



WHZ Westsächsische
Hochschule Zwickau
Hochschule für Mobilität

Gesundheitsmanagement

192232

GPW01500 Bachelorprojekt

Bachelorarbeit

Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden an der Westsächsischen Hochschule Zwickau

Tim Illmann

Matrikelnummer: 40836

Erstgutachterin: Frau Prof. Dr. rer. medic. Gabriele Buruck

Zweitgutachter: Herr Steudtner

Abgabedatum: 21.09.2023

Inhaltsverzeichnis

I	Abbildungsverzeichnis.....	I
II	Tabellenverzeichnis.....	II
III	Abkürzungsverzeichnis	III
IV	Hinweis auf besondere Schreibweise	IV
V	Zusammenfassung.....	V
1	Einleitung.....	1
2	Theoretischer Hintergrund	3
2.1	Begriffsdefinitionen.....	3
2.1.1	Körperliche Aktivität, Körperliche Fitness und Sport	3
2.1.2	Motive und Motivation	5
2.1.3	Motivationsstypen und Motivformen.....	6
2.1.4	Motivbereiche.....	9
2.1.5	Selbstkongruenz.....	9
2.1.6	Barrieren	10
2.2	Positive Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität und Sport bei verschiedenen Erkrankungen.....	11
2.2.1	Depressionen	11
2.2.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	12
2.2.3	Diabetes Mellitus.....	12
2.2.4	Adipositas	12
2.2.5	Weitere Erkrankungen	13
2.3	Negative Gesundheitseffekte körperlicher Aktivität und Sport sowie deren Prävention	13
2.4	Studierendengesundheit und Sport als Prävention	14
3	Fragestellungen.....	15
4	Methodik.....	16
4.1	Darstellung der Untersuchungseinrichtung	16

4.2 Beschreibung der Stichprobe	17
4.3 Pretest.....	18
4.4 Untersuchungsinstrument.....	18
4.4.1 Fragen zu körperlicher Aktivität und Sport aus dem Deutschen Erwachsenen Gesundheitssurvey.....	20
4.4.2 Fragebogen- Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport.....	20
4.4.3 Fragebogen- Skala zur sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz.....	25
4.4.4 Fragebogen- Skala zu sportbezogenen situativen Barrieren	26
4.4.5 Soziodemografie	26
4.5 Datenauswertung	27
5 Ergebnisse.....	30
5.1 Motive und Motivation zum Betreiben von Sport von Studierenden	31
5.2 Sportbezogene Situative Barrieren von Studierenden.....	37
5.3 Geschlechtsbezogene Unterschiede.....	39
5.4 Fachgruppenspezifische Unterschiede	42
5.5 Hochschulsesemesterbezogene Unterschiede	45
5.6 Weitere Ergebnisse	46
6 Diskussion	50
6.1. Methodendiskussion.....	50
6.2. Ergebnisdiskussion	51
6.2.1 Allgemeines zur sportlichen und körperlichen Aktivität	51
6.2.2 Motive und Motivation zum Betreiben von Sport von Studierenden	52
6.2.3 Sportbezogene situative Barrieren	55
6.2.4 Geschlechtsbezogene, Fachgruppen- und Semesterspezifische Unterschiede.....	56
7 Fazit/Ausblick	58

Literaturverzeichnis	59
Anhang.....	70
Eidesstattliche Erklärung	85

I Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Überblicksmodell zum motivierten Handeln in Anlehnung an Heckhausen und Heckhausen 2018.....	6
Abb. 2: Selbstbestimmungs-Kontinuum mit Motivationstypen, den Regulierungstypen, Kausalitätsbeziehungen und korrespondierenden Prozessen in Anlehnung an Ryan und Deci 2000	8
Abb. 3: Berechnung der Mindeststichprobengröße in Anlehnung an Braunecker 2016	17
Abb. 4: Berechnung der einzelnen individuellen Faktormittelwerte der Motivbereiche	22
Abb. 5: Berechnung der mittleren individuellen Motivausprägungen	22
Abb. 6: Berechnung der individuellen Standardabweichungen der sechs und der sieben Motivbereiche.....	23
Abb. 7: Berechnung der z-standardisierten Werte der Motivbereiche	23
Abb. 8: Berechnung der Z-Werte der einzelnen Motivbereiche	23
Abb. 9: Berechnung der Fehlerquadratsummen aller neun motivbasierten Sporttypen	25
Abb. 10: Berechnung der bewegungs- und sportbezogenen Selbstkonkordanz	26
Abb. 11: Berechnung des bonferroni-korrigierten Alpha-Wertes	28
Abb. 12: z-standardisierte Mittelwerte der Wichtigkeit der einzelnen Motivbereiche der Studierenden (n = 346) zum Betreiben von Sport (95 % -Konfidenzintervall)	31
Abb. 13: Häufigkeiten der einzelnen individuellen motivbasierten Sporttypen der Studierenden (n = 346) in Prozent.....	32
Abb. 14: Boxplots der einzelnen Subskalen der sportbezogenen Selbstkonkordanz-Skala der sporttreibenden Studierenden (n = 315).....	35
Abb. 15: Boxplot der sportbezogenen Selbstkonkordanz Skala der sporttreibenden Studierenden (n = 315).....	36
Abb. 16: Mittelwerte der einzelnen sportbezogenen situativen Barrieren der Studierenden (n = 346) mit Fehlerbalken (95 %-Konfidenzintervall).....	37
Abb. 17: Boxplots der einzelnen Subskalen der situativen sportbezogenen Barrieren und die Gesamtskala der sportbezogenen situativen Barrieren (n = 346).....	38
Abb. 18: Häufigkeiten der einzelnen Angaben zu der Häufigkeit des Betriebens von körperlicher Aktivität in Tagen der Studierenden (n = 346) in Prozent.....	46

Abb. 19: Häufigkeiten der einzelnen Angaben der Studierenden (n = 346) zu der Häufigkeit des Betreibens sportlicher Aktivitäten in Prozent.....	48
Abb. 20: Häufigkeiten der einzelnen Angaben auf ausreichend Bewegung zu achten der Studierenden (n = 346) in Prozent.....	48
Abb. 21: Häufigkeiten der einzelnen gewählten Organisationsformen zum Sporttreiben der sporttreibenden Studierenden (n = 315) in Prozent	49

II Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Auszug metabolische Äquivalente bei verschiedenen Tätigkeiten in Anlehnung an Ainsworth et al. 2011	3
Tab. 2: Shapiro-Wilk-Test für alle einzelnen metrischen zu untersuchenden Variablen	28
Tab. 3: Effektgrößenmaße und Referenzwerte in kleine, mittlere und große Effekte in Anlehnung an Cohen 1988.....	29
Tab. 4: Korrelation nach Spearman-Rho zwischen der Variable „Sportliche Aktivität“ und den einzelnen Motivbereichen (n = 346).....	32
Tab. 5: Chi-Quadrat-Test nach Pearson zwischen der Variable „Sportliche Aktivität“ und den individuellen motivbasierte Sporttypen der Studierenden (n = 346).....	33
Tab. 6: Post-Hoc-Test mittels Bonferroni-Korrektur zwischen der Variablen „Sportliche Aktivität“ und „Gesundheits- und Figurorientierte“ der Studierenden (n = 346)	34
Tab. 7: Korrelation nach Spearman-Rho zwischen der Variable „Sportliche Aktivität“ und den einzelnen Subskalen der sportbezogenen Selbstkonkordanz Skala der sporttreibenden Studierenden (n = 315).....	37
Tab. 8: Korrelation nach Spearman-Rho zwischen der Variablen „Sportliche Aktivität“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der situativen sportbezogenen Barrieren (n = 346)	39
Tab. 9: Mann-Whitney-U-Test zwischen der Variable „Geschlecht“ und den einzelnen Motivbereichen zum Betreiben von Sport der Studierenden (n = 341)	39
Tab. 10: Chi-Quadrat-Test zwischen der Variable „Geschlecht“ und den einzelnen individuellen motivbasierten Sporttypen der Studierenden (n = 341).....	40
Tab. 11: Exakter Test nach Fisher zwischen der Variable „Geschlecht“ und „Figurbewusste Ästhet(innen)“ der Studierenden (n = 5).....	41

Tab. 12: Mann-Whitney-U-Test zwischen der Variable „Geschlecht“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der sportbezogenen Selbstkonkordanz der Studierenden (n = 310).....	41
Tab. 13: Mann-Whitney-U-Test zwischen der Variable „Geschlecht“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren (n = 341)	42
Tab. 14: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Fakultät“ und den einzelnen Motivbereichen zum Sporttreiben der Studierenden (n = 346)	42
Tab. 15: Auszug Post-Hoc-Test mittels Bonferroni-Korrektur zwischen den Variablen „Fakultät“ und „Wettkampf/Leistung“ der Studierenden (n = 346).....	43
Tab. 16: Exakter Test nach Fisher zwischen den Variablen „Fakultät“ und „Erholungssuchende Fitnessorientierte“ der Studierenden (n = 346)	43
Tab. 17: Post-Hoc-Test mittels Bonferroni-Korrektur zwischen der Variable „Fakultät“ und dem motivbasierten Sporttypen „Erholungssuchende Fitnessorientierte“ der Studierenden (n = 346).....	44
Tab. 18: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Fakultät“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der sportbezogenen Selbstkonkordanz der Studierenden (n = 315).....	44
Tab. 19: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Fakultät“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der sportbezogenen situativen Barrieren (n = 346)	44
Tab. 20: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Semester“ und den einzelnen Motivbereichen der Studierenden (n = 346)	45
Tab. 21: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Semester“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der Selbstkonkordanz der Studierenden (n = 315).....	45
Tab. 22: Häufigkeiten der einzelnen Angaben der Dauer des Betreibens körperlicher Aktivität der Studierenden (n = 346) in Anzahl und Prozent	47
Tab. 23: Häufigkeiten der einzelnen Angaben der Dauer des Betreibens körperlicher Aktivität der Studierenden nach WHO-Empfehlung (n = 346) in Anzahl und Prozent.....	47

III Abkürzungsverzeichnis

AO	Abgabenordnung
BGM	<i>Betriebliches Gesundheitsmanagement</i>
BGS98	<i>Bundes-Gesundheitssurvey 1998</i>
BMZI	<i>Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport</i>
BSA-F	<i>Bewegungs- und Sportaktivität Fragebogen</i>
DEGS1	<i>Deutscher Erwachsenen Gesundheitssurvey</i>
DOSB	<i>Deutscher Olympischer Sportbund</i>
HGM	<i>Hochschulgesundheitsmanagement</i>
IBM	<i>International Business Machines Corporation</i>
IOC	<i>International Olympic Committee (deut. Internationales Olympisches Komitee)</i>
MET	<i>Metabolic Equivalent (deut. metabolisches Äquivalent)</i>
MMG	<i>Multi-Motiv-Gitter</i>
SBB-Skala	<i>Sportbezogene situative Barrieren-Skala</i>
SGM	<i>Studierendengesundheitsmanagement</i>
SPSS	<i>Statistical Package for Social Sciences</i>
SSK-Skala	<i>Selbstkonkordanz-Skala</i>
TAT	<i>Thematischer Auffassungstest</i>
WHO	<i>Weltgesundheitsorganisation</i>
WHZ	<i>Westsächsische Hochschule Zwickau</i>

IV Hinweis auf besondere Schreibweise

Zur Vereinfachung der Darstellung wurde überwiegend nur die männliche Schreibweise verwendet. Diese schließt jedoch immer weibliche, männliche und weitere Personen gleichberechtigt mit ein. Ferner wurden im Text alle Personen mit der Bezeichnung Studenten und Studentinnen einheitlich als Studierende bezeichnet, Teilnehmer und Teilnehmerinnen einheitlich als Teilnehmende, sofern die Bezeichnung nicht zusätzlich kenntlich gemacht wurde.

V Zusammenfassung

Einleitung/Zielstellung: Um die Motivation von Studierenden der Westsächsischen Hochschule zur sportlichen Aktivität zu untersuchen, wurde eine Fragebogenerhebung durchgeführt. Ziel dieser Untersuchung war es den Sport für Studierende attraktiver zu machen und die Studierenden zur sportlichen Aktivität zu motivieren.

Methodik/Stichprobe: Die Datenerhebung erfolgte mittels Onlinebefragung. Der Fragebogen beinhaltete mehrere standardisierte und validierte Verfahren zur Motivation, Motiven und sportbezogenen situativen Barrieren. Insgesamt wurden 346 Fragebögen ausgewertet.

Ergebnisse: Das wichtigste Motiv für Studierende zum Sporttreiben war die Erhaltung der Gesundheit und der körperlichen Fitness, aber auch Aspekte wie Freude, Erholung oder die Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes waren bedeutsam. Sporttreibenden Studierenden waren am stärksten durch die identifizierte Motivation reguliert, dabei stand eine hohe intrinsische Motivation stark mit einer Erhöhung des sportlichen Aktivitätsniveau im Zusammenhang. Als stärkste körperliche Barriere hinderten Verletzungen Studierende am Sporttreiben und auf psychosozialer Ebene eine hohe Arbeitsbelastung, wobei körperliche Barrieren Studierende stärker am Sporttreiben hinderten als psychosoziale Barrieren. Weiblichen Studierenden war die Ästhetik bei der Ausübung von sportlichen Aktivitäten und die Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes durch Sport wichtiger als den männlichen Studierenden. Bei den männlichen Studierenden waren wettkampforientierte und leistungstechnische Motive stärker ausgeprägt als bei weiblichen Studierenden.

Diskussion/Schlussfolgerungen: Durch das Finden einer passenden Sportart, die die Identifikation mit dem Sport zulässt, kann die sportliche Aktivität der Studierenden erhöht werden. Ziel folgender Untersuchungen sollte es sein, Barrieren zum Sporttreiben wie hohe Arbeitsbelastung oder Stress näher zu erörtern, sowie Maßnahmen zum Sporttreiben und Gegenmaßnahmen für sportliche Inaktivität zu untersuchen.

1 Einleitung

„Körperlich aktiv zu sein, ist entscheidend für Gesundheit und Wohlbefinden – es kann dem Leben mehr Jahre und den Jahren mehr Leben bringen.“ (frei zitiert nach Weltgesundheitsorganisation (WHO) - Generaldirektor Tedros Adhanom Ghebreyesus).

Die WHO empfiehlt Erwachsenen, im Alter von 18 bis 64 Jahren, wöchentlich mindestens 150 bis 300 Minuten moderate-körperlicher Aktivität oder 75 bis 150 Minuten intensive-körperliche Aktivität zu betreiben. Zudem wird auch nachdrücklich empfohlen, für zusätzliche gesundheitliche Vorteile, Krafttraining an zwei oder mehr Tagen in der Woche bei moderater oder höherer Intensität zu absolvieren (World Health Organization 2020). Denn körperliche Aktivität, insbesondere Sport, hat nachweislich positive Effekte auf die physische und psychische Gesundheit, sowie die Gesamtmortalität (Cooney et al. 2013; Ekelund et al. 2016; Ekelund et al. 2019; Keadle et al. 2017; Ruegsegger und Booth 2018). Trotzdem treiben über die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland selten oder gar keinen Sport (Kantar Health GmbH 2022; Robert Koch-Institut 2014b). Eine Studie zur Gesundheit Studierender in Deutschland aus dem Jahr 2017 zeigte, dass nur 40,5 % der Studierenden (n = 5769) regelmäßig mindestens 2 Stunden in der Woche sportlich aktiv sind (Grützmaker et al. 2018). Im Vergleich zu Gleichaltrigen (weiblich: 57,3 %; männlich: 69,8 %) liegen sie damit deutlich unter dem Durchschnitt (Robert Koch-Institut 2014b).

Daher ist es umso wichtiger das Studierende zu sportlicher Aktivität motiviert werden. Denn Sport kann bei Studierenden protektiv gegen eine Reihe von Belastungsfaktoren wirken, wie beispielsweise körperliche Beschwerden, Prüfungsdruck, Versagens- und Zukunftsängste und diversen Alltagsproblemen (Göring und Möllenbeck 2015). Die Teilnahme an sportlichen Aktivitäten trägt u.a. dazu bei, dass die Studierenden das Gefühl von sozialer Unterstützung erhalten und den Sport als Stressbewältigungsstrategie nutzen (Göring und Möllenbeck 2010).

