirksamkeit/ Kompetenzerwartung* und *Konsequenzerwartung/Ergebniserwartungen*, bilden die Grundlage einer Zielintension. In Zukunft werden diese Begriffe, um Verwirrungen zu vermeiden als *Selbstwirksamkeit(serwartung)* und *Konsequenzerwartung* bezeichnet.

2.1.3 Selbstwirksamkeitserwartung

In dieser Diplomarbeit spielt der Faktor Selbstwirksamkeit im Motivations-Volitionsprozess eine besondere Rolle. Folgendes Zitat von Bandura bringt die Wertigkeit der Selbstwirksamkeitserwartung auf den Punkt:

„Beliefs of personal efficacy constitute the key factor of human agency. If people believe they have no power to produce results, they will not attempt to make things happen.“ (Bandura, 1997, S. 3) Selbstwirksamkeitserwartung ist „die subjektive Gewissheit, neue oder schwierige Anforderungssituationen auf Grund eigener Kompetenz bewältigen zu können.“ (Schwarzer & Jerusalem, *Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse. Das Konzept der Selbstwirksamkeit*, 2002, S. 35)

In Banduras *sozial-kognitiver Theorie* geht man davon aus, dass wenn eine Person von ihrer eigenen Fähigkeiten überzeugt ist, dies die eigene Gefühlswelt und Motiviertheit beeinflusst. Erfolg wird also demnach nicht wie man vielleicht meinen könnte von Intelligenz, Wissen oder Können bestimmt, sondern liegt der persönlichen Überzeugung zu Grunde, es aus eigener Kraft heraus schaffen zu können (vgl. Bandura, 1977).

Bei einer hohen Selbstwirksamkeit, weiß der Mensch also, dass er in der Lage ist, sein gewünschtes Ziel zu erreichen und bezüglich seiner Erwartungen das angestrebte Verhalten auch in Zukunft implementieren und aufrechterhalten zu können. Hat ein Mensch jedoch eine geringe Selbstwirksamkeit, dann werden äußere Umstände, Zufall und Glück für das Gelingen von Handlungen verantwortlich gemacht. Schwarzer 1992

unterscheidet in seinem Sozial-kognitiven Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens (Health Action Process Approach; kurz HAPA) zudem noch drei Subarten der Selbstwirksamkeitserwartung: Zum einen die motivationale Selbstwirksamkeit (Motivational Self-Efficacy), die Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit (Coping Self-Efficacy) und die Wiederaufnahme-Selbstwirksamkeit (Recovery Self-Efficacy). Je nach Standort der ProbandInnen im Prozess der Verhaltensänderung beeinflussen unterschiedliche Selbstwirksamkeitsarten die Weiterführung. Zudem wirkt sich die Selbstwirksamkeit insgesamt auf alle Phasen des Prozesses aus und ist also bei der Zielsetzung, Planung und Handlung (Initiative, Aufrechterhaltung und Wiederherstellung) von großer Bedeutung (vgl. Schwarzer, 1992). Nach Albert Bandura (1977) beeinflussen die vier Faktoren - eigene Erfolgserlebnisse, stellvertretende Erfahrungen, verbale Ermutigung und emotionale Erregung - die Selbstwirksamkeitserwartung von Personen.

2.1.4 Konsequenzerwartung

Konsequenzerwartungen (outcome expectations) beziehen sich auf die subjektiven Prognosen, ob eine Handlung zu den geplanten Ergebnissen führen wird. Sie wirkt sich direkt auf die Verhaltensabsicht beziehungsweise auf das Verhalten selbst aus. Je nach Art der Konsequenzerwartung - Erwartung positiver oder negativer Konsequenzen - führt sie zu Verhaltensvorteilen oder aber auch zu –nachteilen (vgl. Fuchs, 1994).

Konsequenzerwartungen sind Glaubenssätze, dass auf eine bestimmte Handlung Vorteile folgen werden. (vgl. Bandura, 1991).

2.1.5 Realisierbare Implementierungsintensionen/ Handlungsplanung

Unter *Implementierungsintensionen* werden Hilfsmittel verstanden, welche die Handlungsinitiierung unterstützen. Es ist beispielsweise ein großer Vorteil, wenn die Rahmenbedingungen, wie Ort, Zeit, Zeitdauer Häufigkeit, genaue Handlungsabläufe, etc., einer geplanten Handlung bereits im Vorfeld feststehen (vgl. Fuchs, 2007).

2.1.6 Wirksame Strategien der Handlungskontrolle und Intensionsabschirmung/ Barrierenmanagement

Als Handlungshindernisse wirken individuelle Handlungsbarrieren, welche im Modell den Gegenpol zur *volitionalen Intensionsabschirmung* darstellen. Laut Lena Krämer und Reinhard Fuchs in ihrem Artikel „Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme“ werden zwei Arten von Barrieren unterschieden.

- 1) Negative Konsequenzerwartungen, welche als negative Erwartungen über die Folgen einer Verhaltensausführung beschrieben werden können, sowie

- 2) situative Barrieren, also Risikosituationen die eine Verhaltensausführung erschweren. (vgl. Fuchs & Krämer, 2010)

Diese Barrieren müssen in weiterer Folge erkannt und durch Strategien der volitionalen Kontrolle abgeschwächt oder besser ausgelöscht werden. Das bedeutet, eine Verbesserung der Aufmerksamkeitskontrolle, des Stimmungsmanagements und der kognitiven Umstrukturierung. Wird eine Handlung zur Gewohnheit, treten diese Volitionsprozesse in den Hintergrund. (vgl. Fuchs, 2007)

Ein Teil der Handlungskontrolle kann von einer Person auch an die äußeren Rahmenbedingungen abgegeben werden wenn eine Verbindung zwischen dem angestrebten Verhalten und den Bedingungen der Verhaltensdurchführung hergestellt wird. Verknüpft die Person beispielsweise die Handlung (Nordic Walking) mit den Bedingungen (Montag um 16 Uhr im Naturpark Heidenreichstein), dann brauchen nur diese zeitlichen und räumlichen Parameter zutreffen und es führt höchstwahrscheinlich zur Handlungsinitiierung. Situationsmerkmale, welche Handlungsprogramme bei einer Person auslösen, werden in *Abbildung 2* als *situative Auslöser* aufgeführt (Fuchs, 2007).

Wenn eine Sporthandlung zur festen Gewohnheit geworden ist und sie also „automatisiert“ abläuft, treten solche Prozesse der Intensionsabschirmung in den Hintergrund. Beim Auftreten von inneren oder äußeren Widerständen müssen jedoch wieder gewisse Volitionsprozesse, also Hilfsprozesse zur Handlungsrealisierung, initiiert werden, um trotz einer ungünstigen Situation etc. die geplante Sporttätigkeit durchführen zu können. (vgl. Fuchs, 2007)

2.1.7 Handlungsinitiierung

Wenn eine Person eine starke und selbstkonkordante Zielintension, eine konkrete und auf die eigenen Fähigkeiten angepasste Handlungsplanung, welche die situativen Auslöser bestimmt, und die zugehörigen Abschirmstrategien kennt, kann es in weiterer Folge zur Initiierung der jeweiligen Sporthandlung kommen (vgl. Fuchs, 2007).

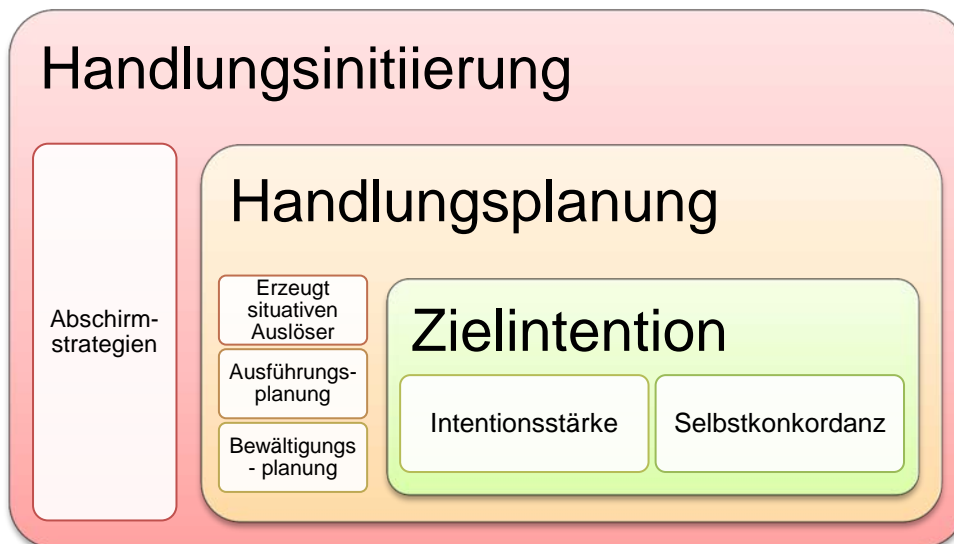


Abbildung 4: Faktoren der Handlungsinitiierung

Fuchs (2007, S.14) betont: „Für die wiederholte Ausführung dieser Sporthandlung (z.B. in der nächsten Woche) bzw. für den Prozess der schrittweisen Habitualisierung dieser Sporthandlung sind zusätzlich Rückwirkungsprozesse relevant, bei denen die Variable der *Konsequenzerfahrung* eine zentrale Rolle spielt“

Die Phase der *Handlungsplanung* bzw. der *Implementierungsintention* beinhaltet im besten Fall eine genaue *Ausführungs- und Bewältigungsplanung*. Letztere, welche auch als Alternativpläne für kritische Situationen verstanden werden können, dienen der Aufrechterhaltung von Verhalten über die Zeit auch wenn Hindernisse und Widerstände auftreten. Beide Planungsarten zählen zu den prospektiven Strategien, da bereits vor dem Eintreten der auslösenden Situationen konkrete Handlungspläne kreiert werden (vgl. Renneberg, 2006).

2.1.8 Positive Konsequenzerfahrung des neuen Verhaltens

Damit es zu einer wiederholten Ausführung einer Sporthandlung kommen kann, spielt auch die Variable der *Konsequenzerfahrung/ Verhaltenszufriedenheit* eine wesentliche Rolle.

„Das Konstrukt der *Konsequenzerfahrung* dient dazu, die während der einzelnen Sportepisoden gemachten persönlichen Erfahrungen und deren Auswirkungen auf den weiteren Prozess der Verhaltensaufrechterhaltung angemessen abbilden zu können.“ (Fuchs et al., 2007, S. 321)

Ist also die gemachte Erfahrung durchwegs positiv, so setzt sich Zufriedenheit durch. Die vor der Handlung gestellten Erwartungen wurden somit erfüllt und die Befürchtungen

stellten sich als nicht zutreffend heraus. Die *Kosten-Nutzen-Rechnung* ist also aufgegangen und das Verhalten wird durch diese positive Erfahrung aufrechterhalten. Natürlich kann auch eine *negative Konsequenzerfahrung* eintreten, wenn sich die Befürchtungen bestätigt haben und das gesetzte Ziel nicht erreicht wurde. In diesem Fall ist es notwendig, Ziele individuell auf die Person anzupassen, damit eine weitere Enttäuschung im Vorfeld aus dem Weg geräumt werden kann. Wurden die gesteckten Ziele richtig gesetzt, aber die Planungsschritte waren zu unkonkret, muss an dieser Stelle angesetzt werden, um eine längerfristige Verhaltensänderung zu ermöglichen. Eine Beibehaltung der alten Motivations- bzw. Volitionsphasen führt in weiterer Folge zur Resignation und zum Einstellen des Verhaltens (vgl. Fuchs, 2007). Brand (2010) schrieb ebenfalls, dass eine positive bzw. negative Konsequenzerfahrung große Wirkung auf die folgende Konsequenzerwartungshaltung hat. Diese können für die nächste Aktivität entweder hilfreich oder aber auch nachteilig sein. (vgl. (Brand, 2010).

Nach Abschluss eines ganzen Handlungszyklus, mitsamt seinen Komponenten, ist es sehr vorteilhaft, diesen zu reflektieren um die motivationalen und volitionalen Stadien an die handelnde Person anzugleichen und zu ökonomisieren. Für unerwartete Hindernisse und Barrieren werden neue Abschirmstrategien entwickelt und in die Planungsphase einbezogen.

Auf drei solcher Zyklen wird im Fragebogen zum *Active Ageing-Projekt* eingegangen und in der anschließenden Abbildung verdeutlicht.

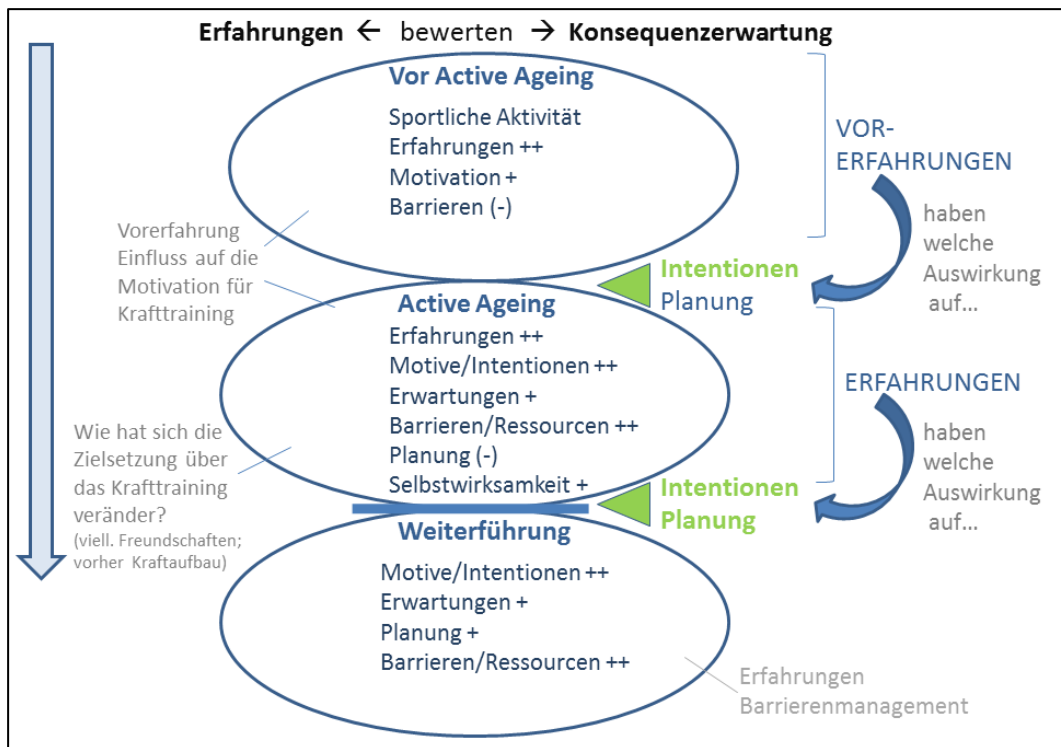


Abbildung 5: Anwendung des MoVo-Prozessmodells in der „Active Ageing“-Studie (Quelle: Präsentation Ley, 2015)

Die Summe aller zielgerichteten Verhaltensepisoden und deren Vorstadien bestimmt eine neue Gewohnheit. In diesem speziellen Fall wäre diese Gewohnheit, regelmäßig und selbständig ein Krafttraining durchzuführen. Dieser Teilbereich ist deshalb so interessant, da es noch wenig empirische Belege dafür gibt, dass eine ausschlaggebende Verhaltenszufriedenheit zu einer Verhaltensaufrechterhaltung und anschließend zu einer Verhaltensstabilisierung führt. Inwieweit die sportlichen Vorerfahrungen, Erfahrungen innerhalb der angeleiteten Projektphase Auswirkungen auf eine Weiterführung des Krafttrainingsprogramms haben, wird in dieser Diplomarbeit kurz beleuchtet.

2.2 Individueller Ist-Zustand vor einer Handlungsinitiierung

Fünf psychologische Faktoren sind laut Fuchs (2007) verantwortlich für die Aktivierung und Aufrechterhaltung eines längerfristigen aktiven Verhaltens und bestimmen das MoVo-Prozessmodell. Dieser Prozess kann wie ein Potential gesehen werden. Sind alle Determinanten möglichst hoch angesiedelt und ist der individuelle Rand des Stufenpotentials zu erreichen, folgt die Initiierung der bestrebten Handlung. Die Reihenfolge der Stufen ist in dieser Darstellung irrelevant, da diese sich auf den Moment vor der Handlungsinitiierung bezieht. Die Determinanten zur Handlungsinitiierung sind als Rüstzeug an diesem Zeitpunkt zu sehen.

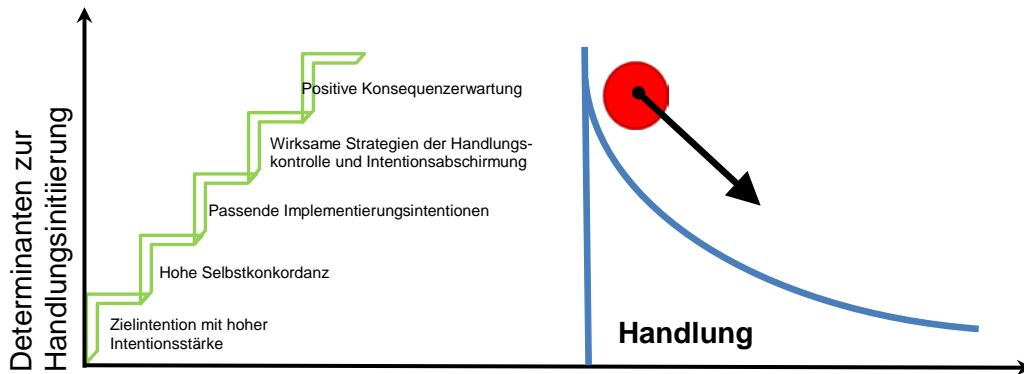


Abbildung 6: Alternative Darstellung des MoVo-Modells

Der Vorteil dieser Darstellung liegt darin, dass dieses Modell differenziert an jede Person angepasst werden kann und für die Probanden schnell verdeutlicht, an welcher Stufe zur Handlungsinitiation noch gearbeitet werden muss, damit eine Handlung ins *Rollen* kommen kann. Jedem Menschen ist klar, um beispielsweise bei einer Rutsche hinuntergleiten zu können, ist es wichtig, vorher jene Höhe zu erreichen an der die Rutsche ihren Einstieg hat. Erreicht man diese Höhe nicht, ist ein Rutschen also nicht möglich. Die Handlung des Rutschens dient hier als Metapher und kann auf jegliche Handlung übertragen werden. Die jeweilige Stufenhöhe der fünf Faktoren (grün) steht in einem direkten Zusammenhang zur Stärke dieser und muss auf den jeweiligen Person und deren Eigenschaften angepasst werden. Auch die Höhe der Potentialstufe (blau) soll direkt proportional zu den Handlungsbarrieren variiert werden. Im Sinne der Differenzierung und Individualisierung können die Dimensionsstärken natürlich nicht für alle Menschen einheitlich übernommen werden, da sie vom Individuum und seinem Kontext selbst abhängen.

Wurde nun ein Rutschvorgang erfolgreich abgeschlossen, stellt sich die Frage, ob diese Handlung wiederholt wird. Die Bereitschaft zur Handlungswiederholung und die Aufnahme dieser speziellen Handlung zu der Summe an Gewohnheitsaktivitäten werden sehr groß, wenn die Ausprägung der einzelnen Komponenten sehr stark ist.

2.2.1 Programme zur MoVo-Intervention

Ist der Ist-Zustand bezüglich der Handlungsinitiierung ermittelt, kann in den notwendigen Bereichen gezielt mit teils motivationalen und teil volitionalen Interventionen in den Handlungsprozess von außen eingegriffen werden. Somit kann die Motivation erhöht werden, um eine Verhaltensänderung zu begünstigen. Auch die volitionalen Umsetzungskompetenzen werden gestärkt. (vgl. Fuchs, 2007). Als theoretische Grundlage dieser Interventionsstrategien dient das vorab beschriebene *MoVo-Prozessmodell*.

Viele Programme, welche zur Sport – und Bewegungsförderung der Bevölkerung kreiert wurden, stammen meist aus dem Feld der motivationalen Interventionsstrategien. (z.B.: Radio-, Fernseh-, Printmedien-, Internetkampagnen, etc.) Leider reicht es oft nicht aus, die Menschen lediglich zum Sporttreiben zu motivieren, sondern es müssen ihnen auch *Hilfestellungen zur praktischen Umsetzung* geboten werden (vgl. Fuchs, 2007).

Fuchs (2007, S. 323) betont: „Volitionale Interventionen dienen dazu, dem Menschen dabei zu helfen, eine längere Zeit lang mit Sport und Bewegung in Kontakt zu kommen. Nur so besteht überhaupt die Möglichkeit, die vielfältigen positiven Wirkungen des sportlichen Aktiveins am eigenen Leib zu verspüren.“ (Fuchs R. , 2007, S. 323)

MoVo-LISA (Interventionsprogramm zum Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils) und

MoVo-LIFE (Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils mit der Aneignung einer gesunden Ernährungsweise) sind in Gruppen abgehaltene Kurzprogramme, welche sich nicht nur an Übergewichtige sondern allgemein an Personen, die ihren Lebensstil in Richtung einer gesunden Ernährung und ausreichenden körperlichen Aktivitäten ändern wollen, richten.

Fuchs (2007) weist darauf hin, dass es ein großer Vorteil dieser MoVo-Gruppenprogramme sei, diese Programme auf andere äußere Rahmenbedingungen und Personengruppen abzustimmen. Die Zielgruppe älterer Menschen wird also nicht aus dem Anwendungsbereich dieses Modells ausgenommen.

Grundstruktur dieser Programme besteht laut Göhner & Fuchs (2007) aus folgenden Hauptthemen, welche in Gruppensitzungen personenbezogen erarbeitet werden:

- (1) Gesundheitsziele vergegenwärtigen,
- (2) Verhaltenspläne entwickeln,
- (3) Barrieren identifizieren,
- (4) Gegenstrategien bereitlegen (Barrierenmanagement) und
- (5) Selbstbeobachtung praktizieren.

Diese fünf Themen werden laut Fuchs (2007) anhand erstellter Curricula den Teilnehmenden so nahe gebracht, dass sie nicht nur über theoretische Inhalte aufgeklärt, sondern auch an eine individuelle praktische Umsetzung herangeführt werden.

M.O.B.I.L.I.S. (Multizentrisch organisierte bewegungsorientierte Initiative zur Lebensstiländerung in Selbstverantwortung) dient als gutes Beispiel eines solchen gesundheitsbezogenen Programms zur Lebensstiländerung und richtet sich an Personen mit Adipositas. Diesen Menschen wird Unterstützung bei der Veränderung ihres Bewegungs- und Ernährungsverhaltens geboten (vgl. Fuchs, 2007).

Es existieren einige Parallelen zwischen dem *M.O.B.I.L.I.S.*- und dem Active-Ageing-Programm, da beide auf das MoVo-Konzept aufbauen und eine gesundheitsfördernde Änderung des Lebensstils beabsichtigen.

EMPIRISCHER TEIL

3. Zielsetzung und Fragestellungen

Intension dieser quantitativen Untersuchung ist es herauszufinden, welche Faktoren mit welcher Intensität und in welcher Kombination eine autonome dauerhafte Durchführung sportlichen Handelns begünstigen bzw. hemmen.

Als theoretischer Ausgangspunkt dieser Studie dienen das in Kapitel 2 beschriebene MoVo-Konzept und dessen Determinanten.

3.1 Forschungsfragen

Somit werden zum Forschungsbeginn folgende Fragestellungen formuliert um das Forschungsziel genau zu definieren und die Arbeit einzugrenzen.

1. Haben die über die Lebensspanne durchgeführten sportlichen Betätigungen Einfluss auf die Häufigkeit programmbezogenen Sportverhaltens?
 - a. Gibt es positive Auswirkungen auf die Höhe des Heimeintritts- bzw. auf das Befragungsalter der TeilnehmerInnen durch eine erfolgreiche sportliche Vorgeschichte?
 - b. Bestimmen positive oder auch negative Erfahrungen die Trainingshäufigkeit beim Krafttraining des Active-Ageing-Programms?
2. Welche Faktoren beeinflussen ein dauerhaftes autonomes sportliches Handeln der Altersgruppe 65+?
 - a. Welche Faktoren sind in dieser Stichprobe sehr relevant? Welche Faktoren haben keine oder nur wenig Relevanz?
 - b. Gibt es in dieser Altersgruppe andere Verhaltensrelevante Faktoren welche ein regelmäßiges Sporttreiben bedingen, welche im MoVo-Modell nicht vorkommen?
3. Wie groß ist die Selbstwirksamkeitserwartung der ProbandInnen bezüglich ihres eigenen Sportverhaltens vor Beginn des Krafttrainings und während des Krafttrainings?
 - a. Gibt es einen signifikanten Häufigkeitsunterschied zwischen den beiden Stadienzuordnungen nach HAPA vor Programmbeginn und der vier Gruppen des Durchhaltevermögens?

4. Beschreibung der Stichprobe

Die an dieser Studie teilnehmenden Personen wohnen in Wiener Pensionisten-Wohnanlagen. Von den zuerst 230 Interessenten, welche an dieser Studie teilnehmen wollten, erfüllten 117 Personen die nachstehenden Projektaufnahmekriterien: Alter bei Trainingsbeginn muss größer 65 Jahre sein, eine zureichende geistige Befindlichkeit und ein für das spätere Trainingsprogramm hinreichend physischer Konstitution. Kranke Personen wurden von der Programmteilnahme ausgeschlossen.

Probanden und Probandinnen wurden mittels Randomisierungstool folgenden drei Gruppen zugeordnet: Trainingsgruppe, Trainings- & Nahrungsergänzungsgruppe und Kontrollgruppe (n=26). In der Trainingsgruppe fand ein angeleitetes Krafttraining statt, wobei dies zweimal die Woche am Trainingsplan stand. Bei der Trainings- & Nahrungsergänzungsgruppe wurde wie in der Trainingsgruppe verfahren, nur erhielten die Gruppenmitglieder jeden Tag zum Frühstück ein Supplement (FortiFit, Nutricia). Die Personen der Kontrollgruppe (Best-practice-Gruppe) wurden aus demselben Setting gewählt und mittels artgleicher Fragebögen erfasst. Diese Gruppe veränderte ihren bewegungsbezogenen Lebensstil nicht.

In dieser Studie haben nur die Gruppen Relevanz, welche auch ein Training absolvierten. Die Größe der Stichprobe beläuft sich also auf 49 Personen. Davon haben drei Menschen das Interview verweigert, somit werden 46 Menschen (n=46) in der folgenden Auswertung berücksichtigt.

4.1 Alter und Geschlecht

Das Alter beim Befragungszeitpunkt wurde mittels der Programme *SPSS* und *EXCEL* aus den Geburtsdaten und dem Datum bei der Befragung, mit dem Befehl *Datedif*, berechnet. Der Altersmittelwert bei der Befragung beläuft sich auf $82,35 \pm 5,84$ Jahren. Die jüngste Person war 67 und die älteste 93 Jahre alt. Da die Befragungen nicht am selben Tag stattfanden, stellt diese Altersangabe keinen Absolutwert dar. An der Studie nahmen 40 Frauen und 7 Männer teil.

4.2 Besonderheit dieser Stichprobe

Alle teilnehmenden Personen meldeten sich zu diesem Projekt freiwillig. Somit kann davon ausgegangen werden, dass bereits zu diesem Zeitpunkt das Interesse einer Verhaltensänderung bestand. Im Sozial-kognitiven Prozessmodell des Gesundheitsverhaltens (vgl. Schwarzer, 1992) werden solch Personen als *intender* also *Vorbereitende* bezeichnet. Falls StudienteilnehmerInnen bereits im Heim sportlich aktiv waren, befinden sich auch *actors* also *Aktive* unter den Befragten. Die Gruppe der *non-intenders* (*Unentschiedene*) ist in dieser Studie nicht vertreten, da bereits eine Absicht bestanden hat, am Trainingsprogramm teilzunehmen. In dieser Stichprobe befinden sich 30 Aktive und 17 Vorbereitende, welche aus einer inhaltlichen Untersuchung der Antworten der Frage 3 hervorgeht.

Wie in der nachstehenden Grafik ersichtlich, hat jede Person Entscheidungen im Verlauf des Programms zu treffen.

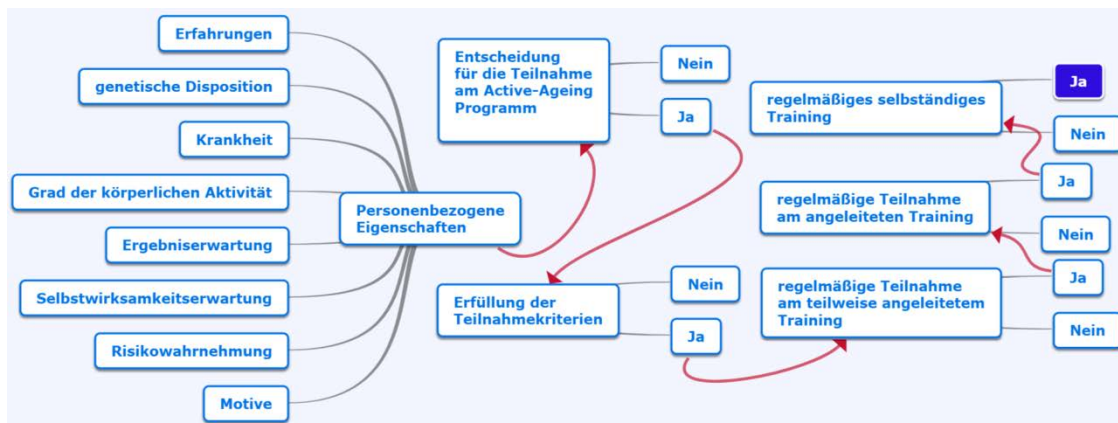


Abbildung 7: Entscheidungen der teilnehmenden Personen

Gewisse Faktoren, ganz links in der Grafik abgebildet, dienen als Grundlage der intrinsischen Entscheidungsfindung. Natürlich können diese auch von außen unterstützt, aber auch gehemmt werden.

5. Untersuchungsmethode zum Erhalt der Primärdaten

Vor genauerer Betrachtung der Inhaltsstrukturen des Fragebogens und der Auswertungsmethodik wird das Projekt kurz vorgestellt, im Zuge dessen der Fragebogen zum Einsatz kam.

5.1 Das Projekt Active Ageing

Die Fakultät für Lebenswissenschaft und das Zentrum für Sportwissenschaften analysierten im Zuge des Projekts *Active Ageing* die Konsequenzen einer Änderung der Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten auf das Wohlergehen und körperliche Leistungsfähigkeit bei Hochbetagten in Wiener Pensionisten- Wohnhäusern (vgl. Nadlinger, 2013, S.61).



Abbildung 8: Logo des Forschungsprojektes Active Ageing (Quelle: Wessner et al., 2011)

Die *World Health Organisation (WHO)* spricht sich seit 1990 für ein *Active-Ageing-Konzept* mit folgender Definition aus: „The process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age“ (WHO, 2002, S. 12)

5.2 Untersuchungsaufbau und –ablauf

Im Zuge des Projekts wurde von der Abteilung Sportpsychologie, durch Verena Nadlinger, in Anlehnung an das MoVo-Konzept ein Fragebogen erstellt und gemeinsam mit jeweils einer Person der Stichprobe ausgefüllt.



Abbildung 9: Befragungszeitpunkt mit Einbettung in den Projekttablauf

Der Zeitpunkt der Erfassung wurde *nach* der angeleiteten Sportphase gewählt. Die Probanden beantworteten Fragen zu ihrem Sportverhalten vor dem Aufenthalt im Heim, zu der Phase vor dem angeleiteten Sporttreiben, zur angeleiteten Phase des Projekts (retrospektive Daten) und zum möglichen zukünftigen selbständigen Sportverhalten (prospektive Daten).

5.2.1 Forschungsinstrumente

Für diese Studie wurde als Messinstrument der Fragebogen gewählt. Das Setting der Befragung wurde so inszeniert, dass die TeilnehmerInnen zu den Fragen am Fragebogen mündlich befragt wurden und die Ergebnisse von der fragenden Person in den Bogen eingetragen wurden.

Vorteile dieser mündlich-schriftlichen Befragungsmethode ist die Möglichkeit auf Rückfragen und Vertiefung in ein Thema. Mit Einverständnis der Befragten wurden die Interviews mit einem Diktiergerät aufgezeichnet und die zusätzlichen Informationen in Form eines Tagebuchs aufgeschrieben.

Natürlich steigt mit der Anwesenheit einer Person das Risiko einer unbeabsichtigten, unterbewussten Beeinflussung der Befragten Personen beispielsweise durch Veränderung der Mimik und Gestik. Deshalb wurden die Interviews von nur zwei Personen durchgeführt, um das Fehlerspektrum möglichst gering zu halten. Es war nicht bei jeder Befragung möglich das Interview in einem Stück oder ohne Teilnahme einer dritten Person durchzuführen. In diesem Fall wurden diese Zusatzinformationen bezüglich des Befragungssettings notiert.

Inhaltlich orientiert sich der Fragebogen an Motivations- und Volitionsprozesse im sportlichen Setting und die Fragen wurden an das MoVo-Modell von Fuchs angelehnt. Für die Zielgruppe der in Altersheimen lebenden Menschen gibt es jedoch noch keinen

speziell konzipierten Fragebogen, sodass mit Hilfe der Fachliteratur versucht wurde Lücken zu schließen und neue Fragen zu formulieren.

Zur Messung der sport- und bewegungsbezogenen *Selbstkonkordanz* wurde die SSK-Skala von Seelig & Fuchs (2006) vollständig übernommen.

Um die *sportlichen Vorerfahrungen, Erwartungen* und *Ziele* sowie die *Gegenstrategien* bei Hindernissen der TeilnehmerInnen abbilden zu können, wurden die Grundüberlegungen den Fragebögen des MoVo-Lisa-Projekts und dem Stadien-Flussdiagramm (SFD-Sport) von Fuchs (2008) entnommen.

Der Fragenkomplex zum Thema *Selbstwirksamkeit und Vorsätze* entstand nach dem Vorbild des HAPA-Modell (Health Action Process Approach) von Lippke & Ziegelmann (2006), Schwarzer, Schütz, Ziegelmann, Lippke, Luszczynska & Scholz (2007), Ziegelmann & Lippke (2007a) und Ziegelmann, Lippke & Schwarzer (2006b).

Die Abfrage zu den *sportbezogenen Barrieren* wurde nach Krämer & Fuchs (2009) abgefragt, welche dazu Skalen entwickelt haben. Die Erhebungsfragen rund um *Gruppenproduktivität bzw. Gruppendynamik* bestehen zum Teil aus den Untersuchungen von Greißler (2008). Die Arbeit von Fuchshuber (2007) dient als Grundlage für die Abfrageform des *Coachings* aus Klientensicht (vgl. Diss. Nadlinger, 2013).

Der Fragebogen besteht aus vier Abschnitten und ist vollständig im Anhang abgebildet. Teil eins thematisiert die Vorerfahrungen sportlicher Handlungen über die gesamte Lebensspanne und diese werden aufgegliedert in: Jugendzeit, Erwachsenenalter, ab der Pension und ab Heimeintritt. Der zweite Teil geht auf die Erfahrungen während des Krafttrainingsprogramms ein. Besonders interessant sind die Fragen zur Selbstwirksamkeit. Der größte Fragenkomplex dieses Abschnitts enthält Abfragen über die persönlichen Erwartungen, Motive und Ziele des zukünftigen Trainings im Zuge der Active-Ageing-Studie. Ebenfalls werden Motivation, Programmadaptation an die Zielgruppe, Initiierung und Aufrechterhaltung des neuen Verhaltens, Erfahrungen und Gegenstrategien, Bedeutung der Strategien für die Weiterführung, Gruppenproduktivität und Hindernisse gemessen.

Die postspektive Erhebung der, nach dem Befragungszeitpunkt anschließender selbstständiger Weiterführung des zuvor erlernten Trainingsprogramms ist im dritten Teilbereich zu finden. Zuletzt werden den TeilnehmerInnen noch abschließende Fragen zu ihrer Befindlichkeit und zur Verständlichkeit der Befragung gestellt.

Weitere Daten wurden aus den Mitschriften der Trainingsteilnahme herangezogen, diese enthielten das Geburtsdatum, das Geschlecht und die absoluten Häufigkeiten der Teilnahme nach den jeweiligen Phasen aufgegliedert.

Beide Datensätze wurden zu einem Datensatz fusioniert. Die Zielvariable musste nun nur mehr vergleichbar gemacht werden, da in den verschiedenen Heimstandorten keine identen maximalen Häufigkeiten angeboten wurden. Lösung des Problems bot die Umrechnung in relative Häufigkeiten. Damit die Daten wieder rekonstruiert werden können, wird im Anhang die Tabelle der standortbezogenen Maximalwerte angegeben.

Vor den themenbezogenen Abschnitten werden auch soziodemographische Daten erhoben. Folgende personenbezogene Attribute wurden erfragt: das Geschlecht, das Alter bei Trainingsbeginn,

5.2.2 Datenproduktion

Im November und Dezember des Jahres 2012 fanden die ersten Befragungen statt. Der nächste Befragungszeitpunkt in anderen Altersheimen war dann im Februar 2013. Prinzipiell fanden die Interviews immer 12 Monate nach dem Programmstart statt, da die TeilnehmerInnen anschließend das erlernte Training selbständig (ohne Trainer) weiterführen sollten.

Bezüglich des genauen Befragungsablaufs ist festzuhalten: (1) Befragungsort: Café, Gemeinschaftsraum an einem ruhigen Tisch oder auch im Zimmer; (2) Gruppierung am Tisch: nebeneinander; (3) Smalltalk zum Einstieg über beispielsweise das Mittagessen, Frühstück, Hobbys etc.; (4) Aufklärung über die Einhaltung der ethischen Grundregeln; (5) Besprechung des Fragebogens; (5) Smalltalk über Allfälliges. (vgl. Diss. Nadlinger, 2013)

5.3 Beschreibung/ Übersicht der Datenanalyseschritte

In diesem Kapitel werden die Datenanalyseschritte grob aufgezeigt. Die Datensätze der sportpsychologischen Fragebögen des *Active-Ageing-Projekts* (siehe Anhang) und die Aufzeichnungen der Teilnahmefrequenzen der ProbandInnen werden mit Hilfe des statistischen Datenauswertungsprogramm *Superior Performing Statistical Software* für Windows kurz *SPSS 16.0* und dem Programm *EXCEL* analysiert. Die dabei am häufigsten vorkommenden Methoden werden am Ende dieses Kapitels vorgestellt und beschrieben.