Im Folgenden werden zuerst die Begrifflichkeiten wie Sport, Motivation, Selbstkongruanz und Barrieren definiert, um eines einheitliches Grundverständnis zu schaffen. Dann wird auf die Auswirkung von körperlicher Aktivität, insbesondere Sport, eingegangen, um die Bedeutung ausreichender Bewegung zu verdeutlichen

und auf mögliche Risiken einzugehen. Abgeschlossen wird der Theorieteil mit Erläuterungen von Motiven im Sport. Anschließend werden die Ziel- und Fragestellungen dieser Arbeit dargelegt. Im Methodenteil wird auf die Untersuchungseinrichtung, Stichprobe, die Online-Befragung als gewähltes Untersuchungsinstrument, den durchgeführten Pretest und die verwendeten statistischen Methoden eingegangen. In den Ergebnissen werden die Motive und Barrieren der Studierenden zum Betreiben von Sport dargestellt. Im Zuge dessen, werden auch geschlechts-, fachgruppenspezifische- und hochschulsemesterbezogene Unterschiede ermittelt. Abschließend werden die Methodik und die Ergebnisse diskutiert und ein Fazit gezogen. Der Arbeit ist eine Zusammenfassung vorangestellt.

2 Theoretischer Hintergrund

2.1 Begriffsdefinitionen

Der folgende Abschnitt beschäftigt sich mit einigen wichtigen Begriffsdefinitionen. Die Definitionen wurden anhand der in der Literatur geläufigsten Theorien und Modellen, sowie der Relevanz der Position von Institutionen bzw. Personen ausgewählt.

2.1.1 Körperliche Aktivität, Körperliche Fitness und Sport

Körperliche Aktivität (physical activity) ist definiert als jede Art der körperlichen Bewegung, bei der die Kontraktion der Skelettmuskulatur zu einem Energieverbrauch führt (Caspersen et al. 1985). Zur Messung und zum Vergleich des Energieverbrauchs bei verschiedenen körperlichen Aktivitäten kann das metabolische Äquivalent (MET) genutzt werden (Tabelle 1; World Health Organization 2020).

Tab. 1: Auszug metabolische Äquivalente bei verschiedenen Tätigkeiten in Anlehnung an Ainsworth et al. 2011

MET	Haupttrubrik	Spezifische Aktivität
7,0	Sport	Badminton (im Wettkampf)
6,5	Sport	Basketball (allgemein)
8,0	Sport	Beachvolleyball
2,5	Sport	Billiard
3,8	Sport	Bowling (Indoor-Bowlingbahn)
2,5	Sport	Darts (Wand, Rasen)
7,8	Sport	Feldhockey
10,0	Sport	Fußball (im Wettkampf)
12,0	Sport	Handball (allgemein)
7,0	Sport	Joggen (allgemein)
3,0	Sport	Minigolf (Übungsplatz)
1,5	Sport	Schach (im Sitzen)
7,3	Sport	Tennis (allgemein)
2,5	Laufen/Gehen	langsames Gehen
4,0	Laufen/Gehen	Treppen steigen, langsames Tempo
5,3	Wasseraktivitäten	Brustschwimmen (Freizeit)
13,8	Wasseraktivitäten	Schmetterlingsschwimmen (allgemein)

Anmerkung: sitzende Tätigkeit (1,0 – 1,5 MET); leichte Intensität (1,6 – 2.9 MET); moderate-Intensität (3 – 5.9 MET); hohe Intensität (≥ 6 MET)

Körperliches Training bzw. körperliche Übungen (exercise) sind als Subkategorie der körperlichen Aktivität zu betrachten und bezeichnen geplante, strukturierte und sich wiederholende körperliche Bewegungen, die darauf abzielen, eine oder mehrere Komponenten der körperlichen Fitness aufrechtzuerhalten oder zu verbessern

(Caspersen et al. 1985). Sportliche Aktivität, sportlich-körperliche Aktivität oder auch Sport kann synonym für körperliches Training („exercise“) verwendet werden.

Caspersen et al. 1985 beschreibt körperliche Fitness als eine Reihe von Merkmalen, die eine Person hat oder erreicht, welche die Fähigkeit zur Ausführung körperliche Aktivitäten ermöglicht. Die Komponenten körperlicher Fitness können in zwei Gruppen aufgeteilt werden gesundheitsbezogene Fitness (kardiorespiratorische Ausdauer, Muskelausdauer und -kraft, Körperzusammensetzung und Beweglichkeit) und fertigungsbezogene Fitness (Geschicklichkeit, Geschwindigkeit, Balance, Kraft, Reaktionszeit und Koordination) (Caspersen et al. 1985; Pate 1983)

Zu beachten ist jedoch, dass die Begrifflichkeit Sport keine einheitliche Definition hat. So definiert das Wörterbuch der Deutschen Gegenwartssprache Sport als „(nach bestimmten festgesetzten Regeln) wettkampfmäßig oder spielerisch durchgeführte körperliche Betätigung, die der Kräftigung und Gesundheit des Menschen dient und seine Leistungsfähigkeit steigert“ (DWDS 2023). Der Duden jedoch als „nach bestimmten Regeln [im Wettkampf] aus Freude an Bewegung und Spiel, zur körperlichen Ertüchtigung ausgeübte körperliche Betätigung“ (Duden 2018). Daher gibt es auch in der Fachwelt immer wieder Diskussionen, was unter Sport verstanden werden kann.

So wurde beispielsweise der Schachsport vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) sowie auch vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) als Sport anerkannt, obwohl die körperliche Komponente beim Schach fehlt (Deutscher Olympischer Sportbund e.V. 2023; International Olympic Committee 2023). Grundlage für die Aufnahme einer Sportart in den DOSB bildet die Aufnahmeordnung des DOSB, so ist die Anerkennung der Gemeinnützigkeit gemäß § 52 Abs. 2 Nr. 21 Abgabenordnung (AO) verpflichtend (Deutscher Olympischer Sportbund 2018; Gesetze für die Soziale Arbeit 2020). Der Schachsport in Deutschland nimmt hier eine Sonderstellung, denn aufgrund einer Ausnahmeregelung, einer gesetzlichen Fiktion, gemäß § 52 Abs. 2 Nr. 21 AO heißt es im Klammerzusatz „(Schach gilt als Sport)“, dies hat u.a. mit Aspekten der Bildungsförderung zu tun (Fischer 2019; Gesetze für die Soziale Arbeit 2020). Hingegen wurde E-Sports vom DOSB im Jahr 2018 nicht als Sportart anerkannt, da beispielsweise einige Spiele Werte enthalten die nicht mit den ethischen Vorstellungen des DOSB vereinbar sind (Fischer 2019).

Das Weißbuch Sport der europäischen Kommission beschreibt Sport als „jegliche Form körperlicher Ertüchtigung, die innerhalb oder außerhalb von Vereinen betrieben

wird, um die körperliche und seelische Verfassung zu verbessern, zwischenmenschliche Beziehungen zu entwickeln oder ergebnisorientierte Wettkämpfe auf allen Ebenen zu bestreiten.“ (Kommission der europäischen Gemeinschaften 2007).

Im Weiteren wird Sport nach den Definitionen von Caspersen et. al 1985 zu körperlichem Training und körperlicher Fitness verstanden und körperliche Aktivitäten mit einem metabolischen Äquivalent höher drei als Sport angenommen, da die Bewegungskomponente vordergründig sein soll. Andere Aspekte wie beispielsweise der Wettbewerbs- oder Freudekomponente und auch vereinsmäßiger Sport, sowie der Gesundheits- und Freizeitsport werden daher sekundär betrachtet.

2.1.2 Motive und Motivation

Um näher beschreiben zu können, was Personen antreibt Sport zu machen, muss zunächst auf grundlegende Annahmen zu Motiven und Motivation eingegangen werden.

Motive sind „situationsüberdauernde, zeitlich überdauernde und persönlichkeitspezifische Wertungsdispositionen“ (Gabler et al. 2004). Unter Wertungsdispositionen sind bestimmten Bereitschaften im Sinne von Handlungstendenzen zu verstehen, also Situationen in individueller Weise zu bewerten (Gabler et al. 2004).

Motivation bezeichnet, die „aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzugs auf einen positiv bewerteten Zielzustand“ (Rheinberg und Vollmeyer 2019). Das bedeutet, dass der Anreiz zur aktivierenden Ausrichtung, sowie der daraus resultierenden Handlung, vom erwarteten Zielzustand ausgeht (Hänsel et al. 2022). Schematisch lässt sich motiviertes Handeln und die daraus resultierenden Handlungsfolgen als Zusammenspiel verschiedener personenbezogenen Faktoren verdeutlichen (Abbildung 1; Heckhausen und Heckhausen 2018). Die Motivation zum Betreiben von Sport kann dabei in Abhängigkeit von den Ausprägungen verschiedener Motivationsmodi variieren (siehe Abschnitt 2.1.3).

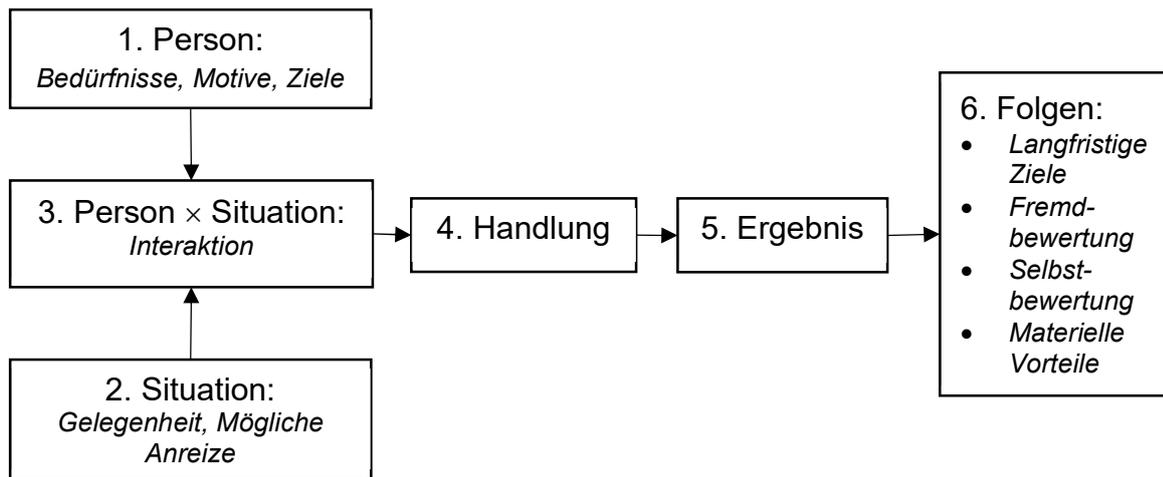


Abb. 1: Überblicksmodell zum motivierten Handeln in Anlehnung an Heckhausen und Heckhausen 2018

2.1.3 Motivationstypen und Motivformen

Eine Einteilung von Motivation ist die in extrinsisches und intrinsisches motiviertes Handeln. Unter intrinsisch motiviertem Handeln versteht man: Handlungen, die um seiner selbst willen durchgeführt werden (Heckhausen und Heckhausen 2018). Das bedeutet, dass Mittel (Handlungen) und Zweck (Handlungsziel) inhaltlich übereinstimmen (Heckhausen 1989). Beispiel hierfür sind die Freude an einer konkreten Bewegung selbst, das Flow-Erleben („Aufgehen“ in einer Tätigkeit) und das eigene Kompetenzerleben (Hänsel et al. 2022; Heckhausen und Heckhausen 2018). Extrinsisch motiviertes Handeln dient hingegen der Zweckerreichung und ist somit hauptsächlich an den erwarteten Folgen einer Handlung interessiert, jedoch nicht an der Handlung selbst (Hänsel et al. 2022). Derartige erwartete Folgen können beispielsweise Preisgelder, soziale Anerkennung und sozialer Status sein (Hänsel et al. 2022).

Diese Art von Motivationstypen können noch einmal zusätzlich in verschiedene Regulationstypen untergliedert werden. Diese Regulationstypen bilden ab, welche Verhaltensweisen angenommen werden, um die gewünschten Ziele zu erreichen. Deci und Ryan 1985 nehmen hierfür die Unterteilung in intrinsische, introjizierte, identifizierte, integrierte, externe und keine Regulation vor (Abbildung 2). Der intrinsisch Regulationstyp handelt vollkommen aus innerer Überzeugung, er handelt aus Interesse und Freude an der Tätigkeit, z.B. Freude am Schwimmen. In Abstufung dazu steht der introjizierte Regulationstyp. Die Handlungen dieses Regulationstypen sind mit den eigenen Bedürfnissen und Werten konform, jedoch fällt dieser Typus unter

extrinsisch motiviertes Handeln, da die Handlungen nicht aus reinem Vergnügen, sondern zur Erreichung anderer Ziele gemacht wird, z.B. Schwimmen zur Steigerung der eigenen Fitness. Eine weniger autonome Regulierung der extrinsischen Motivation ist die durch Identifikation. Der identifizierte Regulationstyp erkennt die bewusste Wertschätzung von bestimmten Verhaltenszielen, so dass die Handlung akzeptiert oder als wichtig angesehen wird, z.B. Schwimmen gehen, um die Funktionsrolle in einer Schwimmgruppe zu halten. Introjiziert reguliertes Verhalten liegt vor, wenn eine Handlung nur durchgeführt wird, um Schuldgefühle und Ängste zu meiden oder um eine Ich-Erweiterung, wie beispielsweise Stolz, zu erreichen. Beispiel hierfür ist die Teilnahme am Training einer Schwimmgruppe nur, um bei Nicht-Teilnahme die anderen Gruppenmitglieder nicht zu enttäuschen. Die extrinsische Regulation ist deckungsgleich zum extrinsischen Motivationstypen, hier werden Handlungen durch äußeren Zwang reguliert, um Belohnungen zu erhalten oder Bestrafungen zu vermeiden, z.B. Teilnahme am Schwimmtraining, weil es die Eltern bestimmt haben. Personen dieses Typus erleben extern reguliertes Verhalten als kontrolliert und fremdbestimmt. Findet keine Regulation statt wurde das Verhalten von einer Person nicht bewertet oder sie hat keine Absicht eine bestimmte Tätigkeit oder Handlung vorzunehmen, z.B. Nicht-Teilnahme am Training einer Schwimmgruppe (Deci und Ryan 1985; Ryan und Deci 2000).

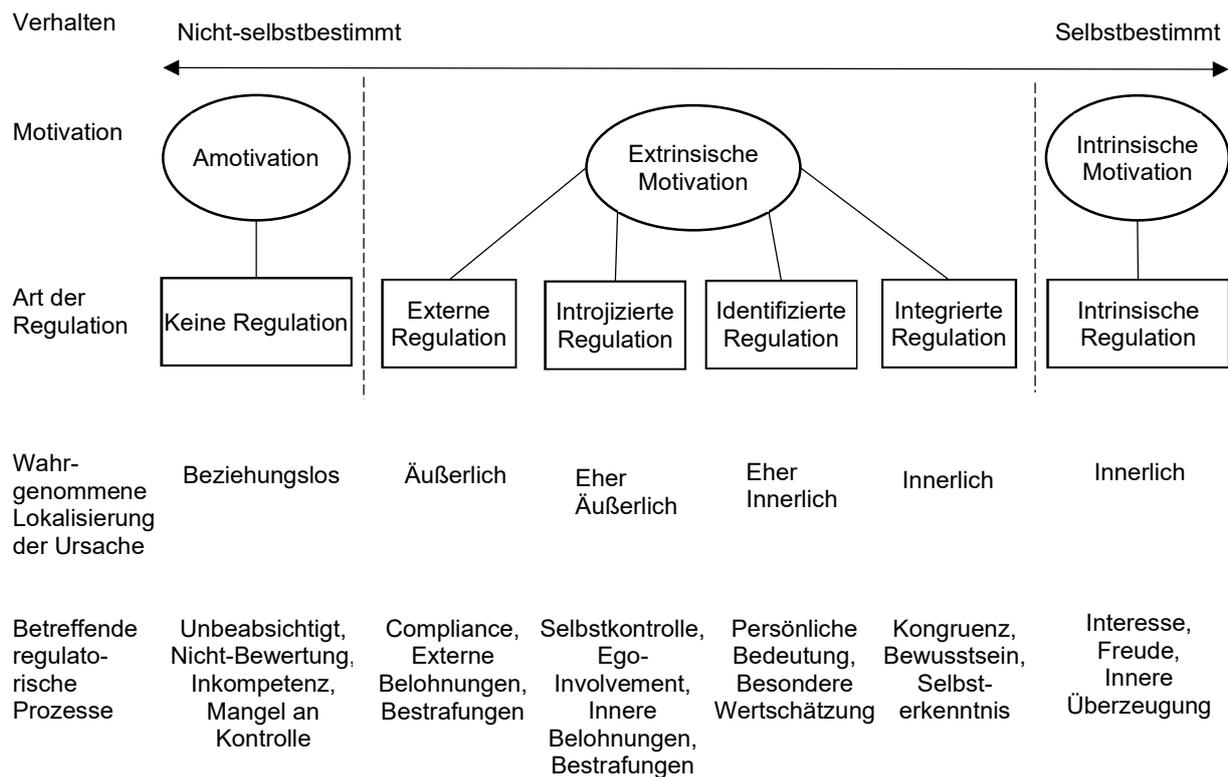


Abb. 2: Selbstbestimmungs-Kontinuum mit Motivationstypen, den Regulierungstypen, Kausalitätsbeziehungen und korrespondierenden Prozessen in Anlehnung an Ryan und Deci 2000

Als weitere Möglichkeit zur Ermittlung von Sportmotiven besteht die Einteilung von McClelland et al. 1989 in implizite und explizite Motive. Implizite Motive sind unbewusst. Sie regulieren das Verhalten durch die Antizipation von Affektwechseln. Das bedeutet, dass bestimmte Verhaltensweisen auf Grundlage von Emotionen erfolgen und daher sehr verhaltensnah sind, was den Effekt hat, dass kaum ein Einfluss auf bewusste Einstellungen, wie Missfallen, Gefallen, Anstreben oder Vermeiden gewisser Verhaltensmuster besteht. Die impliziten Motive äußern sich als Wünsche und können daher nur durch indirekte Verfahren gemessen werden wie mit dem Thematischen Auffassungstest (TAT) (Murray 1971) oder dem Multi-Motiv-Gitter (MMG) (Schmalt und Langens 2009). Explizite Motive sind bewusst. Sie regulieren das Verhalten über Selbstkonzepte. Unter Selbstkonzepten versteht man die Gesamtheit aller Annahmen über die eigenen Merkmale, ein Teil davon beschreibt die eigenen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse. Aufgrund dessen das Selbstkonzepte bewusst sind, können diese mittels Fragebögen erfasst werden (McClelland et al. 1989; Schmalt und Langens 2009).