1. Schritt: Zuerst werden alle relevanten Daten in eine Haupttabelle im SPSS zusammengelegt. Die erhaltenen Datensätze bestehen in Folge nicht nur aus den Antworten des Fragebogens (siehe Anhang) sondern auch aus den personenbezogenen Aufzeichnungen zu den Trainingsanwesenheiten. (Datenfusionierung war sehr herausfordernd, da alle Daten anonymisiert waren und keine ID vorhanden war. Eine Liste hatte die Fragebogennummer als ID und die andere erhielt einen Code, welcher aus einem Standortkürzel und einer Nummer besteht. Nur durch ein zusätzlich angefordertes Dokument konnten die Daten richtig zusammengeschlossen werden, was jedoch nur manuell gelang.)
2. Schritt: Anschließend werden die gewollten Zielvariablen so vorbereitet, dass eine standortübergreifbare Vergleichbarkeit der Daten möglich wird. Dies gelingt mit Hilfe relativer Werte, welche die Trainingshäufigkeiten in Prozent repräsentieren. Weiters wird auch die Zielvariable als Rangfolge präpariert, welche durch die Berechnung eines *Durchhalteindex* erhalten wird. Für manche Abfragen ist es auch wichtig, die TeilnehmerInnen in unterschiedliche Gruppen einzuteilen, dies wird mittels Clusteranalyse bzw. durch eine inhaltliche Einteilung realisiert.
3. Schritt: Viel Zeit nimmt die Vorbereitung der Prädiktoren in Anspruch, denn diese müssen teilweise passend codiert werden, oder es werden neue Faktoren berechnet, wenn ähnliche Merkmalsausprägungen in eine Variable vereint werden. Dies gelingt mittels Faktorenanalyse oder auch mit Hilfe eines Mittelwertsindizes. So können die Ergebnisse übersichtlicher dargestellt und leichter interpretiert werden.

4. Schritt: Nun werden Hypothesen formuliert, welche die Fragestellungen dieser Diplomarbeit beantworten sollen. Sind nach dieser Hypothesenbildung manche Variablen noch nicht optimal vorbereitet, werden diese nochmals überarbeitet.
5. Schritt: Nachfolgend werden die Hypothesen mittels SPSS ausgewertet und auf ihre Aussagekraft hin überprüft. Da diese Auswertungen auf bereits vorhandene Daten basieren, spricht man von Sekundäranalysen.
6. Schritt: Im Anschluss können die Ergebnisse mittels Tabellen, Diagrammen und Beschreibungen dargestellt werden.
7. Schritt: Als letzten Schritt geht es nun an die Ergebnisinterpretation, welche durch bereits bestehende Studien gestützt wird.

5.3.1 Angewandte Analyseverfahren

Die Datensätze der sportpsychologischen Fragebögen des *Active-Ageing-Projekts* (siehe Anhang) und die Aufzeichnungen der Teilnahmefrequenzen der ProbandInnen werden mit Hilfe des statistischen Datenauswertungsprogramm *Superior Performing Statistical Software* für Windows kurz *SPSS 16.0* und dem Programm *EXCEL* analysiert. Die dabei am häufigsten vorkommenden Methoden werden am Ende dieses Kapitels vorgestellt und beschrieben.

5.3.1.1 Faktorenanalyse

Ziel einer Faktorenanalyse ist es, viele Variablen durch wenige Faktoren zu ersetzen. Somit enthält ein Faktor die Informationen mehrerer hoch korrelierender Variablen. Die Faktoren sollen jedoch voneinander unabhängig sein. Wie stark eine Variable mit einem Faktor korreliert, man spricht hier von *Kommunalitäten* (Gemeinsamkeiten), wird mit der Faktorladung ausgedrückt. Der Wert der Faktorladung reicht von -1 bis +1. Das Vorzeichen lässt sich so interpretieren, dass im positiven Fall eine starke Ausprägung der Ursprungsvariablen in die Faktorladung eingeht und im negativen Fall eine geringe Ausprägung die Faktorladung beeinflusst.

In dieser Arbeit wird vorwiegend die Hauptkomponentenanalyse durchgeführt, welche auf eine Datenreduktion und -verdichtung abzielt. (vgl. Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH, 2000)

5.3.1.2 Clusteranalyse

Mittels Clusteranalyse wird aus einer heterogenen Menge möglichst homogene Gruppen gebildet. Dabei ist nicht die Gruppierung von Variablen das Ziel, wie dies bei einer Faktorenanalyse der Fall ist, sondern die erhobenen Fälle werden zusammengefasst. Diese Art der Datenreduktion dient als Strukturierungsmaßnahme (vgl. Stein, Vollnhals, 2011).

5.3.1.3 Zusammenhang bei quantitativen Korrelationen

1) Regressionsanalyse

„Die Regressionsanalyse ist ein außerordentlich vielseitiges und flexibles Analyseverfahren, das sowohl für die Beschreibung und Erklärung von Zusammenhängen als auch für die Durchführung von Prognosen große Bedeutung besitzt.“ (Backhaus, Erichson, Plinke, & Weiber, 2006, S. 26)

2) Spearmans Rangkorrelationskoeffizient

Dieser Koeffizient dient als parameterfreies Maß zum Bestimmen von Zusammenhängen (Korrelationen) zwischen zwei Variablen und ist standhaft gegenüber Ausreißern.

6. Vorbereitung und Überprüfung des Datensatzes

Die Basisdaten dieser Studie wurden bereits im Vorfeld erhoben. Da der verwendete Fragebogen in Anlehnung an die Komponenten des MoVo-Modells erstellt wurde, ist es naheliegend, diesen Vorteil zu nutzen. Bevor jedoch in diese Richtung geforscht werden kann, müssen die Datensätze mit Hilfe der tatsächlichen Trainingsanwesenheiten, erweitert werden. In den folgenden Unterkapiteln werden die Wege der Primärdatenpräparation genau erläutert, um im Anschluss die vorgestellten Forschungsfragen beantworten zu können.

6.1 Präparation der Zielvariablen

Ziel der Studie ist es, die einwirkenden Faktoren auf ein selbständiges Sportverhalten im höheren Alter zu untersuchen. Aus den Daten lassen sich mehrere Zielvariablen definieren, welche auf ein selbständiges Sportverhalten schließen lassen. Es wurden die absolvierten Trainingseinheiten pro Phase dokumentiert, aber auch Trainingsabbrüche.

6.1.1 Relative Trainingshäufigkeit - Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden

Da das Active-Ageing-Programm zu unterschiedlichen Zeiten und standortübergreifend abgehalten wurde, führte dies zu unterschiedlich häufigen Trainingsangeboten. Es kann aus der Tabelle abgelesen werden, dass am *Standort B* in der ersten Phase 23 Trainingseinheiten angeboten wurden, am *Standort E* aber nur 17. Um eine Vergleichbarkeit der Daten sicherstellen zu können wurden anstatt der absoluten Trainingsfrequenzen die relativen Trainingshäufigkeiten berechnet.

Tabelle 1: Standortbezogene Maximalwerte der absoluten Trainingshäufigkeiten

STANDORTE	PHASE 1 (1.- 3. Monat)	PHASE 2 (4.- 6. Monat)	PHASE 3 (7.- 12. Monat)	PHASE 4 (13.- 18. Monat)
Standort A	22	23	50	50
Standort B	23	23	50	50
Standort C	20	22	50	50
Standort D	20	20	50	50
Standort E	17	23	50	50

Des Weiteren wurde der Indexwert aus der Summe der relativen Häufigkeiten jeder Programmphase (1. Bis 3. Monat = Phase 1; 4. Bis 6. Monat = Phase 2; 7. Bis 12. Monat = Phase 3 und 13. Bis 18. Monat = Phase 4) berechnet. Der mögliche Maximalwert liegt

bei 400 ($100\%+100\%+100\%+100\%=400\%$). Somit erhalten wir die Zielvariable *Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden*.

6.1.2 Durchhaltevermögen

Die Zielvariable des Durchhaltevermögens lässt sich aus den relativen Frequenzen der Trainingsanwesenheit im Active-Ageing-Projekt herleiten. Je nach Auswertungsmethode wird die Zielvariable so angepasst, dass so wenig wie möglich an Datenqualität verloren geht.

6.1.2.1 Die Zielvariable als Rangfolge

Die Daten werden in eine Rangfolge von 1 bis 46 auf der Grundlage des zuvor berechneten *Durchhalteindizes* (= Summierte relative Häufigkeiten der Trainingsperioden) gebracht. Dies erleichtert nach einer Auswertung die Interpretation der erhaltenen Daten.

6.1.2.2 Computerunterstützte Gruppeneinteilung basierend auf den Zielvariablen

Herausfordernd war es, eine geeignete Gruppenanzahl zu finden, welche die Stichprobe bezüglich ihrer Trainingshäufigkeit gut charakterisiert. Werden die TeilnehmerInnen auf mehr als vier Gruppen aufgeteilt, dann ist dies zwar ein Vorteil, da wenig Information verloren geht, jedoch sind dann die Vertreter pro Gruppe nicht besonders zahlreich. Somit können Vergleiche zwischen den Gruppen nicht berechnet werden. Schlussendlich wurde die Gruppenanzahl auf vier reduziert und ein gewisser Informationsverlust hingenommen.

Um eine statistisch schlüssige Gruppeneinteilung zu erhalten, wird eine Clusteranalyse durchgeführt, bei der die clusterbildenden Faktoren aus den relativen Häufigkeiten der Anwesenheit in den vier Zeitabschnitten bestehen.

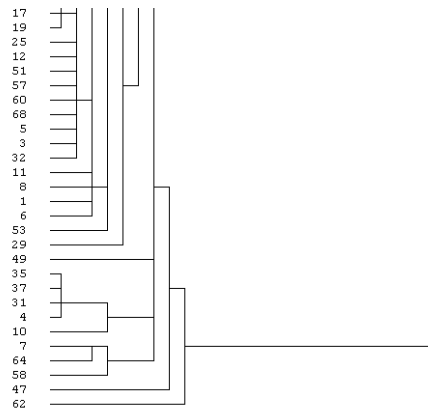


Abbildung 10.: Ausschnitt des Dendrogramms

Man kann gut erkennen, dass die Fälle 47 und 62 keine sehr große Ähnlichkeit mit den restlichen Fällen haben. Somit werden diese in die folgende Clusteranalyse nicht einbezogen. Gründe dafür sind, dass es einerseits erwünscht ist, Gruppen mit einer großen Homogenität zu erhalten und andererseits Ausreißer bei einer geringen Stichprobenzahl viel stärker ins Gewicht fallen und in weiterer Folge die Ergebnisse verfälschen würden.

Nach dem Setzen eines Filters, um die Ausreißer nicht in die Clusterberechnung einzubeziehen, wird abermals eine hierarchische Clusteranalyse durchgeführt, dabei kommt die Methode namens „Ward’s Method“ zur Anwendung. Diese Herangehensweise hat den Vorteil, dass das Programm SPSS versucht, möglichst gleich große Gruppen zu erhalten. Da in weiterer Folge ANOVAs und MENOVA’s durchgeführt werden, stellt sich dies als besonders vorteilhaft heraus, um ein gutes Ergebnis zu erzielen.

Die Binnenheterogenität der Cluster kann in der Ausgabetabelle „Agglomeration Schedule“ zu Deutsch „Zuordnungsübersicht“ in der Spalte „Coefficients“ abgelesen werden. Je geringer der Sprung zum nächsten Wert ist, desto ähnlicher sind sich die Fälle. Nach unten werden die Unterschiede immer größer. Mit Hilfe dieses Diagramms kann man erkennen, dass es einen gut erkennbaren Knick in der Kurve gibt, welcher uns über die Anzahl der Cluster Aufschluss bietet.

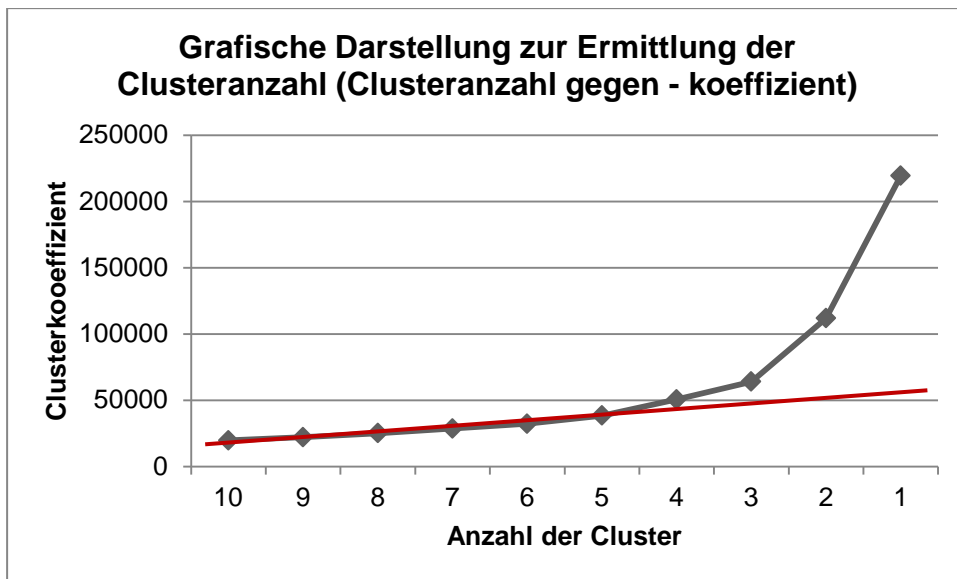


Abbildung 11: Grafische Darstellung zur Ermittlung der Clusteranzahl

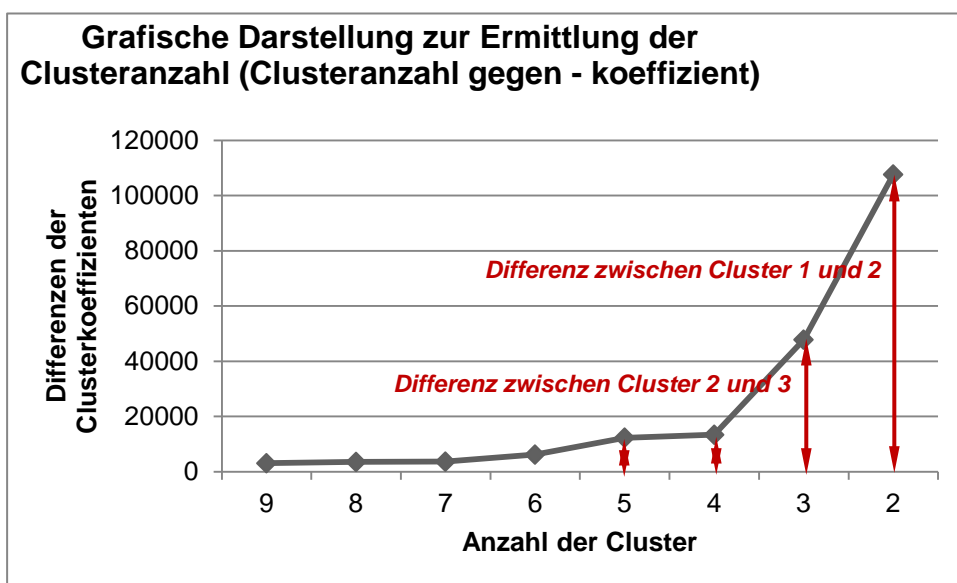


Abbildung 12: Darstellung der Koeffizientendifferenzen der letzten 10 Clusterzusammenführungen

Die Differenz wird mit sinkender Clusteranzahl immer kleiner. Es ist somit sinnvoll, die Vier-Clusterlösung zu erstellen, um eine möglichst hohe Homogenität innerhalb der Gruppen zu erhalten, aber dennoch eine gute Anzahl der Datensätze innerhalb eines Clusters zu belassen. Im Anhang befindet sich das vollständige Dendrogramm. Ausgehend von dieser Möglichkeit der Datenreduktion wurde die Gruppenzuordnung so umcodiert, dass mit aufsteigendem Zahlenwert auch das Durchhaltevermögen ansteigt, um für weitere Berechnungen eine geeignete Datenstruktur vorweisen zu können.

6.2.2.2 Inhaltliche/ manuelle Gruppeneinteilung basierend auf der Zielvariablen

Als weitere Zielvariable wurden die TeilnehmerInnen anhand ihres Durchhaltevermögens inhaltlich in Gruppen eingeteilt, um einerseits Personen mit einem besonders hohen sportlichen Durchhaltevermögen und andererseits die Personen, welche das Programm abgebrochen haben, separat begutachten zu können. Die Datensätze wurden manuell, nach folgenden Kriterien, in die hier beschriebenen sieben Gruppen eingeteilt.

Nach folgenden inhaltlichen Kriterien, wurden die teilnehmenden Personen in vorerst sieben Gruppen eingeteilt.

- Gruppe 1: Kein Durchhaltevermögen (Drop Out) – Gründe für den Abbruch sind unbekannt!
- Gruppe 2: wenig Durchhaltevermögen (4 Zeitabschnitte unter 50% Anwesenheit)
- Gruppe 3: mäßiges Durchhaltevermögen (3 Zeitabschnitte unter 50% Anwesenheit)
- Gruppe 4: mittleres Durchhaltevermögen (2 Zeitabschnitte unter 50% Anwesenheit)
- Gruppe 5: gutes Durchhaltevermögen (1 Zeitabschnitt unter 50% Anwesenheit)
- Gruppe 6: sehr gutes Durchhaltevermögen (alle Zeitabschnitte über 50% Anwesenheit)
- Gruppe 7: überragendes Durchhaltevermögen (in allen Zeitabschnitten zwischen 80 und 100% Anwesenheit)

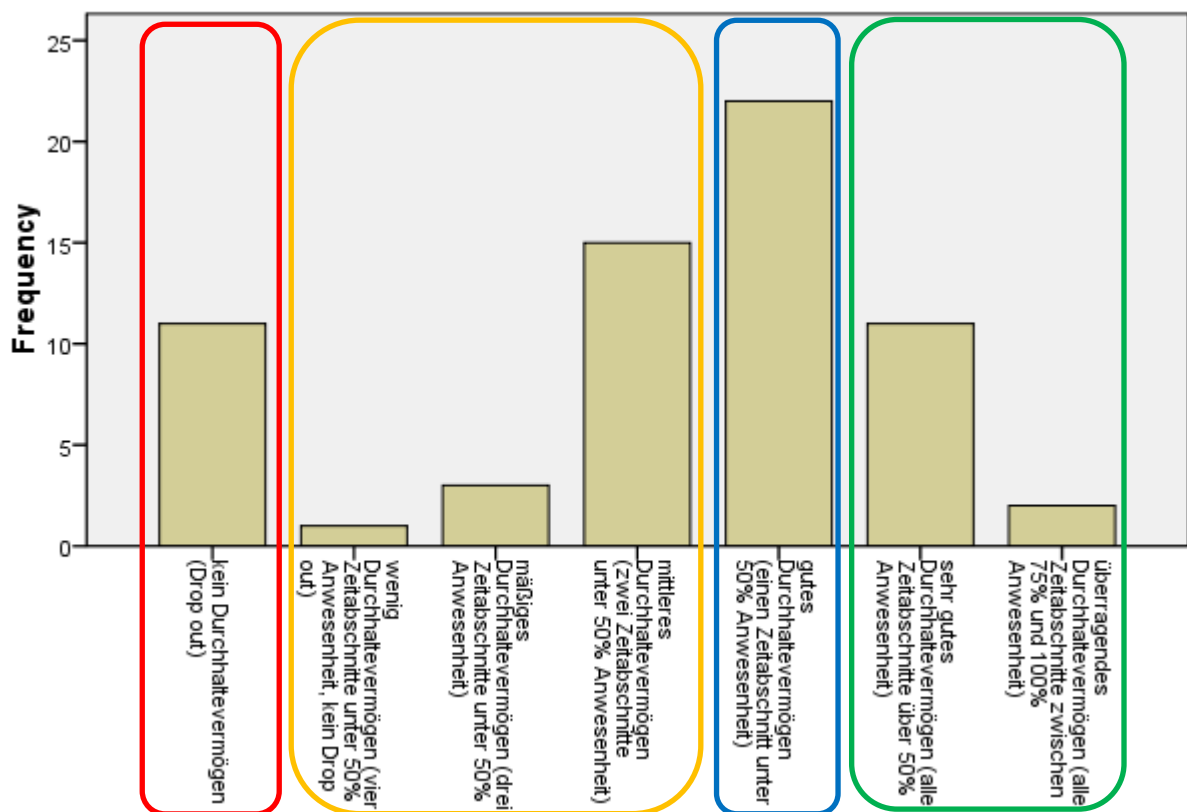


Abbildung 13: Manuelle Gruppeneinteilung bezüglich des Durchhaltevermögens

Es kann sehr gut abgelesen werden, dass die meisten TeilnehmerInnen über ein gutes Durchhaltevermögen verfügten.

Im Anschluss wurden nun, ausgehend von den sieben Gruppen, vier etwa gleich große Gruppen definiert. Die farbigen Rahmen zeigen die Zusammenlegung der Gruppen an, welche im nächsten Diagramm dargestellt werden.

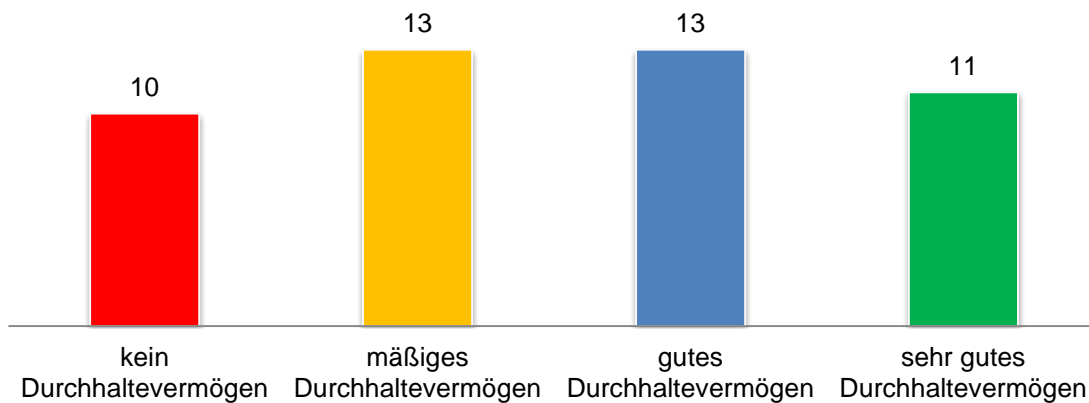


Abbildung 14: gleichmäßige Gruppeneinteilung nach dem Durchhaltevermögen (n=47)

6.2 Die sportliche Aktivität über die Lebenszeit

Die erste Fragestellung samt Subfragestellungen handeln von der sportlichen Vorgeschichte und deren Einfluss im höheren Erwachsenenalter (siehe Kapitel 3.1). Laut Dickhuth (2000) führt Sporttreiben in der Kindheit und Jugendzeit zu einer gesteigerten Sportaktivität im Alter. Die erste Frage des Fragebogens (siehe Anhang) diente als Ausgangsmaterial zur Erstellung der Variable: *sportliche Aktivität über die Lebenszeit*. Die Zuordnung zu den verschiedenen Gruppen erfolgte aufgrund der offenen Fragestellung auf qualitativem Wege. Die TeilnehmerInnen wurden folgenden Kategorien zugeordnet.

1. keine bis mäßige sportliche Aktivität (Krieg, Krankheit, ... bis Gartenarbeit);
2. mittlere sportliche Aktivität (Wandern, Spaziergehen, ...);
3. gute sportliche Aktivität (regelmäßiges Sporttreiben, Verein);
4. hohe sportliche Aktivität (sportliches Training, Wettkämpfe, Leistung...)

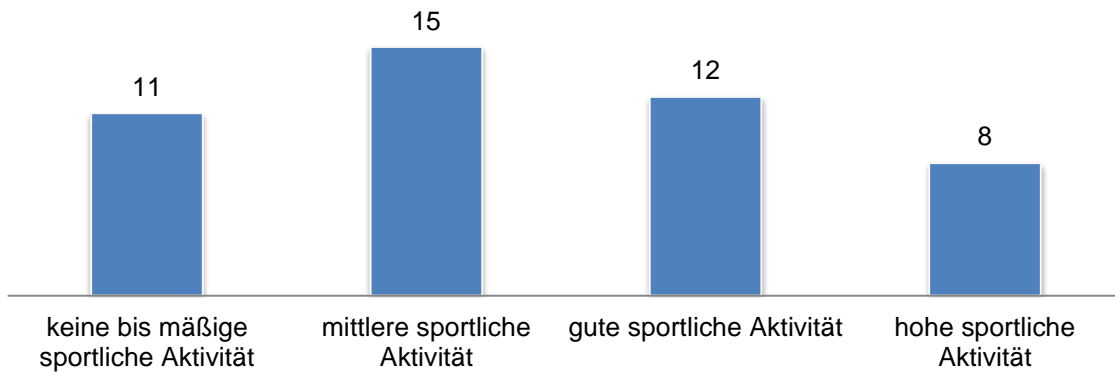


Abbildung 15: Häufigkeitsaufschlüsselung der sportlichen Aktivität vor dem Heimeintritt. (n=46)

Bei der grafischen Darstellung der Daten (Abbildung 16) ist es leicht zu erkennen, dass die meisten ProbandInnen in ihrer Vorgeschichte eine *mittlere sportliche Aktivität* erreichten.

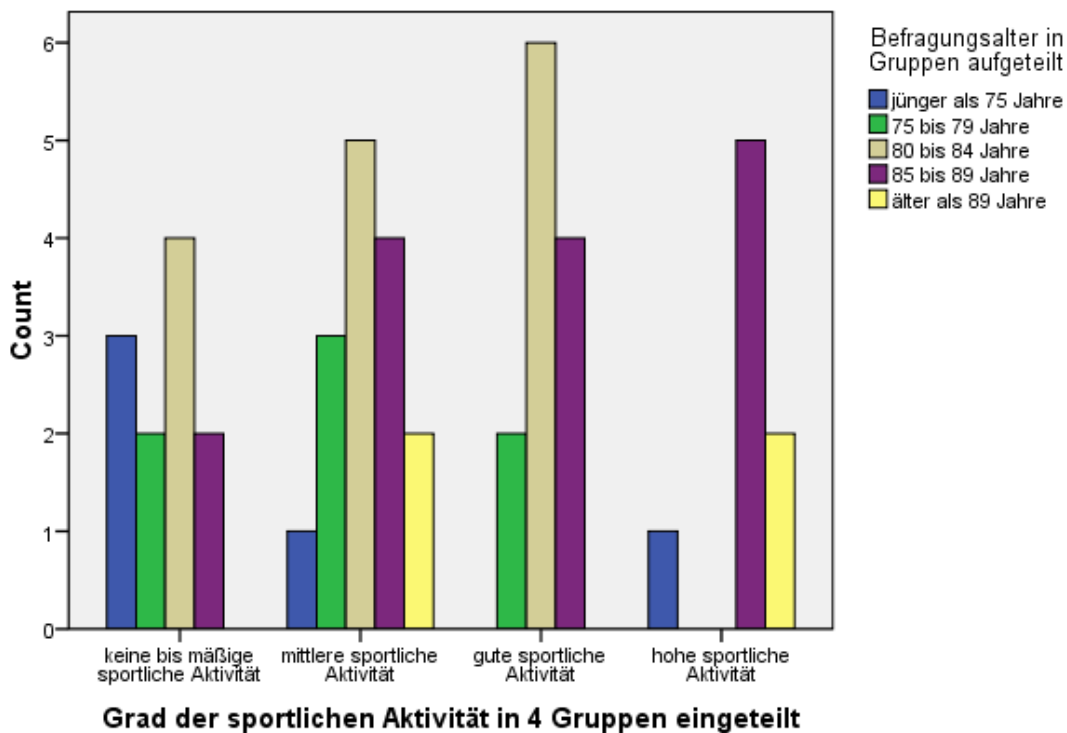


Abbildung 16: Balkendiagramm: sportliche Aktivität in der Vergangenheit - Befragungsalter in Gruppen

In Abbildung 16 wird der Grad der sportlichen Aktivität über die Lebensspanne mit dem jeweiligen Befragungsalter dieser Studie aufgeschlüsselt. Es ist zu erkennen, dass die Altersverteilungen pro Aktivitätsgrad eine ähnliche Gewichtung haben. Somit muss angenommen werden, dass die sportliche Aktivität dieser Stichprobe nicht von der Anzahl der Lebensjahre abhängt. Es ist sehr spannend, dass sogar zwei Personen, welche über 89 Jahre alt sind, eine hohe sportliche Aktivität aufweisen.

6.3 Alter der Befragten zur Zeit des 2. Weltkriegs

Des Weiteren scheint es interessant, in welchem Alter die Befragten zur Zeit des Zweiten Weltkriegs waren (siehe Abbildung 17).

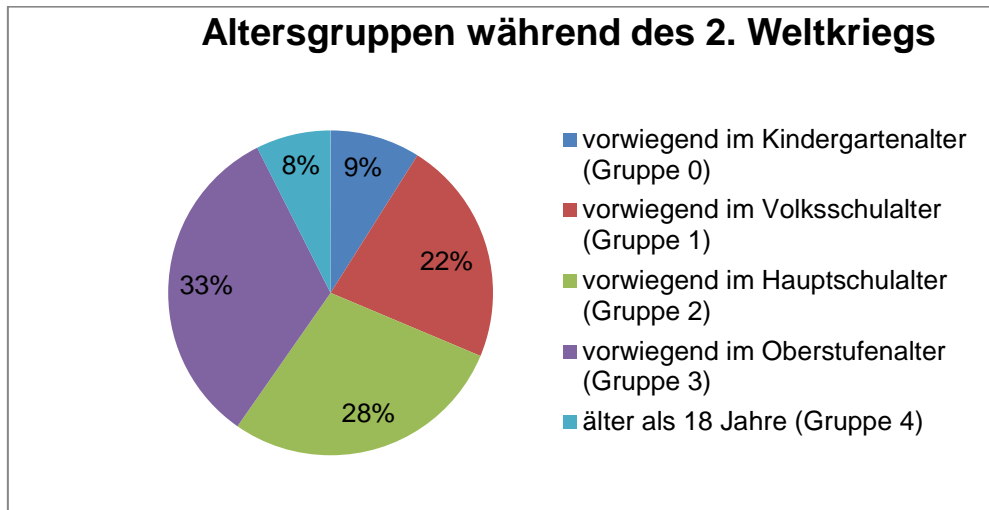


Abbildung 17: Altersgruppierung der Teilnehmerinnen während des 2. Weltkriegs

Im Datensatz erhielt jede Altersgruppe eine vom Kindergartenalter aufsteigende Nummer, um diese für weitere Berechnungen und Auswertungen verwenden zu können.

6.4 Erfahrungen bei den sportlichen Aktivitäten

Die TeilnehmerInnen wurden in jeder Lebensphase dahingehend befragt, wie ihre Erfahrungen bei den sportlichen Aktivitäten gewesen sind. Die Skala reichte von (1) sehr schlecht bis (5) sehr gut.

Tabelle 2: Tabelle zur Erfahrung bei den sportlichen Aktivitäten über die Lebensphasen

	sehr schlechte	schlechte	teils-teils	gute	sehr gute	fehlend
in der Jugendzeit	0	1	4	10	23	9
im Erwachsenenalter	0	0	1	11	22	13
ab Pension	0	1	1	9	24	12
ab Heimeintritt	0	0	2	6	24	15

Die Mehrheit der Personen gibt in jeder Lebensphase an, sehr gute Erfahrungen bei den sportlichen Aktivitäten gemacht zu haben. Leider machten nicht alle Personen Angaben darüber und die Anzahl der Fehlenden ist sehr groß. Insgesamt kann man sagen, dass im Durchschnitt nur 4,4% der ProbandInnen bis zum Heimeintritt teils gute und teils schlechte Sporterfahrungen gemacht haben. 24,4% erlebten die Sportaktivitäten als gute Erfahrungen und sogar 71,1% gaben an, sehr gute Erfahrungen gemacht zu haben.

Mit dem statistischen Auswertungsprogramm SPSS wurde ein starker positiver Zusammenhang ($r= 1$) zwischen den sportlichen Erfahrungsdaten in der Jugendzeit und den sportlichen Erfahrungsdaten im Altersheim gefunden (SPSS Output dazu befindet sich im Anhang).

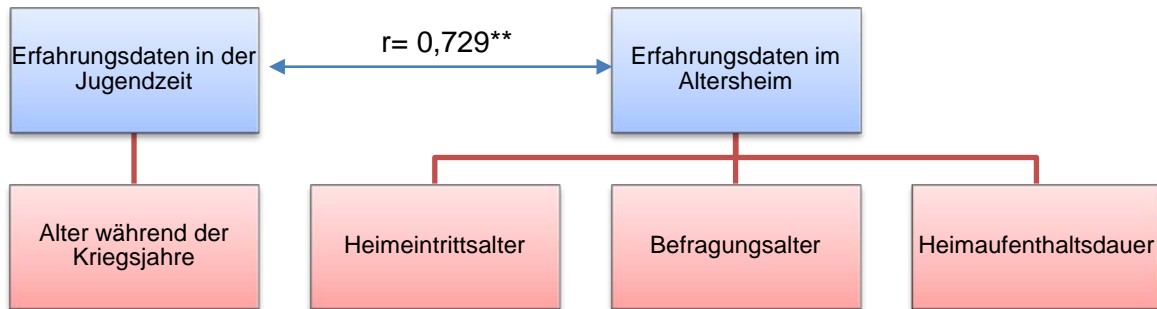


Abbildung 18: Beziehungen zu den Erfahrungsdaten ($n=42$)

6.5 Selbstwirksamkeitserwartung

Da in allen Motivationsprozessen und Prozessphasen die Selbstwirksamkeit eine wesentliche Rolle spielt (siehe die folgende Abbildung), wird mit dieser Komponente begonnen.

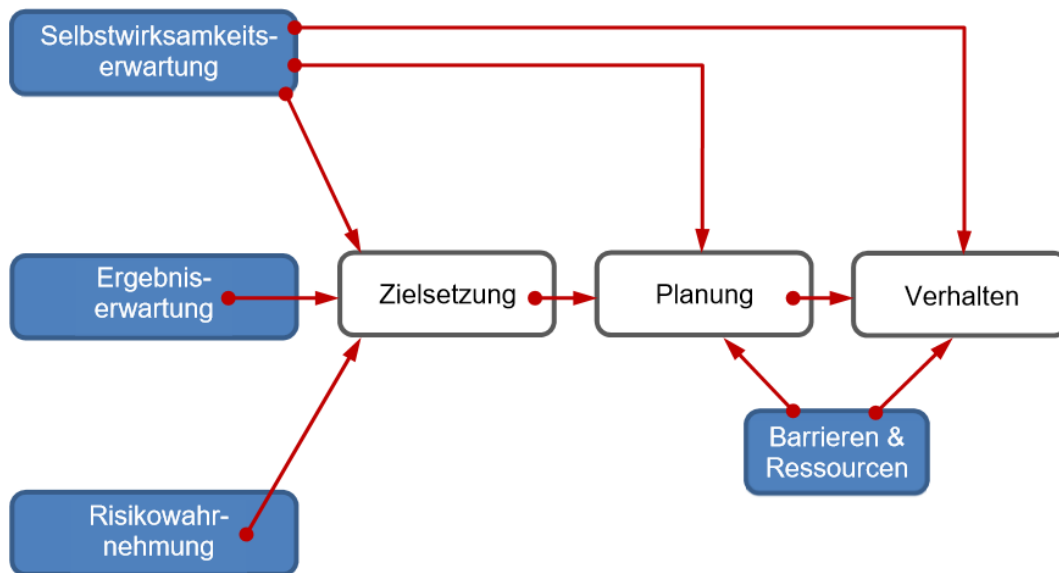


Abbildung 19: Einflussgrößen und Stadien des HAPA-Modells

Sechs Fragen des Befragungsbogens richten sich gezielt auf die Abfrage der Selbstwirksamkeitserwartung. Drei beziehen sich auf die Zeit vor dem Programmbeginn. Dabei liegt der Befragungszeitpunkt ein Jahr nach Programmbeginn und das Item wird somit retrospektiv abgefragt. Die *Selbstwirksamkeit vor Programmbeginn* wird mit drei Einzelitems (Skala 1-5) gemessen, welche den unterschiedlichen stadienspezifischen Selbstwirksamkeitstypen zugeordnet sind.

- (1) *Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2x/ Woche am Training teilnehmen werden? (Motivationale Selbstwirksamkeit)*
- (2) *Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monaten regelmäßig durchführen? (Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit)*
- (3) *Wie sicher waren Sie sich, um regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten? (Wiederaufnahme-Selbstwirksamkeit)*

Die Selbstwirksamkeitserwartung vor der selbständigen Programmweiterführung wird erneut mit drei Einzelitems gemessen.

- (1) *Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/ Woche selbständig das Training weiterführen können? (Motivationale Selbstwirksamkeit)*
- (2) *Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen? (Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit)*
- (3) *Wie sicher sind Sie sich, zum regelmäßigen selbständigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt haben? (Wiederaufnahme-Selbstwirksamkeit)*

6.5.1.1 Häufigkeitsverteilungen der Einzelitems zur Selbstwirksamkeitserwartung

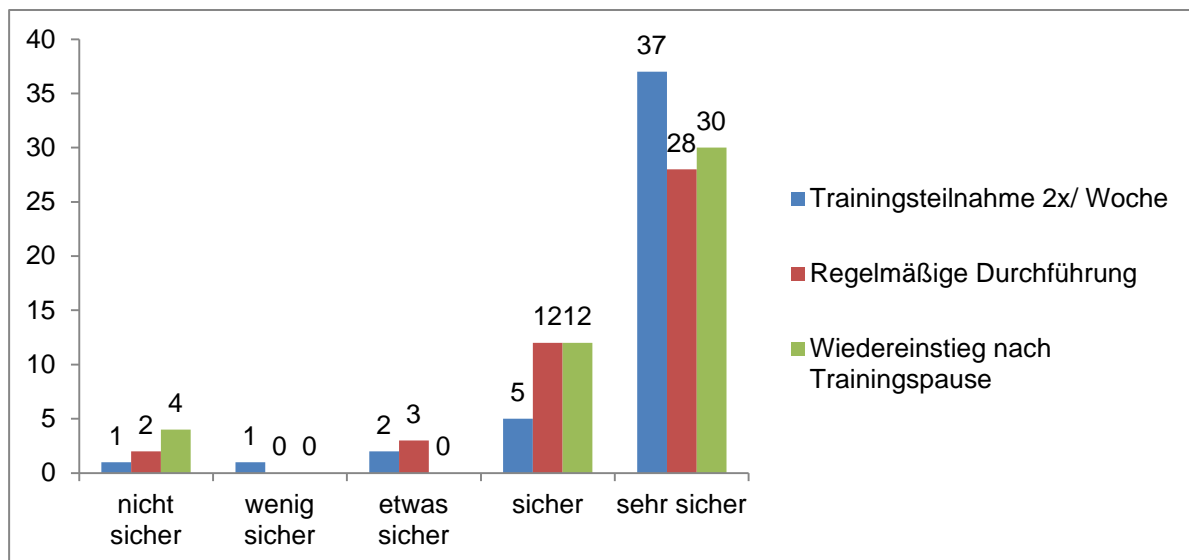


Abbildung 20: Häufigkeitsverteilung dreier Selbstwirksamkeitserwartungen im Vergleich (blaue Balken (n=46): Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2x pro Woche am Training teilnehmen werden? Rote Balken (n=45): Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monaten regelmäßig durchführen? Grüne Balke (n=46): Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten?)

Laut diesem Diagramm weisen die ProbandInnen vorwiegend in allen drei Selbstwirksamkeitsitems eine große Sicherheit auf. Im ersten Fall waren sich sogar bei 80,4% der Befragten sehr sicher, dass sie am Training 2x pro Woche teilnehmen würden.

6.5.1.2 Zusammenlegung der Items

Im weiteren Vorgehensverlauf wird überprüft, ob die drei Items zur Abfrage der Selbstwirksamkeitserwartung zu einer Variablen fusioniert werden können, ohne einen

allzu großen inhaltlichen Verlust zu produzieren. Dies wird mit einer explorativen Faktorenanalyse „Hauptkomponentenanalyse“ evaluiert.

Tabelle 3: Auswertungstabellen der Faktorenanalyse

Communalities		
	Initial	Extraction
Il_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	1,000	,746
Il_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	1,000	,835
Il_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.	1,000	,753

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix ^a	
	Component
	1
Il_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	,864
Il_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	,914
Il_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.	,868

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

Total Variance Explained						
Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2,334	77,807	77,807	2,334	77,807	77,807
2	,408	13,611	91,419			
3	,257	8,581	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Die einfaktorielle Lösung erklärt 77,807% der Fälle. Am stärksten lädt das zweite Item mit einem Extraktionswert von 0,835. Es kann nun gut abgelesen werden, dass alle drei Items sehr hoch auf den gemeinsamen Faktor Selbstwirksamkeitserwartung laden, die Fragen sind somit gut gewählt. Um die Übersichtlichkeit der Auswertungsergebnisse gewährleisten zu können, wurde in weiterer Folge das Item folgendermaßen umcodiert, damit eine starke Itemsausprägung auch von einer hohen Zahl repräsentiert wird.

Im Fragebogen existieren - wie einleitend beschrieben - zwei Komplexe in denen die Selbstwirksamkeitserwartung abgefragt wird. Da die Faktorenanalyse in beiden Fällen bestätigt, dass diese Daten in einer Variablen vereint werden können, wird nun ein Mittelwertsindex berechnet, um die Daten trotz Zusammenlegung, möglichst anschaulich und reproduzierbar zu erhalten. Dies bedeutet, dass die Ergebnisse wieder der *fünfstufigen Likert-Skala* entsprechen und so auch leichter zu interpretieren sind. In der Statistik wird häufig mit einer Zusammenlegung der Daten, so verfahren. Der Mittelwertsindex wird im SPSS mit dem Befehl *Compute Variable* im Menüpunkt Transform berechnet und als neue Variable dargestellt.

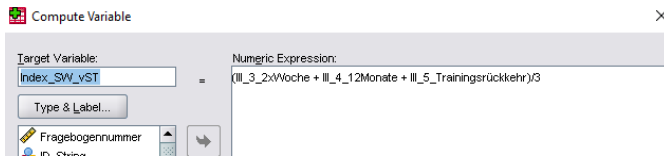


Abbildung 21: Eingabe zur Mittelwertsindex-Berechnung

6.6 Erwartungen vor dem Programm

Der Fragekomplex 10 auf Seite 5 des angewandten Fragebogens beschäftigt sich mit den Erwartungen vor dem Training, den Erfahrungen während des Trainings und den Erwartungen des zukünftigen selbstständigen Trainings.

Vorerst werden die dem Programm vorangestellten Erwartungen betrachtet und die dabei abgefragten Variablen auf die Eignung für die Anwendung einer Faktorenanalyse überprüft. Mit Hilfe einer *bivarianten Korrelation nach Pearson* kann untersucht werden, ob die Datenmenge in gut separierbaren Gruppen, mit hoch korrelierenden Variablen, vorliegen. In weiterer Folge wird auch die Inverse der Korrelationsmatrix auf eine Struktur hin untersucht, in der die Werte der Hauptdiagonalen deutlich höher liegen als die restlichen Werte. Dies ist bei dieser Abfrage deutlich der Fall.

Tabelle 4: Ausschnitt der Inversen Korrelationsmatrix

Inverse of Correlation Matrix									
	II_10_A1.1. Beweglichkeit - Erwarteten Sie sich von diesem Programm beweglich zu bleiben/werde n (damit Alltags- bewegungen leicht fallen).	II_10_A2. 1_seelisch_wohler- Erwarteten Sie sich von diesem Programm sich seelisch wohler zu fühlen- sich glücklicher zu fühlen	II_10_A3. 1_Freunde- Erwarteten Sie sich von diesem Programm, dass Sie mehr mit anderen Leuten/Ihren Freunden zusammen sind.	II_10_A4.1 Gesundheit- Erwarteten Sie sich von diesem Programm, dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	II_10_A5. 1_Austoben- Erwarteten Sie sich von diesem Programm dass Sie sich austoben/ auspowern können.	II_10_A6. 1_Freude- Erwarteten Sie sich von diesem Programm dass Sie Spaß / Freude dabei/daran haben.	II_10_A7. Blamage- Erwarteten Sie sich von diesem Programm in Situationen zu geraten, in denen Sie sich blamieren oder Sie ausgelacht werden.	II_10_A8. 1_Stolz- Erwarteten Sie sich von diesem Programm dass Sie stolz auf sich sein können / Erfolgslebnisse/ Ehrgeiz.	II_10_A9. 1_Muskeln- Erwarteten Sie sich von diesem Programm dass Sie mehr Muskeln aufbauen.
II_10_A1. 1_Beweglichkeit- Erwarteten Sie sich von diesem Programm beweglich zu bleiben/werden (damit Alltagsbewegungen leicht fallen).	1,774	,573	-,721	-,822	,613	-,099	,019	-,304	-,427
II_10_A2. 1_seelisch_wohler- Erwarteten Sie sich von diesem Programm sich seelisch wohler zu fühlen- sich glücklicher zu fühlen	,573	1,797	-,735	-,554	,103	-,212	,089	-,030	-,726
II_10_A3.1. Freunde- Erwarteten Sie sich von diesem Programm, dass Sie mehr mit anderen Leuten/Ihren Freunden zusammen sind.	-,721	-,735	2,302	-,395	,690	-,718	,430	,257	,464
II_10_A4.1. Gesundheit- Erwarteten Sie sich von diesem Programm, dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	-,822	-,554	-,395	2,435	-1,083	,901	-,520	,004	,287

6.5.1.3 Datenreduktion der Erwartungswerte (Faktorenanalyse)

Alle fünfzehn Erwartungswerte wurden daraufhin einer Faktorenanalyse unterzogen.

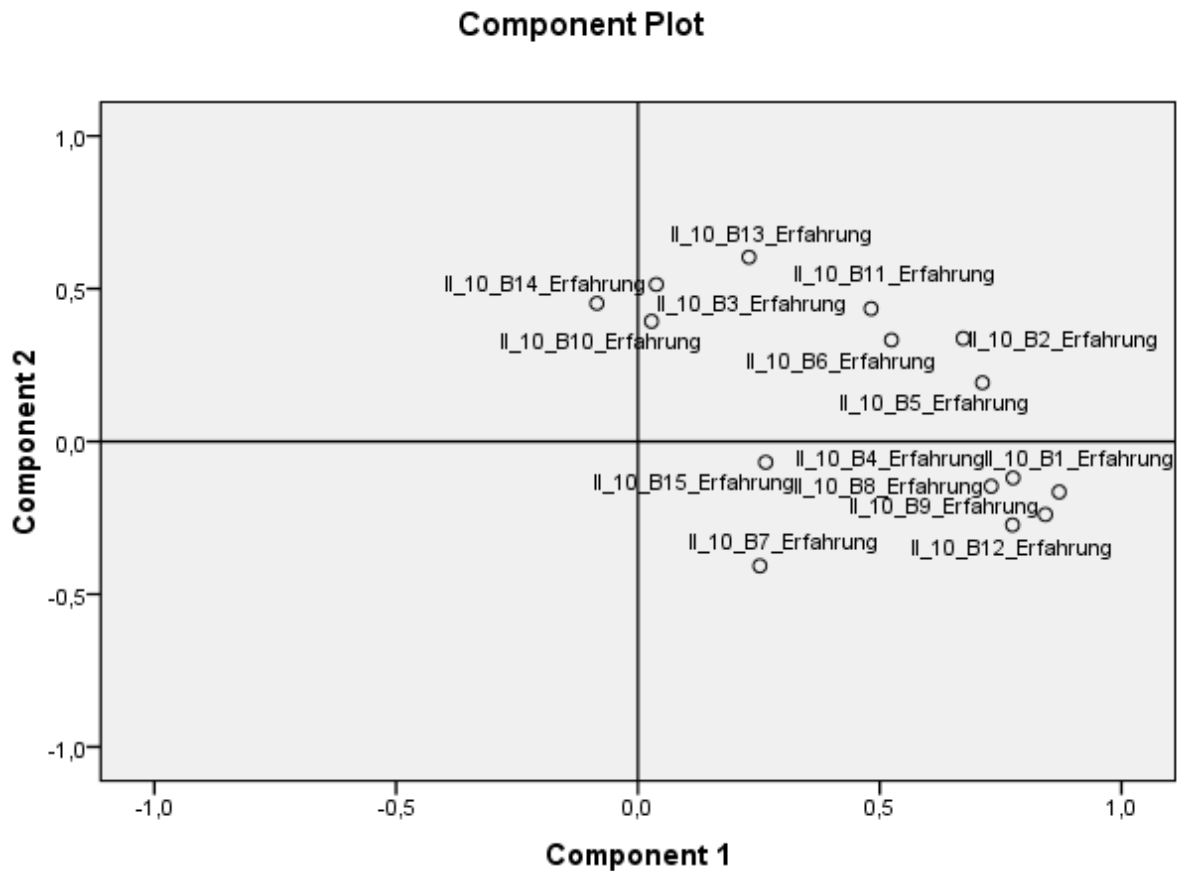


Abbildung 22: Komponentenplot der Faktorenanalyse

Als Methode wurde die Hauptkomponentenanalyse mit der Varimaxrotation gewählt. Bei sechs Faktoren können 70,656% der totalen Varianzen erklärt werden. In der folgenden Tabelle werden alle Faktorladungen größer 0,4 dargestellt. Aus dieser Tabelle geht hervor, dass die vier Items Zeitverlust, Freunde, Verletzung und Gesundheit jeweils auf 2 Komponenten laden. Sogenannte Querladungen können also keinem Faktor eindeutig zugeordnet werden.

Tabelle 5: Rotierte Faktorladungen der Erwartungen vor dem Active-Ageing-Training

	1. Faktor	2. Faktor	3. Faktor	4. Faktor	5. Faktor	6. Faktor
Austoben	0,808					
Aussehen	0,735					
Zeitverlust	0,625			-0,411		
Stolz	0,5					
Freunde		0,808			0,416	
Spaß und Freude		0,75				
Schmerzen			0,83			
Anerkennung			-0,716			
Verletzung		-0,42	0,594			
Blamage				0,793		
Wissen				0,724		
Beweglichkeit					0,849	
Gesundheit	0,474				0,666	
Muskeln						0,808
seelisches Wohlbefinden						0,654

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 19 iterations.

- 1) In den Faktor eins fließen die Attribute *Austoben*, *Aussehen* und *Stolz* ein. Mit diesen Begriffen gehen jeweils Emotionen während und nach dem Training einher.
- 2) Im Faktor zwei dominiert das Item *Spaß und Freude* und wird durch *Freunde* ergänzt.
- 3) Die Items *Schmerzen*, *Anerkennung* und *Verletzung* definieren den dritten Faktor.
- 4) Dabei weist das Item *Anerkennung* einen negativen Bezug zu dem Faktor auf. Es ist sehr deutlich, dass hier negative Emotionen oder Befürchtungen im Zentrum stehen.
- 5) Der fünfte Faktor ist mit den zwei Begriffen *Beweglichkeit* und *Gesundheit* beschrieben.
- 6) *Muskelaufbau* und *seelisches Wohlbefinden* laden auf den Faktor sechs.

6.5.1.4 Endgültige Datenreduktion der Erwartungswerte durch eine inhaltlich ergänzten Faktorenanalyse

Es erscheint als notwendig, ausgehend von dieser berechneten Faktorenanalyse, die Zuordnung durch inhaltliche Aspekte zu erweitern, da aufgrund der geringen Datenmenge eine eindeutige Faktorenzuzuordnung, durch erhöhte dem Zufall zuzuschreibende Fehlerwahrscheinlichkeiten, nicht optimal gelingt. Nach einer inhaltlichen theoriegeleiteten Überarbeitung werden die sechs Faktoren zu den folgenden vier Kategorien zusammengeführt.

Faktor 1) positive emotional-geistige Auswirkungen des Sports: *Stolz, Wissen, Anerkennung und seelisches Wohlbefinden*

Faktor 2) erlebtes sportliches Setting: *Freunde, Spaß und Freude, Austoben*

Faktor 3) Befürchtungen - negative Trainingsauswirkungen: *Schmerzen, Verletzung, Blamage, Zeitverlust*

Faktor 4) körperlich positive Trainingseffekte: *Beweglichkeit, Gesundheit, Muskeln und Aussehen*

6.7 Konsequenzerwartung

Bei Fuchs' (1998) Längsschnittstudie, welche den Stellenwert der Konsequenzerwartung im sportlichen Handeln zum Inhalt hat, wurde festgestellt, dass nur sehr wenige Arten der Konsequenzerwartungen in den Prozess der Handlungsinitiierung signifikant in Verbindung gebracht werden. Die Faktoren der Gesundheit nehmen im Laufe des Lebens immer mehr zu und die Barrieren bzw. der Aufwand eine gewisse Handlung in der Realität umzusetzen, sind auch ein Kriterium. Theoriegeleitet werden aufwands- und gesundheitsbezogene Konsequenzerwartungen extrahiert und in Verbindung mit dem Durchhaltevermögen gebracht. Mittels Pearson-Korrelation wird untersucht, ob es einen Zusammenhang zwischen den Fragestellungen der Konsequenzerwartung und der Zielvariable (Durchhaltevermögen) gibt.

Tabelle 6: Korrelation zwischen dem Kompetenzerwartungsitem „Freunde“ und der Gruppenvariable welche das tatsächliche Durchhaltevermögen der Teilnehmerinnen repräsentiert.

Correlations			
		Ausreißerbereinigte Vierclusterlösung des Durchhaltevermögens	IL_10_A3.1_Freunde-Erwarteten Sie sich von diesem Programm, dass Sie mehr mit anderen Leuten/Ihren Freunden zusammen sind.
Ausreißerbereinigte Vierclusterlösung des Durchhaltevermögens	Pearson Correlation	1,000	-,283*
	Sig. (2-tailed)		,029
	N	65,000	60
IL_10_A3.1_Freunde-Erwarteten Sie sich von diesem Programm, dass Sie mehr mit anderen Leuten/Ihren Freunden zusammen sind.	Pearson Correlation	-,283*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,029	
	N	60	62,000

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

In diesem Fall zeigt sich ein signifikanter negativer Zusammenhang zwischen der Vierclusterlösung des Durchhaltevermögens und der Erwartung vor Beginn des Programms, mehr mit anderen Leuten bzw. mit den Freunden zusammen zu sein. ($r = -0,283$) Das negative Vorzeichen hilft uns bei der Interpretation, dies bedeutet, dass jene Personen, denen es wichtig war, mit Menschen zu trainieren eher wenig

Durchhaltevermögen an den Tag legten, wie jene, denen dies nicht so wichtig war. Mit den restlichen Items der Konsequenzerwartungen konnten keine Zusammenhänge zur tatsächlichen Anwesenheit und Regelmäßigkeit gefunden werden.

6.8 Sportliche Vorerfahrungen

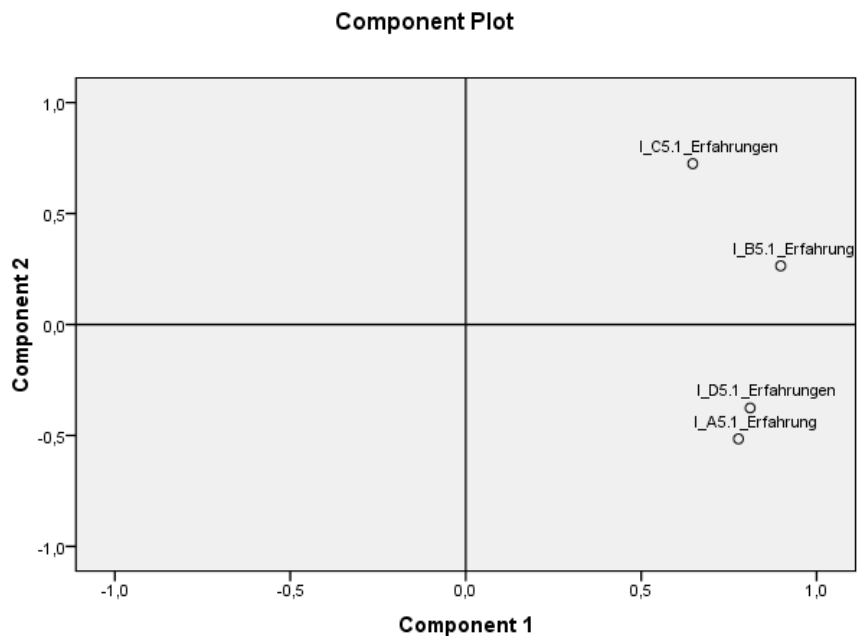


Abbildung 23: Aufstellung der Ladungen im Komponentenraster im Zuge einer Faktorenanalyse – Methode: „Hauptkomponentenanalyse“

6.9 Selbstkonkordanz

Der dritte Teil des Fragebogens handelt von der Weiterführung des erlernten Sportprogramms und stellt folgende Fragen zur Selbstkonkordanz:

- *Haben Sie sich fest vorgenommen das Trainingsprogramm mindestens 2x/ Woche durchzuführen (III_1.1)?*
- *Haben Sie sich fest vorgenommen zusätzliche Übungseinheiten durchzuführen (III_1.2)?*
- *Haben Sie sich fest vorgenommen Teile des Trainingsprogramms durchzuführen (III_1.3)?*

Antwortmöglichkeiten: von nicht (1) bis sehr stark (5)

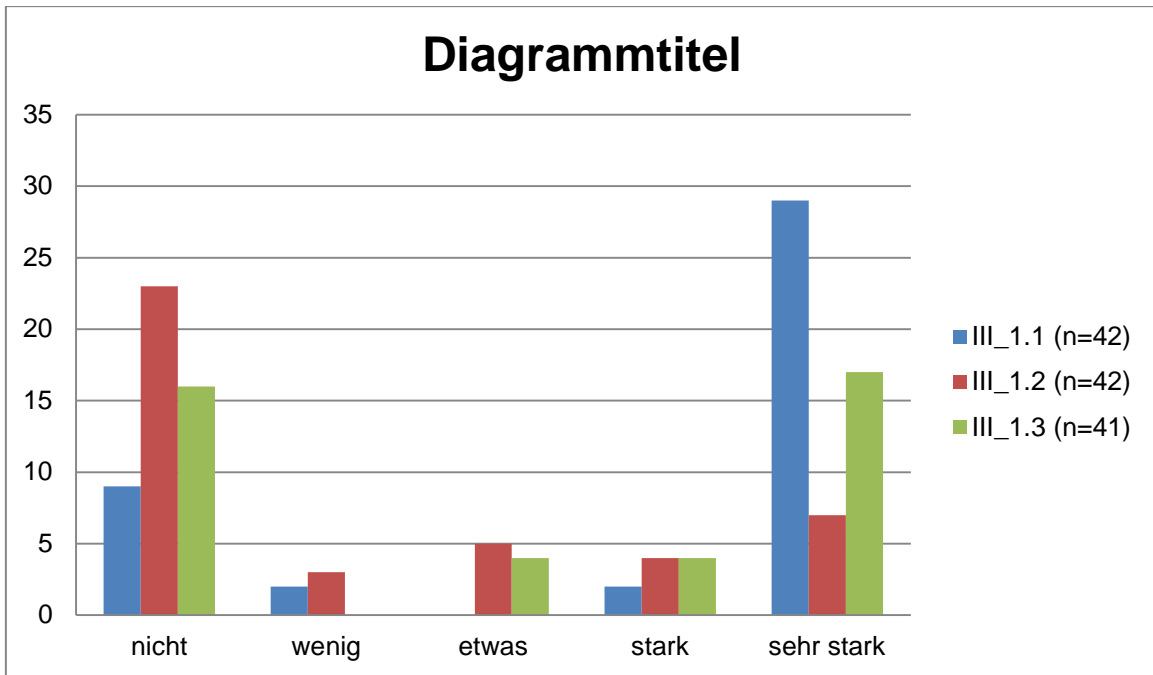


Abbildung 24: Fragen zu Selbstkonkordanz - Häufigkeiten

Diese drei Unterfragen werden mittels Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse) zu einem Faktor zusammengefasst.

Tabelle 7: Faktorenladung der konkreten Absichten

	Component
	1
III_1. 2_zusätzliche_Einheiten- Haben Sie sich fest vorgenommen zusätzliche Übungseinheitendurchzuführen.	,881
III_1.3 teilweise- Haben Sie sich fest vorgenommen Teile des Krafttrainingsprogramms durchzuführen.	,770
III_1.1_2xWoche- Haben Sie sich fest vorgenommen das Krafttrainingsprogramm mindestens 2x /Woche durchzuführen.	,662

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 1 components extracted.

Tabelle 8: Output Faktorenanalyse

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	1,807	60,236	60,236	1,807	60,236	60,236
2	,805	26,834	87,070			
3	,388	12,930	100,000			

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Wie in der Tabelle ersichtlich, können die vormals drei Items zu einem Faktor, welcher 60% der Daten erklärt, zusammengeführt werden. Zusätzlich werden die 12 Items des Frageblocks III_2 mittels Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse) zu vier Faktoren zusammengefasst. Faktor 1 beschreibt dabei die *intrinsische Selbstkonkordanz*, Faktor 2 die *extrinsisch Selbstkonkordanz*, Faktor 3 *Selbstkonkordanz mit einer positiven Grundhaltung* und zuletzt Faktor 4 *Selbstkonkordanz mit innerem Zwang*. Die jeweiligen Faktorladungen sind in der anschließenden Tabelle einsehbar.

Tabelle 9: Faktorenanalyse Selbstkonkordanz

Gründe für das selbständige Training				
	rotierte Komponenten der Selbstkonkordanz			
	Faktor 1	Faktor 2	Faktor 3	Faktor 4
gute Gründe	0,87			
Erfahrungen, die Sie nicht missen wollen	0,747			
positive Folgen sind die Mühe wert	0,72			
Andere sagen Sie sollen sportlich aktiv sein		0,768		
sonst bekommen Sie mit anderen Personen Schwierigkeiten		0,717		
Personen die Ihnen wichtig sind drängen Sie dazu		0,696		
es ist gut für Sie		0,417		
es macht Spaß			0,805	
sportliche Aktivität gehört einfach zu Ihrem Leben dazu			-0,749	
manchmal muss man sich auch zu etwas zwingen				0,691
sonst ein schlechtes Gewissen				0,648

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

Nun werden pro Faktor die Mittelwertsindizes (Compute Variable → mean()) gebildet, um ein anschaulicheres Ergebnis bei den weiteren Auswertungen zu erhalten. Dabei entstehen die SPSS-Variablen: MWI_SKK1, MWI_SKK2, MWI_SKK3 und MWI_SKK4.

6.10 Erfahrung bei den sportlichen Aktivitäten über die Lebenszeit

Die Abfragen über die vier Lebensabschnitte A (Jugendzeit), B (Erwachsenenalter), C (Pension) und D (Heim) zielten auch auf die Erfahrungen bei den sportlichen Aktivitäten ab. Die ProbandInnen wurden gefragt: *Wie waren Ihre Erfahrungen bei den sportlichen Aktivitäten? Antwortmöglichkeiten: von sehr schlecht (1) bis sehr gut (5).*

Abermals wird ein Mittelwertsindex über die vier Lebensabschnitte gebildet. Um einen Überblick über diese neue Variable zu erhalten, werden die Häufigkeiten der Angaben zu den *Erfahrungen mit sportlichen Aktivitäten über die Lebenszeit* im nachfolgenden Diagramm dargestellt. Es ist leicht zu erkennen, dass mehr als die Hälfte der Personen in jedem Lebensabschnitt eine sehr gute Erfahrung im sportlichen Bereich gemacht hat. Angaben zu sehr schlechten oder schlechten Erfahrungen gibt es in dieser Stichprobe

nicht. Eventuell kann davon ausgegangen werden, dass sich diese Personen deshalb zum Projekt angemeldet haben, da sie in ihrem Leben fast ausschließlich gute Erfahrungen im Sportkontext gemacht haben.

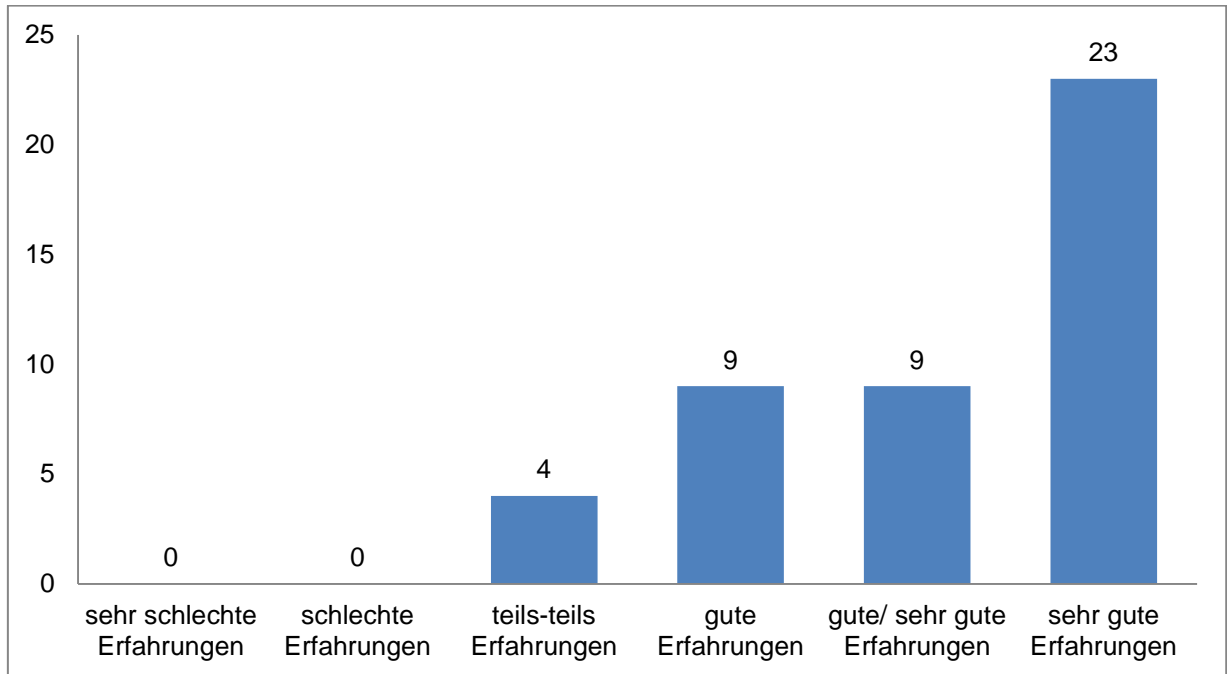


Abbildung 25: Aufschlüsselung der Mittelwertsindizes der Erfahrung (n=45)

6.11 Motive

Der Fragenkomplex 19 im 2. Teil des Fragebogens, widmet sich den Abfragen zu den Motiven für die Initiierung und Aufrechterhaltung der Teilnahme am Programm. Dabei wurden die Beweggründe bezüglich zweier Bezugspunkte (während des Trainings A und vor der selbständigen Programmweiterführung B) abgefragt.

A: Was war für Sie wichtig, um beim Programm teilzunehmen und dabeizubleiben?

B: Was ist Ihnen jetzt wichtig für die Weiterführung des Programms?

Folgende Items stehen zur Auswahl: gemeinsame Teilnahme mit Ihren Mitbewohnern (II_ 19_A/B1), Training in Gruppe (II_ 19_A/B2), Wissenschaftliche Studie (II_ 19_A/B3), Krafttraining (II_ 19_A/B4), Trainingsmaterial - Therabänder (II_ 19_A/B5), Bewegungsprogramm (II_ 19_A/B6), regelmäßige Trainingszeiten (II_ 19_A/B7) und Sonstiges (II_ 19_A8). Unter Sonstiges wurde folgendes genannt: Das Training soll angeleitet werden, Wichtig ist es, selbst gesund zu bleiben und sich keine Verletzungen zuzuziehen. Auch die Gemeinsamkeit, Regelmäßigkeit, Eifer und Konkurrenz sind wichtige Faktoren.

Die Unterfragen A2 und B2 (Gruppentraining) sowie A6 und B6 (Bewegungsprogramm) weisen einen besonders hohen Mittelwert und eine geringe Standardabweichung innerhalb der Stichprobe auf ($MW_{A2}=4.71\pm 0.695$; $MW_{B2}=4.68\pm 1.059$; $MW_{A6}=4.87\pm 0.405$; $MW_{B6}=4.90\pm 0.374$). Somit sind diese Motive sehr wichtig für die TeilnehmerInnen.

6.12 Gemachten Erfahrungen während des Active-Ageing-Programms

Bei diesem Fragekomplex 20 im zweiten Frageteil wurden das Zutreffen und die Wichtigkeit der jeweiligen Erfahrungen abgefragt. Dies geschah in einer dreigeteilten Fragestellung. Die Tabelle im Anschluss führt nur jene Items auf, welche einen Mittelwert von über 0.9 bzw. 4.0 aufweisen. Somit waren diese Erfahrungen für die Mehrheit der ProbandInnen von großer Bedeutung.

Tabelle 10: Wichtige gemachte Erfahrungen während des Active-Ageing-Programms

Nr.	Item	Wichtigkeit	Wichtigkeit/ Weiterführung
1	TRAINER / MOTIVATION Kam der/die Trainer/in auf sie zu und motivierte Sie? Ja (1); Nein (0) $\bar{x} = 0.95 \mp 0.211$	Wie wichtig war es für Sie?/ Wie wichtig wäre es für Sie gewesen? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.75 \mp 0.686$	Wie wichtig ist es ihnen jetzt für die Weiterführung des Programms? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.40 \mp 1.289$
2	TRAINER / VERTRAUEN Konnten Sie dem/ der Trainer/in vertrauen? Ja (1); Nein (0) $\bar{x} = 1.00 \mp 0.000$	Wie wichtig war es für Sie?/ Wie wichtig wäre es für Sie gewesen? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.82 \mp 0.657$	Wie wichtig ist es ihnen jetzt für die Weiterführung des Programms? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.80 \mp 0.715$
3	GRUPPENKLIMA Fühlten Sie sich in der Gruppe wohl? Ja (1); Nein (0) $\bar{x} = 0.98 \mp 0.151$	Wie wichtig war es für Sie?/ Wie wichtig wäre es für Sie gewesen? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.59 \mp 0.923$	Wie wichtig ist es ihnen jetzt für die Weiterführung des Programms? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.63 \mp 1.067$
4	RÄUMLICHKEITEN Haben Sie sich in der räumlichen Umgebung, wo das Training stattgefunden hat, wohl gefühlt? Ja (1); Nein (0) $\bar{x} = 0.95 \mp 0.211$	Wie wichtig war es für Sie?/ Wie wichtig wäre es für Sie gewesen? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.18 \mp 1.317$	Wie wichtig ist es ihnen jetzt für die Weiterführung des Programms? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.22 \mp 1.351$

5	ANSPRECHPERSON Hatten Sie eine Ansprechperson, wenn Sie Fragen hatten? Ja (1); Nein (0) $\bar{x} = 0.91 \mp 0.291$	Wie wichtig war es für Sie?/ Wie wichtig wäre es für Sie gewesen? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.30 \mp 1.250$	Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die Weiterführung des Programms? Nicht wichtig (1) bis sehr wichtig (5) $\bar{x} = 4.29 \mp 1.312$
---	--	---	---

6.13 Barrieren

Die Items zu den Barrieren werden im zweiten Teil des Fragebogens abgefragt. Da in vielen Studien angegeben wird, dass ein gutes Barrierenmanagement wichtig ist, um eine Handlung regelmäßig umsetzen zu können wurden folgende Barrieren abgefragt: Wetterlage, Arztbesuch, Unternehmung mit Freunden oder Familienmitgliedern, Krankheit und Müdigkeit, Trägheit, Geschäftigkeit, schlechte Gruppenatmosphäre, Trainingsrückstände und Unzufriedenheit mit den Trainingskonsequenzen.

Die erste Bezugszeitspanne (A) dieser Fragestellung betraf die Zeit vom Start des Active-Ageing-Trainings bis vor Beginn des völlig selbständigen Trainings (=Befragungszeitpunkt).

- *A. Erfahrungen: Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab*

Die zweite Bezugszeitspanne (B) handelt vom zukünftigen freien Training (Befragungsmethode siehe Kapitel 5.2)

- *B. Erwartungen: Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbständigen Training abhalten.*

6.14 Stadien nach dem HAPA-Prozessmodell

Das folgende Balkendiagramm bildet die Prozentwerte des Durchhaltevermögens bezüglich der HAPA-Stadien ab. Es ist ersichtlich, dass die Dropoutrate bei den Aktiven um 12,7% niedriger ist. Des weiteren gibt es makante Unterschiede bei den Probanden mit gutem Durchhaltevermögen. Diese Gruppe ist bei den Aktiven fast doppelt so häufig vertreten.

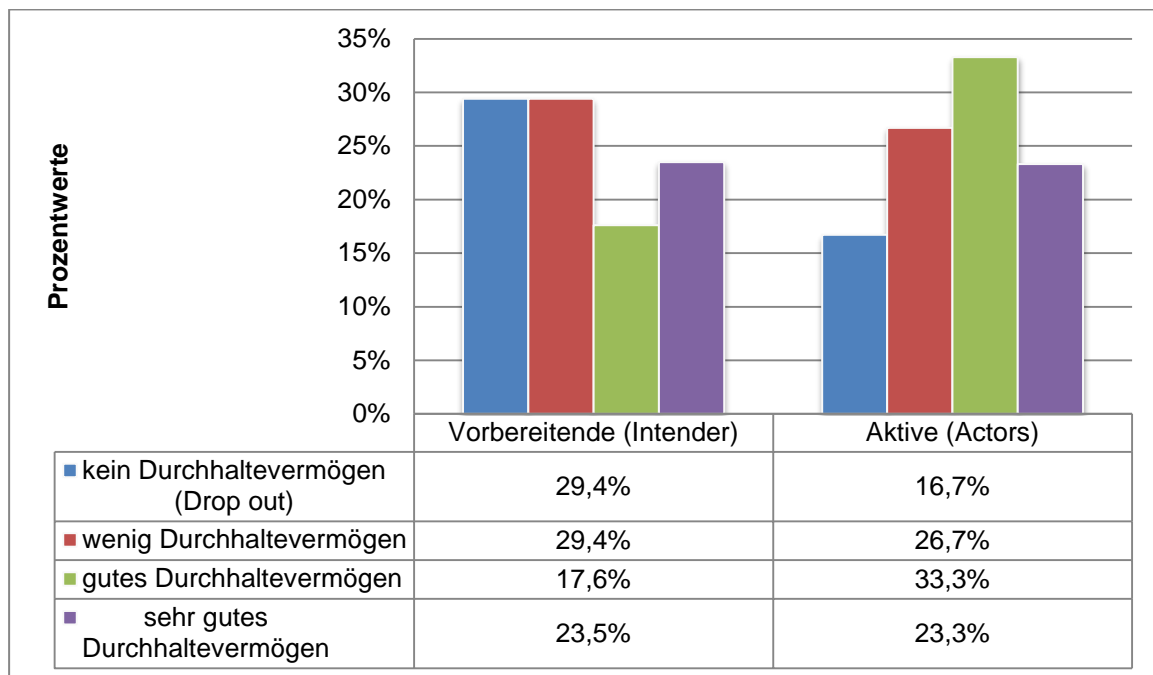


Abbildung 26: Kreuztabelle der Variablen Durchhaltevermögen und Stadiumszuordnung nach dem HAPA-Prozessmodell.

7. Ergebnisse der Datenaufbereitung

Nach Abschluss der Datenaufbereitung richten wir nun unser Augenmerk auf die eigentliche Auswertung der in Kapitel 3 aufgestellten Fragestellungen. Diese werden, um eine bessere Übersichtlichkeit zu erhalten, zu Beginn eines jeden Unterkapitels angeführt.

7.1 Auswertung der ersten Forschungsfrage: Einfluss sportlicher Vorerfahrungen auf das programmbezogene Sportverhalten

1) Welche Einflussgrößen bedingen die über die Lebensspanne durchgeführten sportlichen Betätigungen und beeinflussen diese die Häufigkeit programmbezogenen Sportverhaltens?

1a) Gibt es positive Auswirkungen auf die Höhe des Heimeintritts- bzw. auf das Befragungsalter der TeilnehmerInnen durch eine erfolgreiche sportliche Vorgeschichte?

1b) Bestimmen positive oder auch negative Erfahrungen die Trainingshäufigkeit beim Krafttraining des Active-Ageing-Programms?

Zu Beginn wurde ermittelt, ob die Tatsache, dass der Großteil der Menschen dieser Stichprobe in den Kriegsjahren die Schule und somit den Sportunterricht besuchten, die sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt beeinflusst haben. Somit wurde der Zusammenhang mittels Pearson-Korrelation zwischen den Altersgruppen während des Krieges und der sportlichen Aktivität untersucht.

1) H1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen den Altersgruppen während des Krieges und der sportlichen Aktivität vor dem Heimeintritt.

Dieser Zusammenhang wurde vom Programm SPSS überprüft.

Tabelle 11: Korrelation zwischen der sportlichen Aktivität und dem Alter während des 2. Weltkriegs

Correlations

		Altersgruppen während des 2. Weltkriegs	Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt
Altersgruppen während des 2. Weltkriegs	Pearson Correlation	1,000	,362**
	Sig. (2-tailed)		,003
	N	67,000	64
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Pearson Correlation	,362**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,003	
	N	64	67,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

In der Tabelle kann abgelesen werden, dass es einen hoch signifikanten positiven Zusammenhang zwischen der sportlichen Aktivität und dem Alter während des Krieges gibt. Der Korrelationskoeffizient liegt bei $r=0,362$. Je größer die sportliche Aktivität der Personen vor dem Heimeintritt war, umso älter waren diese während der Kriegsjahre.

Auch die folgende Hypothese wird mit der Pearsonkorrelation gerechnet. Dabei repräsentiert das Befragungsalter das Alter vor dem selbständigen Training, da dies als Befragungszeitpunkt gewählt wurde.

1) H2: *Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Befragungsalter und dem Grad der sportlichen Aktivität in der Vorgeschichte.*

In der nachfolgenden Auswertungstabelle liegt der Korrelationskoeffizient bei $r=0,432$ und es besteht ein hochsignifikanter ($\alpha=0.01$) positiver Zusammenhang zwischen den beiden Variablen.

Tabelle 12 Korrelation: Befragungsalter - Grad der sportlichen Aktivität in der Vorgeschichte

Correlations				
		Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt	Befragungsalter	Befragungsalter in Gruppen aufgeteilt
Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt	Pearson Correlation	1,000	,432**	,375*
	Sig. (2-tailed)		,003	,010
	N	47,000	46	46
Befragungsalter	Pearson Correlation	,432**	1,000	,959**
	Sig. (2-tailed)	,003		,000
	N	46	46,000	46
Befragungsalter in Gruppen aufgeteilt	Pearson Correlation	,375*	,959**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,010	,000	
	N	46	46	46,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

1) H3: Es gibt einen Zusammenhang zwischen dem Heimeintrittsalter und dem Grad der sportlichen Aktivitäten.

Nach einer abermaligen Durchführung einer Pearson-Korrelation kann auch in diesem Fall die Alternativhypothese bei einem enthaltenen Alphafehler von 5% angenommen werden. Der Korrelationskoeffizient liegt hier bei $r=0,325$. Es besteht also ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen den beiden Items (siehe Tabelle 4).