Als Instrument zur Erfassung von expliziten Motiven kann das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) verwendet werden (Lehnert et al. 2011).

2.1.4 Motivbereiche

Für die Einteilung von expliziten Motiven eignen sich die sogenannten Motivbereiche. Multidimensionale Fragebögen zur körperlichen Aktivität und körperlichen Training enthielten grundlegend folgende neun Motivbereiche: Wettkampf/ Leistung, Bewegungsfreude, Erholung, Gesundheit, Fitness, Figur/Aussehen, Soziale Aspekte, Ästhetik, Natur (Bös et al. 1998; Gabler 2002; Kirkby et al. 1998; Markland und Ingledew 1997; Ryan et al. 1997; Steffgen 2000). Hierbei wurden jedoch in keiner dieser Fragebögen alle Motivbereiche abgedeckt, auch wurden einzelne Bereiche anders betitelt und miteinander verschmolzen.

Eine mögliche Darstellung der Motivbereiche bietet der BMZI, mit welchem auch die Ausprägungen der jeweiligen Motivbereiche bestimmt werden können (Lehnert et al. 2011).

2.1.5 Selbstkonkordanz

Zur Einordnung der eigenen Intention eine Handlung durchzuführen, kann die Selbstkonkordanz dienen. Die Selbstkonkordanz gibt an, in welchem Ausmaß persönliche Ziele mit den eigenen Interessen und der eigenen Identität konform gehen, anstatt durch fremde Anschauungen und äußeren Zwang gesteuert zu werden (Sheldon und Houser-Marko 2001)

Das Selbstkonkordanz-Modell geht auf ein ähnliches Modell von Deci und Ryan 1985, die Selbst-Determinationstheorie/ Selbstbestimmungstheorie der Motivation (Self Determination Theory), zurück. In der Selbstdeterminations-Theorie wird die extrinsische und intrinsische Motivation als Kontinuum zwischen den zwei Polen „nicht-determiniert“ und „selbst-determiniert“ dargestellt (Deci und Ryan 1985).

Deci und Ryan unterscheiden dabei zusätzlich die extrinsische Motivation in vier verschiedene Regulationstypen: introjizierte, identifizierte, integrierte, externale Regulation. Liegt weder eine extrinsische noch eine intrinsische Motivation vor, findet keine Regulation statt die Person hat somit keine Motivation (Amotivation) (Deci und Ryan 1985).

Die Theorie der Selbstkongruanz hingegen unterscheidet vier verschiedene Stile der Regulation: intrinsische, introjizierte, identifizierende und externale Regulation (Sheldon und Houser-Marko 2001). Die Amotivation, welche an sich keine Art der Regulation darstellt und die integrierte Motivation werden in der Selbstkongruanz-Theorie nicht berücksichtigt. Eine Erläuterung zu den verschiedenen Motivations- und Regulationstypen wurde in Abschnitt 2.1.2 dargestellt. Es gilt desto höher der Grad des selbstbestimmten Verhaltens ist, desto höher ist die Selbstkongruanz (Seelig und Fuchs 2006).

Als Instrument zur Messung der Selbstkongruanz in Bezug auf sportliche Aktivitäten kann die sport- und bewegungsbezogene Selbstkongruanz-Skala (SSK-Skala) (Seelig und Fuchs 2006) eingesetzt werden.

2.1.6 Barrieren

Nachdem nun die Aspekte verdeutlicht wurden die motiviertes Handeln beinhalten, sollten auch die Verhaltenshemmnisse verdeutlicht werden.

Da es keine einheitliche Definition für Barrieren im Modell des Gesundheitsverhaltens gibt, lassen sich für die Klärung des Begriffs konzeptionell zwei Arten von Barrieren voneinander unterscheiden.

Bandura 2004 nennt hierfür in seiner sozial-kognitiven Theorie als Einflussfaktoren auf die eigenen Ziele und Verhalten: „outcome expectations“ (Konsequenzerwartung) und „impediments“ (Hindernisse) (Bandura 2004).

Die Konsequenzerwartung ist die Erwartungshaltung einer Person, dass ein Verhalten bestimmte Konsequenzen zur Folge haben wird. Konsequenzerwartungen können in „Wenn-Dann“ Sätzen formuliert werden, z.B. „Wenn ich regelmäßig Sport treibe, dann bleibe ich körperlich fit.“ Gegenüber den positiven Konsequenzerwartungen gibt es auch die negativen Konsequenzerwartungen, z.B. „Wenn ich regelmäßig Sport treibe, dann werde ich weniger Zeit für Freunde haben.“

Die zweite, hier genannte, Art von Barrieren sind Hindernisse. Sie beziehen sich auf zeitlich sich verändernde situative Umstände, unter denen eine sportliche Betätigung stattfinden soll. Krämer und Fuchs 2010 verwenden sinnverwandt zu Hindernissen die Begrifflichkeit situative Barrieren: Situative Barrieren meinen jene physikalische, soziale und psychologische Randbedingungen, die die Umsetzung einer Verhaltensabsicht erschweren bzw. gefährden können (Krämer und Fuchs 2010).

Diese situativen Barrieren können beispielsweise schlechtes Wetter (physikalisch), Unternehmungen mit Freunden (soziale) und schlechte Laune (psychologische) sein. Zur Messung von sportbezogenen situativen Barrieren kann die gleichnamige Skala zu „Sportbezogenen Situativen Barrieren“ (SSB-Skala) eingesetzt werden (Krämer und Fuchs 2012).

2.2 Positive Gesundheitseffekte von körperlicher Aktivität und Sport bei verschiedenen Erkrankungen

Regelmäßige körperliche Aktivität reduziert das Risiko für eine Vielzahl von Erkrankungen und vorzeitiger Mortalität (World Health Organization 2020).

Sport in jeglicher Form, Dauer und Intensität der Ausübung kann eine Vielzahl von Erkrankungen vorbeugen, Krankheitsbeschwerden lindern und vor der Verschlimmerung verhüten (World Health Organization 2020). Im Folgenden wird aus diesem Grund eine Auswahl von klinischen Krankheitsbildern in Kombination mit Sport beleuchtet. Die Auswahl wurde anhand von Prävalenz bzw. Mortalitätsrate der in Deutschland verbreitetsten Krankheitsbildern vorgenommen (Heidemann et al. 2021). Erkrankungen, die bei jungen Erwachsenen und insbesondere bei Studierenden häufig auftreten, werden noch einmal genauer, in Abschnitt 2.4 beschrieben.

2.2.1 Depressionen

Aktuelle Metaanalysen und Reviews haben den Zusammenhang von erhöhter körperlicher Aktivität, insbesondere Sport und dem Schweregrad sowie der Prävalenz von Depressionen untersucht (Cooney et al. 2013; Panza et al. 2020). Dabei kamen diese Untersuchungen, überwiegend unabhängig von Alter, Region, Kulturkreis und Zielgruppe, zu dem Ergebnis, dass ein erhöhtes Aktivitätslevel mit weniger depressiven Symptomen assoziiert werden kann (Cooney et al. 2013; Panza et al. 2020). Diskussionswürdig bleibt jedoch, dass die Studienteilnehmer gegenüber den sportlichen Interventionen eine positive Erwartungshaltung haben könnten und es daher zu diesen Effekten kommt (Lippke und Vögele 2006). Außerdem haben Menschen, die an Depressionen leiden eine geringe Motivation zur Bewegung, da die Antriebslosigkeit ein Symptom der Depression ist (Gerrig et al. 2015). Es ist aus dem Grund als herausfordernd zu betrachten Menschen mit Depressionen zum Sport zu bewegen (Lippke und Vögele 2006).

2.2.2 Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Körperliche Aktivität senkt das Mortalitätsrisiko für kardiovaskuläre Erkrankungen (Ekelund et al. 2019). Regelmäßiges Training führt dabei zur Verbesserung der Gefäßfunktion und -struktur und zur Verbesserung der Regenerationsfähigkeit des Herzmuskels (Fiuza-Luces et al. 2018). Darüber hinaus fördert regelmäßige Bewegung die parasympathische Regulierung des Herzens und bietet dadurch Schutz vor bösartigen bzw. gefährlichen Herzrhythmusstörungen (Fiuza-Luces et al. 2018). Der Verlust von Kraft und Masse des Herzmuskels, als Risikofaktor für kardiovaskuläre Erkrankungen, kann durch Krafttraining weitergehend rückgängig gemacht werden, dies gilt auch für ältere Menschen (Fiuza-Luces et al. 2018).

Daraus hervorgehend kann durch körperliche Aktivität das Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, Schlaganfälle und Herzinsuffizienz reduziert werden (Dinu et al. 2019; Soares-Miranda et al. 2016).

2.2.3 Diabetes Mellitus

Diabetes Mellitus Typ-2 kann durch ausreichend körperliche Aktivität vorgebeugt werden (Liu et al. 2019). Jede Art körperlicher Aktivität und Sport bewirkt, dass der Einfachzucker Glukose aus dem Blut in die Körperzellen aufgenommen wird und somit der Blutzuckerspiegel gesenkt werden kann. Überdies zeigte sich, dass in Studien mit einer hohen Intensität von körperlicher Betätigung einen geringeren Blutzucker-Langzeitwert (HbA1c-Wert) anzeigten als die mit geringer oder moderater Intensität (Liu et al. 2019; Najafipour et al. 2017).

Die WHO empfiehlt, insbesondere für Personen mit chronischen Erkrankungen beispielsweise Diabetes, die Zeit in sitzender Tätigkeit zu reduzieren. Der Ersatz der sitzenden Zeit durch körperliche Aktivität, inklusiver geringer Intensität, bietet gesundheitliche Vorteile (World Health Organization 2020).

2.2.4 Adipositas

Zur Prävention von Adipositas und auch zur Gewichtsreduktion kann körperliche Aktivität, vor allem in Kombination mit einer gesunden Ernährung beitragen (Wirth et al. 2014). Für die Reduzierung von Körperfett zeigte sich, dass besonders aerobes

Training, also ausdauerndes körperliche Training geeignet ist (Al Saif und Alsenany 2015). Eine zusätzliche Steigerung des Abbaus von Körperfett kann dabei durch eine Kombination von Ausdauer- und Krafttraining erreicht werden (Al Saif und Alsenany 2015).

2.2.5 Weitere Erkrankungen

Körperliche Aktivität hat auch eine präventive Wirkung auf einige Krebserkrankungen, wie beispielsweise Blasen-, Brust-, Darm- oder Lungenkrebs (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018; McTiernan et al. 2019). Dabei zeigte sich für die eben genannten auch der sogenannte Dosis-Wirkung-Effekt. Das heißt, dass Personen die Aktivitäten hoher Intensität betrieben, ein geringeres Risiko an Krebs zu erkranken hatten, als Personen die Aktivitäten mit geringer Intensität ausübten (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee 2018; McTiernan et al. 2019).

Bei Patienten mit chronisch obstruktiven Lungenerkrankungen zeigte sich das durch Bewegungstraining täglichen Symptome wie Atemnot und Müdigkeit reduziert werden konnten. Außerdem konnte die allgemeine Fitness verbessert werden und Symptome wie Depressionen und Angstzustände verringerten sich (Spruit et al. 2016).

2.3 Negative Gesundheitseffekte körperlicher Aktivität und Sport sowie deren Prävention

Der Nutzen von Sport überwiegt den Risiken. Trotzdem gibt es einige Gesundheitsschädigungen, die durch Sport auftreten können, auch wenn im Regelfall durch geeignete präventive Maßnahmen diese verhindert werden (Melzer et al. 2004). So können Verletzungen des muskelskelettaralen Apparats durch Fehlbelastungen oder bei vorbelasteten, älteren oder untrainierten Menschen vorkommen (Melzer et al. 2004). Aufgrund dessen wird empfohlen, eine sukzessive Steigerung des Aktivitätsniveaus hinsichtlich Intensität und Frequenz anzustreben und risikoarme Aktivitäten zu betreiben (Thomas et al. 2016; World Health Organization 2020).

Als weiteres Risiko kann die Dehydration und der Hitzeschlag, gerade bei sportlichen Aktivitäten im Sommer, benannt werden, diese können aber durch eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme und Schutz- bzw. Sportbekleidung verhindert werden (Thomas et al. 2016; World Health Organization 2020).

Ein seltenes Ereignis ist der plötzliche Herztod bei sportlicher Aktivität, welcher vor allem bei Männern mit unbekannter Herzerkrankung bei stärker körperlicher Belastung beobachtet wurde und hat eine Fallzahl von 0,7 – 3,0 Todesfällen auf 100.000 Sporttreibende pro Jahr (Bille et al. 2006; Bohm et al. 2013; Corrado et al. 2003; Maron 2003; Maron et al. 2009).

Zur Prävention des plötzlichen Herztodes, bieten sich beispielsweise kardiopathologische Untersuchungen an, um eventuelle kardiovaskuläre Risiken erkennen und behandeln zu können (Corrado et al. 2006; Melzer et al. 2004).

2.4 Studierendengesundheit und Sport als Prävention

Eine Studie zur Studierendengesundheit in Deutschland kam zum Ergebnis, dass 82 % der Studierenden in Deutschland ihren Gesundheitszustand als „gut“ oder „sehr gut“ beschreiben. Damit liegen Studierende unter dem bundesweiten Durchschnitt der unter 29-jährigen, bei denen 92 % der Männer und 88 % der Frauen diese Angaben machten (Grützmacher et al. 2018; Robert Koch-Institut 2014a).

Über die Hälfte der Studierenden gaben zudem an, unter Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen zu leiden (Grützmacher et al. 2018). Eine Studie zu chronischen Schmerzen bei Studierenden zeigte, je häufiger, länger oder intensiver eine körperliche Betätigung stattfindet, desto geringer ist das Risiko für chronische Schmerzen (Grasdalsmoen et al. 2020). Depressive Symptomatiken zeigten 16,9 % der weiblichen und 14 % der männlichen Studierenden auf, damit sind sie im Vergleich zur bundesweiten Altersgruppe der unter 29-jährigen (weiblich = 16,4 %; männlich = 8,6 %), häufiger von Depressionen betroffen (Bretschneider et al. 2017; Grützmacher et al. 2018). Eine Studie zeigte, dass Studierende die sich mit hoher körperlicher Intensität betätigten signifikant weniger an Depressionen litten als Studierende die sich mit moderater oder geringer Intensität betätigten (Li et al. 2022).