Tabelle 13: Korrelation: Heimeintritt - sportliche Vorgeschichte

Correlations				
		Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt	Eintrittsalter Heim in Gruppen	I_D1.2_Heim- Mit welchem Alter kamen Sie ins Heim?
Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt	Pearson Correlation	1,000	,332*	,325*
	Sig. (2-tailed)		,022	,026
	N	47,000	47	47
Eintrittsalter Heim in Gruppen	Pearson Correlation	,332*	1,000	,971**
	Sig. (2-tailed)	,022		,000
	N	47	47,000	47
I_D1.2_Heim- Mit welchem Alter kamen Sie ins Heim?	Pearson Correlation	,325*	,971**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,026	,000	
	N	47	47	47,000

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

1) H4: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen die über die Lebensspanne durchgeführten sportlichen Betätigungen und die Häufigkeit programmbezogenen Sportverhaltens (Active-Ageing)?

Die für die Durchführung dieser Korrelation ausgegebene Korrelationstabelle lässt die Annahme der Alternativhypothese (H4) nicht zu. Es gibt in dieser Stichprobe also keinen signifikanten Zusammenhang zwischen die über die Lebensspanne durchgeführten sportlichen Betätigungen und die Teilnahmehäufigkeit am Active-Ageing-Programms.

Tabelle 14: Korrelationstabelle zur Auswertung der ersten Forschungsfrage

Correlations			
		Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden	Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt
Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden	Pearson Correlation	1,000	-,052
	Sig. (2-tailed)		,731
	N	46,000	46
Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt	Pearson Correlation	-,052	1,000
	Sig. (2-tailed)	,731	
	N	46	47,000

1a) H5: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen einer erfolgreichen sportlichen Vorgeschichte und die Höhe des Heimeintritts- bzw. Befragungsalter der ProbandInnen?

In der nachstehenden Korrelationstabelle ist ersichtlich, dass in beiden Fällen die Alternativhypothese angenommen werden kann. Dabei existiert ein hoch signifikanter Zusammenhang zwischen dem *Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen* und dem *Befragungsalter (I_D1.3)*. Die Stichprobengröße liegt in diesem Fall bei n=46. Das Heimeintrittsalter (I_D1.2) korreliert in dieser Stichprobe signifikant auf den 0.05 Niveaus mit dem Grad der sportlichen Aktivität (n=47).

Tabelle 15: Korrelationstabelle: Sportliche Vorgeschichte (Gruppen von 1-4) und Heimeintrittsalter (I_D1.2)/ Befragungsalter (I_D1.3)

		Correlations		
		I_D1.2_Heim- Mit welchem Alter kamen Sie ins Heim?	I_D1. 3_Alter_jetzt- Wie alt sind Sie jetzt?	Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt
I_D1.2_Heim- Mit welchem Alter kamen Sie ins Heim?	Pearson Correlation	1,000	,821**	,325*
	Sig. (2-tailed)		,000	,026
	N	47,000	46	47
I_D1.3_Alter_jetzt- Wie alt sind Sie jetzt?	Pearson Correlation	,821**	1,000	,417**
	Sig. (2-tailed)	,000		,004
	N	46	46,000	46
Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt	Pearson Correlation	,325*	,417**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,026	,004	
	N	47	46	47,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

1b) H6: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen die über die Lebensspanne gemachten sportbezogenen Erfahrungen und die Häufigkeit programmbezogenen Sportverhaltens?

In die Auswertung geht die Zielvariable *Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden* und die Variablen *sportliche Erfahrung im Jugendalter (I_A5.1)/ im Erwachsenenalter (I_B5.1)/ in der Pension (I_C5.1)/ im Heim (I_D5.1)* sowie die *gemittelten Erfahrungen bis zum Heimeintritt*. Die Größe der in die Auswertung gehende Stichprobe variiert hier im Bereich von n=31 bis n=45, das heißt, dass nicht alle TeilnehmerInnen Angaben zu ihren Erfahrungen bezüglich ihrer sportlichen Vorgeschichte gemacht haben. Diese verminderte Stichprobengröße wirkt sich natürlich auch auf die Aussagestärke dieser Korrelation aus.

Tabelle 16: Korrelationstabelle zur Überprüfung der Alternativhypothese H6

Correlations								
		I_A5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_B5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_C5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	Erfahrungen bis zum Heimeintritt	Erfahrungen bis zum Heimeintritt in Gruppen	I_D5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden
I_A5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1,000 ,000 38,000	,656** ,000 30	,240 ,218 28	,850** ,000 38	,806** ,000 38	,848** ,000 26	-,044 ,794 37
I_B5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,656** ,000 30	1,000 ,000 34,000	,531** ,003 30	,869** ,000 34	,705** ,000 34	,655** ,000 27	-,372* ,033 33
I_C5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,240 ,218 28	,531** ,003 30	1,000 ,000 35,000	,738** ,000 35	,653** ,000 35	,355 ,064 28	-,186 ,292 34
Erfahrungen bis zum Heimeintritt	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,850** ,000 38	,869** ,000 34	,738** ,000 35	1,000 ,000 45,000	,916** ,000 45	,768** ,000 32	-,144 ,352 44
Erfahrungen bis zum Heimeintritt in Gruppen	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,806** ,000 38	,705** ,000 34	,653** ,000 35	,916** ,000 45	1,000 ,000 45,000	,756** ,000 32	-,174 ,259 44
I_D5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,848** ,000 26	,655** ,000 27	,355 ,064 28	,768** ,000 32	,756** ,000 32	1,000 ,000 32,000	-,125 ,502 31
Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	-,044 ,794 37	-,372* ,033 33	-,186 ,292 34	-,144 ,352 44	-,174 ,259 44	-,125 ,502 31	1,000 46,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Es existiert hier nur eine negative Korrelation zwischen der *sportlichen Erfahrung im Erwachsenenalter (I_B5.1)* und der gewählten Zielvariablen.

7.2 Auswertung der zweiten Forschungsfrage: beeinflussende Faktoren eines dauerhaftes autonomes sportliches Handeln

2) Welche Faktoren beeinflussen ein dauerhaftes autonomes sportliches Handeln der Altersgruppe 65+?

2a) Welche Faktoren sind in dieser Stichprobe sehr relevant? Welche Faktoren haben keine oder nur wenig Relevanz?

2b) Gibt es in dieser Altersgruppe andere Verhaltensrelevante Faktoren welche ein regelmäßiges Sporttreiben bedingen, welche im MoVo-Modell nicht vorkommen?

2c) Inwieweit kann das MoVo-Modell für den Lebensabschnitt älterer Menschen angewandt werden? Gibt es Besonderheiten in den einzelnen Modellphasen, welche speziell bei älteren Menschen zu erkennen sind? Muss dieses Modell auf die Zielgruppe der Befragten angepasst werden?

Um diese Fragestellungen beantworten zu können, werden erstens die im Kapitel 6.3 vorbereiteten Variablen in die Auswertung miteinbezogen: Selbstwirksamkeitserwartung, Erwartungen vor dem Programm, Konsequenzerwartung, sportliche Vorerfahrungen, Selbstkonkordanz, Erfahrungen bei den sportlichen Aktivitäten über die Lebenszeit, Motive, Programm erfahrung, Barrieren und die Stadien des HAPA-Prozessmodells. Mit all diesen Variablen und mit den im Kapitel 6.1 beschriebenen Zielvariablen wird eine Korrelationsmatrix berechnet, welche die Zusammenhänge erläutern sollen. Zweitens werden zusätzlich zu den im MoVo-Modell vorkommenden Variablen auch für die Fragestellung interessante Items aus dem Fragebogen ausgewählt und abermals eine Korrelationsmatrix berechnet, dabei konnten auch die Beziehungen unter den verschiedenen Items erschlossen werden. Diese Beziehungen wurden visualisiert, um einen besseren Überblick zu erhalten. Diese Visualisierung ist in Kapitel 8.2 dargestellt.

Anschließend wurden alle Items gesucht, welche im direkten Zusammenhang mit der Zielvariable *Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden* stehen (siehe Kapitel 8.2). Mit den ermittelten elf Items (unabhängige Variablen) und dieser Zielvariablen (abhängige Variable) wurde in weiterer Folge eine multiple lineare Regression im SPSS gerechnet. Die anschließende Tabelle zeigt die Modellübersicht und wir können das R^2 mit 0.442 ablesen, welches rückschließen lässt, inwieweit dieses Modell angemessen ist. R^2 liegt immer im Wertebereich von 0 bis 1. Ein Wert von 0.442 lässt sich hier also im

mittleren Bereich einordnen. Das korrigierte R^2 liegt jedoch nur bei 0.283, welches beispielsweise auch die Anzahl der unabhängigen Variablen des Modells miteinbezieht. Je größer die Anzahl der Einflussgrößen, desto kleiner wird dieses korrigierte R^2 .

Tabelle 17: Modellübersicht der multiplen linearen Regression

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	,665 ^a	,442	,283	65,234	2,513

Der anschließenden Tabelle kann ein Signifikanzwert des F-Tests von 0.021 abgelesen werden. Dies bedeutet, dass zumindest ein Item Einfluss auf die *abhängige Variable* dieses Modells hat. Das Signifikanzniveau liegt hier also bei 5%. Da auch in die Rechnung der ANOVA die Fallzahlen eingehen und in unserer Auswertung/ Studie nur eine sehr geringe TeilnehmerInnenzahl (37/47) vorliegt, ist die Aussagekraft des errechneten Modells gemindert.

Tabelle 18: Ausgabetablelle der ANOVA

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	94510,930	8	11813,866	2,776	,021 ^a
	Residual	119154,046	28	4255,502		
	Total	213664,976	36			

In der nächsten Tabelle können nun jene Größen gefunden werden, welche einen tatsächlichen Einfluss auf die Abhängige Variable haben. Dabei stellt sich heraus, dass nur das Item *Gesundheitszustand (II_18.1)* einen signifikanten Einfluss ($p=0.013$) hat. Dabei liegt der Steigungsparameter B bei 48,493. Alle anderen mit den anfangs genannten Zielvariablen korrelierenden Items haben laut dieser linearen Regression keinen signifikanten Einfluss.

Tabelle 19: Koeffizienten des Modells

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	55,291	117,141		,472	,641
	Il_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	8,004	10,717	,130	,747	,461
	Il_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	-11,696	9,804	-,244	-1,193	,243
	Il_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	-6,218	28,854	-,045	-,215	,831
	Il_18. 1_Gesundheitszustand- War das Programm angepasst an Ihren momentanen Gesundheits-zustand	48,493	18,297	,474	2,650	,013
	Il_20_B15_ Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	15,293	13,395	,305	1,142	,263
	Il_20_A15.1_Ausblick- Haben Sie daran gedacht, wie gut Sie sich danach fühlen werden?	19,124	51,414	,099	,372	,713
	Il_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	-8,078	6,544	-,194	-1,234	,227
	Il_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	-6,673	7,104	-,148	-,939	,356

a. Dependent Variable: Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden

2a) H1: Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Selbstwirksamkeitseinschätzung und der tatsächlichen Trainingsanwesenheit.

Diese Hypothese wird abermals mit dem Korrelationskoeffizient nach Pearson berechnet. Die tatsächliche Trainingsanwesenheit wird mit der Rangfolge der Trainingshäufigkeiten realisiert.

Tabelle 20: SPSS-Output – Deskriptive Statistik der Einzelitems zur Selbstwirksamkeitserwartung (retrospektiv)

	Mean	Std. Deviation	N
Rank of DH_Index	23,50	13,421	46
Il_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	4,65	,849	46
Il_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	4,42	,965	45
Il_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.	4,39	1,145	46

Die Mittelwerte von Il_8 und Il_9 ($\mu_2=4.42$ und $\mu_3=4.39$) heben sich kaum voneinander ab. Die dazugehörigen Standardabweichungen ($SD_2=0.965$ und $SD_3=1.145$) liegen jedoch nicht so dicht aneinander. Eine Standardabweichung mit dem Wert 1 ist auf einer 5-stufigen Skala nicht unerheblich. Der Mittelwert zu Il_7 liegt hier bei $\mu_1=4.65$ mit der dazugehörigen Standardabweichung von $SD_1=0.849$.

Tabelle 21: Korrelationsanalyse (SPSS - Output)

		Correlations			
		Rank of DH_Index	Il_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	Il_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	Il_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.
Rank of DH_Index	Pearson Correlation	1,000	,408**	,476**	,445**
	Sig. (2-tailed)		,005	,001	,002
	N	46,000	45	44	45
Il_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	Pearson Correlation	,408**	1,000	,700**	,578**
	Sig. (2-tailed)	,005		,000	,000
	N	45	46,000	45	46
Il_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	Pearson Correlation	,476**	,700**	1,000	,708**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000		,000
	N	44	45	45,000	45
Il_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.	Pearson Correlation	,445**	,578**	,708**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	
	N	45	46	45	46,000

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Wenn man nun die Korrelationsmatrix der Daten betrachtet erkennt man durchwegs eine hohe positive Korrelation mit der rangskalierten Zielvariable zur Trainingshäufigkeit. ($r_1=0.408$, $n_1=45$; $r_2=0.476$, $n_2=44$; $r_3=0.445$, $n_3=45$) Dabei hat die Variable II_8 die stärkste Korrelation mit der Zielvariablen.

2a) H2: Es existiert ein signifikanter Zusammenhang zwischen den konkreten Absichten der Selbstkonkordanz (vor dem freien Training) und der tatsächlichen Trainingsanwesenheit.

Es stellt sich heraus, dass nur der Mittelwertsindex der aus dem inneren Zwang kommenden Selbstkonkordanz mit der Zielvariablen *relative Anwesenheit vom 0. bis zum 3. Monat (rel_Anw_12_18)* einen signifikanten Zusammenhang aufweisen. Alle anderen Items zur Messung der Selbstkonkordanz (siehe Kapitel 6.9) konnten in dieser Stichprobe mit keiner der Zielvariablen einen Zusammenhang herstellen.

Tabelle 22: Korrelationsmatrix – relative Anwesenheit bis zum 3. Monat des Active-Ageing-Programms mit dem errechneten Mittelwertsindex der aus dem inneren Zwang kommenden Selbstkonkordanz ($r=0.317$).

Correlations			
		rel_Anw_0_3	Mittelwertsindex der aus dem inneren Zwang kommenden Selbstkonkordanz
rel_Anw_0_3	Pearson Correlation	1,000	,317*
	Sig. (2-tailed)		,032
	N	47,000	46
Mittelwertsindex der aus dem inneren Zwang kommenden Selbstkonkordanz	Pearson Correlation	,317*	1,000
	Sig. (2-tailed)	,032	
	N	46	46,000

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

In der oberen Tabelle kann abgelesen werden, dass es einen signifikanten Zusammenhang (Signifikanzniveau 0,05) zwischen *relative Anwesenheit bis zum 3. Monat* des Active-Ageing-Programms mit dem errechneten *Mittelwertsindex der aus dem inneren Zwang kommenden Selbstkonkordanz* hergestellt werden kann. Der Zusammenhang ist jedoch nicht besonders stark, da die höchste Ausprägung bei $r=1$ läge und $r=0.317$ somit lediglich einen schwacher Zusammenhang darstellt.

2a) H3: Es gibt einen signifikanten Zusammenhang zwischen den Motiven für die Programmteilnahme und der tatsächlichen Trainingsanwesenheit.

Mit den beiden Motiven Bewegungsprogramm (II_19_A6) und Gruppentraining (II_19_A2) wurde zuerst mit den in Kapitel 6.1 genannten Zielvariablen eine Pearson-Korrelation gerechnet. Leider konnte kein signifikanter Zusammenhang mit diesen Zielvariablen gefunden werden. Also wurden diese durch anschließende Zielvariablen ergänzt: Durchhaltevermögen; Durchhaltevermögen (Gruppeneinteilung), absolute Anwesenheiten 0-6, Ausgeschieden vor 18 Monaten, Ausgeschieden vor 12 Monaten. Dabei konnten diese Beziehungen gefunden werden.

Tabelle 23: SPSS- Output - Korrelation

		Correlations				
		Durchhaltevermögen	Durchhaltevermögen Gruppeneinteilung	Frequenz Anwesenheit 0-6 Monate	Ausgeschieden vor 12 M	Ausgeschieden vor 18M
Durchhaltevermögen	Pearson Correlation	1,000	,959**	,621**	-,731**	-,582**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,000	,000
	N	47,000	47	43	46	46
Durchhaltevermögen Gruppeneinteilung	Pearson Correlation	,959**	1,000	,695**	-,837**	-,607**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,000	,000
	N	47	47,000	43	46	46
Frequenz Anwesenheit 0-6 Monate	Pearson Correlation	,621**	,695**	1,000	-,498**	-,465**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,001	,002
	N	43	43	43,000	43	43
Ausgeschieden vor 12 M	Pearson Correlation	-,731**	-,837**	-,498**	1,000	,537**
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001		,000
	N	46	46	43	46,000	46
Ausgeschieden vor 18M	Pearson Correlation	-,582**	-,607**	-,465**	,537**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,002	,000	
	N	46	46	43	46	46,000
II_19_A2_Gruppe- War es wichtig für Sie dass das Training in einer Gruppe stattfindet	Pearson Correlation	,180	,114	,056	-,083	-,309*
	Sig. (2-tailed)	,236	,456	,723	,590	,041
	N	45	45	43	44	44
II_19_B2_Weiterführung- Ist Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG wichtig dass das Training in einer Gruppe stattfindet	Pearson Correlation	,130	,132	,005	-,213	,116
	Sig. (2-tailed)	,418	,409	,976	,188	,476
	N	41	41	40	40	40
II_19_A6_Aktivität- War es wichtig für Sie dass es ein Programm ist wo Sie sich bewegen/wo Sie aktiv sein können.	Pearson Correlation	,352*	,312*	,387*	-,315*	-,133
	Sig. (2-tailed)	,018	,037	,010	,038	,391
	N	45	45	43	44	44
II_19_C6_Weiterführung- Ist Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG wichtig dass es ein Programm ist wo Sie sich bewegen/wo Sie aktiv sein können.	Pearson Correlation	,262	,186	,162	-,134	,101
	Sig. (2-tailed)	,098	,245	,318	,411	,535
	N	41	41	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Interessant dabei ist, dass zwischen dem Item (Gruppentraining) II_19_A2 ein signifikanter negativer Zusammenhang ($r=-0.309^*$) mit dem Item *Ausgeschieden vor 18 Monaten* existiert. Und dass es abermals einen signifikant negativer Zusammenhang ($r=-0.315^*$) zwischen dem Item (Bewegungsprogramm) und *Ausgeschieden vor 12 Monaten*, gibt. Mögliche Ursachen dazu werden in der Diskussion kurz beleuchtet.

2b) Gibt es in dieser Altersgruppe andere Verhaltensrelevante Faktoren, die ein regelmäßiges Sporttreiben bedingen?

Um diese Forschungsfrage so gut wie möglich beantworten zu können, werden nun die Besonderheiten jener Gruppe dargestellt, welche sehr regelmäßig am Krafttraining dieser Studie teilgenommen hat. Dazu wird ein *Filter* im SPSS-Programm gesetzt, welcher diese besondere Gruppe separiert. Anschließend besteht die Möglichkeit, diese Gruppe anhand ihrer Kenngrößen zu untersuchen. Bemerkenswert ist, dass alle Personen dieser Gruppe die folgenden Fragen ident beantwortet haben:

- *Wie sehr sind sie nun am Ende des Programms damit zufrieden, dass sie in die Krafttrainingsgruppe (mit Ernährungspräparat) gekommen sind?*
- *Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2x/Woche am Training teilnehmen werden?*

Nächst werden noch jene Fragestellungen genauer betrachtet, welche eine sehr geringe Standardabweichung ($SD < 0.7$) vom Mittelwert aufweisen. Somit kann auf eine starke Homogenität innerhalb dieser Gruppe - diese Merkmale betreffend - geschlossen werden. Folgende acht Items erfüllten diese Vorgabe einer geringen Standardabweichung:

- *Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monaten regelmäßig durchführen (II_8)? (SD=0.467)*
- *Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten(II_9)? (SD=0.467)*
- *Wie motivierend war für Sie das Programm (II_16)? (SD=0.302)*
- *Wie leicht war es für Sie nach den ersten 6 Monaten, 1x in der Woche selbst zu trainieren (II_17)? (SD=0.522)*
- *War das Programm angepasst an Ihren momentanen Gesundheitszustand (II_18.1)? (SD=0.522)*
- *War das Programm angepasst an Ihr Interesse (II_18.2)? (SD=0.522)*
- *Wie war die Zusammenarbeit / gegenseitige Unterstützung in der Gruppe (II_23)? (SD=0.522)*

- *Wie schwierig war es für Sie während des gesamten Programms, anfallende Hindernisse zu überwinden (II_25)? (SD=0.675)*

7.3 Auswertung der dritten Forschungsfrage: Selbstwirksamkeitserwartung

3) Wie groß ist die Selbstwirksamkeitserwartung der ProbandInnen bezüglich ihres eigenen Sportverhaltens vor Beginn des Krafttrainings und während des Krafttrainings?

3a) Können die unterschiedlichen Arten der Selbstwirksamkeitserwartung nach dem HAPA-Modell in Beziehung gesetzt werden?

Die Auswertungen bezüglich der Befragungen zur Selbstwirksamkeitserwartungen der Probandinnen bzw. Probanden sind schlussendlich ein sehr essentieller Teil dieser Diplomarbeit, da das MoVo- Modell und auch das HAPA-Modell die Selbstwirksamkeitserwartung als besonders wichtig für die Umsetzung geplanter Handlungen erachten. Der Stellenwert des genannten Faktors wird auch in dieser Stichprobe nun anhand folgender Hypothesen hin überprüft.

3) H1: Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Bezugszeitpunkten der motivationalen-/ aufrechterhaltungs- und wiederaufnahme-Selbstwirksamkeitserwartung.

Da es sich inhaltsbezogen um zwei Messzeitpunkte handelt, werden pro Selbstwirksamkeitserwartungstypen die Unterschiede zwischen den inhaltlichen Messzeitbezügen mittels eines t-Tests für gepaarte Stichproben gerechnet. Es wird dabei ein Konfidenzintervall von 95% festgelegt. (Exclude Cases Analysis by Analysis)

Die folgenden Tabellen zeigen das Ergebnis dieses statistischen Verfahrens:

Tabelle 24: Gepaarte Stichproben

		Paired Samples Statistics			
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	II_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	4,69	42	,780	,120
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2xWoche selbstständig das Training weiterführen können?	4,00	42	1,379	,213
Pair 2	II_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	4,56	41	,776	,121
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	3,93	41	1,292	,202
Pair 3	II_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.	4,55	42	,916	,141
	III_5_Trainingsrückkehr- Wie sicher sind Sie sich, zum regelmäßigen selbstständigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt haben?	4,29	42	1,111	,171

Tabelle 25: t-Test mit gepaarten Stichproben

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	II_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden? & III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2xWoche selbstständig das Training weiterführen können?	42	,363	,018
Pair 2	II_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen? & III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	41	,241	,128
Pair 3	II_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten. & III_5_Trainingsrückkehr- Wie sicher sind Sie sich, zum regelmäßigen selbstständigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt haben?	42	,202	,199

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	II_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden? - III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2xWoche selbstständig das Training weiterführen können?	,690	1,316	,203	,280	1,100	3,401	41	,002
Pair 2	II_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen? - III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	,634	1,337	,209	,212	1,056	3,037	40	,004
Pair 3	II_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten. - III_5_Trainingsrückkehr- Wie sicher sind Sie sich, zum regelmäßigen selbstständigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt haben?	,262	1,289	,199	-,140	,664	1,317	41	,195

Der t-Wert für das erste Paar beträgt $t_1=3.401$ mit einer Signifikanz von $p_1=0.002$. Damit ist der Unterschied eindeutig und die Mittelwerte der beiden Messzeitpunkte unterscheiden sich. ($t_1= 3.401$, $p_1= 0.002$, $n= 42$)

Für das zweite Paar wird ein t-Wert von $t_2=3.037$ ermittelt. Der zugehörige Signifikanzwert beträgt $p_2=0.004$. Damit ist auch dieser Unterschied signifikant: Die Mittelwerte der beiden Messzeitpunkte unterscheiden sich auch in diesem Fall. ($t_1= 3.037$, $p_1= 0.004$, $n= 41$)

Die Teststatistik für das dritte Paar beträgt $t_3=1.317$ und der zugehörige Signifikanzwert $p_3=0.195$. Damit ist der Unterschied nicht signifikant: Es gibt keinen Unterschied der Mittelwerte. ($t_3= 1.317$, $p_3= 0.195$, $n= 42$)

Anschließend werden die Effektstärken berechnet, um die Bedeutsamkeit der Ergebnisse abschätzen zu können.

Folgende Formel dient zur Berechnung der Effektstärke:

$$r = \left| \frac{t^2}{t^2 + df} \right|$$

Die Effektstärken für das erste und zweite Paar belaufen sich auf $r_1 \approx 0,47$ und $r_2 \approx 0,43$ dies entspricht laut der Einteilung von Cohen (1992) einem mittleren Effekt.

Tabelle 26: Berechnungstabelle der Effektstärken

T	df	r
3,401	41	0,46908426
3,037	40	0,43287163

3) H2: Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Bezugszeitpunkten der Mittelwertsindizes der Selbstwirksamkeitserwartung.

Fasst man die Einzelitems zur Selbstwirksamkeitserwartung pro Bezugspunkt zusammen und vergleicht anschließend die Mittelwerte dieser beiden Indizes, dann ergibt der t-Test für gepaarte Strichproben mit einer Signifikanz von 0.003, dass sich die Mittelwerte voneinander unterscheiden. Dabei ist der t-Wert mit 3.169 bestimmt. Vorab muss aber noch die Normalverteilung der Variablendifferenz überprüft werden. Dazu wird der Kolmogorov-Smirnov Test mit Lilliefors-Korrektur berechnet.

Tabelle 27: Test auf Normalverteilung der Differenzen der beiden Mittelwertsindizes

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Index_SW_Diff	,254	41	,000	,762	41	,000

a. Lilliefors Significance Correction

Ein Signifikanzwert von 0,000 bedeutet, dass die Hypothese der Normalverteilung fehlerhaft ist und die Werte von einer Normalverteilung abweichen. Da die Stichprobe

jedoch größer als 30 ($N > 30$) ist, kann davon ausgegangen werden, dass die Mittelwerte annähernd einer *t-Verteilung* entsprechen. Somit kann der *t-Test* angewandt werden.

Tabelle 28: SPSS Ausgabe des T-Tests

Paired Samples Statistics				
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Index_SW_vP	41	,67001	,10464
	Index_SW_vST	41	1,16376	,18175

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Index_SW_vP & Index_SW_vST	,356	,022

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Index_SW_vP - Index_SW_vST	,55285	1,11706	,17446	,20026	,90543	3,169	40	,003

3a) H3: Es gibt einen signifikanten Häufigkeitsunterschied zwischen den beiden Stadienzuordnungen der ProbandInnen nach HAPA (siehe Kapitel 6.14) und der vier Gruppen des Durchhaltevermögens (siehe Kapitel 6.1.2 Abbildung 14).

Um diesen Häufigkeitsunterschied zu ermittelt wurde eine Kreuztabelle erstellt und anschließend der Chi-Quadrat-Test berechnet.

Tabelle 29: Kreuztabelle - Stadien vs. Durchhaltevermögen

Stadium vor Active Ageing * Durchhaltevermögen Crosstabulation							
			Durchhaltevermögen				
			kein Durchhaltevermögen (Drop out)	wenig Durchhaltevermögen (2-4 Zeitabschnitte unter 50% Anwesenheit, kein Drop out)	gutes Durchhaltevermögen (einen Zeitabschnitt unter 50% Anwesenheit)	sehr gutes Durchhaltevermögen (alle Zeitabschnitte über 50% Anwesenheit)	Total
Stadium vor Active Ageing	Vorbereitende (Intender)	Count	5	5	3	4	17
		Expected Count	3,6	4,7	4,7	4,0	17,0
		% within Stadium vor Active Ageing	29,4%	29,4%	17,6%	23,5%	100,0%
Aktive (Actors)	Count	5	8	10	7	30	
	Expected Count	6,4	8,3	8,3	7,0	30,0	
	% within Stadium vor Active Ageing	16,7%	26,7%	33,3%	23,3%	100,0%	
Total	Count	10	13	13	11	47	
	Expected Count	10,0	13,0	13,0	11,0	47,0	
	% within Stadium vor Active Ageing	21,3%	27,7%	27,7%	23,4%	100,0%	

Leider ist es nicht möglich mit Hilfe des Chi²-Tests statistisch signifikante Häufigkeitsunterschiede zu ermitteln, da die Voraussetzung, dass weniger als 20% der erwarteten Häufigkeiten kleiner als 5 sein dürfen, nicht erfüllt wird. Dieser Wert liegt sogar bei 50%. Betrachtet man die erwarteten Häufigkeiten, so kann man pro HAPA-Stadium erkennen, dass fast gleich viele Häufigkeiten je Durchhaltegruppe gezählt werden können.

Tabelle 30: Chi-Quadrat-Test

Chi-Square Tests			
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	1,823 ^a	3	,610
Likelihood Ratio	1,861	3	,602
Linear-by-Linear Association	,731	1	,393
N of Valid Cases	47		

a. 4 cells (50,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 3,62.

8. Ergebnisse

Die wesentlichen Ergebnisse dieser Diplomarbeit werden in diesem Kapitel kurz und prägnant dargestellt.

8.1 Ergebnisse rund um die Fragestellung 1

Die Variablen bezüglich des Alters zu gewissen Bezugszeitpunkten:

- Heimeintrittsalter (Gibt indirekt Auskunft über die Selbständigkeit der ProbandInnen und in weiterer Folge über die körperliche Fitness.),
- Befragungsalter (Alter während der Programmteilnahme bietet Rückschlüsse über die körperliche Fitness, da das Krafttrainingsprogramm ja bewältigt wird.),
- Befragungsalter – Heimeintrittsalter = Aufenthaltsjahre im Heim,
- Alter während des 2. Weltkriegs (Gibt Aufschluss über die körperliche Aktivität in der Kindheits- und Jugendphase)

werden in Beziehung mit der sportlichen Vorgeschichte der TeilnehmerInnen gesetzt und im Anschluss auf einer Korrelationstabelle abgebildet. Der Tabelle kann entnommen werden, dass der Grad der sportlichen Aktivität auf den 0.05 Niveaus signifikant mit dem Heimeintrittsalter korreliert. Da uns das Befragungsalter Aufschluss über das Alter nach 6-monatiger Programmteilnahme gibt kann ein hochsignifikanter Zusammenhang zwischen der sportlichen Aktivität und dem Befragungsalter abgelesen werden. Einfluss auf die sportliche Aktivität hat auch das Alter während des 2. Weltkriegs. Je fortgeschrittener das Alter in der Kriegszeit war, desto höher der Grad der sportlichen Aktivität.

Tabelle 31: Korrelationen rund um die sportliche Vorgeschichte

		Correlations					
		Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt	Eintrittsalter Heim in Gruppen	I_D1.2_Heim-Mit welchem Alter kamen Sie ins Heim?	Befragungsalter	Altersgruppen während des 2. Weltkriegs	Befragungsalter in Gruppen aufgeteilt
Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen eingeteilt	Pearson Correlation	1,000	,332 [*]	,325 [*]	,432 ^{**}	,373 [*]	,375 [*]
	Sig. (2-tailed)		,022	,026	,003	,013	,010
	N	47,000	47	47	46	44	46
Eintrittsalter Heim in	Pearson Correlation	,332 [*]	1,000	,071 ^{**}	,808 ^{**}	,732 ^{**}	,792 ^{**}

8.1.1 Ergebnisse zur Fragestellung 1a

Beim Überprüfen der Zusammenhangshypothese zwischen den Variablen *Grad der sportlichen Aktivität in 4 Gruppen* und dem *Heimeintritts-/ bzw. Befragungsalter* kann ein signifikanter Zusammenhang festgestellt werden. Dabei liegt der Korrelationskoeffizient im ersten Fall bei $r=0.325$ und im zweiten Fall bei $r=0.417$ und ist hier sogar hoch signifikant. Bei beiden Auswertungen besteht eine moderate positive Beziehung, da das der Korrelationskoeffizient r kleiner 0.5 ist.

8.1.2 Ergebnisse zur Fragestellung 1b

Die *Erfahrungen bei sportlichen Aktivitäten im Erwachsenenalter* ($M=4,62$; $SD=0,551$; $n=34$) korrelieren auf dem 0.05 Niveau mit der Zielvariable *Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden* ($M=222,92$; $SD=102,183$; $n=46$). Diese zweiseitige Korrelation nach Pearson ($r=-0.372$) zeigt einen negativen moderaten Zusammenhang.

8.2 Ergebnisse rund um die Fragestellung 2

Mit der Zielvariable *Summe der relativen Trainingshäufigkeiten* korrelieren 11 Items. Neun davon sogar hoch signifikant.

1. Zufriedenheit mit dem Programm (II_11) $r=0.399^{**}$
2. Gesundheitszustand (II_18.1) $r=0.403^{**}$
3. Wohlbefinden nach dem Training (II_20_A15.1) $r=0.463^{**}$
4. Krankheit/ Müdigkeit (II_26_B4) $r= -0.591^{**}$
5. Arztbesuch (II_26_A2) $r= -0.337^*$
6. Wichtigkeit des Wohlbefindens nach dem Training (II_20_B15) $r= 0.414^{**}$
7. Erreichen von Trainingszielen (II_10_B9) $r=0.400^{**}$
8. Wissenserwerb (II_10_B12) $r=0.324^*$
9. Selbstwirksamkeit – sichere Trainingsteilnahme (II_7) $r= 0.408^{**}$
10. Selbstwirksamkeit – Regelmäßigkeit (II_8) $r=0.476^{**}$
11. Selbstwirksamkeit – Trainingswiederaufnahme (II_9) $r=0.445^{**}$

Es fällt auf, dass die Items 4 und 5 ein negatives Vorzeichen tragen. Die Items 9 und 10 werden gleich zu Beginn (Kapitel 8.2.1) gesondert betrachtet.

8.2.1 Überprüfung der Hypothesen zur Selbstwirksamkeitserwartung (Fragestellung 2a)

Aus dem SPSS-Output der Korrelationsanalyse geht hervor, dass alle drei Arten der Selbstwirksamkeitserwartung stark mit der Zielvariable Trainingsanwesenheit im Rangformat korrelieren. Auch unter den einzelnen Items der Selbstwirksamkeit besteht eine starke Korrelation. Somit wird die Zusammenhangshypothese H1 - *Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Selbstwirksamkeitseinschätzung und der tatsächlichen Trainingsanwesenheit* - bestätigt.

Tabelle 32: Korrelationsanalyse - Folgende Korrelationskoeffizienten wurden ermittelt: $r_1=0.408$, $n_1=45$; $r_2=0.476$, $n_2=44$; $r_3=0.445$, $n_3=45$. Dabei hat die Variable II_8 die stärkste Korrelation mit der Zielvariablen.

		Correlations			
		Rank of DH_Index	II_7_Training2xWoche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	II_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	II_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.
Rank of DH_Index	Pearson Correlation	1,000	,408**	,476**	,445**
	Sig. (2-tailed)		,005	,001	,002
	N	46,000	45	44	45

8.2.2 Überprüfung der Hypothesen zu den Motiven (Fragestellung 2b)

Es gilt hier herauszufinden, welche verhaltensrelevanten Faktoren wichtig für ein regelmäßiges Sporttreiben sind. Nach Berechnung einer Korrelationsmatrix aller Motive des Fragekomplexes II_19 auf der 8. Seite des Fragebogens (siehe Anhang), kann kein linearer Zusammenhang mit den einzelnen Motiven und der Trainingshäufigkeit festgestellt werden. Um dennoch die Fragestellung 2b so gut wie möglich beantworten zu können, werden nun die Besonderheiten nur jener Gruppe dargestellt, welche sehr regelmäßig am Krafttraining dieser Studie teilgenommen hat, denn es besteht natürlich die Möglichkeit, diese Gruppe anhand ihrer Kenngrößen zu untersuchen. Bemerkenswert ist, dass alle Personen dieser Gruppe die folgenden Fragen ident beantwortet haben:

- *Wie sehr sind sie nun am Ende des Programms damit zufrieden, dass sie in die Krafttrainingsgruppe (mit Ernährungspräparat) gekommen sind?*

- *Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2x/Woche am Training teilnehmen werden?*

Nächst werden noch jene Fragestellungen genauer betrachtet, welche eine sehr geringe Standardabweichung ($SD < 0.7$) vom Mittelwert aufweisen. Somit kann auf eine starke Homogenität innerhalb dieser Gruppe - diese Merkmale betreffend - geschlossen werden. Eine kleinere Standardabweichung als 0.7 erfüllten diese acht Items:

- *Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monaten regelmäßig durchführen (II_8)? (SD=0.467)*
- *Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten(II_9)? (SD=0.467)*
- *Wie motivierend war für Sie das Programm (II_16)? (SD=0.302)*
- *Wie leicht war es für Sie nach den ersten 6 Monaten, 1x in der Woche selbst zu trainieren (II_17)? (SD=0.522)*
- *War das Programm angepasst an Ihren momentanen Gesundheitszustand (II_18.1)? (SD=0.522)*
- *War das Programm angepasst an Ihr Interesse (II_18.2)? (SD=0.522)*
- *Wie war die Zusammenarbeit / gegenseitige Unterstützung in der Gruppe (II_23)? (SD=0.522)*
- *Wie schwierig war es für Sie während des gesamten Programmes, anfallende Hindernisse zu überwinden (II_25)? (SD=0.675)*

8.3 Ergebnisse rund um die Fragestellung 3

8.3.1 Überprüfung der Hypothese zur Selbstwirksamkeitserwartung zweier Bezugszeitpunkten/ Messzeitpunkten

zu 3) H1: *Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Bezugszeitpunkten der Motivationalen-/ Aufrechterhaltungs- und Wiederaufnahmeselbstwirksamkeitserwartung.*

Die Mittelwerte der drei Items zur Erfassung der Selbstwirksamkeit des ersten Bezugszeitpunkts liegen bei allen deutlich höher als beim Bezugszeitpunkt 2.