3 Fragestellungen

Die Studierendengesundheit ist der Hochschule ein wichtiges Anliegen, so heißt es im Wertekodex der Westsächsischen Hochschule Zwickau (WHZ): „Wir übernehmen persönliche Verantwortung in der Erfüllung unserer Aufgaben und der Gestaltung eines positiven und gesundheitsfördernden Miteinanders.“ (Zwickau 2023g)

Außerdem gibt es ein im Aufbau befindliches Studierendengesundheitsmanagement (SGM) und den Hochschulsport, welche beide an der Verbesserung der studentischen Gesundheit interessiert sind. Körperliche Aktivität und besonders Sport, wie schon ausführlich in Abschnitt 2.2 beschreiben, bilden die Grundpfeiler für eine gesunde Lebensweise.

Ziel dieser Arbeit ist es daher, die Motive zur sportlichen Aktivität von Studierenden an der Westsächsischen Hochschule Zwickau zu untersuchen und das Betreiben von Sport für Studierende attraktiver zu machen. Die Ermittlung des motivationalen Verhaltens kann dabei helfen, Konzepte für die Gesundheitsförderung im Bereich körperlicher Aktivität und Sport der Hochschule zu entwickeln und auszubauen. Hierzu werden anhand standardisierter Fragebögen die Motive zum Sport, die bewegungs- und sportbezogene Selbstkonkordanz und die sportbezogenen situativen Barrieren ermittelt. Daraus leiten sich folgende Forschungsfragen ab:

- Welche Motive und welche Motivation haben Studierende zum Betreiben sportlicher Aktivitäten?
- Welche sportbezogenen situativen Barrieren zeigen die Studierenden zum Betreiben sportlicher Aktivitäten?
- Gibt es geschlechts-, fachgruppenspezifische oder hochschulsemesterbezogene Unterschiede im Hinblick auf die Motive, Motivation und sportbezogene Barrieren zur sportlichen Aktivität?

4 Methodik

4.1 Darstellung der Untersuchungseinrichtung

Die gewählte Untersuchungseinrichtung ist die Westsächsische Hochschule Zwickau – Hochschule für angewandte Wissenschaften (WHZ– University of Applied Sciences Zwickau), eine staatliche Fachhochschule im Freistaat Sachsen. An der Westsächsischen Hochschule Zwickau studieren aktuell circa 3.300 Studierende (Zwickau 2023a). Neben dem Hauptstandort in Zwickau verfügt die Hochschule über weitere Standorte in Markneukirchen und Schneeberg. Insgesamt werden an der WHZ über 50 verschiedene Bachelor-, Master- und Diplomstudiengängen in den Bereichen Wirtschaft, Technik, Gesundheit, Sprachen und Kunst angeboten (Zwickau 2023f).

Die folgenden Fakultäten befinden sich am Standort Zwickau: Angewandte Sprachen und Interkulturelle Kommunikation, Automobil- und Maschinenbau, Kraftfahrzeugtechnik, Elektrotechnik, Gesundheits- und Pflegewissenschaften, Physikalische Technik/Informatik, Wirtschaftswissenschaften (Zwickau 2023b). Angewandte Kunst wird in Schneeberg und Markneukirchen angeboten (Zwickau 2023b).

Um die physiologisch und mentale Gesundheit aller Hochschulangehörigen zu stärken hat die WHZ ein Hochschulgesundheitsmanagement (HGM) etabliert (Zwickau 2023d). Ein Bestandteil des HGM ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM), welches im Rahmen der Gesundheitsförderung verschiedene Sportangebote bietet, insbesondere sind hier die Bewegte Pause und der Hochschulsport zu erwähnen (Zwickau 2023c). Als weiterer Teil des Hochschulgesundheitsmanagement ist das Studierendengesundheitsmanagement zu nennen, welches Projekte und Angebote zur Verbesserung der studentischen Gesundheit, vor allem im Hinblick auf die psychische Gesundheit der Studierenden zur Verfügung stellt (Zwickau 2023e). Im Zuge des Kurses „Psychisch Fit studieren“ wird beispielsweise Sport auch als Stressbewältigungsstrategie vorgeschlagen (Hilfe für Studentinnen und Studenten bei psychischen Krisen › Irrsinnig Menschlich e. V 2023).

4.2 Beschreibung der Stichprobe

Als Grundgesamtheit wurden alle Studierende ($n = 3.300$) der WHZ angenommen. Die Stichprobe setzt sich aus den Studierenden zusammen, die an der Umfrage teilgenommen haben. Ausgeschlossen von der Datenauswertung wurden alle Teilnehmer, die den Fragebogen nicht vollständig ausgefüllt haben. Der Fragebogen konnte sowohl von sportlich Aktiven als auch von sportlich Inaktiven ausgefüllt werden. Zur Differenzierung und Passung an des jeweilige Aktivitätsniveau der Teilnehmer wurden Filterfragen eingesetzt (siehe Abschnitt 4.2.2). Die Datensätze, welche durch Filterfragen von der Beantwortung einiger Fragen ausgeschlossen wurden, beispielsweise zu situativen sportbezogenen Barrieren, wurden mit -7 kodiert und für diesen Teil der Betrachtung ausgeschlossen. Zur Generierung der Stichprobe wurde eine willkürliche Auswahl, im Sinne einer Gelegenheitsstichprobe, vorgenommen. Da diese Methode die höchste Bereitschaft zur Umfrageteilnahme versprach. Die Mindeststichprobengröße wurde unter Einbeziehung der Grundgesamtheit ($N = 3300$) und unter Annahme einer Maximalschwankung von 5 %, einer Sicherheit von 95,0 % und einem unbekanntem Ergebnis, auf $n \geq 345$ festgelegt (Abbildung 3; Braunecker 2016).

$$n \geq \frac{N}{1 + \frac{(N - 1) \times \text{Schwankungsbreite}_{\text{maximal akzeptiert}}^2}{\text{Multiplikator}_{\text{für die Wahrscheinlichkeit}}^2 \times p \times (1 - p)}}$$
$$n \geq \frac{3.300}{1 + \frac{(3.300 - 1) \times 0,05^2}{1,96^2 \times 0,5 \times 0,5}}$$
$$n \geq 345$$

Abb. 3: Berechnung der Mindeststichprobengröße in Anlehnung an Braunecker 2016

4.3 Pretest

Für den Pretest wurden zehn Personen aus dem Untersuchungsfeld befragt (Babbie 2016). Hierbei handelte es sich um Studierende mit unterschiedlichen sportlichen Aktivitätsniveau, Fakultät, Geschlechts und Fachsemester. Die Befragten wurden zuvor instruiert auf sprachliche und inhaltliche Aspekte des Fragebogens zu achten, sowie die Zeit für die Bearbeitung der Befragung zu messen. Die kürzeste Bearbeitungszeit lag bei sechs Minuten und die längste bei elf Minuten. Im Durchschnitt benötigten die Teilnehmer rund acht Minuten, weshalb die Dauer für die Durchführung der Befragung, in der Einladungs-E-Mail (siehe Anhang B1) und in der Willkommensnachricht (siehe Anhang A1) auf circa 10 Minuten, angegeben wurde.

Zuzüglich sind zur inhaltlichen Prüfung des Fragebogens die Betreuerin der Bachelorarbeit und die Verantwortliche für den Hochschulsport der WHZ hinzugezogen worden. Für die Prüfung datenschutzrechtlicher Inhalte wurde der Datenschutzbeauftragte der Hochschule konsultiert.

Resultierend aus dem Pretest wurde eine Definition für die Begrifflichkeit Selbstkonkordanz ergänzt und Hinweise für die Bearbeitung hinzugefügt (siehe Anhang A1-A8).

4.4 Untersuchungsinstrument

Für die folgenden Untersuchungen wurde die quantitative Fragebogenerhebung gewählt. Dieses Forschungsdesign eignete sich, da durch die Erfassung einer möglichst großen Untersuchungspopulation und quantifizierbare Werte, eine Schlussfolgerung auf die Grundgesamtheit ermöglicht werden kann und somit zur Beantwortung der Forschungsfragen beitrug (Bortz und Döring 2016; Ritschl et al. 2016). Außerdem war es so möglich, verschiedene Variablen auf statistische Unterschiede und Zusammenhänge zu prüfen.

Die Datenerhebung wurde via Onlinebefragung durchgeführt. Die Onlinebefragung war vor allem in Anbetracht der Rekrutierung der Teilnehmenden von Bedeutung, da junge Menschen, insbesondere Studierende, besser durch dieses Medium erreicht werden können. Zudem konnte die Online-Fragebogen zeitlich und räumlich unabhängig von Teilnehmenden ausgefüllt werden, was beispielsweise bei einer Paper-Pencil-Befragung nicht der Fall gewesen wäre. Zusätzlich bot die Online-Befragung die Möglichkeit zum Einsatz von adaptiven Frageformaten in Form von

Filterfragen und den Einsatz von Schiebereglern, Drop-Down-Fragen sowie des Fortschrittsbalkens. Diese wechselnden Frageformate sollten, dazu beitragen die Bereitschaft und Motivation der Ausfüllenden zu erhöhen.

Die Befragung wurde mittels mehrerer standardisierten und validierten Skalen, Fragebögen und Item-Blöcken durchgeführt. Zur Rekrutierung der Untersuchungspopulation wurde eine E-Mail an alle Studierende der Hochschule versandt (siehe Anhang B1), in welcher die Bitte zur Durchführung der Befragung und folgender Link zum Befragungsserver Limesurvey integriert war: (<https://bildungsportal.sachsen.de/umfragen/limesurvey/index.php/514875?lang=de>).

Im Einführungstext wurde die Zielsetzung und der Ablauf der Befragung erläutert (siehe Anhang A1). Zudem wurde eine Möglichkeit zur Kontaktierung (E-Mail-Adresse: Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de) bei Fragen, beispielsweise bezüglich Frageninhalt oder dem Datenschutz, angegeben. Die Befragungsdauer wurde hervorgehend aus dem Pretest auf circa zehn Minuten geschätzt und zur Einschätzung des Zeitaufwandes, für die Befragten, angegeben. Im Weiteren ist auf den Datenschutz (siehe Anhang 9) und die geltende Forschungsethik (Anonymität, Freiwilligkeit) hingewiesen worden (Bortz und Döring 2016). Danach folgten mehrere Frageblöcke (siehe Anhang A2-A7).

Am Ende erfolgte die Verabschiedung der Teilnehmer und eine individuelle Kurzauswertung für interessierte Teilnehmer, in welchem der individuell motivbasierte Sporttyp, basierend auf dem BMZI, und die dazugehörigen Punktwerte der einzelnen Motivbereiche ausgegeben wurden (siehe Anhang 8).

Die Umfrage startete am Dienstag, dem 16.05.2023 15:55 Uhr Mitteleuropäische Zeit (MEZ) und wurde am 2.06.2023 14:24 Uhr MEZ geschlossen. Eine Erinnerungs-E-Mail wurde am Dienstag, dem 23.05.2023 16:27 Uhr MEZ an alle Studierenden der WHZ versandt. Es wurden dabei die inhaltlichen Punkte ähnlich wie in der Einladungs-E-Mail verwendet.

Zur Überprüfung der internen Konsistenz und somit der Reliabilität der einzelnen Instrumente wurde Cronbachs Alpha verwendet.

4.4.1 Fragen zu körperlicher Aktivität und Sport aus dem Deutschen Erwachsenen Gesundheitssurvey

Der erste Teil der Befragung beinhaltet einen Itemblock (4Items) aus dem Deutschen Erwachsenen Gesundheitssurvey -Datensatz (DEGS1-Datensatz) zur körperlichen und sportlichen Aktivität (Krug et al. 2013). Dieses Instrument besteht aus eigens für den DEGS1 entwickelten Fragen, in einem geschlossenen Antwortformat, welche partiell vom Bundes-Gesundheitssurvey 1998 (BGS98) übernommen wurden (Scheidt-Nave et al. 2012). Ziel dieses Befragungsteils war es Dauer und Häufigkeit von sportlichen und körperlichen Aktivitäten zu bestimmen, sowie ob generell auf ausreichend Bewegung geachtet wird (Anhang A2). Um die interne Konsistenz zu bestimmen, wurde Cronbachs Alpha für den Item-Block „Körperliche Aktivität“ (4 Items) berechnet. Die interne Konsistenz war für „Körperliche Aktivität“ als akzeptabel einzuschätzen (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,75$).

4.4.2 Fragebogen- Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport

Im zweiten Teil wurde das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) als Instrument zur Messung von sportbezogenen Motiven und Zielen der Studierenden angewandt (Lehnert et al. 2011). Die Antworten sollten die Teilnehmenden auf einer fünfstufigen Likert-Skala (von 1- „trifft nicht zu“ bis 5- „trifft sehr zu“) geben. Die Eingabe der Antwort erfolgte mittels Schieberegler (Anhang A3 und A4). Der BMZI erfasst dabei ausschließlich explizite Motive zum Sporttreiben, da diese im Gegensatz zu impliziten Motiven, wie schon im Abschnitt 2.1.2 beschrieben, im Fragebogenformat erfasst werden können. Der Fragebogen umfasste 24 Items, in welchen sieben verschiedene Motivbereiche bzw. Subdimensionen abgebildet wurden.

Im Motivbereich Wettkampf/Leistung sind leistungsbezogene Aspekte verankert, wie der soziale Vergleich, das Erreichen von eigenen sportlichen Zielen, das Erleben der eigenen Kompetenz, aber auch tätigkeitsbezogene Aspekte, wie die Erlebnisse im Wettkampf z.B. Risiko und Freude am Wettbewerb (Wiemeyer et al. 2016). Das Motiv Aktivierung/Freude Bewegungsfreude meint die Freude an der Bewegung selbst, das Wohlfühlen und den Spaß bei der Tätigkeit, aber auch die kurz- und mittelfristigen Ergebnisse des aktiv seins (Lehnert et al. 2011).

Der Bereich Ablenkung/Katharsis erfasst die Erholungsfunktion einer sportlichen Aktivität, also die Ablenkung vom Alltag und die Lösung innerer Spannungen (Lehnert et al. 2011).

Fitness/Gesundheit zeigt die zweckzentrierten Motive auf die Bereiche Fitness und Gesundheit auf, demnach ist es das Ziel die Fitness und Gesundheit zu verbessern (Lehnert et al. 2011).

Der Motivbereich Figur/Aussehen ist ebenso zweckorientiert. Dieser Bereich ermittelt die Zielausrichtung auf die Gewichtsregulation und die Verbesserung des äußeren Erscheinungsbildes (Lehnert et al. 2011).

Das Motiv Ästhetik stellt einen tätigkeitzentrierten Bereich dar, hierdurch werden die Möglichkeit zur Ausführung gezielter Bewegung und die Freude der Schönheit an der eigenen Bewegung erfasst (Lehnert et al. 2011).

Für den Bereich Kontakt gibt es zwei Subkategorien: „Kontakt im Sport“, bezieht sich auf das Kommunizieren und das Interagieren während einer Tätigkeitsausübung, „Kontakt durch Sport“ erfasst das Knüpfen und Ausbauen neuer Kontakte (Lehnert et al. 2011).

Die Auswertung des BMZI erfolgte im Wesentlichen über die Mittelwerte der einzelnen Motivbereiche. Mithilfe der individuellen Motivprofile konnten die einzelnen Motivbereiche in Beziehung zueinander gesetzt werden. Hierfür wurden die Rohmittelwerte unter Zuhilfenahme der intraindividuellen Standardisierung berechnet. Durch dieses Verfahren konnte eine Interpretation zwischen mehreren Personen, unabhängig von der Einordnung der einzelnen Wichtigkeiten, ermöglicht und allgemeinen Antworttendenzen vorgebeugt werden.