Tabelle 33: Vergleichstabelle der Selbstwirksamkeitsarten vor Programmbeginn /vor der selbständigen Weiterführung

	Bezugszeitpunkt 1	Bezugszeitpunkt 2
Motivationale-Selbstwirksamkeit	Mittelwert: 4,69±0,78	Mittelwert: 4,00±1,379
	Standardfehler des Mittelwerts: 0,120	Standardfehler des Mittelwerts: 0,213
	Korrelation: 0,363 (Signifikanz: 0,018)	
Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeit	Mittelwert: 4,56±0,776	Mittelwert: 3,93±1,292
	Standardfehler des Mittelwerts: 0,121	Standardfehler des Mittelwerts: 0,202
	Korrelation: 0,241 (Signifikanz: 0,128)	
Wiederaufnahme-Selbstwirksamkeit	Mittelwert: 4,55±0,916	Mittelwert: 4,29±1,111
	Standardfehler des Mittelwerts: 0,141	Standardfehler des Mittelwerts: 0,171
	Korrelation: 0,202 (Signifikanz: 0,199)	

Da die Selbstwirksamkeitserwartung zweimalig hinsichtlich der Bezugszeitpunkte 1 und 2 (siehe Kapitel 5.2 Abbildung 9) abgefragt wurde, konnte mit Hilfe eines t-Tests für gepaarte Stichproben untersucht werden, ob es Unterschiede bezüglich der Mittelwerte der Stichprobe gibt. Nach Berechnung des t-Tests konnten folgende Ergebnisse aus der Output-Tabelle des Programms SPSS herausgelesen werden:

Der t-Wert für das erste Paar beträgt $t_1=3.401$ mit einer Signifikanz von $p_1=0.002$. Damit ist der Unterschied signifikant: Die Mittelwerte der beiden Messzeitpunkte unterscheiden sich ($t_1= 3.401$, $p_1= 0.002$, $n= 42$). Für das zweite Paar wird ein t-Wert von $t_2=3.037$ ermittelt. Der zugehörige Signifikanzwert beträgt $p_2=0.004$. Damit ist auch dieser Unterschied signifikant: Die Mittelwerte der beiden Messzeitpunkte unterscheiden sich auch in diesem Fall ($t_1= 3.037$, $p_1= 0.004$, $n= 41$). Die Teststatistik für das dritte Paar beträgt $t_3=1.317$ und der zugehörige Signifikanzwert $p_3=0.195$. Damit ist der Unterschied nicht signifikant: Es gibt keinen Unterschied der Mittelwerte ($t_3= 1.317$, $p_3= 0.195$, $n= 42$). Die Effektstärken für das erste und zweite Paar belaufen sich auf $r_1\approx 0,47$ und $r_2\approx 0,43$ und bedeuten einen moderaten Effekt (Auswertungstabelle siehe Anhang). Da mit den Items des dritten Vergleichspaares die Unterspezifikation der Selbstwirksamkeitserwartung namens *Wiederaufnahme-Selbstwirksamkeit* abgefragt wurden, kann anhand dieser Auswertung festgestellt werden, dass die Mittelwerte der Wiederaufnahme-SW sich nicht voneinander unterscheiden.

zu 3) H2: Es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Bezugszeitpunkten der Mittelwertsindizes der Selbstwirksamkeitserwartung.

Fasst man alle Arten der Selbstwirksamkeitserwartung pro Bezugszeitpunkt mit einem Mittelwertsindex (siehe Kapitel 6.4.1.2) zusammen, dann kann mit einer abermaligen Berechnung eines t-Tests für abhängige Stichproben ein signifikanter Unterschied ($p=0.003$) in ihren Mittelwerten festgestellt werden. Dabei ist der t-Wert mit 3.169 bestimmt.

Tabelle 34: SPSS Ausgabe des T-Tests ($n=41$; $r=0.356$)

Paired Samples Statistics					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Index_SW_vP	41	,67001	,10464	
	Index_SW_vST	41	1,16376	,18175	

Paired Samples Correlations			
	N	Correlation	Sig.
Pair 1	Index_SW_vP & Index_SW_vST	,356	,022

Paired Samples Test									
		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Index_SW_vP - Index_SW_vST	,55285	1,11706	,17446	,20026	,90543	3,169	40	,003

Somit kann die Alternativhypothese mit einer Fehlerwahrscheinlichkeit von 3% angenommen werden, denn es gibt einen Unterschied zwischen den Bezugszeitpunkten 1 und 2.

8.3.2 Überprüfung der Hypothesen zur Selbstwirksamkeitserwartung nach dem HAPA Modell

zu 3a) H3: Es gibt einen signifikanten Häufigkeitsunterschied zwischen den beiden Stadienzuordnungen der ProbandInnen nach HAPA (siehe Kapitel 6.14)) und der vier Gruppen des Durchhaltevermögens (siehe Kapitel 6.1.2 Abbildung 14).

Leider ist es nicht möglich mit Hilfe des Chi²-Tests statistisch signifikante Häufigkeitsunterschiede zu ermitteln, da die Voraussetzung, dass weniger als 20% der erwarteten Häufigkeiten kleiner als 5 sein dürfen, nicht erfüllt wird. Dieser Wert liegt sogar bei 50%. Betrachtet man die erwarteten Häufigkeiten, so kann man pro HAPA-Stadium erkennen, dass fast gleich viele Häufigkeiten je Durchhaltegruppe gezählt werden können.

9. Diskussion

In diesem Kapitel werden einerseits die erhaltenen Ergebnisse genauer analysiert, Gründe für den Ausgang der Untersuchungen aufgezeigt und mit Hilfe der Literatur - aber auch basierend auf logische Schlüsse hin - interpretiert. Andererseits werden die Limitationen und Herausforderungen dieser Studie genauer beleuchtet.

9.1 Diskussion zu den Ergebnissen

Im Zuge der Vorbereitungsphase der Variablen für die spätere Analyse konnte eine starke Korrelation zwischen den *sportlichen Erfahrungsdaten in der Jugendzeit* mit den *sportlichen Erfahrungsdaten im Altersheim* gefunden werden. Die anschließende Korrelation untermauerte das statistisch. Wie stark man dieser Korrelation jedoch Glauben schenken kann ist fragwürdig, da die Erfahrungsdaten gleich hintereinander abgefragt wurden und dazu keine analoge Fragestellung zum Überprüfen der Antwort vorgesehen war. Aus Sicht früherer Forschungsergebnisse kann jedoch angenommen werden, dass diese Korrelation nicht durch spezifische Fehlerquellen entstanden ist, sondern tatsächlich auf die Grundgesamtheit rückgeschlossen werden kann.

Der vor der Auswertung vermutete Zusammenhang zwischen den über die Lebensspanne durchgeführten sportlichen Betätigungen und der Häufigkeit des programmbezogenen Sportverhaltens (H4 Kapitel 7.1) konnte in dieser Stichprobe leider nicht gefunden werden. Ursache dafür könnte eine in diesem Bereich nicht repräsentative und zu kleine Stichprobe sein (siehe auch Abbildung 7 Kapitel 5).

9.1.1 Interpretation des Ergebnisses zur Frage 1

Der hochsignifikante Zusammenhang zwischen der sportlichen Aktivität und dem Befragungsalter lässt den Schluss zu, dass sich Menschen mit einer sportlichen Vorgeschichte länger ein solches Bewegungsprogramm zutrauen als Personen, welche noch wenig bzw. keine Trainingserfahrungen aufweisen, da letztere sich vermeintlich falsche Vorstellungen eines Sporttrainings gemacht haben. Sport erhält bekanntlicherweise die Gesundheit, somit bleiben sportliche Personen auch bis ins hohe Alter körperlich fit.

Eine weitere Korrelation fand sich zwischen dem Alter während des 2. Weltkriegs und der sportlichen Aktivität. Je fortgeschrittener das Alter in der Kriegszeit war, desto höher der Grad der sportlichen Aktivität. Durch den Krieg gab es an vielen Schulstandorten oft keinen Sportunterricht und auch wenig bis keine Sportangebote. Somit war zu dieser Zeit die Sportbeteiligung sehr gering. Decken sich nun die Kriegsjahre mit den Jahren der

Schulpflicht, gibt es große Einbußen auch in der Sportbiographie. Bezüglich dieses Zusammenhangs recherchierte ich in der Fachliteratur diesbezüglich weiter und fand unterschiedliche Theorien die die Ursache begründen sollen.

Im Fachartikel von Klein und Becker (2008) werden nun folgende vier Theorien über den Alterseinfluss auf die sportliche Aktivität aufgezeigt:

1. *Medizinische Alternshypothese*: Ausgelöst durch eine Verschlechterung des Gesundheitszustands und der Fitness vermindert sich die sportliche Aktivität.
2. *Lebensphasenhypothese*: Je nach Zeitbudget ist es möglich, sportliche Aktivität auszuüben. Dieses verändert sich lebensphasenspezifisch.
3. *Generationenhypothese*: Eine niedere Teilnahme der Älteren an sportlichen Aktivitäten ist weniger auf ihr Alter zurückführbar als auf ihre Generationszugehörigkeit. Diese Hypothese beruht also auf einen Kohorteneffekt.
4. *Periendehypothese*: Unabhängig von der Lebensphase passiert ein positiver gesellschaftlich- kultureller Wandel des Sports, welcher mit einem vergrößerten Sportangebot einhergeht (vgl. (Klein & Becker, 2008).

Betrachten wir die sportliche Aktivität pro Lebensphase ist es auffällig, dass das Sportverhalten oft von den ProbandInnen mit der jeweiligen Lebensphase verknüpft wurde. Dies lässt die Lebensphasenhypothese sehr plausibel erscheinen. Beispielsweise gaben Personen im mittleren Erwachsenenalter häufig an, dass durch die Erwerbstätigkeit, Haushaltsführung und Familie oft wenig Zeit für die Ausübung von sportlichen Aktivitäten blieb. In der Studie von Klein und Becker wird auch eine Abhängigkeit der Sportbiografie vom Geschlecht gefunden: „Die Sportbiografie ist somit bei Männern wesentlich stabiler als bei Frauen (Klein & Becker, 2008, S. 238). Da in dieser Studie nur ein geringer Männeranteil befragt wurde, kann statistisch hier nicht zwischen Männern und Frauen unterschieden werden.

9.1.1.1 Interpretation des Ergebnisses zur Frage 1a

Da uns die *Altersgruppen während der Kriegsjahre* indirekt Aufschluss über die Anzahl von Sportangeboten zu dieser Zeit gibt und auch die Abhaltung und Qualität des schulischen Sportunterrichts eher schlecht zu bewerten sind, ist der Zusammenhang mit der sportlichen *Vorgeschichte/ Grad der sportlichen Aktivität vor dem Heimeintritt* keine Überraschung. Ursache dafür könnte eine Verfestigung des sportlichen Lebensstils nach der jugendlichen Sozialisationsphase sein, denn im Lebensverlauf gehen die Veränderungen von Lebensgewohnheiten – also auch die der sportlichen Lebensweise -

immer mehr zurück. Es kommt zu einer „Verfestigung und Polarisierung des Lebensstils: dem der Sportler und dem der Nichtsportler“ (Klein & Becker, 2008, S.238).

9.1.1.2 Interpretation des Ergebnisses zur Frage 1b

Der nachfolgenden Tabelle ist zu entnehmen, dass es in dieser ProbandInnengruppe nur zwei Personen gegeben hat, welche angaben, schlechte sportliche Vorerfahrungen gemacht zu haben. Die Mehrheit der Personen gaben an, gute oder auch sehr gute Sportererfahrungen in der Vergangenheit erleben zu haben. Diese Tendenz lässt sich in allen erfassten Lebensphasen feststellen. Herauszustreichen gilt es, dass es auch viele fehlende Angaben zu verzeichnen sind und somit mit einer verminderten Variablenmenge gerechnet werden musste.

Tabelle 35: Tabelle zur Erfahrung bei den sportlichen Aktivitäten über die Lebensphasen

	sehr schlechte	schlechte	teils-teils	gute	sehr gute	fehlend
in der Jugendzeit	0	1	4	10	23	9
im Erwachsenenalter	0	0	1	11	22	13
ab Pension	0	1	1	9	24	12
ab Heimeintritt	0	0	2	6	24	15

Die zweiseitige Korrelation nach Pearson ($r=-0.372$) zeigt einen negativen mittleren Zusammenhang. Das Resultat dieser Korrelation erfüllt nicht die Erwartungen eines positiven Zusammenhangs zwischen den sportlichen Erfahrungen über die Lebensphasen und der relativen Trainingshäufigkeit im Zuge der Active-Ageing-Studie.

Je besser also die sportlichen Erfahrungen im Erwachsenenalter waren, umso geringer ist die summierte relative Anwesenheit beim Active-Ageing-Programm. Nehmen wir also an, dass wir dieser Aussage Glauben schenken würden, dann wären neutrale oder negative sportliche Erfahrungen für die Trainingsteilnahme im höheren Alter besser.

Natürlich ist die Phase des Erwachsenenalters geprägt vom Berufs-/und Familienleben. Da unsere Stichprobe größtenteils aus Frauen besteht (siehe Kapitel 4.1) ist eine geringere Sportbeteiligung in dieser Phase nicht verwunderlich, da die Kindererziehung in dieser Altersgruppe vermehrt Aufgabe der Frauen war.

Zusätzlich beruht die Angabe zu den sportlichen Erfahrungen im Erwachsenenalter auf Selbsteinschätzung, die von der Persönlichkeitsstruktur der befragten Personen abhängen. Es ist also keine direkt messbare Größe. Weiter muss hinterfragt werden, ob die Angaben der Personen korrekt waren. (siehe Kapitel 9.2.1: Falschaussagen). Eine statistische Korrelation bedeutet nicht notwendigerweise einen relevanten oder kausalen Zusammenhang und da die Datenmenge in dieser Studie sehr beschränkt ist ($n=34$) und

auch die Verteilung innerhalb der Variablen sehr einseitig ist (siehe folgende Abbildung), würde ich dieses Ergebnis dem Zufall zuschreiben.

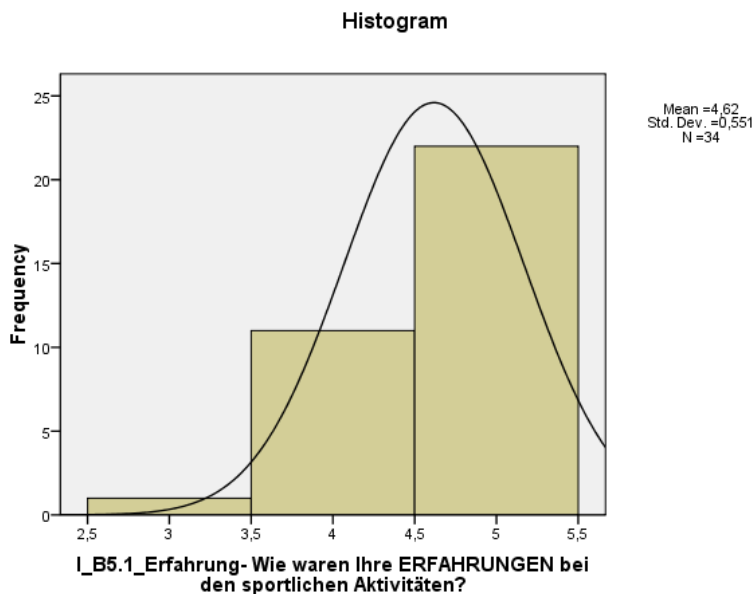


Abbildung 27: Verteilung der sportlichen Erfahrung im Erwachsenenalter

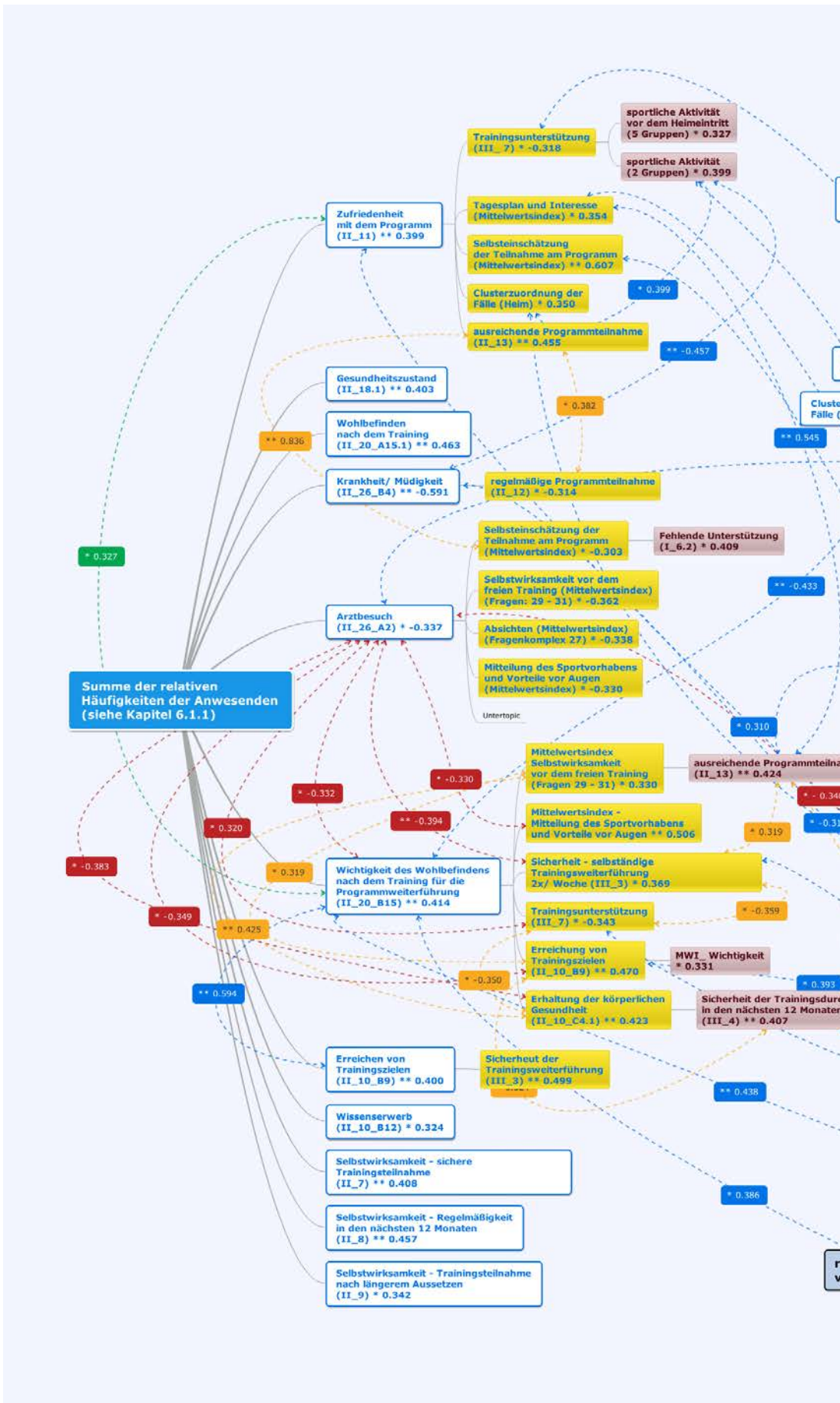
9.1.2 Interpretation des Ergebnisses zur Frage 2

Besonders herausgestochen ist die *Bedeutung des Trainers* während der Durchführung der Active-Ageing-Übungen (siehe Kapitel 6.12). Dabei fanden es die Mehrheit der Personen wichtig, dass sie Vertrauen in den Trainer bzw. in die Trainerin haben konnten. Auch die von der Übungsleitung ausgehende extrinsische Motivation hatte im Probandenkreis eine hohe Wichtigkeit. Eine Ansprechperson zu haben, wenn es bezüglich den Übungsausführungen Fragen gibt, hat einen großen Stellenwert. Ein positives Gruppenklima und das Wohlbefinden in den Räumlichkeiten des Trainings waren für die Teilnehmenden ebenfalls sehr wichtig. Der Trainer die Trainerin fungiert hier natürlich auch als *Coach* um die jeweilige (körperliche) Lebenssituation zu verbessern. „Coaching soll Lösungen für schwierige Fragestellungen erarbeiten, sowie Situations- und Lebenshilfe sein. Zum Gelingen eines solchen Gesprächsprozesses tragen viele Faktoren bei. Dazu gehören Empathie, Verständnis, Vertrauen und eine entspannte Atmosphäre“ (Prost, 2018, S. 5). Eine positive Beziehung zwischen *Coach* und Proband ist also eine sehr wesentliche.

Um die Zusammenhänge der im weiteren Sinne relevanten Variablen besser darstellen zu können, wurde eine Mindmap dazu angelegt. Korrelationen mit der Zielvariable *Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden* sind direkt mit dieser verbunden. Weitere Korrelationen die wiederum mit den 11 Hauptkomponenten verbunden sind, werden in der

Grafik gelb dargestellt. Alle weiteren Verbindungen wurden mit den gestrichelten Linien veranschaulicht.

Es kann sofort der Darstellung entnommen werden, dass die Items: Zufriedenheit mit dem Programm, Arztbesuch und Wichtigkeit des Wohlbefindens nach dem Training für die Programmweiterführung viele weitere Zusammenhänge zweiten Grades mit anderen abgefragten und berechneten Variablen (gelb) aufweisen. Alle restlichen Items (Zusammenhänge ersten Grades mit der Zielvariablen) weisen nur wenige Verknüpfungen auf. Streicht eventuell dies die Bedeutung jener drei Items heraus oder wurden einfach viele Fragen gestellt, welche sich sehr ähnlich sind? Durch die überschaubare Stichprobengröße muss jedoch davon ausgegangen werden, dass die erhaltenen Faktoren keinen Anspruch auf Vollständigkeit haben.



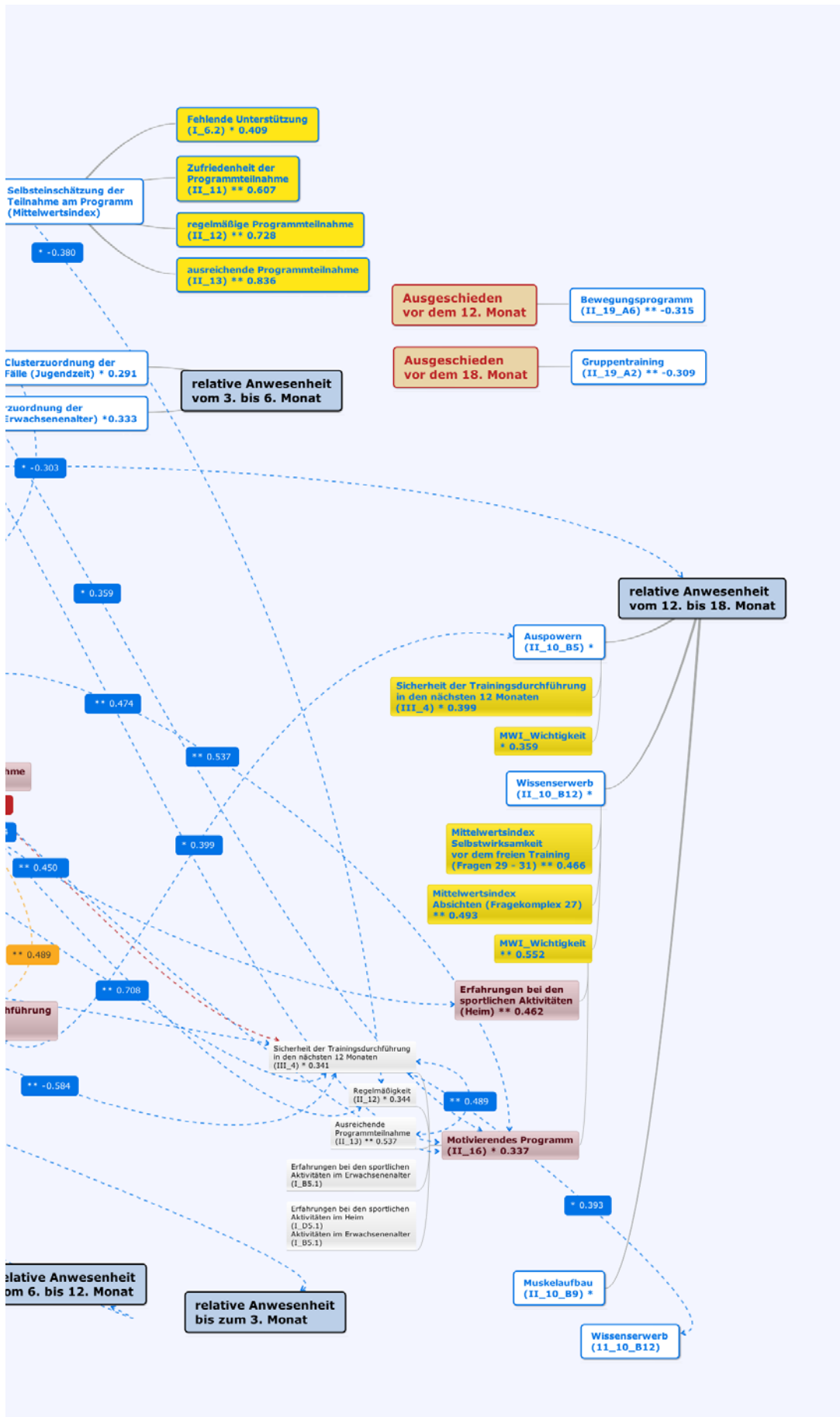


Abbildung 28: Visualisierung der Korrelationen rund um die zweite Fragestellung (doppelseitig)

Vergleicht man die 11 Items, welche im direkten Zusammenhang mit der Zielvariable stehen, mit dem im Kapitel 2 beschriebenen MoVo-Modell, so ist es möglich, diese der einzelnen Modellkomponenten zuzuordnen. Die *Selbstwirksamkeitserwartung* stellt auch in der Altersgruppe 65+ einen wichtigen Faktor für die Handlungsinitiierung dar. Hauptbarrieren (*Volitionale Intentionsabschirmung*) dieser Zielgruppe sind Krankheit, Müdigkeit und Arztbesuche - zusammenfassend als körperliche Einschränkungen betitelt. Der Komponente *Zielintension* kann die Absicht - Trainingsziele zu erreichen - zugeordnet werden, was laut dieser Stichprobe auch für ältere Menschen wichtig ist. Zur Selbstkonkordanz würde ich die Zufriedenheit mit dem Programm zählen. Das Wohlbefinden nach dem Training und deren Wichtigkeit kann mit der Komponente Konsequenz Erfahrung verbunden werden.

Der Fragenkomplex 19, welche die Motive der TeilnehmerInnen abfragt, steht laut dieser Untersuchung in keinem signifikanten Zusammenhang mit den Zielvariablen. Es ist natürlich möglich, dass die Motive einen Einfluss in untergeordnete Faktoren haben.

Es ist eigenartig, dass die gesondert genannten Items (siehe Kapitel 6.11), welche wichtig für die Aufrechterhaltung und Initiierung der Teilnahme am Programm sein sollen, nicht direkt in Verbindung mit den eigentlichen Zielvariablen stehen. Was ist hierbei der mögliche Grund? Es könnte natürlich sein, dass die wirklich wichtigen Faktoren nicht zur Auswahl standen oder auch in einer unbewussten Ebene liegen.

9.1.2.1 Interpretation des Ergebnisses zur Frage 2a

Aus dem SPSS-Output der Korrelationsanalyse geht hervor, dass alle drei Arten der Selbstwirksamkeitserwartung stark mit der Zielvariable im Rangformat korrelieren. Auch unter den einzelnen Items der Selbstwirksamkeit besteht eine starke Korrelation. Somit wird die Zusammenhangshypothese H1 - *Es gibt einen Zusammenhang zwischen der Selbstwirksamkeitseinschätzung und der tatsächlichen Trainingsanwesenheit* - bestätigt.

Tabelle 36: Korrelationsanalyse. Folgende Korrelationskoeffizienten wurden ermittelt: $r_1=0.408$, $n_1=45$; $r_2=0.476$, $n_2=44$; $r_3=0.445$, $n_3=45$. Dabei hat die Variable II_8 die stärkste Korrelation mit der Zielvariablen.

		Correlations			
		Rank of DH_Index	II_7_Training2xWoche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	II_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	II_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.
Rank of DH_Index	Pearson Correlation	1,000	,408**	,476**	,445**
	Sig. (2-tailed)		,005	,001	,002
	N	46,000	45	44	45
II_7_Training2xWoche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	Pearson Correlation	,408**	1,000	,700**	,578**
	Sig. (2-tailed)	,005		,000	,000
	N	45	46,000	45	46
II_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	Pearson Correlation	,476**	,700**	1,000	,708**
	Sig. (2-tailed)	,001	,000		,000
	N	44	45	45,000	45
II_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.	Pearson Correlation	,445**	,578**	,708**	1,000
	Sig. (2-tailed)	,002	,000	,000	
	N	45	46	45	46,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Anzumerken ist jedoch, dass die nichtparametrische Korrelation im 3. Fall (II_9) nur einen signifikanten Zusammenhang ermittelt hat. Dabei liegt der Korrelationskoeffizient nach Spearman bei $\rho=0.342$ (siehe Anhang: zu Kapitel 8.2.1).

Dass alle Arten der *Selbstwirksamkeitserwartung* mit der Zielvariable im Rangformat korrelieren ist bemerkenswert aber nicht überraschend. Dieses Ergebnis wurde auch bereits in vielen anderen Studien gefunden. Es stellt sich die Frage, wie man es schafft, die Selbstwirksamkeitserwartung zu verbessern, wenn dieser Faktor doch so wichtig ist.

9.1.3 Interpretation des Ergebnisses zur Frage 3

Man kann gut an den Werten sehen, dass es einen Unterschied in den Mittelwerten gibt, jedoch muss man auch die relativ hohe Standardabweichung des zweiten Mittelwerts beachten. Kann man einen Grund dafür erkennen, dass bei vielen ProbandInnen vor dem selbständigen Training die Selbstwirksamkeitserwartung gesunken ist. Machten sich eventuell schon Beschwerden etc. bemerkbar? Liegt es eventuell an der Befürchtung, dass sie ohne Hilfe diese Übungen nicht können? Alleingelassen? Fehlende Motivation von den anleitenden Personen?

Interessant ist es zu hinterfragen, welche Ursachen zu den untersuchten Unterschieden in den spezifischen Selbstwirksamkeitserwartungen (Motivationalen- und Aufrechterhaltungs-Selbstwirksamkeitserwartung) pro Bezugszeitpunkt geführt haben könnten. Höchstwahrscheinlich ist dieses Ergebnis mit dem Trainingssetting selbst in Verbindung zu bringen, da die ProbandInnen beim zweiten Bezugszeitpunkt kurz vor dem Beginn des selbständigen Trainings stehen. Die Unsicherheit über den weiteren Verlauf des Trainings ohne Hilfestellungen minimiert wahrscheinlich den Grad der Selbstwirksamkeitserwartung.

9.2 Limitationen und Herausforderungen

Auch diese Studie unterliegt gewissen Limitationen, welche im folgenden Kapitel Erwähnung finden sollen. Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit den Fehlerquellen, welche mit dem Einsatz von Fragebögen einhergehen.

Im Kapitel 9.2.2 wird der Aufbau des im Anhang befindlichen Fragebogen kritisch hinterfragt.

9.2.1 Kritischer Umgang mit Fragebögen

Sigurd Baumann beschreibt in ihrem Buch „Psychologie im Sport“ (1998) im Kapitel Psychologische Erkenntnisgewinnung im Sport zum Thema Fragebögen:

„Der Gebrauch von Fragebögen zur Ermittlung von Persönlichkeitsmerkmalen, von Einstellungen, Motivationen, psychischen Belastungen und anderen Verhaltensbedingungen ist ein verbreitetes Mittel der Persönlichkeitsdiagnostik.“ (Baumann, 1998)

Jedoch muss angemerkt werden, dass auch Einschränkungen dieser Diagnostikart existieren und es wesentlich ist, diese Fehlerquellen im Auswertungsverlauf nicht zu ignorieren. Zu diesen Fehlerquellen zählen laut Baumann (1998) zum einen eine Fehlinterpretation der Fragen seitens der Befragten, aber auch Täuschungen. Exemplarische Gründe der Befragten, Falschaussagen zu tätigen, sind:

- Tendenz zur sozialen Erwünschtheit
- Lügentendenz
- Jasagetendenz
- Diskrepanz zwischen Selbstbild und Wirklichkeit

Beispielsweise gibt es unterschiedliche Vorstellungen und subjektive Definitionsunterschiede, was mit *sportlicher Aktivität* gemeint ist. Diese Schwierigkeit ist themabezogen vermehrt auch in der Literatur zu finden. „[...] studies on sport activity oft the elderly, thus going beyond general physical activity, which includes daily life routines like gardening, household work, or transport activities.“ „ (Tischer, Hartmann-Tews, & Combrink, 2011, S. 84) Von der Gartenarbeit bis zum Wettkampfsport reichen auch die Aussagen zur Sportlichkeit in dieser Studie, und wirft gewisse Fehler in der Auswertung auf.

9.2.2 Kritische Auseinandersetzung zum Erhalt der Daten dieser Studie

Folgende Herausforderungen der Primärdatenerhebung sind in dieser Studie zu nennen:

- Aufgrund dieser speziellen, teilweise sehr inhomogenen Gruppe von Altersheimbewohner konnten zwar manche TeilnehmerInnen den Fragebogen selbständig ausfüllen, die meisten älteren Menschen benötigten jedoch Hilfe. Das Tempo der Befragung wurde an die Fähigkeiten der teilnehmenden Personen individuell angepasst. Häufig wurde jedoch vom eigentlichen Thema abgeschweift.
- Der Fragebogen besteht aus 21 Seiten und 39 Hauptfragen. Dementsprechend ist die Erhebung der Antworten mit einem gewissen Zeitaufwand verbunden. Es stellt sich jedoch die Frage, wie lange die Zielgruppe betagter bzw. hochbetagter (ab 80 Jahren) Menschen konzentriert und aufmerksam diese Fragen beantworten können. Natürlich wurden bei der Datenerhebung individuell Konzentrationspausen eingelegt.
- Der Fragebogen wurde von Menschen im Alter zwischen 20 und 50 Jahre erstellt, dadurch ergibt sich eine weitere Diskrepanz zwischen deren *Sprachverständnis* und dem der Seniorinnen und Senioren. Inwieweit diese Diskrepanz durch eine direkte Befragung und die sofortige Ausräumung von Missverständnissen entgegengewirkt werden konnte, ist eine Grauzone.
- Aufgrund der besonderen Eigenschaften der TeilnehmerInnen ist es nicht möglich, die sportlichen Vorerfahrungen im vollen Umfang zu erfassen. Somit wurde nach der ersten Erhebungswelle der Fragebogen verbessert und auch gekürzt. Diese notwendige Überarbeitung wirkte sich erschwerend auf den Auswertungsvorgang aus.

9.3 Weiterführende Forschungsideen

- Erstellung eines Motivations- und Volitionsscreenings vor Beginn einer sportlichen Aktivität, um die Person dort abzuholen, wo sie gerade steht. Diese *Persönlichkeitstestung* soll die motivationalen und volitionalen Strukturen eines menschlichen Individuums so gut wie möglich erfassen. Ziel dieser Testung ist es, für jede Person passende Sportangebote in der Umgebung zu finden. In weiterer Folge soll evaluiert werden, ob ein auf die Person zugeschnittenes Sportangebot, Einfluss auf die Regelmäßigkeit der Teilnahme hat.
- Laut Literatur ist die Teilnahme an einem Sportangebot besonders hoch, wenn diese vom Arzt verordnet wird. Menschen werden also aus der Bedrohung ihrer Gesundheit heraus wieder an den Sport herangeführt. Es gilt zu erforschen, ob und wie es gelingt, die Menschen bereits vor Beginn ihrer gesundheitlichen Probleme zu sportlichen Betätigungen hinzuführen.
- Interessant wäre auch die Frage, ob es im Seniorenalter Unterschiede zwischen städtischen und ländlichen Gebieten bezüglich der Sportteilnahme gibt. Welche Rolle spielen dabei die Anzahl der Sportangebote, Anbindung an das öffentliche Verkehrsnetz, das soziale Umfeld (Seniorengruppen, Vereine, ...), Alter, usw. in den unterschiedlichen Wohngebieten? Zusätzlich könnte erforscht werden, ob es Diskrepanzen zwischen städtischen und ländlichen *Altersheimen* gibt.
- Die Selbstwirksamkeitserwartung einer Person hat großen Einfluss auf die Durchführung einer Aktivität. Woraus setzt sich die Selbstwirksamkeitserwartung für die Umsetzung eines *sportlichen Vorhabens* zusammen, gibt es Unterschiede zwischen Alltagshandlungen und sportlichen Handlungen bezüglich der vorangegangenen Selbstwirksamkeitserwartung? Wie kann ein Zugewinn an Selbstwirksamkeitserwartung eines Individuums geschehen, dass sie sich die sportliche Handlung zutraut?
- Besonders herausgestochen ist die Bedeutung des Trainers während der Durchführung der Active-Ageing-Übungen (siehe Kapitel 6.12). Dabei finden es die Mehrheit der Personen wichtig, dass sie Vertrauen in den Trainer bzw. in die Trainerin haben können. Auch die von der Übungsleitung ausgehende extrinsische Motivation und eine kompetente Ansprechperson zu haben, hatte im Probandenkreis eine hohe Wichtigkeit. Ein positives Gruppenklima und das Wohlbehagen in den Räumlichkeiten des Trainings waren für die Teilnehmenden ebenfalls sehr wichtig. Der Trainer die Trainerin fungiert hier natürlich auch als Coach um die jeweilige (körperliche) Lebenssituation zu verbessern. „Coaching soll Lösungen für schwierige Fragestellungen erarbeiten, sowie Situations- und

Lebenshilfe sein. Zum Gelingen eines solchen Gesprächsprozesses tragen viele Faktoren bei. Dazu gehören Empathie, Verständnis, Vertrauen und eine entspannte Atmosphäre“ (Prost, 2018, S. 5). Eine positive Beziehung zwischen Coach und Proband ist also auch ein sehr wesentlicher Faktor für das Gelingen von Vorhaben. In der Stichprobe konnte man dies auch daran erkennen, dass viele TeilnehmerInnen vor dem selbständigen Training im Vorfeld Bedenken über die Weiterführung hatten, da ja nun niemand mehr bei Problemen zur Verfügung stehen wird. Dieser Schluss kann aus dem Sinken der Selbstwirksamkeitserwartung vor dem freien Training gemacht werden (Kapitel 8.3.2). Aufgrund der Reliabilität von Messergebnissen soll jedoch gewährleistet werden, dass beim Wiederholen des Messvorgangs die Ergebnisse stabil bleiben. Hierbei stellt sich nun die Frage, welche Eigenschaften eine trainierende Person haben muss, damit dies zutreffen kann? Kann diese Frage laut Prost (2018) mit *Empathie, Verständnis, Vertrauen und einer entspannten Atmosphäre* beantwortet werden, oder fehlen hier noch Attribute, welche speziell im Bewegungstraining zusätzlich essential sind? Eine gute körperliche Fitness ist sicher wichtig für die Vorbildfunktion eines Trainers bzw. Trainerin. Die Rolle des Alters kann ebenfalls entscheidend sein, da sich Personen im gleichen Alter eher mit der Trainerperson identifizieren können. Wenn zum Beispiel eine 80-jährige Trainerin die Beine 20-mal anheben kann, scheint dieses Unterfangen für die TeilnehmerInnen ebenfalls als schaffbar. Ist der Altersunterschied jedoch höher, kann es sein, dass die zu Trainierenden schneller aufgeben, da dies ja in ihrem Alter ein, *Ding der Unmöglichkeit* darstellt. Interessant wären Studien dahingehend, ob die Drop-Out-Rate bei einer Altersgleichheit zwischen Übungsleiter/ in und Teilnehmende geringer ausfällt, als bei einer etliche Jahre jüngere Trainerpersönlichkeit.

10. Fazit

Es ist eine wohlbekannte Tatsache, dass körperliche Betätigung den Gesundheitszustand einer Person erhalten und verbessern kann. Die in der Einleitung erwähnten Studien bestätigen das auch für die Altersgruppe ab 65 Jahren. Vor diesem Hintergrund werden folgende zentrale Fragestellung in dieser Arbeit behandelt: Wie gelingt es einer Person im höheren Alter, eine sportliche Tätigkeit regelmäßig durchzuführen und welche Faktoren wirken sich positiv auf das Durchhaltevermögen in diesem Bereich aus? Neben motivationalen Ursachen werden zusätzlich auch volitionale Gesichtspunkte einbezogen, welche in Anlehnung an das im Theorieteil beschriebene MoVo-Konzept von Fuchs und an das HAPA-Modell von Schwarz erfolgen.

Wesentliche Aussage dieser Diplomarbeit ist, dass eine sportliche Vorgeschichte dazu führt, dass der Heimeintritt später erfolgt. Weiters hat der 2. Weltkrieg dann auf die sportliche Vorgeschichte einen Einfluss, wenn dieser in die Schulzeit der TeilnehmerInnen gefallen ist und hat somit wiederum einen Einfluss auf das Heimeintrittsalter. Untermauert wird die Wichtigkeit der Selbstwirksamkeitserwartung in Motivations- und Volitionsprozessen, denn hier besteht eine starke positive Beziehung mit tatsächlicher regelmäßiger Trainingsteilnahme. Zusätzlich kann die Komplexität der Zusammenhänge sehr deutlich anhand der Visualisierung dieser erahnt werden. Es stellt eine große Herausforderung dar, diese Systeme zu durchschauen und aufzuschlüsseln, denn die Reichweite der Forschungsinstrumente ist leider gewissen Begrenzungen unterworfen. Beispielsweise können nur bewusste Einstellungen abgefragt werden und hinterlassen immer noch eine Dunkelziffer, welche Prozessabläufe im Unterbewusstsein stattfinden. Es wurden des Weiteren nur lineare Zusammenhänge untersucht, natürlich muss es nicht sein, dass alle Verknüpfungen aus solch linearen Zusammenhängen bestehen. Hier kann abermals nur gemutmaßt werden, wie viele Zusammenhänge aufgedeckt werden konnten. Es wäre zusätzlich notwendig eine höhere Stichprobenanzahl für weitere statistische Untersuchungen zu generieren, um eine bessere Aussagekraft der Daten gewährleisten zu können. Da alle Altersheimstandorte im Stadtgebiet Wien liegen, können als Grundgesamtheit nur die SeniorInnen städtischer Altersheime genannt werden.

Abschließen möchte ich meine Diplomarbeit mit Weinecks sehr treffendem Zitat:

*„Mäßig, aber regelmäßig ist das
Grundprinzip des Alterssportlers!“
(Weineck, 2010, S. 1002)*

Literaturverzeichnis

- Spektrum der Wissenschaft Verlagsgesellschaft mbH.* (2000). Abgerufen am 12. September 2017 von Lexikon der Psychologie: <http://www.spektrum.de>
- Backhaus, K., Erichson, B., Plinke, W., & Weiber, R. (2006). *Multivariate Analysemethoden. Eine anwendungsorientierte Einführung* (14. Ausg.). Berlin: Springer.
- Baltes, P. (04. Jänner 2004). *Das hohe Alter. Mehr Bürde oder Würde.* Abgerufen am 28. Oktober 2017 von http://www.fu-berlin.de/presse/publikationen/fundiert/archiv/2004_01/04_01_baltes/index.html
- Bandura, A. (2 1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, S. 191-215.
- Bandura, A. (December 1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organ Behav Hum Decis Prozess.* 50(2), S. 248-287.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The Exercise of Control.* New York: W.H. Freeman and Company.
- Baumann, S. (1998). *Psychologie im Sport.* Aachen: Meyer & Meyer.
- Baur, N. (2014). *Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung.* (J. Blasius, Hrsg.) Wiesbaden: Springer VS.
- Bliesener, T., Dannecker, M., Dlugosch, G., Flor, D., Gstalter, H., Jäger, R. S., et al. (2009). *Der Brockhaus Psychologie - Fühlen, Denken und Verhalten verstehen.* (L. d. Verlags, Hrsg.) Mannheim: F.A. Brockhaus GmbH, Leipzig.
- Brand, R. (2010). *Sportpsychologie.* Springer Verlag.
- Bubler, M. (1878-1965). Alt sein ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt hat, was anfangen heißt.
- Bühl, A. (2008). *SPSS 16. Einführung in die moderne Datenanalyse* (11. Ausg.). München: Pearson Studium.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Quant. Meth. Psychol.*, S. 155-159.
- Conzelmann, A. (2008). Erfolgreiches Altern durch Sport? In K. W. Schweer (Hrsg.), *Sport in Deutschland - Bestandsaufnahmen und Perspektiven. Reihe Psychologie und Gesellschaft* (Bd. I, S. 55-73). Frankfurt: Peter Lang.
- Dahlhaus, J. (2007). *Motivierung zum Alterssport - Von Metatheorien zum fundierten Praxiskonzept.* Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.
- Dichhuth, H.-H. (2000). *Einführung in die Sport- und Leistungsmedizin.* Schorndorf: Hofman.
- Dishman, R. K., & Buckworth, J. (1996). Increasing physical activity: a quantitative synthesis. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 28, S. 706-719.

- Fischer, G. (1991). Chronische Krankheiten im Alter und ihre Auswirkungen auf den funktionellen Status. In E. Lang, & K. Arnold (Hrsg.), *Altern und Leistung: medizinische, psychologische und soziale Probleme* (S. 64-76). Stuttgart: Enke.
- Fuchs, R. (1994). *Konsequenzerwartungen als Determinante des Sport- und Bewegungsverhaltens* (Bd. 2). Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Fuchs, R. (2003). *Sport, Gesundheit und Public Health*. Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2005). Körperliche Aktivität. In R. Schwarzer, *Enzyklopädie der Psychologie* (Bd. Gesundheitspsychologie, S. 447-465). Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Fuchs, R. (2006). Motivation und Volition im Freizeit- und Gesundheitssport. In M. Tietjens, & B. Strauß, *Handbuch Sportpsychologie* (S. 270-278). Schorndorf: Hofmann.
- Fuchs, R. (2007). Das MoVo-Modell als theoretische Grundlage für Programme der Gesundheitsverhaltensänderung. In R. Fuchs, W. Göhner, H. Seelig, R. Fuchs, W. Göhner, & H. Seelig (Hrsg.), *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (S. 317-325). Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Fuchs, R. (2007). Theoriegeleitete Lebensstil-Interventionen: MoVo. In R. Fuchs, W. Göhner, & H. Seelig, *Sportpsychologie - Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils* (Bd. 4, S. 315-353). Göttingen: Hogrefe.
- Fuchs, R. (2008). Fragebogen-Anhang zum Endbericht MoVo-Lisa. In *Aufbau eines körperlich-aktiven Lebensstils im Kontext der medizinischen Rehabilitation: Ein motivational-volitionales Interventionskonzept*. Freiburg: Universität Freiburg.
- Fuchs, R. (2008). *Messung der sportbezogenen Stadienzugehörigkeit: Das Stadien-Flussdiagramm (SFD-Sport)*. Freiburg: Universität Freiburg.
- Fuchs, R. (2013). *Sportbezogene Konsequenzerfahrungen: Das Konstrukt und seine Messung*. Freiburg: Universität Freiburg.
- Fuchs, R., & Krämer, L. (2010). Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, S. 170-182.
- Fuchs, R., Göhner, W., & Seelig, H. (2007). *Aufbau eines körperlich aktiven Lebensstils*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.
- Fuchshuber, A. (2007). *Der Einfluss von Coaching auf die Sportaktivität. Konzeption, Vermittlung und Evaluation eines Coachings zur sportbezogenen Ziel- und Handlungsregulation. Fragen zum Abbruch des Sporttreibens*. Bamberg: University of Bamberg.
- Fuchshuber, A. (2009). *Der Einfluss von Coaching auf die Sportaktivität*. Bamberg: University of Bamberg Press.
- Göhner, W., & Fuchs, R. (2007). *Änderung des Gesundheitsverhalten*. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

- Greißler, N. (2008). *Diss. Konzeption und Evaluation eines Unterrichtsprogramms zur Prävention und Verminderung von Antisemitismus. Gruppenproduktivität von Schaefer (2005)*. Gießen: Justus-Liebig-Universität.
- Grimm, J., & Grimm, H. (1863). *Rede auf Wilhelm Grimm und Rede über das Alter: gehalten in der Königl. Akademie der Wissenschaften zu Berlin*. (J. Grimm, & H. Grimm, Hrsg.) Berlin: Dümmler.
- Hasselhorn, M., & Gold, A. (2009). *Pädagogische Psychologie. Erfolgreiches Lernen und Lehren*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Herwig, H. (2014). Für eine neue Kultur der Integration des Alters. In H. Herwig (Hrsg.), *Merkwürdige Alte. Zu einer literarischen und bildlichen Kultur des Alter(n)s* (S. 12). Bielefeld: Transkript Verlag.
- Junge, B. (1987). Prävention: länger leben und "gesünder sterben". Zur Epidemiologie der Volkskrankheiten. Die Entwicklung in den letzten 100 Jahren. *Rheinisches Ärzteblatt*, 41, S. 851-872.
- Klein, T., & Becker, S. (Juni 2008). Gibt es wirklich eine Reduzierung sportlicher Aktivität im Lebenslauf? - Eine Analyse alters- und kohortenbezogener Unterschiede der Sportaktivität. *Zeitschrift für Soziologie*, 37(3), S. 226-245.
- Krämer, L., & Fuchs, R. (2009). *Skalen zu den sportbezogenen situativen Barrieren und dem sportbezogenen Barrierenmanagement*. Freiburg: Albert-Ludwigs-Universität.
- Lee, L.-L., Arthur, A., & Avis, M. (28. February 2008). Using self-efficacy theory to develop interventions that help older people overcome psychological barriers to physical activity: A discussion paper. *International Journal of Nursing Studies*, S. 1690-1699.
- Lenz, S. (1998). Über den Schmerz. Essays. In *Die Darstellung des Alters in der Literatur* (S. 73-95). Hamburg.
- Lessing, G. E. (1729-1781). Schriftsteller und Kritiker. S. 39.
- Marques, A. I., Rosa, M. J., Soares, P., Santos, R., Monta, J., & Carvalho, J. (21. Februar 2011). Evaluation of physical activity programmes for elderly people - a descriptive study using the EFQM' criteria. *BMC Public Health*.
- Mayer, K. U., Baltes, P. B., Baltes, M. M., Borchelt, M., Delius, J., & Helmchen. (2010). Wissen über das Alter(n): Eine Zwischenbilanz der Berliner Altersstudie. In K. U. Mayer, & P. B. Baltes (Hrsg.), *Die Berliner Alterststudie* (S. 623-658). Berlin: Akademie Verlag.
- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., & Degens, H. (19. February 2016). Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. *Biogerontology*, S. 567-580.

- Olbrich, E., & Diegritz, U. (1995). Das Zusammenwirken von Person- und Umweltfaktoren im Alltag: Eine kritische Diskussion von Aktivitäten des täglichen Lebens und instrumentellen Aktivitäten des täglichen Lebens. *Zeitschrift für Gerontopsychologie und -psychiatrie*, S. 199-212.
- Olbrich, E., Kruse, A., Halsig, N., Roether, D., & Pöhlmann, D. (1995). *Möglichkeiten und Grenzen selbständiger Lebensführung im Alter*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychol Assess*, S. 164-172.
- Prost, W. (2018). Im Coaching Menschen besser ganzheitlich erfassen. In W. Prost (Hrsg.), *Das Leistungsspektrum von Coaching - "Was" es kann und "wie" es erfolgreich gelingt* (S. 1-26). Köln: Springer Gabler.
- Quantmeyer de Polak, S. (2015). *Selbststeuerung im Alterssport: Eine wissenschaftliche Studie*. Hamburg: disserta Verlag.
- Raimund, F. (1948). *Das Mädchen aus der Feenwelt oder Der Bauer als Millionär*. (O. Rommel, Hrsg.) Wien: Österreichischer Bundesverlag.
- Renneberg, B. (2006). *Gesundheitspsychologie*. (P. Hammelstein, Hrsg.) Heidelberg: Springer Medizin Verlag.
- Schmid, J., Molinari, V., Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (22. März 2014). Adaption des Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport für Menschen im höheren Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, S. 104-117.
- Schwarzer, R. (1992). Self-efficacy in the adoption and maintenance of health behaviors: Theoretical approaches and a new model. In R. Schwarzer, *Self-efficacy: Thought control of action* (S. 217-243). Washington, DC: Hemisphere.
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse. Das Konzept der Selbstwirksamkeit. (M. Jerusalem, & D. Hopf, Hrsg.) *Zeitschrift für Pädagogik, Beiheft 44*, S. 28-53.
- Schwarzer, R., Schütz, B., Ziegelmann, J. P., Lippke, S., Luszczynska, A., & Scholz, U. (2007). Adoption and maintenance of four health behaviors: Theory-guided longitudinal studies on dental flossing, seat belt use, dietary behavior, and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 33, S. 156-166.
- Seelig, H., & Fuchs, R. (2006). Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 4, S. 130.
- Spiriduso, W. W. (1995). *Physical Dimensions of Aging*. Champaign: IL: Human Kinetics.
- Stein, P., & Vollnhals, S. (1. April 2011). Grundlagen clusteranalytischer Verfahren. Abgerufen am 12. April 2018 von https://www.uni-due.de/imperia/md/content/soziologie/stein/skript_clusteranalyse_sose2011.pdf

- Tews, H. P. (1979). *Soziologie des Alterns*. Heidelberg: Quelle & Meyer.
- Thiel, A., Gomolinsky, U., & Huy, C. (4. August 2009). Altersstereotype und Sportaktivität in der Generation 50+. *Z Gerontol Geriat*, S. 145-154.
- Tischer, U., Hartmann-Tews, I., & Combrink, C. (8. September 2011). Sport participation of the elderly - the role of gender, age, and social class. *European Group for Research into Elderly and Physical Activity (EGREPA)*, S. 83-91.
- van Dyk, S. (2007). Kompetent, aktiv, produktiv? Die Entdeckung der Alten in der Aktivgesellschaft. *PROKLA* 146, S. 93-112.
- Wahl, H. W. (1991). *"Das kann ich allein!": Selbständigkeit im Alter: Chancen und Grenzen*. Bern: Huber.
- Weineck, J. (2010). *Optimales Training*. Balingen: Spitta-Verlag.
- Wessner, B., Strasser, E.-M., Tschan, H., Halper, B., Oesen, S., Franzke, B., et al. (2011). *Studienprotokoll Active Ageing: Auswirkungen von Krafttraining und Nahrungsergänzung auf die körperliche Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden älterer Menschen in Pensionisten- Wohnhäusern*. Wien.
- WHO. (2002). *Report of th World Health Organisation. Active ageing: a policy framework*. WHO. Aging Male.
- Young, A., & Skelton, D. (1994). Applied physiology of strength and power in old age. *International Journal of Sports Medicine*, 15, S. 149-151.
- Ziegelmann, J. P., & Lippke, S. (2007a). Planning and strategy use in health behavior change: A life span view. *International Journal of Behavioral Medicine*, 14, S. 30-39.
- Ziegelmann, J. P., Lippke, S., & Schwarzer, R. (2006). Subjektive residual life espectancy in helth self-regulation. *Journals of Gerontology: Psychologicals Sciences*, 61B, S. 195-201.
- Zimbardo, P. G. (1995). *Psychologie*. Berlin: Springer.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Standortbezogene Maximalwerte der absoluten Trainingshäufigkeiten	43
Tabelle 2: Tabelle zur Erfahrung bei den sportlichen Aktivitäten über die Lebensphasen	51
Tabelle 3: Auswertungstabellen der Faktorenanalyse	55
Tabelle 4: Ausschnitt der Inversen Korrelationsmatrix.....	56
Tabelle 5: Rotierte Faktorladungen der Erwartungen vor dem Active-Ageing-Training.....	58
Tabelle 6: Korrelation zwischen dem Kompetenzerwartungsitem „Freunde“ und der Gruppenvariable welche das tatsächliche Durchhaltevermögen der Teilnehmerinnen repräsentiert.	59
Tabelle 7: Faktorladung der konkreten Absichten	61
Tabelle 8: Output Faktorenanalyse	61
Tabelle 9: Faktorenanalyse Selbstkonkordanz.....	62
Tabelle 10: Wichtige gemachte Erfahrungen während des Active-Ageing-Programms	64
Tabelle 11: Korrelation zwischen der sportlichen Aktivität und dem Alter während des 2. Weltkriegs	68
Tabelle 12: Korrelation: Befragungsalter - Grad der sportlichen Aktivität in der Vorgeschichte	69
Tabelle 13: Korrelation: Heimeintritt - sportliche Vorgeschichte	69
Tabelle 14: Korrelationstabelle zur Auswertung der ersten Forschungsfrage.....	70
Tabelle 15: Korrelationstabelle: Sportliche Vorgeschichte (Gruppen von 1-4) und Heimeintrittsalter (I_D1.2)/ Befragungsalter (I_D1.3).....	71
Tabelle 16: Korrelationstabelle zur Überprüfung der Alternativhypothese H6.....	72
Tabelle 17: Modellübersicht der multiplen linearen Regression.....	74
Tabelle 18: Ausgabetable der ANOVA	74
Tabelle 19: Koeffizienten des Modells.....	75
Tabelle 20: SPSS-Output – Deskriptive Statistik der Einzelitems zur Selbstwirksam- keitserwartung (retrospektiv)	76
Tabelle 21: Korrelationsanalyse (SPSS - Output)	76
Tabelle 22: Korrelationsmatrix – relative Anwesenheit bis zum 3. Monat des Active- Ageing-Programms mit dem errechneten Mittelwertsindex der aus dem inneren Zwang kommenden Selbstkonkordanz (r=0.317).	77
Tabelle 23: SPSS- Output - Korrelation.....	78
Tabelle 24: Gepaarte Stichproben	81
Tabelle 25: t-Test mit gepaarten Stichproben	82
Tabelle 26: Berechnungstabelle der Effektstärken	83
Tabelle 27: Test auf Normalverteilung der Differenzen der beiden Mittelwertsindizes	83

Tabelle 28: SPSS Ausgabe des T-Tests	84
Tabelle 29: Kreuztabelle - Stadien vs. Durchhaltevermögen	84
Tabelle 30: Chi-Quadrat-Test	85
Tabelle 31: Korrelationen rund um die sportliche Vorgeschichte	86
Tabelle 32: Korrelationsanalyse - Folgende Korrelationskoeffizienten wurden ermittelt: $r_1=0.408$, $n_1=45$; $r_2=0.476$, $n_2=44$; $r_3=0.445$, $n_3=45$. Dabei hat die Variable II_8 die stärkste Korrelation mit der Zielvariablen.	87
Tabelle 33: Vergleichstabelle der Selbstwirksamkeitsarten vor Programmbeginn /vor der selbständigen Weiterführung	89
Tabelle 34: SPSS Ausgabe des T-Tests ($n=41$; $r=0.356$)	90
Tabelle 35: Tabelle zur Erfahrung bei den sportlichen Aktivitäten über die Lebensphasen	93
Tabelle 36: Korrelationsanalyse. Folgende Korrelationskoeffizienten wurden ermittelt: $r_1=0.408$, $n_1=45$; $r_2=0.476$, $n_2=44$; $r_3=0.445$, $n_3=45$. Dabei hat die Variable II_8 die stärkste Korrelation mit der Zielvariablen.	99
Tabelle 37: Korrelationsanalyse – Zusammenhang zwischen Erfahrungsdaten in der Jugendzeit und im Altersheim (zu Kapitel 6.2.1)	131

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bevölkerungspyramide 2017 (Quelle: STATISTIK AUSTRIA,2017).....	13
Abbildung 2: Das MoVo-Prozessmodell (erstellt nach Fuchs, 2007, S.318).....	21
Abbildung 3: Gradierung der Selbstkonkordanz bezüglich der Gründe gesetzter Ziel- intension nach Brand 2010.....	23
Abbildung 4: Faktoren der Handlungsinitiierung.....	26
Abbildung 5: Anwendung des MoVo-Prozessmodells in der „Active Ageing“-Studie (Quelle: Präsentation Ley,2015).....	28
Abbildung 6: Alternative Darstellung des MoVo-Modells	29
Abbildung 7: Entscheidungen der teilnehmenden Personen	35
Abbildung 8: Logo des Forschungsprojektes Active Ageing (Quelle: Wessner et al., 2011).....	36
Abbildung 9: Befragungszeitpunkt mit Einbettung in den Projektablauf	37
Abbildung 10.: Ausschnitt des Dendrogramms.....	45
Abbildung 11: Grafische Darstellung zur Ermittlung der Clusteranzahl	46
Abbildung 12: Darstellung der Koeffizientendifferenzen der letzten 10 Cluster- zusammenführungen	46
Abbildung 13: Manuelle Gruppeneinteilung bezüglich des Durchhaltevermögens.....	48
Abbildung 14: gleichmäßige Gruppeneinteilung nach dem Durchhaltevermögen (n=47)..	49
Abbildung 15: Häufigkeitsaufschlüsselung der sportlichen Aktivität vor dem Heimeintritt. (n=46).....	50
Abbildung 16: Balkendiagramm: sportliche Aktivität in der Vergangenheit – Befragungs- alter in Gruppen	50
Abbildung 17: Altersgruppierung der Teilnehmerinnen während des 2. Weltkriegs	51
Abbildung 18: Beziehungen zu den Erfahrungsdaten (n=42)	52
Abbildung 19: Einflussgrößen und Stadien des HAPA-Modells.....	53
Abbildung 20: Häufigkeitsverteilung dreier Selbstwirksamkeitserwartungen im Vergleich (blaue Balken (n=46): Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2x pro Woche am Training teilnehmen werden? Rote Balken (n=45): Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monaten regelmäßig durchführen? Grüne Balke (n=46): Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten?).....	54
Abbildung 21:Eingabe zur Mittelwertsindex-Berechnung	56
Abbildung 22: Komponentenplot der Faktorenanalyse	57
Abbildung 23: Aufstellung der Ladungen im Komponentenraster im Zuge einer Faktoren- analyse – Methode: „Hauptkomponentenanalyse“	60

Abbildung 24: Fragen zu Selbstkongordanz - Häufigkeiten.....	61
Abbildung 25: Aufschlüsselung der Mittelwertsindizes der Erfahrung (n=45).....	63
Abbildung 27: Kreuztabelle der Variablen Durchhaltevermögen und Stadiumszuordnung nach dem HAPA- Prozessmodell.....	66
Abbildung 28: Verteilung der sportlichen Erfahrung im Erwachsenenalter	94
Abbildung 29: Visualisierung der Korrelationen rund um die zweite Fragestellung (doppelseitig)	98

Anhang

Fragebogen (Seite 1 bis 13)



Fragebogen zum Thema:
„Motivationen zu sportlicher Aktivität von Senioren und Seniorinnen durch die Beeinflussung eines Trainingsprogramms“

Sehr geehrte Senioren und Seniorinnen,

im Rahmen des Forschungsprojekts „Active Ageing“ führen wir eine schriftliche Befragung von Senioren und Seniorinnen dieses Projekts durch.

Uns interessiert dabei, welche Gedanken und Einstellungen Sie zu diesem Programm und allgemein zum Sporttreiben haben bzw. hatten und inwiefern sich Ihre Motivation zu sportlichen Aktivitäten durch das Trainingsprogramm verändert hat.

Da es uns um Ihre persönliche Meinung geht, gibt es keine richtige oder falsche, gute oder schlechte Antwort. Wir bitten Sie um ehrliche Antwort, so dass eine verlässliche Auswertung der Daten vornehmbar ist. Unser Ziel ist es von Ihnen zu lernen, so dass wir uns sowohl über positive als auch kritische/negative Äußerungen freuen. Die Daten werden anonym behandelt. Die Beantwortung der Fragen wird keinerlei Auswirkungen auf ihre Teilnahme in dem Projekt haben.

Dieser Fragebogen besteht aus drei Teile, bezogen auf die Zeit vor dem Training, aufs Training und danach. Bei den meisten Fragen werden Antworten vorgegeben und Sie sollen diejenigen auswählen, die am besten auf Sie zutreffen. Dauern wird diese Befragung in etwa 30 - 45min., danach kann noch über andere Dinge geredet werden, welche nicht im Fragebogen drinnen stehen, die wir oder Sie aber auch für wichtig halten.

Manchmal benutzen wir den Begriff „sportliche Aktivität“ oder „Sport“, damit meinen wir eine anstrengende körperliche Aktivität, wie zum Beispiel: Gymnastik, Turnen, Rodeln, Wandern in einem Verein, Tanzen, Fußball, eine Runde Joggen gehen, Yoga, ...individuell oder in der Gruppe.

Hiermit möchten wir uns bei Ihnen jetzt schon für Ihre Bemühungen herzlich Bedanken!


Dr. Clemens Ley


Verena Nadlinger

Um die Vertraulichkeit zur Verwendung Ihrer Daten zu wahren, tragen wir hier Ihren Identifizierungscode in das Kästchen ein:

Persönlicher Code:

Tag: _____

Uhrzeit: Anfang: _____ Ende: _____

Ort: _____

Anwesenheit von anderen Personen: _____

Teil I. Sportliche Aktivität in der Lebensphase vor dem Training

Bevor wir darauf eingehen was Sie im Training – „ActiveAgeing“ gemacht und erlebt haben, möchte ich Sie gerne bitten sich zurück zu erinnern an die Zeit davor, und mir erzählen was für sportliche Aktivitäten Sie in ihrem Leben durchgeführt haben.

	A. in der Jugendzeit (Schule, Ausbildung)	B. im Erwachsenenalter (Arbeitswelt)	C. ab Pension (keine Arbeit mehr)	D. in diesem Haus
1. Sportliche Aktivität: Welche sportlichen Aktivitäten führten Sie durch?		<p>+Welche Arbeit machten Sie damals? +Wie kräftintensiv war diese Arbeit? (1)nicht (2)wenig (3)etwas (4)stark (5)sehr stark</p> <p>+Haben Sie schon einmal so ein Training/Übungen wie beim A.A. gemacht? Ja / Nein</p>		<p>Mit welchem Alter kamen Sie ins Heim? Wie alt sind Sie jetzt? _____</p>
2. Jahre Wie viele Jahre sportlich aktiv gewesen?	Wie viele Jahre? _____	Wie viele Jahre? _____	Wie viele Jahre? _____	Wie viele Jahre? _____
3. Setting: Wo und wie haben Sie die Aktivität durchgeführt?	<input type="radio"/> Verein <input type="radio"/> Schule <input type="radio"/> Arbeitsplatz <input type="radio"/> Selbst-organisiert <input type="radio"/> organisiert <input type="radio"/> in der Gruppe <input type="radio"/> alleine	<input type="radio"/> Verein <input type="radio"/> Schule <input type="radio"/> Arbeitsplatz <input type="radio"/> Selbst-organisiert <input type="radio"/> organisiert <input type="radio"/> in der Gruppe <input type="radio"/> alleine	<input type="radio"/> Verein <input type="radio"/> Schule <input type="radio"/> Arbeitsplatz <input type="radio"/> Selbst-organisiert <input type="radio"/> organisiert <input type="radio"/> in der Gruppe <input type="radio"/> alleine	<input type="radio"/> Verein <input type="radio"/> Schule <input type="radio"/> Arbeitsplatz <input type="radio"/> Selbst-organisiert <input type="radio"/> organisiert <input type="radio"/> in der Gruppe <input type="radio"/> alleine
4. Regelmäßigkeit der Teilnahme: Wie regelmäßig haben Sie die sportl. Aktivität durchgeführt?	<input type="radio"/> (1) Sehr unregelmäßig <input type="radio"/> (2) Eher unregelmäßig <input type="radio"/> (3) Teils-teils <input type="radio"/> (4) Eher regelmäßig <input type="radio"/> (5) Sehr regelmäßig	<input type="radio"/> (1) Sehr unregelmäßig <input type="radio"/> (2) Eher unregelmäßig <input type="radio"/> (3) Teils-teils <input type="radio"/> (4) Eher regelmäßig <input type="radio"/> (5) Sehr regelmäßig	<input type="radio"/> (1) Sehr unregelmäßig <input type="radio"/> (2) Eher unregelmäßig <input type="radio"/> (3) Teils-teils <input type="radio"/> (4) Eher regelmäßig <input type="radio"/> (5) Sehr regelmäßig	<input type="radio"/> (1) Sehr unregelmäßig <input type="radio"/> (2) Eher unregelmäßig <input type="radio"/> (3) Teils-teils <input type="radio"/> (4) Eher regelmäßig <input type="radio"/> (5) Sehr regelmäßig
5. Erfahrung: Wie waren Ihre Erfahrungen bei den sportl. Aktivitäten? (Frustration, Ängstlichkeit)	<input type="radio"/> (1)sehr schlecht <input type="radio"/> (2)Schlechte <input type="radio"/> (3)Teils-teils <input type="radio"/> (4)Gute <input type="radio"/> (5)Sehr gute	<input type="radio"/> (1)sehr schlecht <input type="radio"/> (2)Schlechte <input type="radio"/> (3)Teils-teils <input type="radio"/> (4)Gute <input type="radio"/> (5)Sehr gute	<input type="radio"/> (1)sehr schlecht <input type="radio"/> (2)Schlechte <input type="radio"/> (3)Teils-teils <input type="radio"/> (4)Gute <input type="radio"/> (5)Sehr gute	<input type="radio"/> (1)sehr schlecht <input type="radio"/> (2)Schlechte <input type="radio"/> (3)Teils-teils <input type="radio"/> (4)Gute <input type="radio"/> (5)Sehr gute

6. Hindernisse:

6.1. Gab es Hindernisse, die Sie von Ihren sportlichen Aktivitäten abgehalten haben?

JA NEIN

a) Wenn JA, wie groß waren diese Hindernisse?

- Fehlende Unterstützung von Familie/Freunde/anderen Leuten
 nicht wenig etwas groß sehr groß
- Fehlende sportliche Angebote in der Umgebung/Möglichkeiten
 nicht wenig etwas groß sehr groß
- Körperliche Kapazität/Krankheit/Kondition
 nicht wenig etwas groß sehr groß
- „Ich war nicht motiviert genug“ (psychische/geistige Hindernisse)
 nicht wenig etwas groß sehr groß
- ANDERE: _____

b) Wie schwierig war es für Sie diese Hindernisse zu überwinden, um trotzdem Ihre sportlichen Aktivitäten auszuführen?

nicht schwierig wenig schwierig etwas schwierig sehr schwierig

Teil II. Das Trainingsprogramm „ActiveAgeing“

Im zweiten Teil dieses Fragebogens geht es jetzt darum, wie Sie das Trainingsprogramm empfunden bzw. wahrgenommen haben. Denken Sie sich bitte zurück an die Zeit des Trainingsprogramms von „ActiveAgeing“...

1) Wie haben Sie die Testungen wahrgenommen/empfunden?

sehr unangenehm unangenehm teil - teils angenehm sehr angenehm

2) War die Teilnahme an den Testungen für Sie eine Motivation an dem Programm teilzunehmen?

nicht wenig etwas stark sehr stark

Ab jetzt geht es nur noch über das Trainingsprogramm:

3) Sie haben bei „Active Ageing“ mitgemacht. War das für Sie:

Gymnastik Krafttraining Ausdauertraining Beweglichkeitstraining Turnen Anderes: _____

Zur Gruppeneinteilung

4) In welche Gruppe dieses Programms wollten Sie ursprünglich?

<input type="checkbox"/> Training	<input type="checkbox"/> Training +Ernährungspräparat	<input type="checkbox"/> Gedächtnistraining	<input type="checkbox"/> egal
-----------------------------------	---	---	-------------------------------

Wenn die Person nicht in die Gruppe gekommen ist, in die sie eigentlich ursprünglich wollte:

5) Wie sehr hat es Sie gestört, dass Sie nicht in die Gruppe gekommen sind in die Sie ursprünglich wollten?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/> sehr stark
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

6) Wie sehr sind sie nun am Ende des Programms damit zufrieden, dass sie in die Trainingsgruppe(mit Ernährungspräparat) gekommen sind?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/> sehr stark
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

SELBSTWIRKSAMKEIT

Die nächsten Fragen handeln davon, wie sicher Sie sich noch VOR Beginn des Programmes waren, beim Training teilzunehmen.

7) Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2x/Woche am Training teilnehmen werden?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> sicher	<input type="checkbox"/> sehr sicher
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

8) Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> sicher	<input type="checkbox"/> sehr sicher
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

9) Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> sicher	<input type="checkbox"/> sehr sicher
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

ERWARTUNGEN und ZIELE - Frage 10)

Diese Frage besteht aus drei Teilen: (1) kurz VOR dem Programm, (2) ERFAHRUNGEN WÄHREND dem Programm, (3) ZUKÜNFTIGE WEITERFÜHRUNG des Programms.

Bitte bewerten Sie auf einer Skala mit (1)Nicht (2)Wenig (3)Etwas (4)Stark (5)Sehr stark

Bsp.: Noch VOR dem Programm erwarteten Sie sich von dem Programm... "kräftiger zu werden"? (2) VOR dem Programm wollten Sie dies auch erreichen? (3) Haben Sie durch das Programm die Erfahrung gemacht „kräftiger zu werden“? (3) Erwarten Sie sich nun zukünftig von der Weiterführung des Programms... "kräftiger zu werden"? (3) Wollen Sie das auch erreichen? (5)

A. VOR DEM PROGRAMM		B. ERFAHRUNGEN		C. ZUKUNFT	
Erwarteten Sie sich von diesem Programm...	Wollten Sie das auch erreichen?	Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Erwarten Sie sich von der WEITERFÜHRUNG des Programms...	Wollen Sie das auch erreichen?	
...beweglich zu bleiben/ werden (damit Alltagsbewegungen leicht fallen).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...sich seelisch wohler zu fühlen – sich glücklicher zu fühlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass Sie mehr mit anderen Leuten/ihren Freunden zusammen sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass Sie sich austoben/ auspowern können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass Sie Spaß / Freude dabei/daran haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...in Situationen zu geraten, in denen Sie sich blamieren oder Sie ausgelacht werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A. VOR DEM PROGRAMM		B. ERFAHRUNGEN		C. ZUKUNFT	
Erwarteten Sie sich von diesem Programm...	Wollten Sie das auch erreichen?	Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Erwarten Sie sich von der WEITERFÜHRUNG des Programms...	Wollen Sie das auch erreichen?	
... dass Sie stolz auf sich sein können / Erfolgsergebnisse/ Ehrgeiz.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass Sie mehr Muskeln aufbauen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass Sie sich verletzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass Sie Ihr körperliches Aussehen verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass Sie neues Wissen bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass Ihnen Ihr Körper nach der Übungseinheit weh tut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass Sie für andere Sachen keine Zeit mehr haben (z.B.: Freunde, Familie...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... dass Sie Anerkennung von Anderen bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TEILNAHME

In nächsten Fragen geht es um Ihre Teilnahme am Programm „Active Ageing“ und um die Teilnahme an etwaigen anderen Bewegungsprogrammen.

11) Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?

nicht zufrieden wenig zufrieden etwas zufrieden sehr zufrieden

12) Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?

nicht regelmäßig wenig regelmäßig etwas regelmäßig sehr regelmäßig

13) Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am Programm teilgenommen haben, um Ihre Erwartungen zu erfüllen?

nicht wenig etwas stark Sehr stark

14) Nehmen Sie noch an anderen Bewegungsprogrammen teil?

JA NEIN

14 a) Wenn ja, an welchen? _____

14 b) Wie häufig wird es angeboten? _____

14 c) Wie sehr ist hier Ihre Teilnahme regelmäßig?

nicht regelmäßig wenig regelmäßig etwas regelmäßig sehr regelmäßig

14 d) Wie unterscheiden sich diese von dem Training?

15) Machten Sie zusätzlich zum Programm noch Trainingseinheiten?

NEIN JA, aber selten / unregelmäßig JA, häufiger JA, regelmäßig

15 a) Wenn ja, warum? _____

15 b) Wenn nein, warum nicht? _____

16) Wie motivierend war für Sie das Programm?

nicht motivierend wenig motivierend etwas motivierend sehr motivierend

17) Wie leicht war es für Sie nach den ersten 6 Monaten, 1x in der Woche selbst zu trainieren?

nicht leicht wenig leicht etwas leicht sehr leicht

Programmspezifische Aspekte/RESSOURCEN

18) Wie angepasst war das Programm an Ihre Person und Ihre Bedürfnisse??

War das Programm angepasst an...	nicht angepasst	wenig angepasst	bisschen gepasst	angepasst	sehr angepasst
...Ihren momentanen Gesundheitszustand	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Ihr Interesse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Ihr Anstrengungsvermögen/Kapazität	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Ihren Tagesplan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19) Diese Frage gliedert sich für jeden Aspekt in eine Sequenz von zwei Fragen:

- A.** Denken Sie sich zurück in die Zeit des Programmes. **Was war für Sie wichtig, um beim Programm teilzunehmen und dabei zu bleiben.**
B. Denken Sie nun an die zukünftig selbstständige WEITERFÜHRUNG des Programmes. **Was ist Ihnen jetzt für eine Weiterführung wichtig?**
 und bewerten Sie in jeder Sequenz den Aspekt mit: **nicht wichtig(1), nicht so wichtig(2), bisschen wichtig(3), wichtig(4), sehr wichtig(5)**

A. Was war für Sie wichtig... für die Initiierung und Aufrechterhaltung der Teilnahme am Programm.		B. Was ist Ihnen jetzt wichtig... für die WEITERFÜHRUNG des Programms.
...dass Sie zusammen mit Ihren MitbewohnerInnen teilnehmen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass das Training in einer Gruppe stattfindet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass es sich um eine wissenschaftliche Studie handelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass es Krafttraining ist und nicht eine andere körperliche Aktivität, wie z.B. wandern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass Therabänder benutzt werden und nicht irgendwelche komplizierten Krafttrainingsmaschinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass es ein Programm ist wo Sie sich bewegen/wo Sie aktiv sein können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dass Sie Ihre Trainingseinheiten immer zu denselben Zeiten durchführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20) Diese Frage gliedert sich auch in 2 Teile:

- A.** Erfahrungen während dem Programm und wie wichtig Ihnen diese waren bzw. gewesen wären.
B. Wie wichtig Ihnen diese Erfahrungen jetzt für eine selbstständige Weiterführung des Programmes sind.
 und bewerten Sie diese bitte mit: **nicht wichtig(1), nicht so wichtig(2), bisschen wichtig(3), wichtig(4), sehr wichtig(5)**

A. Erfahrungen während dem Programm		B. Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	
Kam der/die Trainer/in auf sie zu und motivierte Sie?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Hat es Ihnen jemand empfohlen?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Konnten Sie dem/der Trainer/in vertrauen?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Fühlten Sie sich in der Gruppe wohl?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sich in der räumlichen Umgebung, wo das Training stattgefunden hat, wohl gefühlt?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Hatten Sie eine Ansprechperson, wenn Sie Fragen hatten?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Vermieden Sie Situationen, die Sie vom Training abgehalten hätten?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>

A. Erfahrungen während dem Programm		B. Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	
Haben Sie sich die Vorteile dieses Trainings vor Augen gehalten?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie Anderen Personen Ihr Sportvorhaben mitgeteilt?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie an das schlechte Gewissen gedacht, dass Sie hätten, wenn Sie nicht zum Training gehen?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sich mit anderen MitbewohnerInnen gemeinsam zum Training verabredet?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sich vorgenommen, sich danach etwas Schönes zu gönnen?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie sich in eine Stimmung versetzt, in der Sie Lust auf sportliche Aktivität haben?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie erst gar nicht darüber nachgedacht, was Sie anstatt des Trainings machen könnten?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>
Haben Sie daran gedacht, wie gut Sie sich danach fühlen werden?	<input type="checkbox"/> Ja	Wie wichtig war es für Sie?	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/> Nein	Wie wichtig wäre es für Sie gewesen?	<input type="checkbox"/>

GRUPPENPRODUKTIVITÄT

In diesem Abschnitt geht es um die produktive Zusammenarbeit in der Trainingsgruppe.

21) Haben Sie sich von der Gruppe unterstützt gefühlt?

<input type="checkbox"/> nicht gut	<input type="checkbox"/> wenig gut	<input type="checkbox"/> ein bisschen gut	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> sehr gut
------------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------	-----------------------------------

22) Wenn Probleme auftraten, wie ging die Gruppe damit um?