Die Berechnungen der intraindividuellen Standardisierung erfolgten nach den folgenden Schritten (Lehnert et al. 2011):

1. Die Berechnung der jeweiligen Mittelwerte aus den sieben Motivbereichen (individuelle Faktormittelwerte): Ablenkung/Katharsis (Mittel_ablkat), Aktivierung/Freude (Mittel_aktfre), Ästhetik (Mittel_aes), Figur/Aussehen (Mittel_figaus), Fitness/Gesundheit (Mittel_fitges), Kontakt (Mittel_kon) und Wettkampf/Leistung (Mittel_wetlei) (Abbildung 4).

$$\text{Mittel_fitges} = (\text{fitges1} + \text{fitges2} + \text{fitges3}) / 3$$

$$\text{Mittel_figaus} = (\text{figaus3} + \text{figaus1} + \text{figaus2}) / 3$$

$$\text{Mittel_kon} = (\text{kon1} + \text{kon3} + \text{kon4} + \text{kon5} + \text{kon2}) / 5$$

$$\text{Mittel_ablkat} = (\text{ablkat2} + \text{ablkat3} + \text{ablkat1} + \text{ablkat4}) / 4$$

$$\text{Mittel_aktfre} = (\text{aktfre3} + \text{aktfre2} + \text{aktfre1}) / 3$$

$$\text{Mittel_wetlei} = (\text{wetlei4} + \text{wetlei2} + \text{wetlei1} + \text{wetlei3}) / 4$$

$$\text{Mittel_aes} = (\text{aes1} + \text{aes2}) / 2$$

Abb. 4: Berechnung der einzelnen individuellen Faktormittelwerte der Motivbereiche

2. Die Berechnung der Mittelwerte aus den individuellen Faktormittelwerten (mittlerer individuelle Motivausprägungen). Hierbei nahm jedoch der Motivbereich Fitness/Gesundheit eine Sonderrolle ein. Denn aufgrund der generell hohen Ausprägung dieses Motivbereiches und der geringen Diskriminierungsfähigkeit wurde er nicht zur Bestimmung des Sporttyps verwendet. Daher wurde einmal nur aus sechs Motivbereichen (Mittel_ind6), für die Sporttypenbestimmung und einmal aus allen sieben Motivbereichen (Mittel_ind7), für die Motivprofilerstellung, der Mittelwert gebildet (Abbildung 5).

$$\begin{aligned} \text{Mittel_ind6} = & (\text{Mittel_figaus} + \text{Mittel_kon} + \text{Mittel_ablkat} \\ & + \text{Mittel_aktfre} + \text{Mittel_wetlei} + \text{Mittel_aes}) / 6 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Mittel_ind7} = & (\text{Mittel_fitges} + \text{Mittel_figaus} + \text{Mittel_kon} \\ & + \text{Mittel_ablkat} + \text{Mittel_aktfre} + \text{Mittel_wetlei} \\ & + \text{Mittel_aes}) / 7 \end{aligned}$$

Abb. 5: Berechnung der mittleren individuellen Motivausprägungen

- Die Differenz der individuellen Faktormittelwerte und der mittleren individuellen Motivausprägungen wurden mit der Standardabweichung (Abbildung 6) der sechs bzw. sieben Motivbereich dividiert, daraus entstanden die sogenannten z-standardisierten Werte (Abbildung 7).

$$SD_{ind6} = SD(\text{Mittel}_{figaus}, \text{Mittel}_{kon}, \text{Mittel}_{ablkat}, \\ \text{Mittel}_{aktfre}, \text{Mittel}_{wetlei}, \text{Mittel}_{aes})$$

$$SD_{ind7} = SD(\text{Mittel}_{fitges}, \text{Mittel}_{figaus}, \\ \text{Mittel}_{kon}, \text{Mittel}_{ablkat}, \text{Mittel}_{aktfre}, \\ \text{Mittel}_{wetlei}, \text{Mittel}_{aes})$$

Abb. 6: Berechnung der individuellen Standardabweichungen der sechs und der sieben Motivbereiche

$$z_{ind_{fitges}} = (\text{Mittel}_{fitges} - \text{Mittel}_{ind7}) / SD_{ind7}$$

$$z_{ind_{figaus}} = (\text{Mittel}_{figaus} - \text{Mittel}_{ind6}) / SD_{ind6}$$

$$z_{ind_{kon}} = (\text{Mittel}_{kon} - \text{Mittel}_{ind6}) / SD_{ind6}$$

$$z_{ind_{ablkat}} = (\text{Mittel}_{ablkat} - \text{Mittel}_{ind6}) / SD_{ind6}$$

$$z_{ind_{aktfre}} = (\text{Mittel}_{aktfre} - \text{Mittel}_{ind6}) / SD_{ind6}$$

$$z_{ind_{wetlei}} = (\text{Mittel}_{wetlei} - \text{Mittel}_{ind6}) / SD_{ind6}$$

$$z_{ind_{aes}} = (\text{Mittel}_{aes} - \text{Mittel}_{ind6}) / SD_{ind6}$$

Abb. 7: Berechnung der z-standardisierten Werte der Motivbereiche

Für die Darstellung der individuellen Motivprofile und der Berechnung der Punktwerte der einzelnen Motivbereiche wurden:

- Die z-standardisierten Werte in Z-Werte umgewandelt. Dadurch konnte auch die Wichtigkeit der einzelnen Motivbereiche für das Individuum bestimmt werden (Abbildung 8).

$$Z_{ind_{Motiv}} = (z_{ind_{Motiv}} \times 10) + 100$$

Abb. 8: Berechnung der Z-Werte der einzelnen Motivbereiche

- Um dann den individuellen motivbasierten Sporttypen bestimmen zu können, wurde zunächst die Fehlerquadratsumme für alle neun Sporttypen der jeweiligen Person errechnet (Abbildung 9) und von diesen Werten das Minimum

bestimmt. Die geringste Fehlerquadratsumme gab Rückschluss auf den am besten passenden Sporttypen, wodurch die jeweilige Zuordnung stattfand.

Kontaktfreudige Sportler(innen):

fqs_kontakt_sportl

$$\begin{aligned} &= ((z_ind_figaus - (-1.1428))^2 + (z_ind_aes - (-.3071))^2 \\ &+ (z_ind_wetlei - (-.3943))^2 + (z_ind_kon - .2521)^2 \\ &+ (z_ind_ablkat - .2407)^2 + (z_ind_aktfre - 1.3515)^2) \end{aligned}$$

Figurbewusste Ästhet(inn)en:

fqs_figurbew_aest

$$\begin{aligned} &= ((z_ind_figaus - .5086)^2 + (z_ind_aes - .8250)^2 \\ &+ (z_ind_wetlei - (-1.1946))^2 + (z_ind_kon - (-.8405))^2 \\ &+ (z_ind_ablkat - (-.2748))^2 + (z_ind_aktfre - .9781)^2) \end{aligned}$$

Aktiv – Erholer(innen):

fqs_aktiv_erhol

$$\begin{aligned} &= ((z_ind_figaus - (-0.1466))^2 + (z_ind_aes - (-.9224))^2 \\ &+ (z_ind_wetlei - (-.7606))^2 + (z_ind_kon - (-.3480))^2 \\ &+ (z_ind_ablkat - .8661)^2 + (z_ind_aktfre - 1.3114)^2) \end{aligned}$$

Erholungssuchende Fitnessorientierte:

fqs_erholungssuch_fit

$$\begin{aligned} &= ((z_ind_figaus - .5288)^2 + (z_ind_aes - (-.1652))^2 \\ &+ (z_ind_wetlei - (-1.0556))^2 + (z_ind_kon - (-1.0371))^2 \\ &+ (z_ind_ablkat - .4662)^2 + (z_ind_aktfre - 1.2629)^2) \end{aligned}$$

Zweckfrei Sportbegeisterte:

fqs_zweckfrei_sportbeg

$$\begin{aligned} &= ((z_ind_figaus - (-.8573))^2 + (z_ind_aes - 1.0400)^2 \\ &+ (z_ind_wetlei - (-.8424))^2 + (z_ind_kon - .1296)^2 \\ &+ (z_ind_ablkat - (-.5176))^2 + (z_ind_aktfre - 1.0477)^2) \end{aligned}$$

Gesundheits – und Figurorientierte:

fqs_gesundheits_figo

$$\begin{aligned} &= ((z_ind_figaus - 1.4452)^2 + (z_ind_aes - (-.4472))^2 \\ &+ (z_ind_wetlei - (-.7895))^2 + (z_ind_kon - (-.3666))^2 \\ &+ (z_ind_ablkat - (-.5864))^2 + (z_ind_aktfre - .7446)^2) \end{aligned}$$

Figurbewusste Gesellige:

fqs_fig_gesell

$$\begin{aligned} &= ((z_{ind_figaus} - .6409)^2 + (z_{ind_aes} - (-.6778))^2 \\ &+ (z_{ind_wetlei} - (-1.0992))^2 + (z_{ind_kon} - .7975)^2 \\ &+ (z_{ind_ablkat} - (-.5329))^2 + (z_{ind_aktfre} - .8716)^2) \end{aligned}$$

Figurorientierte Stressregulierer(innen):

fqs_fig_stressreg

$$\begin{aligned} &= ((z_{ind_figaus} - 1.2601)^2 + (z_{ind_aes} - (-.7385))^2 \\ &+ (z_{ind_wetlei} - (-1.1211))^2 + (z_{ind_kon} - (-.5642))^2 \\ &+ (z_{ind_ablkat} - .4834)^2 + (z_{ind_aktfre} - .6802)^2) \end{aligned}$$

Erholungssuchende Sportler(innen):

fqs_erhol_sportl

$$\begin{aligned} &= ((z_{ind_figaus} - (-.9100))^2 + (z_{ind_aes} - .3883)^2 \\ &+ (z_{ind_wetlei} - (-.7421))^2 + (z_{ind_kon} - (-.7189))^2 \\ &+ (z_{ind_ablkat} - .6107)^2 + (z_{ind_aktfre} - 1.3718)^2) \end{aligned}$$

Abb. 9: Berechnung der Fehlerquadratsummen aller neun motivbasierten Sporttypen

Folgende neun Sporttypen konnten ermittelt werden: Kontaktfreudige Sportler(innen), Figurbewusste Ästhet(innen), Aktiv-Erholer(innen), Erholungssuchende Fitnessorientierte, „zweckfrei“ Sportbegeisterte, Gesundheits- und Figurorientierte, Figurbewusste Gesellige, Figurorientierte Stressregulierer(innen) und Erholungssuchende Sportler(innen). Jeder dieser Sporttypen hat dabei individuelle Motivprofile und Eigenschaften (Anhang C1).

Die interne Konsistenz mit Cronbachs Alpha war für die Fragebogenskala des BMZI (24 Items) als hoch anzugeben (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0.85$).

4.4.3 Fragebogen- Skala zur sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz

Außerdem wurde die Skala zur Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz (SSK-Skala) angewandt (12 Items) (Anhang A5, Seelig und Fuchs 2006). Der Begriff Selbstkonkordanz wurde resultierend aus dem Pretest in der Umfrage definiert, um Verständnisproblemen der Aussagekraft der Studierenden zu vermeiden. Die Eingabe erfolgte durch Einfachwahl der Antwort auf einer sechsstufigen Likert-Skala (von 1- „trifft gar nicht zu“ bis 6-„trifft genau zu“). Als

Subskalenwerte wurden die intrinsische, identifizierte, introjizierte und extrinsische Motivation erhoben (jeweils 3 Items). Die Berechnung der Selbstkonkordanz erfolgte, indem die Summe der introjizierten und extrinsischen Skala von der Summe der intrinsischen und identifizierten Skala subtrahiert wurde (Abbildung 10).

$$\text{Selbstkonkordanz} = (\text{intrinsisch} + \text{identifiziert}) - (\text{introjiziert} + \text{extrinsisch})$$

Abb. 10: Berechnung der bewegungs- und sportbezogenen Selbstkonkordanz

Die interne Konsistenz war für die Subskalen (jeweils 3 Items) intrinsische Motivation (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,75$), introjizierte Motivation (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,76$) und extrinsische Motivation (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,75$), akzeptabel. Cronbachs Alpha war für die Subskala identifizierte Motivation (3 Items) als fragwürdig zu betrachten (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,66$). Für die Gesamtskala (12 Items) konnte eine akzeptable interne Konsistenz berechnet werden (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,73$).

4.4.4 Fragebogen- Skala zu sportbezogenen situativen Barrieren

Mithilfe der Skala „Sportbezogener situativer Barrieren“ (SBB-Skala) sollten sowohl die situativen Barrieren auf einer Gesamtskala (13 Items) als auch die psychosozialen (10 Items) und die körperlichen Barrieren (3 Items) auf einer Subskala ermittelt werden (Anhang A6, Krämer und Fuchs 2010(Krämer und Fuchs 2010)). Die Teilnehmenden konnten ihre Antwort auf eine vierstufigen Likert-Skala (von 1- „gar nicht“ bis 4- „sehr stark“) angeben.

Die Subskala psychosoziale Barrieren wies eine hohe interne Konsistenz auf (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,86$) und die Subskala körperliche Barrieren eine akzeptable interne Konsistenz (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,76$). Die Gesamtskala sportbezogene situative Barrieren hatte eine ebenfalls hohe interne Konsistenz (Cronbachs Alpha; $\alpha = 0,84$).

4.4.5 Soziodemografie

Im Folgenden wurden die soziodemografischen Daten: Geschlecht (Lenzner et al. 2019), Fakultät (Zwickau 2023b) und Hochschulsesemester (Jacobs und Newstead 2000) erhoben (Anhang A7). Als Schlussfrage erschien noch eine Frage zur gewählten Organisationsform zum Betreiben von Sport für die sportlichen Aktiven, im Sinne einer Filterfrage (Göring 2010).

Der Hinweis zu den vereinsmäßigen Sportarten, die im Feld „Sonstiges“ angegeben werden sollten, bezog sich auf Beispiele von Sportarten, die ein MET von unter drei hatten und daher als Tätigkeit mit leichter Intensität anzusehen sind.

Danach wurde zum Abschicken der Umfrageantworten der Teilnehmer der Button „Absenden“ eingerichtet.

4.5 Datenauswertung

Die Datenauswertung erfolgte über das Statistikprogramm Statistical Package for Social Sciences (SPSS) von der International Business Machines Corporation (IBM) in der Version 26. Ausschließlich für die Durchführung von Post-hoc-Tests für den Chi-Quadrat-Test wurde zur Berechnung Microsoft Excel für Microsoft 365 MSO (32-Bit) verwendet. Die aggregierten Daten aus der Online-Befragung via LimeSurvey wurden hierzu in SPSS exportiert und unvollständige Datensätze selektiert. Daraus ergab sich dann die Netto-Rücklaufquote. Zeichenfolgen wurden in numerische Werte umkodiert. So wurden die verbalen Ausdrücke der motivbasierten Sporttypen aus dem BMZI in die numerischen Ausdrücke: 1= jeweiliger Sporttyp z.B. Kontaktfreudige Sportler(innen) und 2= anderer Sporttyp, umgewandelt und die verbalisierten Angaben bei der gewählten Organisationsform sportlicher Aktivität im Feld „Sonstiges“ in den Wert 1 umkodiert.

Deskriptiv wurden Standardabweichungen, Mittelwerte und relative, sowie absolute Häufigkeiten dargestellt. Für Mittelwertsunterschiede wurden Fehlerbalken entsprechend eines 95 %-Konfidenzintervalls betrachtet.

Das Signifikanzniveau wurde für alle statistischen Tests auf $p \leq 0,05$ festgelegt (Bortz und Döring 2016). Zur Feststellung von signifikanten Unterschieden zwischen zwei kategorialen Variablen wurde der Chi-Quadrat-Test eingesetzt. Für Kreuztabellen, die in mehr als 20 % der Zellen einer erwarteten Häufigkeit kleiner fünf entsprachen und somit die Anforderungen an einen Chi-Quadrat-Test verletzen, wurde der Exakte Test nach Fisher verwendet (Eid et al. 2015). Der Shapiro-Wilk-Test wurde für die metrisch skalierten Variablen eingesetzt, um festzustellen, ob eine Normalverteilung vorliegt und parametrische Tests geeigneter wären (Janssen und Laatz 2017) (Tabelle 2). Da dies nur für die Selbstkonkordanz der Fall war, kamen nicht-parametrische Tests zur Anwendung.

Tab. 2: Shapiro-Wilk-Test für alle einzelnen metrischen zu untersuchenden Variablen

	Statistik	df	Signifikanz
Ablenkung/ Katharsis	,958	315	,000
Aktivierung/ Freude	,981	315	,000
Ästhetik	,972	315	,000
Figur/ Aussehen	,954	315	,000
Fitness/ Gesundheit	,906	315	,000
Kontakt	,938	315	,000
Wettkampf/ Leistung	,970	315	,000
Intrinsische Motivation	,965	315	,000
Identifizierte Motivation	,945	315	,000
Introjierte Motivation	,970	315	,000
Extrinsische Motivation	,691	315	,000
Selbstkonkordanz	,994	315	,251
Körperliche Barrieren	,898	315	,000
Psychosoziale Barrieren	,976	315	,000

Zur Überprüfung von Zusammenhängen zwischen der sportlichen Aktivität und den Motivbereichen, der Selbstkonkordanz und den sportbezogenen Barrieren kam die Rangkorrelation nach Spearman zum Einsatz (Janssen und Laatz 2017). Damit wurde es ermöglicht, Korrelation von sportlichen Aktivitätsniveau und der damit einhergehenden Motivation zu vergleichen.