<input type="checkbox"/> nicht gut	<input type="checkbox"/> wenig gut	<input type="checkbox"/> ein bisschen gut	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> sehr gut
------------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------	-----------------------------------

23) Wie war die Zusammenarbeit / gegenseitige Unterstützung in der Gruppe?

<input type="checkbox"/> nicht gut	<input type="checkbox"/> wenig gut	<input type="checkbox"/> ein bisschen gut	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> sehr gut
------------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------	-----------------------------------

24) Wie war die Fähigkeit gemeinsame Entscheidungen in der Gruppe zu treffen?

<input type="checkbox"/> nicht gut	<input type="checkbox"/> wenig gut	<input type="checkbox"/> ein bisschen gut	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> sehr gut
------------------------------------	------------------------------------	---	------------------------------	-----------------------------------

BARRIEREN

Es kann vorkommen, dass man an manchen Tagen nicht so motiviert für sportliche Aktivitäten ist, oder es hindert einem etwas Bestimmtes daran. In den nächsten Fragen wird es um solche möglichen Hindernisse gehen.

25) Wie schwierig war es für Sie während dem gesamten Programm, anfallende Hindernisse zu überwinden?

<input type="checkbox"/> nicht schwierig	<input type="checkbox"/> wenig schwierig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> schwierig	<input type="checkbox"/> sehr schwierig
--	--	--------------------------------	------------------------------------	---

26) Diese Frage gliedert sich in 2 Teile.

A. Im 1. Teil ist die Frage **wie stark Sie folgende Hindernisse in den vergangenen 12 Monaten vom Training abgehalten haben** und

B. im 2. Teil möchten wir gerne von Ihnen wissen, **wie stark Sie diese Hindernisse nun voraussichtlich zukünftig vom selbstständigen Training abhalten werden?**

Bitte bewerten Sie diese auf einer Skala mit (1)Nicht (2)Wenig (3)Etwas (4)Stark (5)Sehr stark

A. ERFAHRUNGEN: Wie stark <u>hielten</u> Sie in den letzten 12 Monaten folgende <u>Hindernisse vom Training ab?</u>		B. Wie stark werden Sie folgende <u>Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten?</u>	
...wenn das Wetter draußen so schön ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...wenn Sie einen Arztbesuch haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...wenn Freunde oder Familie mit Ihnen etwas unternehmen wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...wenn es in Ihrem Zimmer gerade so gemütlich ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...wenn Sie noch viel zu tun haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...wenn die Gruppenatmosphäre nicht so gut ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
... wenn Sie den Anschluss beim Training verloren haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
...wenn Sie unzufrieden mit den Konsequenzen des Trainings sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

...wenn Sie der/die Trainer/in zu wenig betreut.	<input type="checkbox"/>	
...wenn Ihre Freunde auch nicht zum Training gehen bzw. weiter trainieren werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige: -	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Teil III. WEITERFÜHRUNG des erlernten Sportprogramms

Nun ist es soweit, dass Sie zukünftig selbstständig das erlernte Trainingsprogramm weiterführen könnten. In den nächsten Fragen wird es darum gehen, wie sehr Sie das Programm bzw. andere sportliche Aktivitäten weitermachen wollen und ob Sie bereits konkrete Pläne für Ihre körperlichen Aktivitäten haben.

ABSICHTEN / SELBSTKONKORDANZ

1) Welche Absichten / Vorsätze haben Sie für die nächsten Wochen?

Haben Sie sich fest vorgenommen...	nicht	wenig	etwas	stark	sehr stark
...das Trainingsprogramm mindestens 2x / Woche durchzuführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...zusätzliche Übungseinheiten durchzuführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...Teile des Trainingsprogramms durchzuführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Haben Sie die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten das Training selbstständig durchzuführen,...

	nicht	wenig	etwas	stark	sehr stark
...weil es Ihnen einfach Spaß macht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil es gut für Sie ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil Sie sonst ein schlechtes Gewissen hätten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil Personen die Ihnen wichtig sind, Sie dazu drängen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... weil Sie dabei Erfahrungen machen, die Sie nicht missen möchten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil Sie denken, dass man sich manchmal auch zu etwas zwingen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil sportliche Aktivität einfach zu Ihrem Leben dazugehört.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil Sie sich sonst Vorwürfe machen müssten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil Andere sagen, Sie sollen sportlich aktiv sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil Sie gute Gründe dafür haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...weil Sie sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SELBSTWIRKSAMKEIT

Die nächsten Fragen handeln davon, wie sicher Sie sich sind das Training zukünftig selbstständig weiterführen zu können.

3) Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/> sehr stark
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

4) Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/> sehr stark
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

5) Wie sicher sind Sie sich, zum regelmäßigen selbstständigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt haben?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/> sehr stark
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Einschätzung der eigenen Kompetenzen

6) Wie gut können Sie Ihrer Meinung nach, die erlernten Übungen jetzt alleine durchführen?

<input type="checkbox"/> nicht gut	<input type="checkbox"/> wenig gut	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> gut	<input type="checkbox"/> sehr gut
------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

7) Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> etwas	<input type="checkbox"/> stark	<input type="checkbox"/> sehr stark
--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-------------------------------------

Teil IV. ABSCHLUSS

8) Wollen Sie noch irgendetwas Anderes kommentieren/anmerken zu diesem Thema, was noch nicht gefragt wurde?

9) Haben Sie noch irgendwelche Fragen?

10) Wie müde fühlen Sie sich jetzt nach diesem Fragebogen?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> ein bisschen	<input type="checkbox"/> müde	<input type="checkbox"/> sehr müde
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

11) Wie verständlich war dieser Fragebogen für Sie?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> ein bisschen	<input type="checkbox"/> verständlich	<input type="checkbox"/> sehr verständlich
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	--

12) Hat Ihnen dieser Fragebogen Spaß gemacht?

<input type="checkbox"/> nicht	<input type="checkbox"/> wenig	<input type="checkbox"/> ein bisschen	<input type="checkbox"/> viel	<input type="checkbox"/> sehr viel
--------------------------------	--------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	------------------------------------

13) Wie sehr fühlen Sie sich wohl hier in diesem Haus?

<input type="checkbox"/> unwohl	<input type="checkbox"/> wenig wohl	<input type="checkbox"/> ein bisschen wohl	<input type="checkbox"/> wohl	<input type="checkbox"/> sehr wohl
---------------------------------	-------------------------------------	--	-------------------------------	------------------------------------

Vielen Dank für Ihre Bemühungen und Ihre Mitarbeit! 😊

Zu Kapitel 6.2.: Überblick zur Regelmäßigkeit der sportlichen Aktivität pro Lebensphase

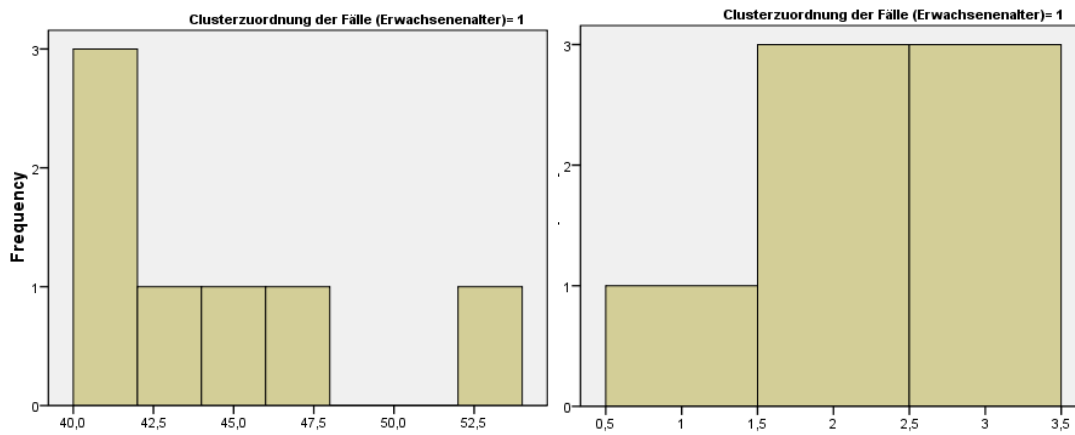


Abbildung (links): Histogramm - Häufigkeitsverteilung der aktiven Jahre im Erwachsenenalter Gruppe 1 ($\mu=43,86 \pm 4,74$ Jahre; $N=7$)

Abbildung (rechts): Histogramm - Häufigkeitsverteilung der Regelmäßigkeit sportlicher Aktivität; Gruppe 1 ($\mu=2,29 \pm 0,76$ Punkte der 5-stufigen Likert-Skala; $N=7$)

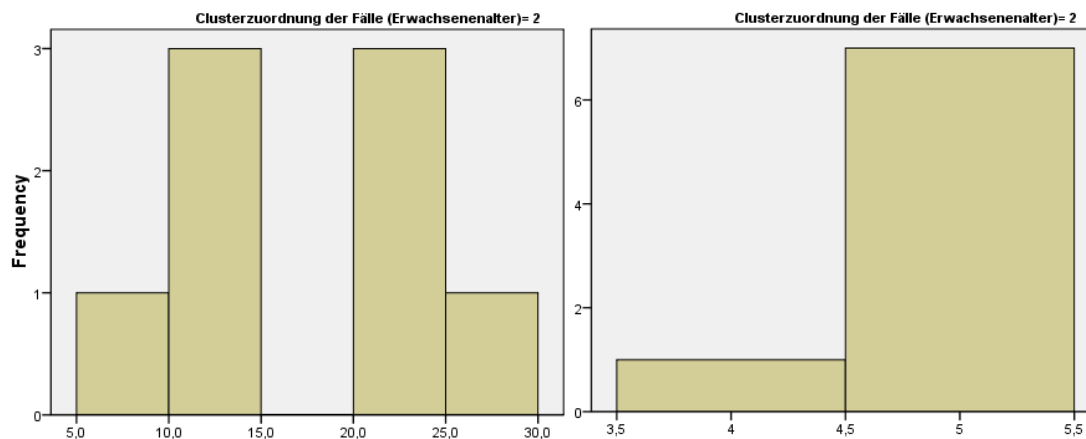


Abbildung (links): Häufigkeitsverteilung der aktiven Jahre im Erwachsenenalter Gruppe 2 ($\mu=16,5 \pm 7,1$ Jahre; $N=8$)

Abbildung (rechts): Histogramm - Häufigkeitsverteilung der Regelmäßigkeit sportlicher Aktivität; Gruppe 2 ($\mu=4,88 \pm 0,35$ Punkte der 5-stufigen Likert-Skala; $N=8$)

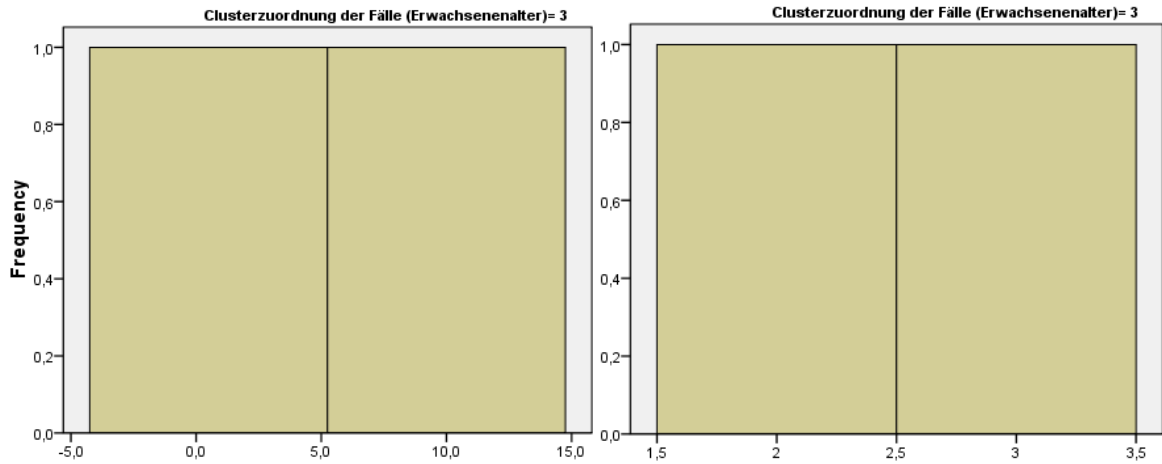


Abbildung (links): Histogramm - Häufigkeitsverteilung der aktiven Jahre im Erwachsenenalter Gruppe 3 ($\mu=5,25 \pm 6,72$ Jahre; $N=2$)

Abbildung (rechts): Histogramm - Häufigkeitsverteilung der Regelmäßigkeit sportlicher Aktivität; Gruppe 3 ($\mu=2,5 \pm 0,71$ Punkte der 5-stufigen Likert-Skala; $N=2$)

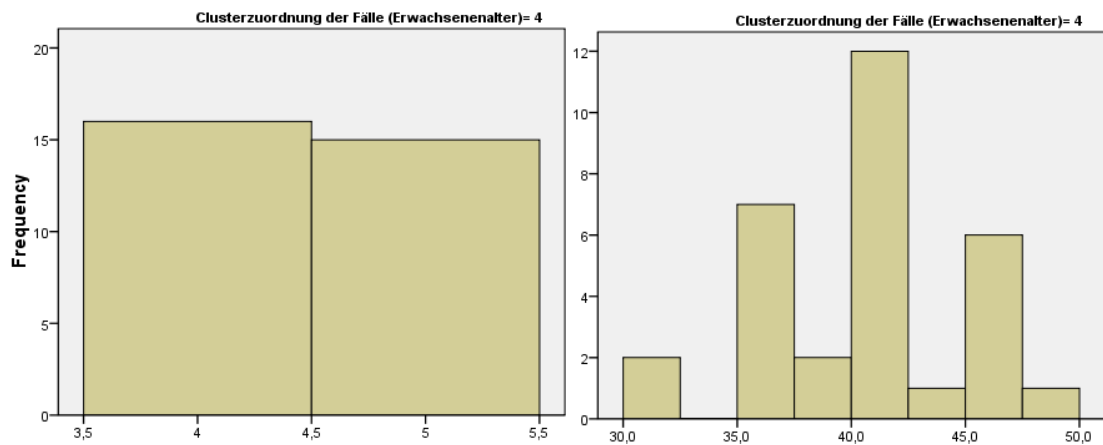


Abbildung (links): Histogramm - Häufigkeitsverteilung der Regelmäßigkeit sportlicher Aktivität; Gruppe 4 ($\mu=4,48 \pm 0,51$ Punkte der 5-stufigen Likert-Skala; $N=31$)

Abbildung (rechts): Histogramm - Häufigkeitsverteilung der aktiven Jahre im Erwachsenenalter Gruppe 4 ($\mu=40,52 \pm 4,47$ Jahre; $N=31$)

**Zu Kapitel 6.2.1: Häufigkeitstabelle der sportlich aktiven Jahre im Erwachsenenalter
im Vergleich der vier Gruppen**

Häufigkeitstabelle der sportlich aktiven Jahre im Erwachsenenalter im Vergleich der vier Gruppen

I_B4_Teilnahme- Wie regelmäßig haben Sie die sportl. Aktivität durchgeführt?

Clusterzuordnung der Fälle (Erwachsenenalter)			Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
.	Valid	sehr unregelmäßig	1	4,5	10,0	10,0
		eher unregelmäßig	2	9,1	20,0	30,0
		teils-teils	2	9,1	20,0	50,0
		eher regelmäßig	2	9,1	20,0	70,0
		sehr regelmäßig	3	13,6	30,0	100,0
	Total		10	45,5	100,0	
	Missing	nicht benötigt	7	31,8		
		missing	2	9,1		
		System	3	13,6		
		Total	12	54,5		
Total		22	100,0			
1	Valid	sehr unregelmäßig	1	14,3	14,3	14,3
		eher unregelmäßig	3	42,9	42,9	57,1
		teils-teils	3	42,9	42,9	100,0
		Total	7	100,0	100,0	
2	Valid	eher regelmäßig	1	12,5	12,5	12,5
		sehr regelmäßig	7	87,5	87,5	100,0
		Total	8	100,0	100,0	
3	Valid	eher unregelmäßig	1	50,0	50,0	50,0
		teils-teils	1	50,0	50,0	100,0
		Total	2	100,0	100,0	
4	Valid	eher regelmäßig	16	51,6	51,6	51,6
		sehr regelmäßig	15	48,4	48,4	100,0
		Total	31	100,0	100,0	

Zu Kapitel 6.2.1: Auswertungstabelle

Korrelationsanalyse – Zusammenhang zwischen Erfahrungsdaten in der Jugendzeit und im Altersheim (zu Kapitel 6.2.1)

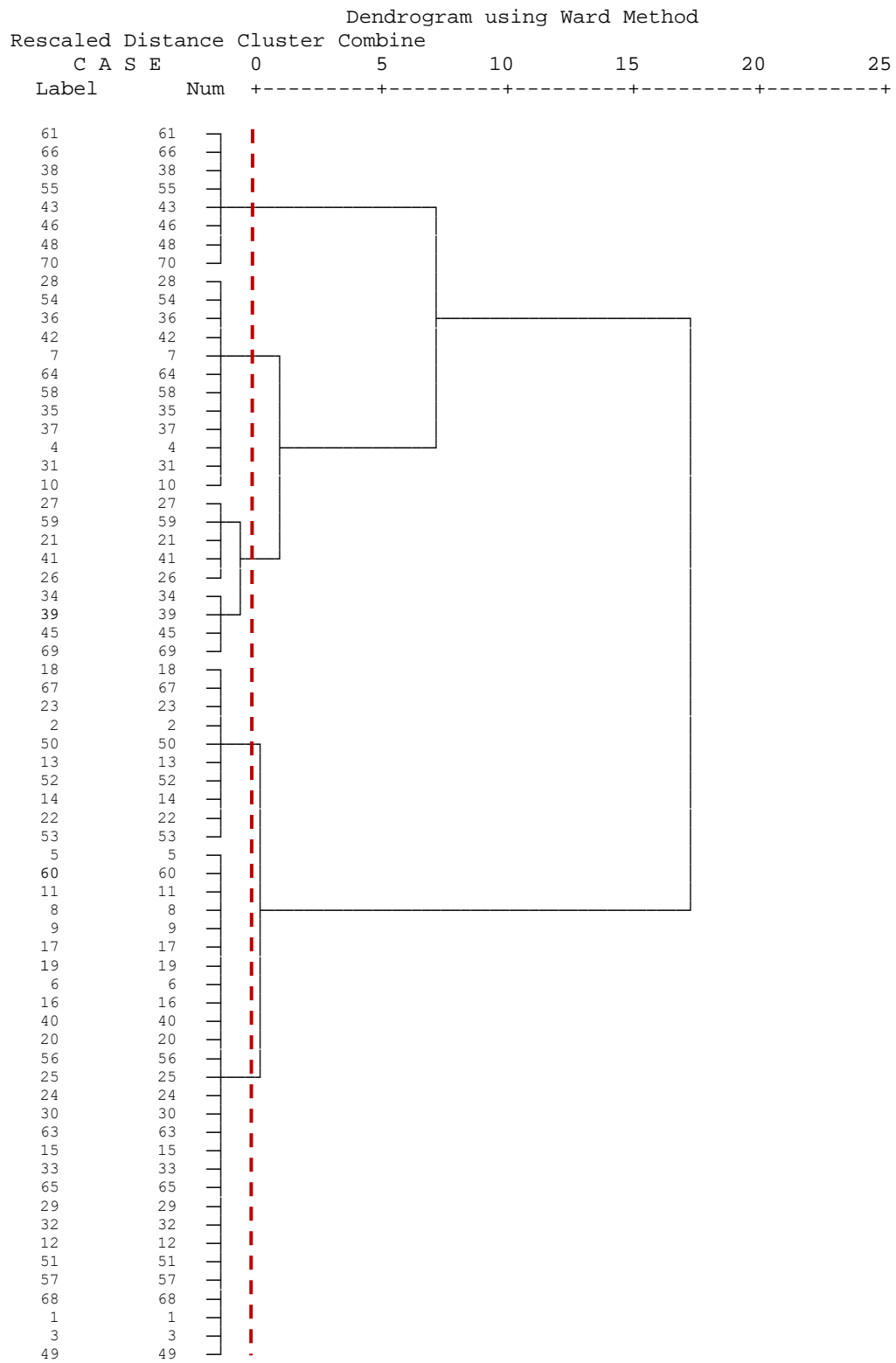
Correlations

		I_A5. 1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_D5.1_ Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
I_A5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	1,000 57,000	,729** 42
I_D5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Pearson Correlation Sig. (2-tailed) N	,729** 42	1,000 49,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Zu Kapitel 6.1.2.2: Vollständiges Dendrogramm zur computerunterstützten Gruppeneinteilung

H I E R A R C H I C A L C L U S T E R A N A L Y S I S



Zu Kapitel 7.2: Korrelationstabellen

Korrelation der Clusterzuordnungen der sportlichen Vorgeschichte mit der sportlichen Aktivität

Correlations

			Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Sportliche Aktivität 2 Gruppen	I A5. 1. Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
Spearman's rho	Clusterzuordnung der Fälle (Pension)	Sig. (2-tailed) N	,922 47	,615 34	,110 40
	Clusterzuordnung der Fälle (Jugendzeit)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,289* ,031 56	,289 ,078 38	,435** ,001 51
	Clusterzuordnung der Fälle (Erwachsenenalter)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,500** ,000 48	,536** ,001 33	,295 ,058 42
	4 Gruppen aus Regelmäßigkeit und aktiven Jahren (Jugendzeit)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,280* ,042 53	,281 ,097 36	,373** ,007 51
	Altersgruppen während des 2. Weltkriegs	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,352** ,004 64	,429** ,004 44	-,067 ,629 55

Korrelationstabelle der Clusterzuordnungen der sportlichen Vorgeschichte mit der den relativen Anwesenheit vom 3. bis zum 6. Monats der Trainingsausführung

Correlations

			rel_Anw_6_12	rel_Anw_3_6	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung
Spearman's rho	Clusterzuordnung der Fälle (Pension)	Sig. (2-tailed) N	,365 47	,783 47	,644 32
	Clusterzuordnung der Fälle (Jugendzeit)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,064 ,638 56	,291* ,029 56	,062 ,730 33
	Clusterzuordnung der Fälle (Erwachsenenalter)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,083 ,574 48	,333* ,021 48	,350 ,054 31
	4 Gruppen aus Regelmäßigkeit und aktiven Jahren (Jugendzeit)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,006 ,969 53	,267 ,054 53	,064 ,724 33
	Altersgruppen während des 2. Weltkriegs	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,199 ,106 67	,154 ,212 67	-,186 ,284 35

Zu Kapitel 8.2.1: Korrelationskoeffizienten – Kendal's tau & Spearman's rho

Korrelationskoeffizienten: Selbstwirksamkeitserfahrung – Durchhaltevermögen

			Correlations			
			Ränge_Durchhaltevermögen ausgehend von der relativen Häufigkeit	IL_7_Training2xWoche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	IL_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	IL_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.
Kendall's tau_b	Ränge_Durchhaltevermögen ausgehend von der relativen Häufigkeit	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 46	,342** 45	,373** 44	,282* 45
	IL_7_Training2xWoche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,342** 45	1,000 46	,463** 45	,368** 46
	IL_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,373** 44	,463** 45	1,000 45	,304* 45
	IL_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,282* 45	,368** 46	,304* 45	1,000 46
Spearman's rho	Ränge_Durchhaltevermögen ausgehend von der relativen Häufigkeit	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 46	,408** 45	,457** 44	,342* 45
	IL_7_Training2xWoche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,408** 45	1,000 46	,485** 45	,385** 46
	IL_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,457** 44	,485** 45	1,000 45	,319* 45
	IL_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,342* 45	,385** 46	,319* 45	1,000 46

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Zu Kapitel 8.3.2: t-Test für gepaarte Stichproben

SPSS-Output – Teststatistik des t-Tests für abhängige Stichproben

		Paired Samples Test							
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Lower	Upper								
Pair 1	II_7_Training2x_Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2xWoche am Training teilnehmen werden? - III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2xWoche selbstständig das Training weiterführen können?	,690	1,316	,203	,280	1,100	3,401	41	,002
Pair 2	II_8_Training_12Monate- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie das Trainingsprogramm für den Zeitraum von 12 Monate regelmäßig durchführen? - III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	,634	1,337	,209	,212	1,056	3,037	40	,004
Pair 3	II_9_Training_Pause- Wie sicher waren Sie sich, zum regelmäßigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt hatten. - III_5_Trainingsrückkehr- Wie sicher sind Sie sich, zum regelmäßigen selbstständigen Training zurückzukehren, auch wenn Sie mal längere Zeit ausgesetzt haben?	,262	1,289	,199	-,140	,664	1,317	41	,195

Zu Kapitel 6.2: Clusterbildung im Erwachsenenalter (Jahre Häufigkeit) mit grafischer Aufbereitung als Definitionshilfe der vier Gruppen

Häufigkeitstabelle der sportlichen Aktivität im Erwachsenenalter im Vergleich der vier Gruppen

I_B2_Jahre- Wie viele Jahre sind Sie sportlich aktiv gewesen? Erwachsen

Clusterzuordnung der Fälle (Erwachsenenalter)	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
.	Valid 4,0	1	4,5	33,3
	45,0	2	9,1	66,7
	Total	3	13,6	100,0
	Missing nicht benötigt	3	13,6	
	missing	11	50,0	
	System	5	22,7	
	Total	19	86,4	
Total	22	100,0		
1	Valid 40,0	3	42,9	42,9
	43,0	1	14,3	57,1
	45,0	1	14,3	71,4
	46,0	1	14,3	85,7
	53,0	1	14,3	100,0
	Total	7	100,0	100,0

2	Valid	7,0	1	12,5	12,5	12,5
		10,0	2	25,0	25,0	37,5
		14,0	1	12,5	12,5	50,0
		20,0	1	12,5	12,5	62,5
		22,0	1	12,5	12,5	75,0
		24,0	1	12,5	12,5	87,5
		25,0	1	12,5	12,5	100,0
		Total	8	100,0	100,0	
3	Valid	,5	1	50,0	50,0	50,0
		10,0	1	50,0	50,0	100,0
		Total	2	100,0	100,0	
4	Valid	30,0	1	3,2	3,2	3,2
		32,0	1	3,2	3,2	6,5
		35,0	3	9,7	9,7	16,1
		37,0	4	12,9	12,9	29,0
		38,0	2	6,5	6,5	35,5
		40,0	2	6,5	6,5	41,9
		41,0	1	3,2	3,2	45,2
		42,0	9	29,0	29,0	74,2
		43,0	1	3,2	3,2	77,4
		45,0	4	12,9	12,9	90,3
		47,0	2	6,5	6,5	96,8
		49,0	1	3,2	3,2	100,0
		Total	31	100,0	100,0	

Zu Kapitel 9.1.2: Korrelationstabellen für die Erstellung der Abbildung 2

Correlations

			Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Clusterzuordnung der Fälle (Pension)
Spearman's rho	III_7_Unterstutzung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	,039	,048	,254
		Sig. (2-tailed)	,808	,788	,183
		N	41	34	29
	Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Correlation Coefficient	,015	,145	-,363
		Sig. (2-tailed)	,925	,421	,058
		N	40	33	28
	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	-,130	,005	-,258
		Sig. (2-tailed)	,419	,978	,176
		N	41	34	29
	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient	-,218	,494**	,068
		Sig. (2-tailed)	,183	,003	,735
		N	39	33	27
MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	,176	,330*	,062	
	Sig. (2-tailed)	,178	,019	,691	
	N	60	50	44	
Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	-,003	,124	-,194	
	Sig. (2-tailed)	,983	,485	,305	
	N	42	34	30	

Correlations

			MWI Wichtigkeit	Tagesplan und Interesse (Mittelwertsin- dex)	Selbsteinsch- ätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsin- dex)
Spearman's rho	III_7 Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	-.156	-.359*	-.418**
		Sig. (2-tailed)	.316	.018	.005
		N	43	43	43
Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Correlation Coefficient	.257	.199	.352*	
		Sig. (2-tailed)	.100	.208	.022
		N	42	42	42
Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	.235	-.038	.177	
		Sig. (2-tailed)	.130	.811	.262
		N	43	42	42
Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient	.466**	.159	.228	
		Sig. (2-tailed)	.002	.322	.152
		N	41	41	41
MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	1,000	.075	.162	
		Sig. (2-tailed)	.	.627	.292
		N	62	44	44
Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	.075	1,000	.481**	
		Sig. (2-tailed)	.627	.	.001
		N	44	44	44
Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	.162	.481**	1,000	
		Sig. (2-tailed)	.292	.001	.
		N	44	44	44
Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	.176	-.003	.127	
		Sig. (2-tailed)	.178	.983	.424
		N	60	42	42
Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	.330*	.124	.189	
		Sig. (2-tailed)	.019	.485	.284
		N	50	34	34
Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	.062	-.194	-.038	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen
Spearman's rho	III_7_Unterstutzung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Ubungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	-.479**	-.184	-.028
		Sig. (2-tailed)	.001	.242	.863
		N	42	42	41
	Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Correlation Coefficient	1,000	.690**	.302
		Sig. (2-tailed)	.	.000	.055
		N	42	42	41
	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	.690**	1,000	.476**
		Sig. (2-tailed)	.000	.	.002
		N	42	43	41
	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient	.302	.476**	1,000
		Sig. (2-tailed)	.055	.002	.
		N	41	41	41
	MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	.257	.235	.466**
		Sig. (2-tailed)	.100	.130	.002
		N	42	43	41
	Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	.199	-.038	.159
		Sig. (2-tailed)	.206	.811	.322
		N	42	42	41
	Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	.352*	.177	.228
		Sig. (2-tailed)	.022	.262	.152
		N	42	42	41
	Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	.015	-.130	-.218
		Sig. (2-tailed)	.925	.419	.183
		N	40	41	39
	Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	.145	.005	.494**
		Sig. (2-tailed)	.421	.978	.003
		N	33	34	33
	Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	-.363	-.258	.068

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			III 3 2x Woche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	III 4 12Mönate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	III 7 Unterstützung - Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?
Spearman's rho	III 7. Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	-,359*	-,584**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,019	,000	.
		N	42	42	43
	Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Correlation Coefficient	,901**	,958**	-,479**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001
		N	42	42	42
	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	,640**	,642**	-,184
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,242
		N	42	42	42
	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient	,337*	,230	-,028
		Sig. (2-tailed)	,031	,149	,883
		N	41	41	41
	MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	,222	,281	-,156
	Sig. (2-tailed)	,157	,072	,316	
	N	42	42	43	
Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,060	,272	-,359*	
	Sig. (2-tailed)	,706	,082	,018	
	N	42	42	43	
Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,262	,427**	-,418**	
	Sig. (2-tailed)	,093	,005	,005	
	N	42	42	43	
Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	-,031	,017	,039	
	Sig. (2-tailed)	,851	,919	,808	
	N	40	40	41	
Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	,207	,079	,048	
	Sig. (2-tailed)	,249	,661	,788	
	N	33	33	34	
Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	-,118	-,426*	,254	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_20_B15 Weiterführung - Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFUH RUNG des Programms.	II_26_B4 Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlic h zukünftigvom weiteren selbstständig en Trainingabhal ten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	II_26_A2 Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.
Spearman's rho	III_7_Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	-,343*	-,058	,320*
		Sig. (2-tailed)	,028	,722	,036
		N	41	40	43
	Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen29 bis 31)	Correlation Coefficient	,330*	,111	-,362*
		Sig. (2-tailed)	,035	,495	,018
		N	41	40	42
	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	,147	-,080	-,338*
		Sig. (2-tailed)	,358	,626	,027
		N	41	40	43
	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient	,506**	-,070	-,330*
		Sig. (2-tailed)	,001	,670	,035
		N	41	40	41
MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	,388*	-,094	-,212	
	Sig. (2-tailed)	,012	,491	,158	
	N	41	56	46	
Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,074	,012	-,130	
	Sig. (2-tailed)	,644	,944	,402	
	N	41	40	44	
Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,229	-,238	-,303*	
	Sig. (2-tailed)	,151	,139	,045	
	N	41	40	44	
Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,045	,000	,014	
	Sig. (2-tailed)	,787	,997	,929	
	N	39	56	44	
Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	,224	,186	-,084	
	Sig. (2-tailed)	,209	,211	,627	
	N	33	47	36	
Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	,044	,000	,112	

Correlations

			II_12 Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	II_13 Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am Programm teilgenommen haben, um Ihre Erwartungen zu erfüllen?	II_16 Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?
Spearman's rho	III_7_Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	-,380*	-,277	-,175
		Sig. (2-tailed)	,012	,072	,261
		N	43	43	43
	Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen29 bis 31)	Correlation Coefficient	,169	,424**	,284
		Sig. (2-tailed)	,285	,005	,089
		N	42	42	42
	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	,195	,300	,268
		Sig. (2-tailed)	,215	,053	,086
		N	42	42	42
	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient	,213	,197	,294
		Sig. (2-tailed)	,181	,216	,062
		N	41	41	41
	MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	,071	,241	,337*
		Sig. (2-tailed)	,647	,115	,025
		N	44	44	44
	Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,262	,545**	,369*
		Sig. (2-tailed)	,086	,000	,017
		N	44	44	44
	Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,728**	,836**	,474**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,001
		N	44	44	44
	Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,135	,109	,225
		Sig. (2-tailed)	,392	,493	,152
		N	42	42	42
	Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	-,020	,115	,212
		Sig. (2-tailed)	,909	,516	,229
		N	34	34	34
	Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	-,299	,085	-,167

Information: Die grau hinterlegten Flächen korrelieren, da sie durch die Berechnung des Mittelwertsindizes verbunden wurden. Daher resultieren aus diesen Korrelationen keine weiteren Rückschlüsse.