Der Kruskal-Wallis-Test wurde für die Ermittlung von Unterschieden zwischen den Mittelwerten von mehr als zwei einzelnen Gruppen angewandt (Eid et al. 2015). Mittels Post-Hoc-Test, über einen paarweisen Vergleich, wurden dann signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen ermittelt (Eid et al. 2015). Hierfür wurde durch die Bonferroni-Korrektur das zuvor festgelegte Signifikanzniveau α adjustiert (Braunecker 2016; Eid et al. 2015) (Abbildung 11)

$$\alpha_{adjustiert} = \frac{\alpha}{\text{Anzahl statistischer Tests}} = \frac{0,05}{\text{Anzahl statistischer Tests}}$$

Abb. 11: Berechnung des bonferroni-korrigierten Alpha-Wertes

Mithilfe des Mann-Whitney-U-Tests wurden Unterschiede zwischen den Mittelwerten, zweier Gruppen verglichen, z.B. zwischen männlichen und weiblichen Studierenden

(Braunecker 2016). Für die Variable Geschlecht wurden nur signifikante Unterschiede zwischen weiblich und männlich geprüft, da die Merkmalsausprägung divers (n=5) eine zu kleine Gruppe darstellte, um repräsentative Ergebnisse abzubilden und es somit zu Ergebnisverzerrungen hätte kommen können, beispielsweise durch den Beta-Fehler (Bortz und Döring 2016). Bei der deskriptiven Datenanalyse wurden jedoch alle Geschlechter berücksichtigt.

Zur Interpretation der Effektstärken der einzelnen Korrelationen wurde die Einteilung nach Cohen 1988 vorgenommen (Tabelle 3).

Tab. 3: Effektgrößenmaße und Referenzwerte in kleine, mittlere und große Effekte in Anlehnung an Cohen 1988

Effektgrößenmaß	Klassifikation der Effektgrößen		
	Kleiner Effekt	Mittlerer Effekt	Großer Effekt
Bivariater Korrelationskoeffizient r	$\geq 0,10$ bis $< 0,30$	$\geq 0,30$ bis $< 0,50$	$\leq 0,50$
d Maß nach Cohen	$\geq 0,20$ bis $< 0,50$	$\geq 0,50$ bis $< 0,80$	$\leq 0,80$

Die Darstellung von Mittelwerten (arithmetisches Mittel, Median) und der Standardabweichung erfolgte einheitlich mit der Angabe von zwei Dezimalstellen. Dadurch soll keine pseudogenauere Darstellung erfolgen, sondern lediglich auch geringe Unterschiede abgebildet und die Annahme von Gleichheit zwischen den einzelnen Werten entgegengewirkt werden. Relative Häufigkeiten wurden mit einer Dezimalstelle angegeben. Die p-Werte, die aus der Signifikanzprüfung hervorgehen wurden, einheitlich mit drei Dezimalstellen angegeben, außer es mussten zur Prüfung von statistischer Signifikanz weitere Stellen betrachtet werden, wie beispielsweise bei der Bonferroni-Korrektur. Für p-Werte kleiner 0,001 wurde, im Text folgende Darstellung vorgenommen: $p < 0,001$ und in Tabellen: ,000.

5 Ergebnisse

Die Brutto-Rücklaufquote der Befragung betrug 11,8 % (n = 391) und die Netto-Rücklaufquote 10,5 % (n = 346).

Von den 346 Teilnehmern waren 54,9 % weiblich (n = 190), 43,6 % männlich (n = 151) und 1,4 % divers (n = 5).

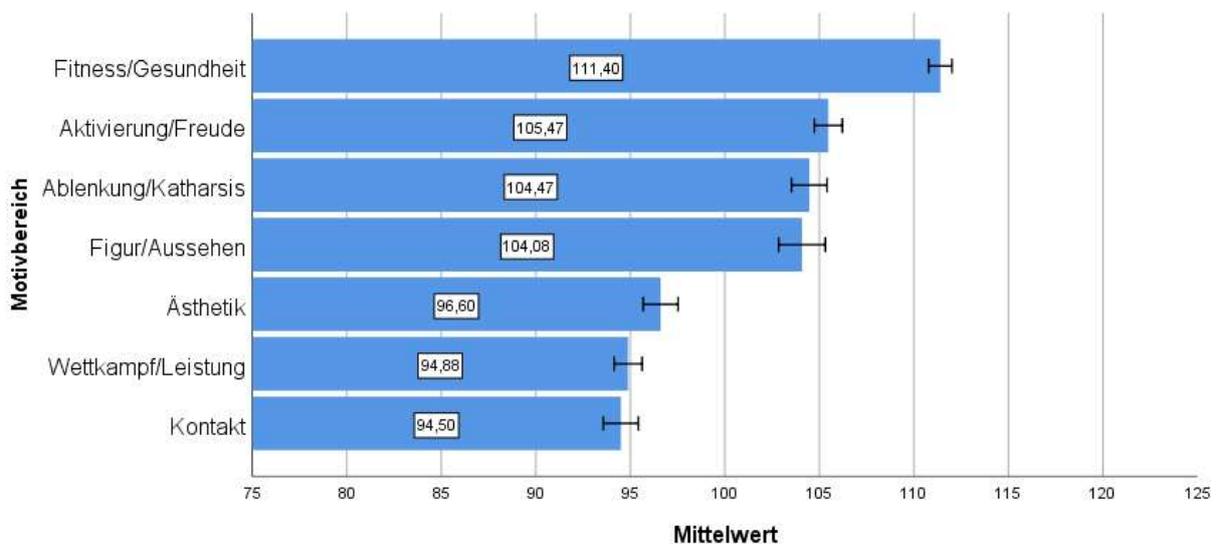
Im ersten Hochschulsesemester waren 1,7 % (n = 6), im Zweiten 21,7 % (n = 75), im Dritten 0,9 % (n = 3), im Vierten 17,6 % (n = 61), im Fünften 1,2 % (n = 4), im Sechsten 20,5% (n = 71), im Siebten 2,6 % (n = 9) und im Achten oder höher 33,8 % (n = 117) der Studierenden.

Die Stichprobe setzte sich aus Studierenden der Fakultäten: Angewandte Kunst 3,5% (n = 12), Angewandte Sprachen und interkulturelle Kommunikation 12,1 % (n = 42), Automobil- und Maschinenbau 7,8 % (n = 27), Kraftfahrzeugtechnik 11,0 % (n = 38), Elektrotechnik 2,9 % (n = 10), Gesundheits- und Pflegewissenschaften 20,5 % (n = 71), Physikalische Technik/Informatik 14,5 % (n = 50) und Wirtschaftswissenschaften 27,7 % (n = 96) zusammen.

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Befragung dargestellt.

5.1 Motive und Motivation zum Betreiben von Sport von Studierenden

Die Motivbereiche Fitness/Gesundheit ($M = 111,40$; $SD = 5,85$) und Aktivierung/Freude ($M = 105,47$; $SD = 7,00$) und Ablenkung/Katharsis ($M = 104,47$; $SD = 8,90$) gaben die Studierenden der Studierenden mit einer hohen Wichtigkeit angegeben. Figur/ Aussehen ($M = 104,08$; $SD = 11,66$), Ästhetik ($M = 96,60$; $SD = 8,73$), Wettkampf/Leistung ($M = 94,88$; $SD = 6,99$) und Kontakt (im und durch Sport) ($M = 94,50$; $SD = 8,74$) wurde mit einer mittleren Wichtigkeit angegeben (Abbildung 12).



Sehr hohe Wichtigkeit: ≥ 115 ; Hohe Wichtigkeit: $\geq 105-114$; Mittlere Wichtigkeit: $\geq 95-104$; Niedrige Wichtigkeit: $\geq 85-94$; Sehr niedrige Wichtigkeit: < 85

Abb. 12: z-standardisierte Mittelwerte der Wichtigkeit der einzelnen Motivbereiche der Studierenden ($n = 346$) zum Betreiben von Sport (95 % -Konfidenzintervall)

Der Motivbereich Ablenkung/Katharsis und die Variable sportliche Aktivität weisen einen geringen positiven Zusammenhang auf, welche sich als signifikant erwies ($r_s(344) = 0,121$; $p = 0,024$). Als Signifikant stellt sich der geringe positive Zusammenhang zwischen Aktivierung/Freude und sportlicher Aktivität heraus ($r_s(344) = 0,179$; $p = 0,001$). Eine schwache negative Korrelation zeigte sich zwischen Figur/ Aussehen und sportlicher Aktivität, welcher signifikant war ($r_s(344) = -0,287$; $p < 0,001$). Die Variablen Wettkampf/Leistung und sportliche Aktivität wiesen einen geringen positiven Zusammenhang auf, welcher sich als signifikant herausstellte ($r_s(344) = 0,214$; $p < 0,001$). Zwischen den einzelnen Motivbereichen Ästhetik, Fitness/Gesundheit und Kontakt und der sportlichen zeigte sich keine Korrelation (Korrelation nach Spearman-Rho) (Tabelle 4).

Tab. 4: Korrelation nach Spearman-Rho zwischen der Variable „Sportliche Aktivität“ und den einzelnen Motivbereichen (n = 346)

	Korrelationskoeffizient	Sig. (2-seitig)	N
Sportliche Aktivität	1,000	.	346
Ablenkung/Katharsis	,121	,024*	346
Aktivierung/Freude	,179	,001	346
Ästhetik	-,056	,297	346
Figur/Aussehen	-,287	,000***	346
Fitness/Gesundheit	-,108	,044*	346
Kontakt	-,058	,285	346
Wettkampf/Leistung	,214	,000***	346

*. Die Korrelation ist auf dem Niveau 0,05 signifikant.

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau 0,01 signifikant (zweiseitig).

***. Die Korrelation ist auf dem Niveau 0,001 signifikant (zweiseitig)

Am häufigsten wurden die motivbasierten Sporttypen Figurorientierte Stressregulierer(innen) (n = 79; 22,8%), Aktiv-Erholer(innen) (n = 59; 17,1%) und Gesundheits- und Figurorientierte (n = 57; 16,5%) als individueller motivbasierter Sporttyp ausgegeben. „Zweckfrei“ Sportbegeisterte (n = 25; 7,2%), Figurbewusste Gesellige (n = 13; 3,8%) und Figurbewusste Ästhet(innen) (n = 5; 1,4%) wurden am seltensten als individueller motivbasierte Sporttypen ausgegeben (Abbildung 13).

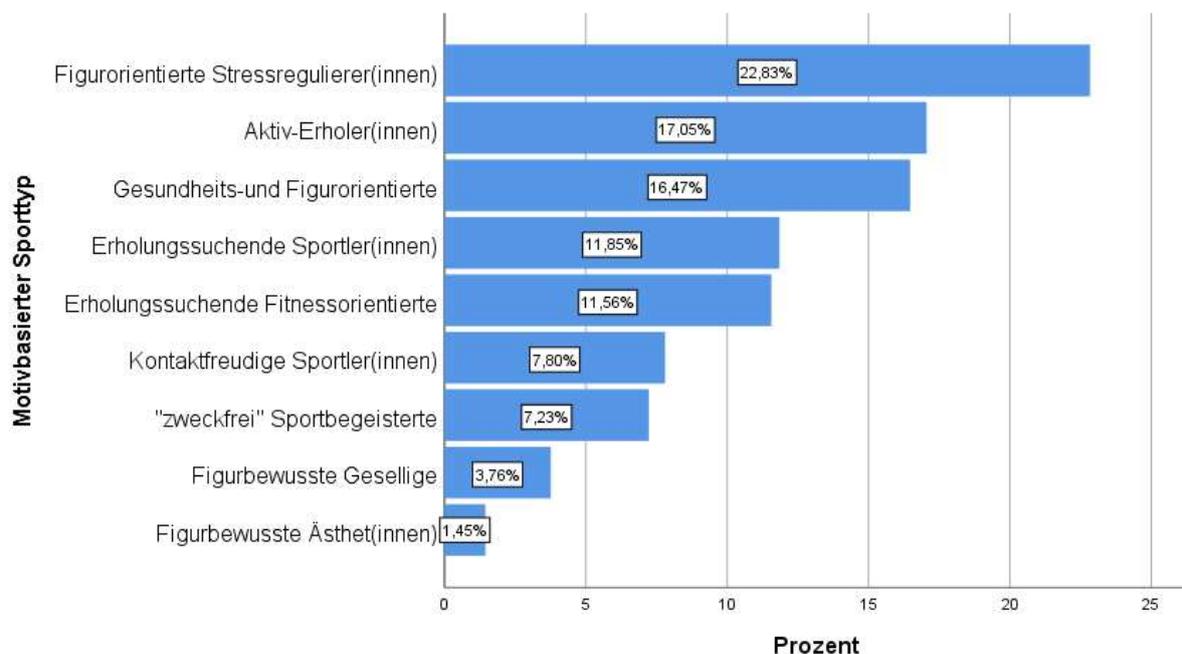


Abb. 13: Häufigkeiten der einzelnen individuellen motivbasierten Sporttypen der Studierenden (n = 346) in Prozent

Es fand sich für die Variable Gesundheits- und Figurorientierte ein signifikanter Unterschied im Hinblick auf die sportliche Aktivität (Chi-Quadrat-Test, $p = 0,001$). Keine signifikanten Unterschiede fanden sich für die motivbasierten Sporttypen: Kontaktfreudige Sportler(innen), Figurbewusste Ästhet(innen), Aktiv-Erholer(innen), „zweckfrei“ Sportbegeisterte, Erholungssuchende Fitnessorientierte, Figurbewusste Gesellige, Figurorientierte Stressregulierer(innen) und Erholungssuchende Sportler(innen) (Chi-Quadrat-Test, Exakter Test nach Fisher) (Tabelle 5).

Tab. 5: Chi-Quadrat-Test nach Pearson zwischen der Variable „Sportliche Aktivität“ und den individuellen motivbasierte Sporttypen der Studierenden (n = 346)

	Chi-Quadrat	df	Sig.
Aktiv-Erholer(innen)	3,751	4	,441
Erholungssuchende Fitnessorientierte	2,986	4	,560
Erholungssuchende Sportler(innen)	7,101	4	,131
Figurbewusste Ästhet(innen)	2,899	4	,575 ^{a,b}
Figurbewusste Gesellige	4,124	4	,389 ^a
Figurorientierte Stressregulierer(innen)	4,125	4	,389
Gesundheits- und Figurorientierte	18,522	4	,001 [*]
Kontaktfreudige Sportler(innen)	7,792	4	,099 ^a
"zweckfrei" Sportbegeisterte	2,148	4	,709 ^a

*. Die Chi-Quadrat-Statistik ist auf dem Niveau ,05 signifikant.

a. In dieser Untertabelle weisen mehr als 20 % der Zellen erwartete Zellenhäufigkeiten von weniger als 5 auf. Daher sind die Ergebnisse von Chi-Quadrat möglicherweise ungültig.

b. In dieser Untertabelle ist die kleinste erwartete Zellenhäufigkeit kleiner als 1. Daher sind die Ergebnisse von Chi-Quadrat möglicherweise ungültig.

Nach Durchführung eines Post-Hoc-Tests für den Bonferroni korrigierten Alpha-Wert konnte bei der Variable „Gesundheits- und Figurorientierte“ ein signifikanter Unterschied zwischen der Ausprägung „< 1 h“ Sport in der Woche und den anderen Aktivitätsniveaus des Sporttreibens (Bonferroni-Korrektur (6); $\alpha = 0,008333$; $p = 0,001$) sowie zwischen „> 4 h“ in der Woche und den anderen Aktivitätsniveaus des Sporttreibens gefunden werden (Bonferroni-Korrektur (6); $\alpha = 0,008333$; $p = 0,001$) (Tabelle 6).

Tab. 6: Post-Hoc-Test mittels Bonferroni-Korrektur zwischen der Variablen „Sportliche Aktivität“ und „Gesundheits- und Figurorientierte“ der Studierenden (n = 346)

		Gesundheits- und Figurorientierte			
		andere			
Sportliche Aktivität	kein Sport	Anzahl	8	23	31
		% innerhalb von Sportliche Aktivität	25,8%	74,2%	100,0%
		Korrigierte Residuen	1,46808	-1,46808	
		Signifikanz	0,142	0,142	
< 1 h		Anzahl	19	44	63
		% innerhalb von Sportliche Aktivität	30,2%	69,8%	100,0%
		Korrigierte Residuen	3,23774	-3,23774	
		Signifikanz	0,001	0,001	
1 - 2 h		Anzahl	12	62	74
		% innerhalb von Sportliche Aktivität	16,2%	83,8%	100,0%
		Korrigierte Residuen	-,06742	,06742	
		Signifikanz	0,946	0,946	
2 - 4 h		Anzahl	13	75	88
		% innerhalb von Sportliche Aktivität	14,8%	85,2%	100,0%
		Korrigierte Residuen	-,49823	,49823	
		Signifikanz	0,618	0,618	
> 4 h		Anzahl	5	85	90
		% innerhalb von Sportliche Aktivität	5,6%	94,4%	100,0%
		Korrigierte Residuen	-3,24631	3,24631	
		Signifikanz	0,001	0,001	
Gesamt		Anzahl	57	289	346
		% innerhalb von Sportliche Aktivität	16,5%	83,5%	100,0%

Die identifizierte Motivation hatte den höchsten medianen Wert ($Mdn = 4,67$), gefolgt von der intrinsischen Motivation ($Mdn = 4,00$) und der introjizierten Motivation. Die extrinsische Motivation erzielte den geringsten und zugleich geringstmöglichen Median ($Mdn = 1$).

Alle Werte der identifizierten Motivation lagen, bis auf die Ausreißer, zwischen 2,33 und 6. Als Ausreißer wurden die Datensatznummern 71 und 345 (Wert: 2), die 139 (Wert: 1,33) und die 86 (Wert: 1) gekennzeichnet.

Bei der extrinsischen Motivation lagen alle Werte, bis auf die Ausreißer und Extremwerte zwischen 1 und Ausreißer waren die Datensatznummern 227, 331 und 332 (Wert: 3), sowie 255, 276 und 296 (Wert: 3,33), als auch 105, 171 und 260 (Wert: 367). Extremwerte waren die Datensatznummern 35, 46 und 144 (Wert: 4), die Werte der Nummern 87 und 346 (Wert: 4,33), sowie 114 (Wert: 4,67), 112 (Wert: 5,67) und 310 (Wert: 6) (Abbildung 14).

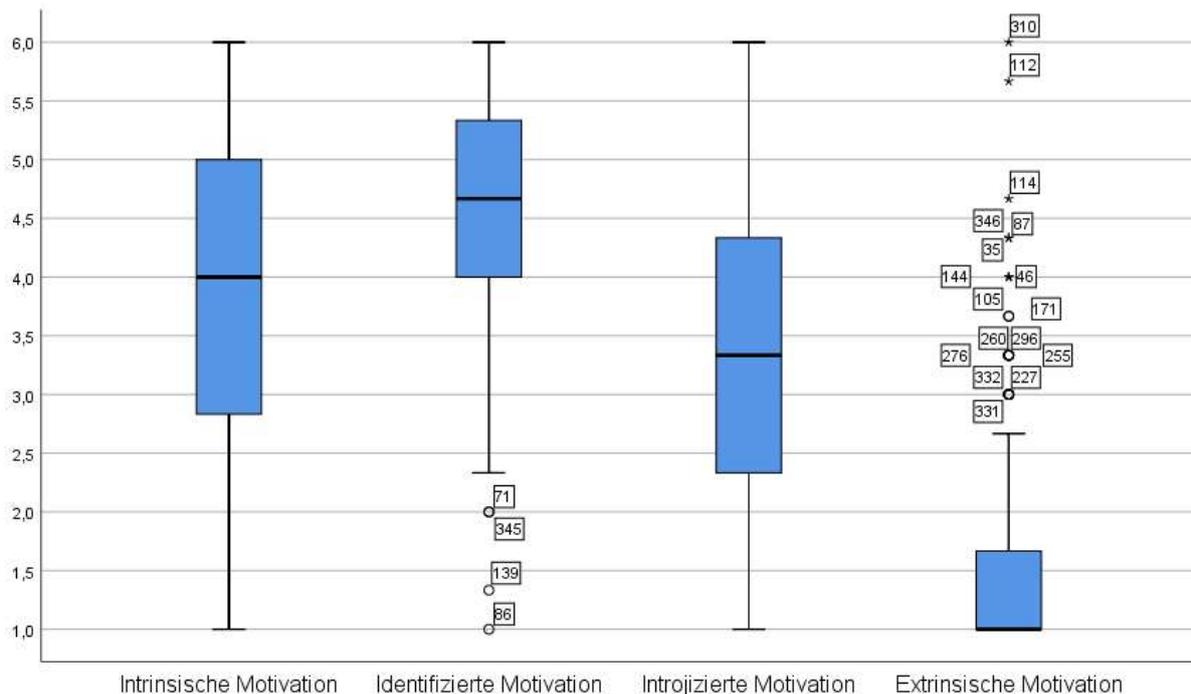


Abb. 14: Boxplots der einzelnen Subskalen der sportbezogenen Selbstkonkordanz-Skala der sporttreibenden Studierenden (n = 315)

Auf der Skala Selbstkonkordanz wurden, ausgenommen der Ausreißer, Werte zwischen -2,33 und +10 erreicht ($Mdn = 3,67$). Die ersten 25 % aller Werte lagen zwischen -2,33 und 2, die nächsten 25 % lagen zwischen 2 und 3,67. Das 3. Quartil lag zwischen 3,67 und 5,33 und das Vierte zwischen 5,33 und 9,33. Die Ausreißer waren die Datensatznummern 197 und 305 (Wert: 10) (Abbildung 15).

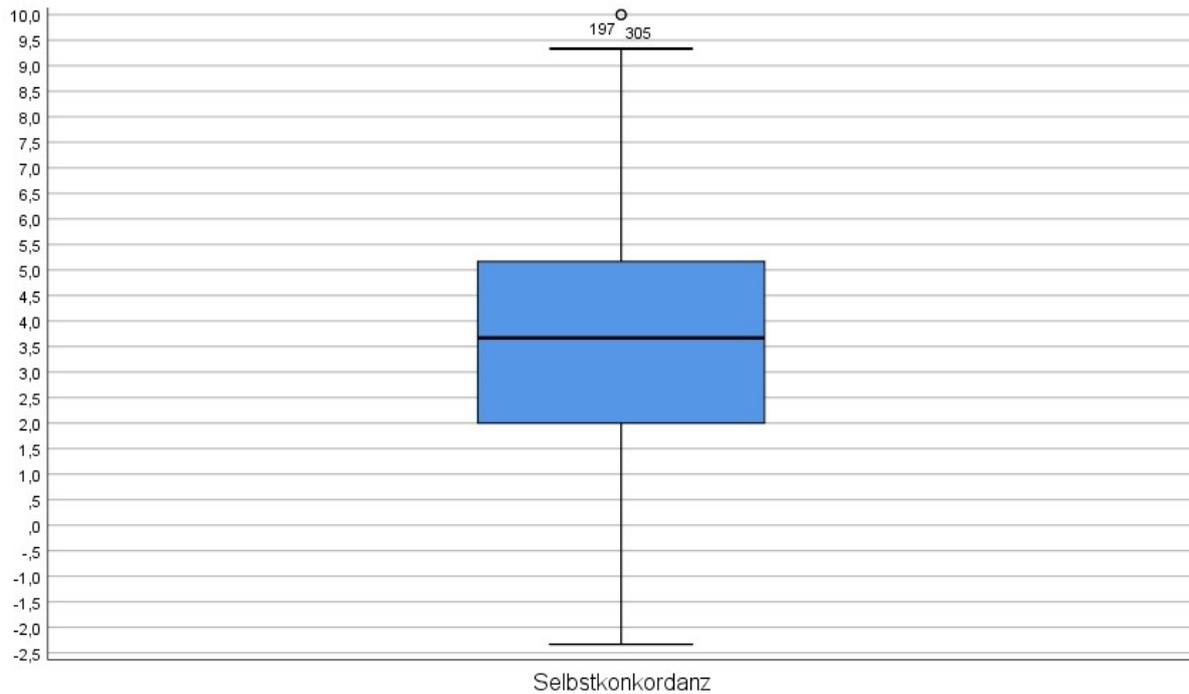


Abb. 15: Boxplot der sportbezogenen Selbstkonsistenz Skala der sporttreibenden Studierenden (n = 315)

Zwischen der Subskala „Intrinsische Motivation“ und sportlicher Aktivität der Studierenden konnte mittels Spearman-Rang-Korrelation ein großer positiver Zusammenhang nachgewiesen werden, welcher sich als signifikant herausstellte ($r_s(313) = 0,538$; $p < 0,001$). Die Variablen „Identifizierte Motivation“ und sportliche Aktivität konnten einen geringen positiven Zusammenhang aufzeigen, welcher auch signifikant ausfiel ($r_s(313) = 0,215$; $p < 0,001$). Ebenfalls signifikant fiel der geringe negative Zusammenhang zwischen extrinsischer Motivation und sportlicher Aktivität aus ($r_s(313) = -0,209$; $p < 0,001$). Hingegen konnte für die introjizierte Motivation und der sportlichen Aktivität keine statistisch signifikante Korrelation festgestellt werden (Korrelation nach Spearman-Rho). Die Gesamtskala Selbstkonsistenz und die sportliche Aktivität zeigten einen mittleren positiven Zusammenhang auf, welcher als signifikant angegeben werden konnte ($r_s(313) = 0,424$; $p < 0,001$) (Tabelle 7).

Tab. 7: Korrelation nach Spearman-Rho zwischen der Variable „Sportliche Aktivität“ und den einzelnen Subskalen der sportbezogenen Selbstkonkordanz Skala der sporttreibenden Studierenden (n = 315)

	Korrelationskoeffizient	Sig. (2-seitig)	N
Sportliche Aktivität	1,000	.	346
Intrinsische Motivation	,538***	,000	315
Identifizierte Motivation	,215***	,000	315
Introjierte Motivation	,039	,487	315
Extrinsische Motivation	-,209***	,000	315
Selbstkonkordanz	,424***	,000	315

*. Die Korrelation ist auf dem 0,05 Niveau signifikant (zweiseitig).

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau 0,01 signifikant (zweiseitig).

***. Die Korrelation ist auf dem Niveau 0,001 signifikant (zweiseitig)

5.2 Sportbezogene Situative Barrieren von Studierenden

Bei den sportbezogenen situativen Barrieren hatten die körperlichen Barrieren in folgender absteigender Reihenfolge die höchsten Ausprägungen: „Krankheit“ ($M = 3,45$; $SD = 0,83$), „Verletzung“ ($M = 3,15$; $SD = 1,02$) und „Schmerzen“ ($M = 2,82$; $SD = 1,02$). Die höchsten Ausprägungen bei den psychosozialen Barrieren, hatten „Arbeitsbelastung“ ($M = 2,59$; $SD = 0,98$) und „Müdigkeit“ ($M = 2,46$; $SD = 0,94$) (Abbildung 16).

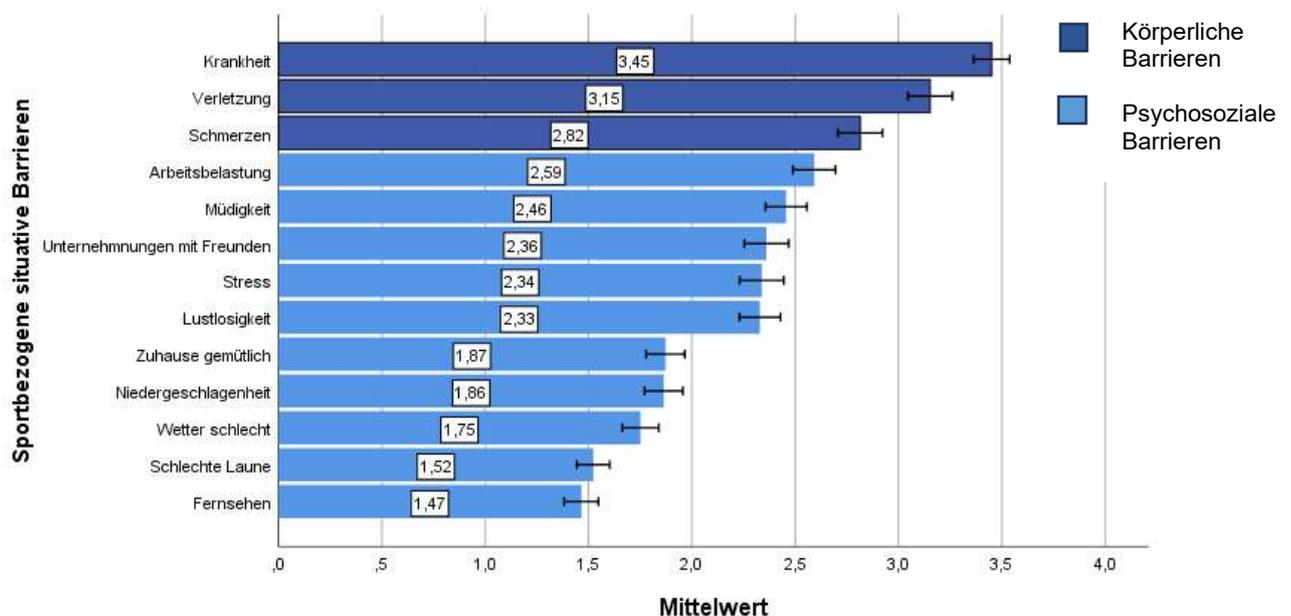


Abb. 16: Mittelwerte der einzelnen sportbezogenen situativen Barrieren der Studierenden (n = 346) mit Fehlerbalken (95 %-Konfidenzintervall)

Die psychosozialen Barrieren hielten die Studierenden von sportlicher Aktivität „etwas ab ($Mdn = 2,00$). Im Gegensatz dazu hielten die körperlichen Barrieren die Studierenden von der Ausübung von Sport „stark“ ab ($Mdn = 3,33$). Ausreißer waren bei den psychosozialen Barrieren die Datensatznummern 49 und 145 (Wert: 4,00), welche sich „sehr stark“ von psychosozialen Barrieren hindern ließen. Von den körperlichen Barrieren zum Sporttreiben „gar nicht“ hindern ließen sich, als Ausreißer, die Datensatznummern 124, 146 und 335. Die Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren hatte einen Median von 2,33 (Abbildung 17)

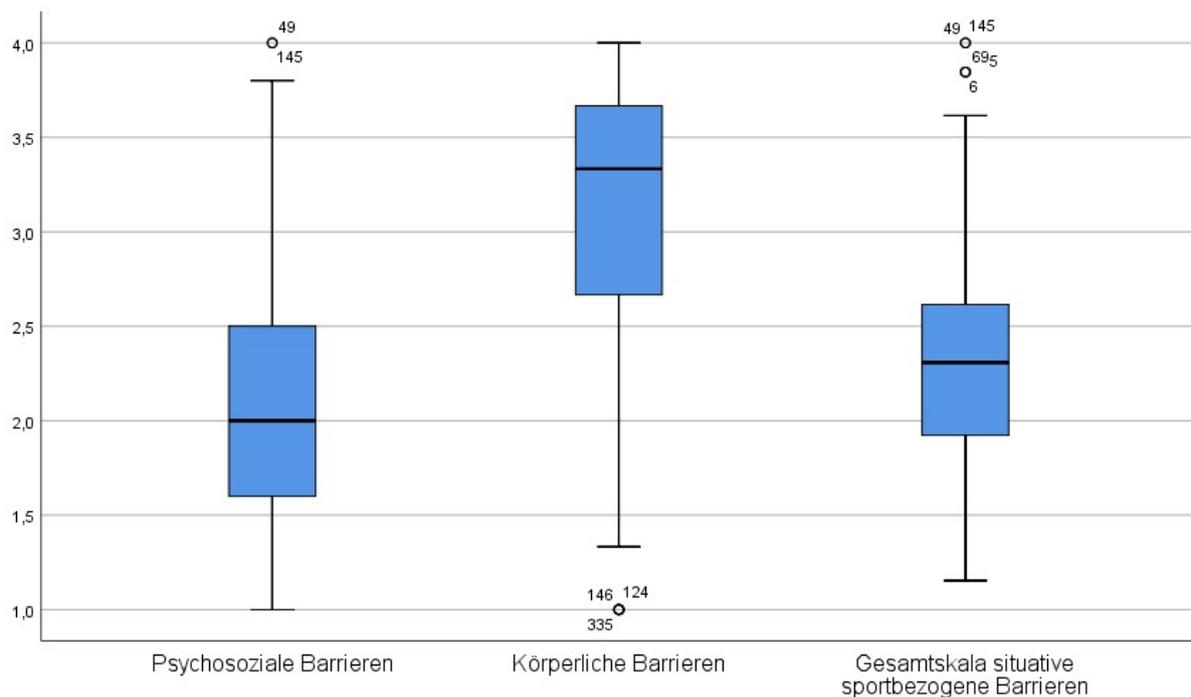


Abb. 17: Boxplots der einzelnen Subskalen der situativen sportbezogenen Barrieren und die Gesamtskala der sportbezogenen situativen Barrieren ($n = 346$)

Die Subskala „psychosoziale Barrieren“ und sportliche Aktivität wiesen einen hohen negativen Zusammenhang mit Signifikanz auf ($r_s(344) = -0,587$; $p < 0,001$). Hingegen zeigten die körperlichen Barrieren und sportliche Aktivität einen geringen negativen Zusammenhang auf, welcher sich als signifikant herausstellte ($r_s(344) = -0,131$; $p = 0,015$). Die „Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren“ und sportliche Aktivität zeigten einen negativen großen Zusammenhang auf, welcher ebenfalls signifikant war ($r_s(344) = -0,519$; $p < 0,001$) (Tabelle 8).