Correlations

			II_10_B9 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	II_10_B12 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	II_11 Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?
Spearman's rho	III_7_Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	-,204	-,160	-,318*
		Sig. (2-tailed)	,201	,312	,038
		N	41	42	43
	Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen29 bis 31)	Correlation Coefficient	,319*	,466**	,185
		Sig. (2-tailed)	,045	,002	,242
		N	40	41	42
	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	,346*	,493**	-,154
		Sig. (2-tailed)	,029	,001	,331
		N	40	41	42
	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient	,155	,481**	,239
	Sig. (2-tailed)	,347	,002	,133	
	N	39	40	41	
MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	,331*	,552**	,189	
	Sig. (2-tailed)	,032	,000	,219	
	N	42	43	44	
Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	-,179	-,121	,354*	
	Sig. (2-tailed)	,257	,438	,019	
	N	42	43	44	
Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,190	,019	,607**	
	Sig. (2-tailed)	,229	,902	,000	
	N	42	43	44	
Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,021	-,006	,207	
	Sig. (2-tailed)	,896	,970	,188	
	N	40	41	42	
Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	-,095	,000	,350*	
	Sig. (2-tailed)	,605	,999	,043	
	N	32	33	34	
Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	,060	,037	,069	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			I_6.2 Unterstützung - Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freun- den/anderen Leuten	II_10_C4. 1_Erwärtung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUH- RUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	II_10_B5 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?
Spearman's rho	III_7_Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,079 ,713 24	-,350* ,027 40	-,279 ,100 36
	Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,100 ,651 23	,425** ,008 40	,301 ,079 35
	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,013 ,952 24	,398* ,011 40	,267 ,121 35
	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,059 ,794 22	,166 ,312 39	,100 ,573 34
	MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,279 ,110 34	,150 ,355 40	,359* ,029 37
	Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,166 ,429 25	-,099 ,543 40	,085 ,619 37
	Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,409* ,042 25	-,005 ,975 40	,277 ,096 37
	Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,038 ,833 34	,056 ,736 38	,009 ,958 35
	Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,020 ,923 25	-,197 ,289 31	-,341 ,082 27
	Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	,010	-,258	-,046

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			I_B5. 1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
Spearman's rho	III_7_Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	,055	,060	-,111
		Sig. (2-tailed)	,772	,749	,558
		N	30	31	30
	Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Correlation Coefficient	,288	-,056	,165
		Sig. (2-tailed)	,122	,768	,384
		N	30	30	30
	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	,053	-,135	-,110
		Sig. (2-tailed)	,775	,470	,555
		N	31	31	31
	Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	Correlation Coefficient	-,183	-,260	,052
		Sig. (2-tailed)	,343	,173	,785
		N	29	29	30
MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	-,018	-,007	,462**	
	Sig. (2-tailed)	,907	,962	,001	
	N	46	47	46	
Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	-,125	-,100	,068	
	Sig. (2-tailed)	,504	,586	,723	
	N	31	32	30	
Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,175	,377*	,296	
	Sig. (2-tailed)	,347	,033	,112	
	N	31	32	30	
Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,798**	,781**	,843**	
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000	
	N	51	51	49	
Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	,049	-,032	,450**	
	Sig. (2-tailed)	,757	,833	,002	
	N	43	45	47	
Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	,060	-,118	-,100	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Sportliche Aktivität 2 Gruppen	I A5. 1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
Spearman's rho	III_7_Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	,327*	,399*	,049
		Sig. (2-tailed)	,032	,032	,782
		N	43	29	34
Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27	Correlation Coefficient	-,232	-,202	-,035
		Sig. (2-tailed)	,140	,293	,847
		N	42	29	33
Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen	MWI_Wichtigkeit	Correlation Coefficient	-,164	-,160	-,105
		Sig. (2-tailed)	,293	,398	,555
		N	43	30	34
Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)	Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	-,173	-,332	-,220
		Sig. (2-tailed)	,280	,085	,227
		N	41	28	32
Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	-,221	-,210	,212
		Sig. (2-tailed)	,084	,171	,132
		N	62	44	52
Clusterzuordnung der ...	Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	-,209	-,224	,054
		Sig. (2-tailed)	,174	,233	,758
		N	44	30	35
Clusterzuordnung der ...	Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	-,169	-,157	-,002
		Sig. (2-tailed)	,274	,407	,989
		N	44	30	35
Clusterzuordnung der ...	Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	,175	,242	,878**
		Sig. (2-tailed)	,164	,106	,000
		N	65	46	57
Clusterzuordnung der ...	Clusterzuordnung der ...	Correlation Coefficient	,102	,399*	,057
		Sig. (2-tailed)	,466	,013	,708
		N	53	38	45
Clusterzuordnung der ...		Correlation Coefficient	,015	,090	,257

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			rel. Anw. 6 12	rel. Anw. 3 6	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.
Spearman's rho	III_7_Unterstützung- Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?	Correlation Coefficient	-,186	-,102	,255
		Sig. (2-tailed)	,232	,514	,277
		N	43	43	20
Mittelwertsindex Selbstwirksamkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)		Correlation Coefficient	,227	,062	,271
		Sig. (2-tailed)	,149	,696	,248
		N	42	42	20
Mittelwertsindex Absichten Fragekomplex 27		Correlation Coefficient	,044	-,076	,175
		Sig. (2-tailed)	,777	,630	,448
		N	43	43	21
Mittelwertsindex von Mitteilung des Sportvorhabens und Vorteile vor Augen		Correlation Coefficient	,122	,044	-,186
		Sig. (2-tailed)	,448	,783	,432
		N	41	41	20
MWI_Wichtigkeit		Correlation Coefficient	,135	-,132	,182
		Sig. (2-tailed)	,295	,307	,303
		N	62	62	34
Tagesplan und Interesse (Mittelwertsindex)		Correlation Coefficient	,021	,057	-,277
		Sig. (2-tailed)	,892	,715	,238
		N	44	44	20
Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsindex)		Correlation Coefficient	,185	,197	,101
		Sig. (2-tailed)	,228	,200	,670
		N	44	44	20
Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)		Correlation Coefficient	,056	,047	1,000**
		Sig. (2-tailed)	,659	,709	,37
		N	65	65	
Clusterzuordnung der Fälle (Heim)		Correlation Coefficient	-,061	-,136	,228
		Sig. (2-tailed)	,667	,330	,187
		N	53	53	35
Clusterzuordnung der ...		Correlation Coefficient	-,135	,041	-,085

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsin dex)	Clusterzuordn ung der Fälle (Heim)	Clusterzuordn ung der Fälle (Pension)
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed)	,493	,516	,655
		N	42	34	30
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient	,225	,212	-,167
		Sig. (2-tailed)	,152	,229	,379
	II_20_B15_ Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient	,045	,224	,044
		Sig. (2-tailed)	,787	,209	,826
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Trainingsabhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient	,000	,186	,000
		Sig. (2-tailed)	,997	,211	1,000
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient	,014	-,084	,112
		Sig. (2-tailed)	,929	,627	,547
III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient	-,031	,207	-,118	
	Sig. (2-tailed)	,851	,249	,550	
III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient	,017	,079	-,426*	
	Sig. (2-tailed)	,919	,661	,024	
	N	40	33	28	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			MWI Wichtigkeit	Tagesplan und Interesse (Mittelwertsin- dex)	Selbsteinsch- ätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsin- dex)
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed)	,115	,000	,000
		N	44	44	44
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient	,337*	,359*	,474**
		Sig. (2-tailed)	,025	,017	,001
	II_20_B15_Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient	,388*	,074	,229
		Sig. (2-tailed)	,012	,644	,151
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient	-,094	,012	-,238
		Sig. (2-tailed)	,491	,944	,139
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient	-,212	-,130	-,303*
		Sig. (2-tailed)	,158	,402	,045
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2xWoche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient	,222	,060	,262
		Sig. (2-tailed)	,157	,706	,093
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient	,281	,272	,427**
		Sig. (2-tailed)	,072	,082	,005
		N	42	42	42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Mittelwertsind ex Selbstwirksa mkeit vor dem freien Training (Fragen 29 bis 31)	Mittelwertsind ex Absichten Fragekomplex 27	Mittelwertsind ex von Mittlung des Sportvorhabe ns und Vorteile vor Augen
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,005 42	,053 42	,216 41
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,284 ,069 42	,268 ,086 42	,204 ,082 41
	II_20_B15_Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,330* ,035 41	,147 ,358 41	,506** ,001 41
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,111 ,495 40	-,080 ,626 40	-,070 ,670 40
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,362* ,018 42	-,338* ,027 43	-,330* ,035 41
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,901** ,000 42	,640** ,000 42	,337* ,031 41
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,958** ,000 42	,642** ,000 42	,230 ,149 41

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			III_3_2x Woche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	III_7 Unterstützung - Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,040 42	,001 42	,072 43
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,242 ,122 42	,341* ,027 42	-,175 ,261 43
	II_20_B15_Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,369* ,018 41	,280 ,076 41	-,343* ,028 41
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,024 ,884 40	,107 ,511 40	-,058 ,722 40
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,304** ,010 42	-,340* ,028 42	,320* ,036 43
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 42	,780** ,000 42	-,359* ,019 42
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,780** ,000 42	1,000 ,000 42	-,584** ,000 42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_20_B15 Weiterführung - Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜH- RUNG des Programms.	II_26_B4 Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussicht- lich zukünftigvom weiteren selbstständig- en Trainingabhal- ten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	II_26_A2 Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,712 41	,338 40	,215 44
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,222 ,163 41	-,200 ,216 40	-,226 ,141 44
	II_20_B15 Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	1,000 41	,085 ,602 40	-,332* ,034 41
	II_26_B4 Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftigvom weiteren selbstständigen Trainingabhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,085 ,602 40	1,000 58	,222 ,168 40
	II_26_A2 Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,332* ,034 41	,222 ,168 40	1,000 46
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2xWoche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,369* ,018 41	,024 ,884 40	-,394** ,010 42
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,280 ,076 41	,107 ,511 40	-,340* ,028 42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am Programm teilgenommen haben, um Ihre Erwartungen zu erfüllen?	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,011 44	.	,000 44
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,344* ,022 44	,537** ,000 44	1,000 .
	II_20_B15 Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,290 ,066 41	,059 ,712 41	,222 ,163 41
	II_26_B4 Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,314* ,048 40	-,156 ,338 40	-,200 ,216 40
	II_26_A2 Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,267 ,080 44	-,191 ,215 44	-,226 ,141 44
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,100 ,527 42	,319* ,040 42	,242 ,122 42
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,244 ,119 42	,489** ,001 42	,341* ,027 42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_10_B9 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	II_10_B12 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	II_11 Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,461 42	,731 43	,002 44
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,247 ,114 42	,217 ,163 43	,310* ,040 44
	II_20_B15 Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,470** ,003 39	,594** ,000 40	,327* ,037 41
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,120 ,474 38	-,008 ,961 39	-,039 ,813 40
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,349* ,023 42	-,263 ,088 43	-,160 ,298 44
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,310 ,051 40	,499** ,001 41	,229 ,144 42
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,324* ,041 40	,393* ,011 41	,187 ,236 42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			I_6.2_Unterstützung - Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/anderen Leuten	II_10_C4_1_Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFÜHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,637 25	,982 40	,053 37
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,151 ,471 25	,095 ,560 40	,304 ,067 37
	II_20_B15_Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,079 ,726 22	,423** ,007 39	,170 ,335 34
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,313 ,086 31	-,034 ,841 38	-,004 ,983 33
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,257 ,205 26	-,383* ,015 40	-,274 ,100 37
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,044 ,843 23	,473** ,002 40	,213 ,219 35
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,154 ,483 23	,407** ,009 40	,399* ,018 35

Correlations

			I_B5. 1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_C5.1_ Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_D5.1_ Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,118 31	,078 32	,124 30
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,417* ,020 31	,139 ,448 32	,390* ,033 30
	II_20_B15_Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,078 ,689 29	-,053 ,783 29	,115 ,548 30
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,171 ,273 43	,004 ,980 43	,130 ,401 44
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,294 ,097 33	,132 ,458 34	,022 ,906 32
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,233 ,216 30	-,078 ,682 30	,085 ,655 30
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,264 ,158 30	-,036 ,852 30	,144 ,448 30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Sportliche Aktivität 2 Gruppen	I_A5. 1. Erfahrung- Wie waren Ihre ERFÄHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,577 44	,928 30	,692 35
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,085 ,585 44	,085 ,656 30	,287 ,094 35
	II_20_B15_ Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,288 ,068 41	-,433* ,021 28	,022 ,903 32
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,414** ,001 58	-,457** ,003 40	,001 ,994 48
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,189 ,207 46	-,091 ,619 32	-,077 ,650 37
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,088 ,580 42	-,064 ,740 29	-,078 ,668 33
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,255 ,103 42	-,231 ,228 29	,006 ,972 33

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			rel_Anw_6_12	rel_Anw_3_6	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,935 44	,793 44	,316 20
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,034 ,827 44	-,043 ,783 44	,213 ,367 20
	II_20_B15_Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,386* ,013 41	,231 ,146 41	-,082 ,732 20
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,090 ,501 58	-,242 ,068 58	,235 ,196 32
	II_26_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,290 ,051 46	-,229 ,126 46	,102 ,653 22
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,215 ,171 42	,081 ,611 42	,070 ,768 20
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,215 ,172 42	,049 ,760 42	,286 ,222 20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			rel. Anw. 12-18	Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden	rel. Anw. 0-3
Spearman's rho	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am ...	Sig. (2-tailed) N	,609 44	,513 43	,949 44
	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,111 ,473 44	,031 ,845 43	,125 ,420 44
	II_20_B15_Weiterführung- Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFÜHRUNG des Programms.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,120 ,454 41	,414** ,008 40	,438** ,004 41
	II_26_B4_Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,171 ,198 58	-,132 ,328 57	-,055 ,879 58
	II_28_A2_Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,303* ,041 46	-,391** ,008 45	-,109 ,472 46
	III_3_2xWoche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,280 ,072 42	,285 ,071 41	,110 ,489 42
	III_4_12Monate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,285 ,067 42	,237 ,136 41	,000 ,997 42

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			MWL Wichtigkeit	Tagesplan und Interesse (Mittelwertsin dex)	Selbsteinschätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsin dex)
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	46	30	30
	I_8.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/andere n Leuten	Correlation Coefficient	-,279	,166	,409*
		Sig. (2-tailed)	,110	,429	,042
		N	34	25	25
	II_10_C4.1_Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient	,150	-,099	-,005
		Sig. (2-tailed)	,355	,543	,975
		N	40	40	40
	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,359*	,085	,277
		Sig. (2-tailed)	,029	,619	,096
		N	37	37	37
	II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,331*	-,179	,190
		Sig. (2-tailed)	,032	,257	,229
		N	42	42	42
	II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,552**	-,121	,019
		Sig. (2-tailed)	,000	,438	,902
		N	43	43	43
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient	,189	,354*	,607**
		Sig. (2-tailed)	,219	,019	,000
		N	44	44	44
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient	,071	,262	,728**
		Sig. (2-tailed)	,647	,086	,000
		N	44	44	44
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,241	,545**	,836**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Mittelwertsind ex Selbstwirksa mkeit vor dem freien Training (Fragen29 bis 31)	Mittelwertsind ex Absichten Fragekomplex 27	Mittelwertsind ex von Mitteilung des Sportvorhabe ns und Vorteile vor Augen
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	30	31	30
	I_8.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/andere n Leuten	Correlation Coefficient	-,100	,013	,059
		Sig. (2-tailed)	,651	,952	,794
		N	23	24	22
	II_10_C4.1_Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient	,425**	,398*	,166
		Sig. (2-tailed)	,006	,011	,312
		N	40	40	39
	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,301	,267	,100
		Sig. (2-tailed)	,079	,121	,573
		N	35	35	34
	II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,319*	,346*	,155
		Sig. (2-tailed)	,045	,029	,347
		N	40	40	39
	II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,466**	,493**	,481**
		Sig. (2-tailed)	,002	,001	,002
		N	41	41	40
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient	,185	-,154	,239
		Sig. (2-tailed)	,242	,331	,133
		N	42	42	41
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient	,169	,195	,213
		Sig. (2-tailed)	,285	,215	,181
		N	42	42	41
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,424**	,300	,197

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			III_3_2x Woche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	III 4_12Möna- te- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	III_7 Unterstützung - Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	30	30	30
	I_6.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindemis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/andere n Leuten	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,044 ,843 23	-,154 ,483 23	-,079 ,713 24
	II_10_C4.1_Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFÜHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,473** ,002 40	,407** ,009 40	-,350* ,027 40
	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,213 ,219 35	,399* ,018 35	-,279 ,100 36
	II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,310 ,051 40	,324* ,041 40	-,204 ,201 41
	II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,499** ,001 41	,393* ,011 41	-,160 ,312 42
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,229 ,144 42	,187 ,236 42	-,318* ,038 43
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,100 ,527 42	,244 ,119 42	-,380* ,012 43
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,319*	,489**	-,277

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_20_B15 Weiterführung - Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFUHRUNG des Programms.	II_26_B4 Krankheit- Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtlich zukünftig vom weiteren selbstständigen Training abhalten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	II_26_A2 Arztbesuch- Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	30	44	32
	I_6.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/anderen Leuten	Correlation Coefficient	,079	-,313	-,257
		Sig. (2-tailed)	,726	,086	,205
		N	22	31	26
	II_10_C4.1 Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient	,423**	-,034	-,383*
		Sig. (2-tailed)	,007	,841	,015
		N	39	38	40
	II_10_B5 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,170	-,004	-,274
		Sig. (2-tailed)	,335	,983	,100
		N	34	33	37
	II_10_B9 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,470**	-,120	-,349*
		Sig. (2-tailed)	,003	,474	,023
		N	39	38	42
	II_10_B12 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,594**	-,008	-,283
		Sig. (2-tailed)	,000	,961	,088
		N	40	39	43
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient	,327*	-,039	-,160
		Sig. (2-tailed)	,037	,813	,298
		N	41	40	44
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient	,290	-,314*	-,287
		Sig. (2-tailed)	,066	,048	,080
		N	41	40	44
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,059	-,156	-,191

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_12_Regularität- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am Programm teilgenommen haben, um Ihre Erwartungen zu erfüllen?	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	30	30	30
	I_8.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/andere n Leuten	Correlation Coefficient	,542**	,099	,151
		Sig. (2-tailed)	,005	,637	,471
		N	25	25	25
	II_10_C4.1_Erwartung- Erwärten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient	,096	,004	,095
		Sig. (2-tailed)	,554	,982	,560
		N	40	40	40
	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,252	,320	,304
		Sig. (2-tailed)	,133	,053	,067
		N	37	37	37
	II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,206	,117	,247
		Sig. (2-tailed)	,191	,461	,114
		N	42	42	42
	II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,001	,054	,217
		Sig. (2-tailed)	,996	,731	,163
		N	43	43	43
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient	,204	,455**	,310*
		Sig. (2-tailed)	,183	,002	,040
		N	44	44	44
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient	1,000	,382*	,344*
		Sig. (2-tailed)	.	,011	,022
		N	44	44	44
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,382*	1,000	,537**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	28	29	30
	I_6.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/anderen Leuten	Correlation Coefficient	,149	,006	,247
		Sig. (2-tailed)	,488	,977	,233
		N	24	25	25
	II_10_C4.1_Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient	,547**	,463**	,084
		Sig. (2-tailed)	,000	,003	,607
		N	39	40	40
	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,396*	,504**	,057
		Sig. (2-tailed)	,017	,001	,737
		N	36	37	37
	II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	1,000	,504**	,159
		Sig. (2-tailed)	.	,001	,315
		N	42	42	42
	II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,504**	1,000	,167
		Sig. (2-tailed)	,001	.	,284
		N	42	43	43
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient	,159	,167	1,000
		Sig. (2-tailed)	,315	,284	.
		N	42	43	44
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient	,206	,001	,204
		Sig. (2-tailed)	,191	,996	,183
		N	42	43	44
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,117	,054	,455**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			I_6.2_Unterstützung - Wie groß war dieses Hindemis: fehlende Unterstützung von Familie/Freun- den/anderen Leuten	II_10_C4. 1 Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUH- RUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	II_10_B5_Experience- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	21	28	23
	I_6.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindemis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/andere n Leuten	Correlation Coefficient	1,000	,233	-,094
		Sig. (2-tailed)	.	,285	,653
		N	36	23	25
	II_10_C4.1 Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient	,233	1,000	,410*
		Sig. (2-tailed)	,285	.	,016
		N	23	40	34
	II_10_B5 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	-,094	,410*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,653	,016	.
		N	25	34	37
	II_10_B9 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,149	,547**	,396*
		Sig. (2-tailed)	,488	,000	,017
		N	24	39	36
	II_10_B12 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,006	,463**	,504**
		Sig. (2-tailed)	,977	,003	,001
		N	25	40	37
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient	,247	,084	,057
		Sig. (2-tailed)	,233	,607	,737
		N	25	40	37
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient	,542**	,096	,252
		Sig. (2-tailed)	,005	,554	,133
		N	25	40	37
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,099	,004	,320

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

			I B5. 1. Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	43	44	49
	I_6.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/andere n Leuten	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,006 ,977 25	,382 ,072 23	-,085 ,714 21
	II_10_C4.1_Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,159 ,411 29	,024 ,903 28	-,097 ,624 28
	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,143 ,496 25	,068 ,748 25	,154 ,482 23
	II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,086 ,652 30	-,074 ,691 31	,007 ,971 28
	II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,069 ,717 30	-,121 ,518 31	,203 ,292 29
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,091 ,626 31	,150 ,413 32	,401* ,028 30
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,051 ,786 31	,272 ,131 32	,102 ,590 30
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,287	,316	,287

*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			rel. Anw. 6 12	rel. Anw. 3 6	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	49	49	37
	I_8.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/andere n Leuten	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	-,221 ,196 36	-,085 ,623 36	,081 ,773 15
	II_10_C4.1_Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,046 ,776 40	,116 ,476 40	,100 ,682 19
	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,281 ,092 37	,247 ,141 37	,231 ,407 15
	II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,318* ,040 42	,329* ,033 42	,216 ,374 19
	II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,326* ,033 43	,102 ,516 43	-,024 ,921 19
	II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,322* ,033 44	,326* ,031 44	-,107 ,655 20
	II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient Sig. (2-tailed) N	,122 ,429 44	,163 ,291 44	-,029 ,905 20
	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,013	,041	,236

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			rel. Anw. 12-18	Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden	rel. Anw. 0-3
Spearman's rho	I_D5.1_Erfahrungen- W...	N	49	48	49
	I_6.2_Unterstützung- Wie groß war dieses Hindernis: fehlende Unterstützung von Familie/Freunden/andere n Leuten	Correlation Coefficient	-.427**	-.294	-.170
		Sig. (2-tailed)	,009	,082	,323
		N	36	36	36
	II_10_C4.1_Erwartung- Erwarten Sie sich von der WEITERFUHRUNG des Programms dass Sie Ihre körperliche Gesundheit erhalten oder verbessern.	Correlation Coefficient	,166	,128	,047
		Sig. (2-tailed)	,305	,439	,775
		N	40	39	40
	II_10_B5_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,345*	,307	,023
		Sig. (2-tailed)	,036	,069	,892
		N	37	36	37
	II_10_B9_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,279	,400**	,271
		Sig. (2-tailed)	,073	,010	,083
	N	42	41	42	
II_10_B12_Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	Correlation Coefficient	,271	,324*	,374*	
	Sig. (2-tailed)	,079	,036	,013	
	N	43	42	43	
II_11_Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?	Correlation Coefficient	,224	,399**	,347*	
	Sig. (2-tailed)	,143	,008	,021	
	N	44	43	44	
II_12_Regelmäßigkeit- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	Correlation Coefficient	-,011	,173	,167	
	Sig. (2-tailed)	,946	,268	,280	
	N	44	43	44	
II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das ...	Correlation Coefficient	,079	,103	-,010	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			4 Gruppen aus Regelmäßigkeit und aktiven Jahren (Jugendzeit)	Altersgruppen während des 2. Weltkriegs
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,271*	,145
		Sig. (2-tailed)	,050	,242
		N	53	67
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	,008	-,199
		Sig. (2-tailed)	,969	,106
		N	53	67
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	,287	,154
		Sig. (2-tailed)	,054	,212
		N	53	67
	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.	Correlation Coefficient	,084	-,188
		Sig. (2-tailed)	,724	,284
		N	33	35
	Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Correlation Coefficient	,280*	,352**
Sig. (2-tailed)		,042	,004	
N		53	64	
Sportliche Aktivität 2 Gruppen	Correlation Coefficient	,281	,429**	
	Sig. (2-tailed)	,097	,004	
	N	36	44	
I_A5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	,373**	-,067	
	Sig. (2-tailed)	,007	,629	
	N	51	55	
I_B5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	,046	,002	
	Sig. (2-tailed)	,775	,987	
	N	41	48	
I_C5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	-,062	-,109	
	Sig. (2-tailed)	,709	,459	
	N	39	48	
I_D5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ...	Correlation Coefficient	,059	-,217	
	Sig. (2-tailed)	,727	,143	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Clusterzuordnung der Fälle (Jugendzeit)	Clusterzuordnung der Fälle (Erwachsenenalter)
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,288*	,174
		Sig. (2-tailed)	,046	,237
		N	56	48
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	,064	,083
		Sig. (2-tailed)	,638	,574
		N	56	48
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	,291*	,333*
		Sig. (2-tailed)	,029	,021
		N	56	48
Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.		Correlation Coefficient	,062	,350
		Sig. (2-tailed)	,730	,054
		N	33	31
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt		Correlation Coefficient	,289*	,500**
		Sig. (2-tailed)	,031	,000
		N	56	48
Sportliche Aktivität 2 Gruppen		Correlation Coefficient	,289	,536**
		Sig. (2-tailed)	,078	,001
		N	38	33
I_A5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFahrungen bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,435**	,295
		Sig. (2-tailed)	,001	,058
		N	51	42
I_B5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFahrungen bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,058	-,022
		Sig. (2-tailed)	,712	,888
		N	43	42
I_C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFahrungen bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	-,061	,137
		Sig. (2-tailed)	,700	,398
		N	42	40
I_D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ...		Correlation Coefficient	,047	,099
		Sig. (2-tailed)	,772	,547

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertskindex)	Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Clusterzuordnung der Fälle (Pension)
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,019	,175	-,028
		Sig. (2-tailed)	,878	,209	,854
		N	65	53	47
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	,056	-,061	-,135
		Sig. (2-tailed)	,659	,667	,365
		N	65	53	47
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	,047	-,138	,041
		Sig. (2-tailed)	,709	,330	,783
		N	65	53	47
Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.		Correlation Coefficient	1,000**	,228	-,085
		Sig. (2-tailed)	.	,187	,644
		N	37	35	32
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt		Correlation Coefficient	,175	,102	,015
		Sig. (2-tailed)	,164	,466	,922
		N	65	53	47
Sportliche Aktivität 2 Gruppen		Correlation Coefficient	,242	,399*	,090
		Sig. (2-tailed)	,106	,013	,615
		N	46	38	34
I_A5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFÄHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,876**	,057	,257
		Sig. (2-tailed)	,000	,708	,110
		N	57	45	40
I_B5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFÄHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,798**	,049	,080
		Sig. (2-tailed)	,000	,757	,717
		N	51	43	39
I_C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFÄHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,781**	-,032	-,118
		Sig. (2-tailed)	,000	,833	,453
		N	51	45	43
I_D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ...		Correlation Coefficient	,843**	,450**	-,100
		Sig. (2-tailed)	,000	,002	,543

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			MWI Wichtigkeit	Tagesplan und Interesse (Mittelwertsin- dex)	Selbsteinsch- ätzung der Teilnahme am Programm (Mittelwertsin- dex)
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,153	,173	,158
		Sig. (2-tailed)	,236	,262	,305
		N	62	44	44
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	,135	,021	,185
		Sig. (2-tailed)	,295	,892	,228
		N	62	44	44
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	-,132	,057	,197
		Sig. (2-tailed)	,307	,715	,200
		N	62	44	44
	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.	Correlation Coefficient	,182	-,277	,101
		Sig. (2-tailed)	,303	,238	,670
		N	34	20	20
	Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Correlation Coefficient	-,221	-,209	-,169
		Sig. (2-tailed)	,084	,174	,274
		N	62	44	44
	Sportliche Aktivität 2 Gruppen	Correlation Coefficient	-,210	-,224	-,157
		Sig. (2-tailed)	,171	,233	,407
		N	44	30	30
	I_A5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	,212	,054	-,002
		Sig. (2-tailed)	,132	,758	,989
		N	52	35	35
	I_B5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	-,018	-,125	,175
		Sig. (2-tailed)	,907	,504	,347
		N	46	31	31
	I_C5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	-,007	-,100	,377*
		Sig. (2-tailed)	,962	,586	,033
		N	47	32	32
	I_D5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ...	Correlation Coefficient	,462**	,068	,296
		Sig. (2-tailed)	,001	,723	,112

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			III_3_2x Woche- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie 2x/Woche selbstständig das Training weiterführen können?	III_4_12Mönate- Wie sicher sind Sie sich, dass Sie das Training für die nächsten 12 Monate durchführen?	III_7_Unterstützung - Wie sehr bräuchten Sie Ihrer Meinung nach, noch Unterstützung bei den Übungen von Seiten des/r Trainers/in?
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,110	,000	,028
		Sig. (2-tailed)	,489	,997	,857
		N	42	42	43
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	,215	,215	-,188
		Sig. (2-tailed)	,171	,172	,232
		N	42	42	43
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	,081	,049	-,102
		Sig. (2-tailed)	,811	,760	,514
		N	42	42	43
	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.	Correlation Coefficient	,070	,288	,255
		Sig. (2-tailed)	,768	,222	,277
		N	20	20	20
	Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Correlation Coefficient	-,088	-,255	,327*
		Sig. (2-tailed)	,580	,103	,032
		N	42	42	43
Sportliche Aktivität 2 Gruppen	Correlation Coefficient	-,064	-,231	,399*	
	Sig. (2-tailed)	,740	,228	,032	
	N	29	29	29	
I_A5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	-,078	,006	,049	
	Sig. (2-tailed)	,868	,972	,782	
	N	33	33	34	
I_B5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	,233	,264	,055	
	Sig. (2-tailed)	,216	,158	,772	
	N	30	30	30	
I_C5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	-,078	-,036	,060	
	Sig. (2-tailed)	,882	,852	,749	
	N	30	30	31	
I_D5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ...	Correlation Coefficient	,085	,144	-,111	
	Sig. (2-tailed)	,855	,448	,558	

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_20_B15 Weiterführung - Wie wichtig ist es Ihnen jetzt für die WEITERFUH RUNG des Programms.	II_26_B4 Krankheit Wie stark werden Sie folgende Hindernisse voraussichtl ich zukünftigvom weiteren selbstständig en Trainingabhal ten: wenn Sie sich krank fühlen oder Sie müde sind.	II_26_A2 Arztbesuch Wie stark hielten Sie in den letzten 12 Monaten folgende Hindernisse vom Training ab: wenn Sie einen Arztbesuch haben.
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	.438**	-.055	-.109
		Sig. (2-tailed)	.004	.679	.472
		N	41	58	46
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	.386*	-.090	-.290
		Sig. (2-tailed)	.013	.501	.051
		N	41	58	46
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	.231	-.242	-.229
		Sig. (2-tailed)	.146	.088	.126
		N	41	58	46
Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.		Correlation Coefficient	-.082	.235	.102
		Sig. (2-tailed)	.732	.196	.653
		N	20	32	22
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt		Correlation Coefficient	-.288	-.414**	-.189
		Sig. (2-tailed)	.068	.001	.207
		N	41	58	46
Sportliche Aktivität 2 Gruppen		Correlation Coefficient	-.433*	-.457**	-.091
		Sig. (2-tailed)	.021	.003	.619
		N	28	40	32
I_A5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	.022	.001	-.077
		Sig. (2-tailed)	.903	.994	.650
		N	32	48	37
I_B5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	.078	.171	.294
		Sig. (2-tailed)	.689	.273	.097
		N	29	43	33
I_C5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	-.053	.004	.132
		Sig. (2-tailed)	.783	.980	.458
		N	29	43	34
I_D5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ...		Correlation Coefficient	.115	.130	.022
		Sig. (2-tailed)	.546	.401	.906

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_12_Regularität- Wie regelmäßig haben Sie Ihrer Meinung nach am Programm teilgenommen?	II_13_Teilnahme- Wie sehr haben Sie das Gefühl, dass Sie ausreichend am Programm teilgenommen haben, um Ihre Erwartungen zu erfüllen?	II_16_Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,167	-,010	,125
		Sig. (2-tailed)	,280	,949	,420
		N	44	44	44
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	,122	,013	-,034
		Sig. (2-tailed)	,429	,935	,827
		N	44	44	44
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	,163	,041	-,043
		Sig. (2-tailed)	,291	,793	,783
		N	44	44	44
Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.		Correlation Coefficient	-,029	,236	,213
		Sig. (2-tailed)	,905	,316	,367
		N	20	20	20
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt		Correlation Coefficient	-,222	-,086	,085
		Sig. (2-tailed)	,148	,577	,585
		N	44	44	44
Sportliche Aktivität 2 Gruppen		Correlation Coefficient	-,312	-,017	,085
		Sig. (2-tailed)	,093	,928	,656
		N	30	30	30
I_A5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFÄHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	-,051	,069	,287
		Sig. (2-tailed)	,772	,692	,094
		N	35	35	35
I_B5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFÄHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,051	,287	,417*
		Sig. (2-tailed)	,786	,118	,020
		N	31	31	31
I_C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFÄHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,272	,316	,139
		Sig. (2-tailed)	,131	,078	,448
		N	32	32	32
I_D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ...		Correlation Coefficient	,102	,287	,390*
		Sig. (2-tailed)	,590	,124	,033

*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

°. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			II_10_B9 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	II_10_B12 Erfahrung- Inwiefern haben Sie das durch das Programm erreicht bzw. wie stark ist es dadurch verändert worden?	II_11 Zufriedenheit- Wie sehr waren Sie mit Ihrer Teilnahme am Programm zufrieden?
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,271	,374*	,347*
		Sig. (2-tailed)	,083	,013	,021
		N	42	43	44
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	,318*	,326*	,322*
		Sig. (2-tailed)	,040	,033	,033
		N	42	43	44
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	,329*	,102	,326*
		Sig. (2-tailed)	,033	,516	,031
		N	42	43	44
	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.	Correlation Coefficient	,216	-,024	-,107
		Sig. (2-tailed)	,374	,921	,655
		N	19	19	20
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Correlation Coefficient	-,081	-,093	-,085	
	Sig. (2-tailed)	,608	,551	,583	
	N	42	43	44	
Sportliche Aktivität 2 Gruppen	Correlation Coefficient	-,163	-,141	-,073	
	Sig. (2-tailed)	,397	,464	,700	
	N	29	29	30	
I_A5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	,192	,063	,175	
	Sig. (2-tailed)	,284	,724	,315	
	N	33	34	35	
I_B5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	,088	-,069	,091	
	Sig. (2-tailed)	,652	,717	,626	
	N	30	30	31	
I_C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?	Correlation Coefficient	-,074	-,121	,150	
	Sig. (2-tailed)	,691	,518	,413	
	N	31	31	32	
I_D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ...	Correlation Coefficient	,007	,203	,401*	
	Sig. (2-tailed)	,971	,292	,028	

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			I_B5. 1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?	I_D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	-,270	-,082	-,035
		Sig. (2-tailed)	,065	,565	,813
		N	51	51	49
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	-,152	-,105	,062
		Sig. (2-tailed)	,286	,462	,674
		N	51	51	49
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	-,180	-,110	-,184
		Sig. (2-tailed)	,205	,441	,208
		N	51	51	49
Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.		Correlation Coefficient	,887**	,790**	,815**
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
		N	37	37	37
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt		Correlation Coefficient	-,052	,004	,043
		Sig. (2-tailed)	,719	,977	,767
		N	51	51	49
Sportliche Aktivität 2 Gruppen		Correlation Coefficient	-,124	,058	,150
		Sig. (2-tailed)	,472	,731	,389
		N	36	38	35
I_A5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,598**	,407**	,645**
		Sig. (2-tailed)	,000	,007	,000
		N	47	43	42
I_B5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	1,000	,691**	,662**
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,000
		N	51	45	43
I_C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,691**	1,000	,608**
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,000
		N	45	51	44
I_D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ...		Correlation Coefficient	,662**	,608**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	.
		N			

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt	Sportliche Aktivität 2 Gruppen	I_A5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNG EN bei den sportlichen Aktivitäten?
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,062	,147	,053
		Sig. (2-tailed)	,619	,324	,695
		N	67	47	57
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	,034	,013	,106
		Sig. (2-tailed)	,784	,930	,432
		N	67	47	57
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	,162	,152	,081
		Sig. (2-tailed)	,190	,307	,547
		N	67	47	57
Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.		Correlation Coefficient	,106	,128	,807**
		Sig. (2-tailed)	,531	,509	,000
		N	37	29	37
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt		Correlation Coefficient	1,000	,868**	,278*
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,036
		N	67	47	57
Sportliche Aktivität 2 Gruppen		Correlation Coefficient	,868**	1,000	,324*
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,042
		N	47	47	40
I_A5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,278*	,324*	1,000
		Sig. (2-tailed)	,036	,042	.
		N	57	40	57
I_B5.1 Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	-,052	-,124	,598**
		Sig. (2-tailed)	,719	,472	,000
		N	51	38	47
I_C5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,004	,058	,407**
		Sig. (2-tailed)	,977	,731	,007
		N	51	38	43
I_D5.1 Erfahrungen- Wie waren Ihre ...		Correlation Coefficient	,043	,150	,645**
		Sig. (2-tailed)	,767	,389	,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			rel_Anw 6 12	rel_Anw 3 6	Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.
Spearman's rho	rel_Anw_0_3	Correlation Coefficient	,508**	,601**	-,307
		Sig. (2-tailed)	,000	,000	,065
		N	70	70	37
	rel_Anw_6_12	Correlation Coefficient	1,000	,582**	-,041
		Sig. (2-tailed)	.	,000	,808
		N	70	70	37
	rel_Anw_3_6	Correlation Coefficient	,582**	1,000	-,190
		Sig. (2-tailed)	,000	.	,261
		N	70	70	37
Sportliche Aktivität genaue Zuordnung.		Correlation Coefficient	-,041	-,190	1,000
		Sig. (2-tailed)	,808	,261	.
		N	37	37	37
Sportliche Aktivität vor dem Heimeintritt in fünf Gruppen eingeteilt		Correlation Coefficient	,034	,162	,106
		Sig. (2-tailed)	,784	,190	,531
		N	67	67	37
Sportliche Aktivität 2 Gruppen		Correlation Coefficient	,013	,152	,128
		Sig. (2-tailed)	,930	,307	,509
		N	47	47	29
I_A5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	,106	,081	,807**
		Sig. (2-tailed)	,432	,547	,000
		N	57	57	37
I_B5.1_Erfahrung- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	-,152	-,180	,887**
		Sig. (2-tailed)	,286	,205	,000
		N	51	51	37
I_C5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ERFAHRUNGEN bei den sportlichen Aktivitäten?		Correlation Coefficient	-,105	-,110	,790**
		Sig. (2-tailed)	,462	,441	,000
		N	51	51	37
I_D5.1_Erfahrungen- Wie waren Ihre ...		Correlation Coefficient	,062	-,184	,815**
		Sig. (2-tailed)	,674	,206	,000

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

			4 Gruppen aus Regelmäßigkeit und aktiven Jahren (Jugendzeit)	Altersgruppen während des 2. Weltkriegs
Kendall's tau_b	Selbsteinschätzung der Teilnahme am Progra...	Sig. (2-tailed) N	,808 38	,178 41
	Erfahrung über die Lebenszeit (Mittelwertsindex)	Correlation Coefficient	,188	-,094
		Sig. (2-tailed) N	,117 51	,371 62
	Clusterzuordnung der Fälle (Heim)	Correlation Coefficient	,083	,092
		Sig. (2-tailed) N	,550 41	,465 50
	Clusterzuordnung der Fälle (Pension)	Correlation Coefficient	,049	-,206
		Sig. (2-tailed) N	,727 40	,108 45
	Clusterzuordnung der Fälle (Jugendzeit)	Correlation Coefficient	,944**	,202
		Sig. (2-tailed) N	,000 53	,085 54
	Clusterzuordnung der Fälle (Erwachsenenalter)	Correlation Coefficient	,499**	,214
Sig. (2-tailed) N		,000 42	,107 45	
4 Gruppen aus Regelmäßigkeit und aktiven Jahren (Jugendzeit)	Correlation Coefficient	1,000	,188	
	Sig. (2-tailed) N	. 53	,119 51	
Altersgruppen während des 2. Weltkriegs	Correlation Coefficient	,188	1,000	
	Sig. (2-tailed) N	,119 51	. 67	
Spearman's rho	rel_Anw_12_18	Correlation Coefficient	,011	-,152
		Sig. (2-tailed)	,936	,219
		N	53	67
	Summe der relativen Häufigkeiten der Anwesenden	Correlation Coefficient	,071	-,061
		Sig. (2-tailed)	,616	,626
		N	52	67

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Zu Kapitel 9.4.6.2: Kenngrößen der durchhaltetärksten Gruppe

Kenngrößen der durchhaltetärksten Gruppe (Teil 1)

Statistics

		II_6 Zufriedenheit- Wie sehr sind sie nun am Ende des Programms damit zufrieden, dass sie in die Krafttrainings- gruppe(mit Ernährungspr- äparat) gekommen sind?	II_7_ Training2x Woche- Wie sicher waren Sie sich, dass Sie 2x/Woche am Training teilnehmen werden?	II_16_ Motivierung- Wie motivierend war für Sie das Programm?	II_17_ Eigenständig- keit1x- Wie leicht war es für Sie nach den ersten 6 Monaten, 1x in der Woche selbst zu trainieren?	II_18.1_ Gesundheitsz- ustand- War das Programm angepasst an Ihren momentanen Gesundheits- zustand
N	Valid	11	11	11	11	11
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		5,00	5,00	4,91	4,55	4,55
Median		5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
Mode		5	5	5	5	5
Std. Deviation		,000	,000	,302	,522	,522
Minimum		5	5	4	4	4
Maximum		5	5	5	5	5
Sum		55	55	54	50	50
Percentiles	25	5,00	5,00	5,00	4,00	4,00
	50	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00
	75	5,00	5,00	5,00	5,00	5,00

Kenngrößen der durchhaltetärksten Gruppe (Teil 2)

Statistics

		II_18. 2_ Interesse- War das Programm angepasst an Ihr Interesse	II_20_A12. 1_ Belohnung- Haben Sie sich vorgenomme- n, sich danach etwas Schönes zu gönnen?	II_20_A13. 1_ Stimmung- Haben Sie sich in eine Stimmung versetzt, in der Sie Lust auf sportliche Aktivität haben?	II_23 Unterstützung - Wie war die Zusammenar- beit / gegenseitige Unterstützung in der Gruppe?	II_25_ Hindernisse- Wie schwierig war es für Sie während dem gesamten Programm, anfallende Hindernisse zu überwinden?
N	Valid	11	11	11	11	10
	Missing	0	0	0	0	1
Mean		4,55	,64	,36	4,55	1,30
Median		5,00	1,00	,00	5,00	1,00
Mode		5	1	0	5	1
Std. Deviation		,522	,505	,505	,522	,675
Minimum		4	0	0	4	1
Maximum		5	1	1	5	3
Sum		50	7	4	50	13
Percentiles	25	4,00	,00	,00	4,00	1,00
	50	5,00	1,00	,00	5,00	1,00
	75	5,00	1,00	1,00	5,00	1,25

LEBENS LAUF

Cornelia Wiesinger

Angaben zur Person

geboren am 25. Februar 1985 in Horn (NÖ)
Wohnort: Heidenreichsteiner Straße 137, 3872 Aalfang
e-Mail: CorneliaWiesinger@gmx.at
Österreichische Staatsbürgerin



Schulbildung

1991-1995 Musikvolksschule, 3631 Ottenschlag
1995-1999 Bundesrealgymnasium, 3910 Zwettl
1999-2004 Bundesbildungsanstalt für Kindergartenpädagogik, 3100 St.Pölten
Reife- und Diplomprüfung für Kindergärten und Horte am 11. Juni
2004 bestanden
Zusatzausbildungen: Erzieherin an Horten; Früherzieherin

Bisherige Berufstätigkeit

August 2004 bis August 2008
Stadt Wien MA 2
Angestellte als Kindergartenpädagogin und Horterzieherin

Juni 2012 bis Juli 2013
Sport Eybl & Sport Experts Gmbh
Angestellte als Verkäuferin und Kassakraft in der Filiale Gerngross Wien

September 2013 bis November 2015
Vienna Business School (HAK/ HAS) Augarten
Vertragslehrerin in den Unterrichtsfächern *Bewegung und Sport* und *Physik*

November 2015 bis November 2017
Kinderkarenz

Ab Dezember 2017
Bundesgymnasium und Bundesrealgymnasium Waidhofen/Thaya
Vertragslehrerin im Unterrichtsfach *Physik*

Studium (berufsbegleitend)

Ab Oktober 2005
Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport & UF Physik

Praktische Wahlfächer:

UE Zirkuskünste und Equilibristik
UE Tanz als Ergänzungstraining im Sport
UE Moderne Physik und Schule

Hobbys

Sport, Lesen, Philosophieren, Naturwissenschaften, Wandern, Reisen, Nähen