Tab. 8: Korrelation nach Spearman-Rho zwischen der Variablen „Sportliche Aktivität“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der situativen sportbezogenen Barrieren (n = 346)

	Korrelationskoeffizient	Sig. (2-seitig)	N
Sportliche Aktivität	1,000	.	346
Psychosoziale Barrieren	-,587***	,000	346
Körperliche Barrieren	-,131*	,015	346
Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren	-,519***	,000	346

*. Die Korrelation ist auf dem 0,05 Niveau signifikant (zweiseitig).

** . Die Korrelation ist auf dem Niveau 0,01 signifikant (zweiseitig).

***. Die Korrelation ist auf dem Niveau 0,001 signifikant (zweiseitig).

5.3 Geschlechtsbezogene Unterschiede

Weiblichen Studierenden ($M = 97,45$; $SD = 7,89$) war der Bereich Ästhetik signifikant wichtiger als den männlichen Studierenden ($M = 95,51$; $SD = 9,67$), (Mann-Whitney-U-Test (190,151); $U = 12.014,0$; $p = 0,010$). Die Effektstärke nach Cohen $d_{Cohen} = 0,28$ entspricht einem schwachen Effekt. Der Motivbereich Figur/Aussehen war ebenfalls den Frauen ($M = 105,63$; $SD = 11,65$) signifikant wichtiger als den Männern ($M = 102,40$; $SD = 11,36$), (Mann-Whitney-U-Test (190,151); $U = 11.973,5$; $p = 0,009$). Hierfür wurde ebenso ein schwacher Effekt festgestellt $d_{Cohen} = 0,29$. Einen signifikanten Unterschied gab es auch bei dem Motivbereich Wettkampf/Leistung, den männlichen Studierenden ($M = 96,42$; $SD = 7,00$) war dieser Bereich wichtiger als den weiblichen ($M = 93,50$; $SD = 6,59$), (Mann-Whitney-U-Test (190,151); $U = 10779,5$; $p < 0,001$). Es wurde nach der Effektstärke nach Cohen $d_{Cohen} = 0,44$ ein geringer Effekt ermittelt.

Für allen anderen Motivbereiche fanden sich keine signifikanten Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Studierenden (Mann-Whitney-U-Test) (Tabelle 9).

Tab. 9: Mann-Whitney-U-Test zwischen der Variable „Geschlecht“ und den einzelnen Motivbereichen zum Betreiben von Sport der Studierenden (n = 341)

	Mann-Whitney-U	Z	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Ablenkung/ Katharsis	12948,000	-1,546	,122
Aktivierung/ Freude	13900,500	-,492	,623
Ästhetik	12014,000	-2,580	,010
Figur/ Aussehen	11973,500	-2,624	,009
Fitness/ Gesundheit	14338,000	-,008	,994
Kontakt	14123,500	-,245	,806
Wettkampf/ Leistung	10779,500	-3,949	,000

Für den motivbasierten Sporttyp „Aktiv-Erholer(innen)“ fand sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern weiblich und männlich (Chi-Quadrat-Test nach Pearson; $p = 0,011$) (Tabelle 10). Dabei wurden die männlichen Studierenden (23,2 %) häufiger als die weiblichen Studierenden (12,6 %), den „Aktiv-Erholer(innen)“ zugeordnet. Der motivbasierte Sporttyp „Figurbewusste Ästhet(innen)“ ergab nach dem Chi-Quadrat-Test einen signifikanten Unterschied (Chi-Quadrat-Test; $p = 0,045$), da jedoch in über 20 % der Zellen eine erwartete Häufigkeit kleiner fünf vorlag, wurde der Exakte Test nach Fisher eingesetzt. Der Exakte Test nach Fisher fand für die Variable „Figurbewusste Ästhet(innen)“ keinen signifikanten Unterschied (Exakter Test nach Fisher; $p = 0,069$) (Tabelle 11). Bei allen anderen motivbasierten Sporttypen (Erholungssuchende Fitnessorientierte, Erholungssuchende Sportler(innen), Figurbewusste Gesellige, Figurorientierte Stressregulierer(innen), Gesundheits- und Figurorientierte, Kontaktfreudige Sportler(innen), "zweckfrei" Sportbegeisterte) fanden sich keine signifikanten Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Studierenden (Chi-Quadrat-Test nach Pearson) (Tabelle 10).

Tab. 10: Chi-Quadrat-Test zwischen der Variable „Geschlecht“ und den einzelnen individuellen motivbasierten Sporttypen der Studierenden (n = 341)

		Geschlecht männlich/weiblich
Aktiv-Erholer(innen)	Chi-Quadrat	6,541
	Sig.	,011*
Erholungssuchende Fitnessorientierte	Chi-Quadrat	,058
	Sig.	,809
Erholungssuchende Sportler(innen)	Chi-Quadrat	,058
	Sig.	,809
Figurbewusste Ästhet(innen)	Chi-Quadrat	4,033
	Sig.	,045 ^{*,b}
Figurbewusste Gesellige	Chi-Quadrat	,186
	Sig.	,667
Figurorientierte Stressregulierer(innen)	Chi-Quadrat	,262
	Sig.	,608
Gesundheits- und Figurorientierte	Chi-Quadrat	2,911
	Sig.	,088
Kontaktfreudige Sportler(innen)	Chi-Quadrat	,025
	Sig.	,874
"zweckfrei" Sportbegeisterte	Chi-Quadrat	1,502
	Sig.	,220

*. Die Chi-Quadrat-Statistik ist auf dem Niveau ,05 signifikant.

b. In dieser Untertabelle weisen mehr als 20 % der Zellen erwartete Zellenhäufigkeiten von weniger als 5 auf. Daher sind die Ergebnisse von Chi-Quadrat möglicherweise ungültig.

Tab. 11: Exakter Test nach Fisher zwischen der Variable „Geschlecht“ und „Figurbewusste Ästhet(innen)“ der Studierenden (n = 5)

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (zweiseitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)	Exakte Signifikanz (1-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	4,033 ^a	1	,045	,069	,052
Exakter Test nach Fisher				,069	,052
Anzahl der gültigen Fälle	341				

a. 2 Zellen (50,0%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 2,21.

Es ergaben sich für die Subskalen der Selbstkonkordanz (Intrinsische, Identifizierte, Introjizierte und Extrinsische Motivation) sowie für die Gesamtskala Selbstkonkordanz keine signifikanten Unterschiede zwischen männlich und weiblich (Mann-Whitney-U-Test) (Tabelle 12).

Tab. 12: Mann-Whitney-U-Test zwischen der Variable „Geschlecht“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der sportbezogenen Selbstkonkordanz der Studierenden (n = 310)

	Mann-Whitney-U	Z	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Intrinsische Motivation	11030,0	-1,050	,294
Identifizierte Motivation	11717,0	-,171	,864
Introjizierte Motivation	11288,5	-,719	,472
Extrinsische Motivation	11160,5	-,957	,338
Selbstkonkordanz	11794,0	-,072	,942

Für die Variable körperliche Barrieren zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen männlich und weiblich (Mann-Whitney-U-Test). Weibliche Studierende gaben psychosoziale Barrieren ($M = 2,16$; $SD = 0,59$) signifikant häufiger als Hindernis zum Sporttreiben an als männliche Studierende ($M = 1,92$; $SD = 0,58$), (Mann-Whitney-U-Test; $U = 10727,0$; $p < 0,001$). Die Effektstärke nach Cohen liegt bei $d_{\text{Cohen}} = 0,22$ und dies entspricht einem geringen Effekt. Für die Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren zeigten sich ebenfalls signifikante Unterschiede zwischen männlichen und weiblichen Studierenden. Auch hier wurde ein geringer Effekt mit $d_{\text{Cohen}} = 0,23$ festgestellt (Tabelle 13).

Tab. 13: Mann-Whitney-U-Test zwischen der Variable „Geschlecht“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren (n = 341)

	Mann-Whitney-U	Z	Asymptotische Signifikanz (2-seitig)
Körperliche Barrieren	12725,5	-1,815	,069
Psychosoziale Barrieren	10727,0	-4,007	,000
Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren	10468,5	-4,292	,000

5.4 Fachgruppenspezifische Unterschiede

Es fanden sich für die Variable „Wettkampf/Leistung“ und die Variable „Fakultät“ signifikante Unterschiede zwischen den (Kruskal-Wallis-Test, $p < 0,001$). Für die anderen Motivbereiche fanden sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Fakultäten (Kruskal-Wallis-Test) (Tabelle 14).

Tab. 14: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Fakultät“ und den einzelnen Motivbereichen zum Sporttreiben der Studierenden (n = 346)

	Kruskal-Wallis H	df	Asymptotische Signifikanz
Fitness/Gesundheit	4,261	7	,749
Figur/Aussehen	9,162	7	,241
Ästhetik	7,828	7	,348
Wettkampf/Leistung	28,390	7	,000
Kontakt	3,885	7	,793
Ablenkung/Katharsis	5,833	7	,559
Aktivierung/Freude	14,015	7	,051

Nach dem paarweisen Vergleich mittels Post-hoc-Test der einzelnen Gruppen der Variablen „Fakultät“ und „Wettkampf/Leistung“ zeigte sich nach der Bonferroni-Korrektur ein signifikanter Unterschied zwischen den Gruppen „Angewandte Kunst“ und „Kraftfahrzeugtechnik“ (Bonferroni-Korrektur (28); $\alpha_{\text{adjustiert}} = 0,0018$; $p = 0,0016$), „Angewandte Sprachen und interkulturelle Kommunikation“ und „Wirtschaftswissenschaften“ (Bonferroni-Korrektur (28); $\alpha_{\text{adjustiert}} = 0,0018$; $p = 0,001$), sowie „Angewandte Sprachen und interkulturelle Kommunikation“ und Kraftfahrzeugtechnik“ (Bonferroni-Korrektur (28); $\alpha_{\text{adjustiert}} = 0,0018$; $p < 0,001$) (Tabelle 15).

Tab. 15: Auszug Post-Hoc-Test mittels Bonferroni-Korrektur zwischen den Variablen „Fakultät“ und „Wettkampf/Leistung“ der Studierenden (n = 346)

Sample 1- Sample 2	Test- statistik	Standard- Fehler	Standard- teststatistik	Signifikanz	Korrigierte Signifikanz ^a
Angewandte Kunst Schneeberg- Kraftfahrzeugtechnik	-104,667	33,069	-3,165	,0016	,043*
Angewandte Sprachen und interkulturelle Kommunikation- Wirtschaftswissenschaften	-61,572	18,476	-3,333	,0009	,024*
Angewandte Sprachen und interkulturelle Kommunikation- Kraftfahrzeugtechnik	-95,702	22,359	-4,280	,0000	,001**

*. Das Signifikanzniveau ist ,05.

**.. Das Signifikanzniveau ist ,01.

a. Signifikanzwerte werden von der Bonferroni-Korrektur für mehrere Tests angepasst.

Es fand sich ein signifikanter Unterschied zwischen den Variablen „Erholungssuchende Fitnessorientierte“ und „Fakultät“ (Exakter Test nach Fisher (346); $p = 0,032$) (Tabelle 16). Für die anderen motivbasierten Sporttypen und „Fakultät“ fanden sich keine signifikanten Unterschiede (Chi-Quadrat-Test)

Tab. 16: Exakter Test nach Fisher zwischen den Variablen „Fakultät“ und „Erholungssuchende Fitnessorientierte“ der Studierenden (n = 346)

	Wert	df	Asymptotische Signifikanz (zweiseitig)	Exakte Signifikanz (2-seitig)
Chi-Quadrat nach Pearson	15,364 ^a	7	,032	,033
Exakter Test nach Fisher	14,923			,024
Anzahl der gültigen Fälle	346			

a. 5 Zellen (31,3%) haben eine erwartete Häufigkeit kleiner 5. Die minimale erwartete Häufigkeit ist 1,16.

Für die Fakultät Angewandte Sprachen und interkulturelle Kommunikation und Erholungssuchende Fitnessorientierte konnte nach dem Post-Hoc-Test mittels Bonferroni Korrektur ein signifikanter Unterschied ermittelt werden (Bonferroni-Korrektur (346); $\alpha_{\text{adjustiert}} = 0,003125$; $p = 0,002$) (Tabelle 17).

Tab. 17: Post-Hoc-Test mittels Bonferroni-Korrektur zwischen der Variable „Fakultät“ und dem motivbasierten Sporttypen „Erholungssuchende Fitnessorientierte“ der Studierenden (n = 346)

			Erholungs- suchende Fitness- orientierte	andere	
Fakultät	Angewandte	Anzahl	11	31	42
	Sprachen und interkulturelle Kommunikation	% innerhalb von Fakultät	26,2	73,8	100,0
		Korrigierte Residuen	3,1634	-3,1634	
		Signifikanz	0,002	0,002	
Gesamt		Anzahl	40	306	346
		% innerhalb von Fakultät	11,6	88,4	100,0

Für die Regulationstypen der Motivation (Intrinsische, Identifizierte, Introjizierte und Extrinsische Motivation) konnten keine signifikanten Unterschiede gefunden werden. Ebenso fanden sich keine signifikanten Unterschiede für die Gesamtskala Selbstkonkordanz (Kruskal-Wallis-Test) (Tabelle 18).

Tab. 18: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Fakultät“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der sportbezogenen Selbstkonkordanz der Studierenden (n = 315)

	Kruskal-Wallis H	df	Asymptotische Signifikanz
Intrinsische Motivation	5,848	7	,558
Identifizierte Motivation	5,144	7	,642
Introjizierte Motivation	10,473	7	,163
Extrinsische Motivation	11,676	7	,112
Selbstkonkordanz	4,321	7	,742

Es fanden sich keine signifikanten Unterschiede zwischen Fakultät und psychosozialen Barrieren, körperlichen Barrieren, sowie sportbezogenen Barrieren (Kruskal-Wallis-Test) (Tabelle 19).

Tab. 19: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Fakultät“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der sportbezogenen situativen Barrieren (n = 346)

	Kruskal-Wallis H	df	Asymptotische Signifikanz
Psychosoziale Barrieren	8,533	7	,288
Körperliche Barrieren	12,219	7	,094
Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren	8,838	7	,265

5.5 Hochschulsemesterbezogene Unterschiede

Zwischen den einzelnen Motivbereichen und dem Hochschulsemester fanden sich keine signifikanten Unterschiede (Kruskal-Wallis-Test) (Tabelle 20).

Tab. 20: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Semester“ und den einzelnen Motivbereichen der Studierenden (n = 346)

	Kruskal-Wallis H	df	Asymptotische Signifikanz
Fitness/Gesundheit	5,025	7	,657
Figur/Aussehen	6,796	7	,450
Ästhetik	2,694	7	,912
Wettkampf/Leistung	11,815	7	,107
Kontakt	3,708	7	,813
Ablenkung/Katharsis	3,900	7	,791
Aktivierung/Freude	9,026	7	,251

Auch zwischen den einzelnen motivbasierten Sporttypen und dem Hochschulsemester der Studierenden ergaben sich keine signifikanten Unterschiede (Chi-Quadrat-Test, Exakter Test nach Fisher).

Zwischen den einzelnen Regulationstypen der Motivation und dem Hochschulsemester fanden sich keine signifikanten Unterschiede (Kruskal-Wallis-Test) (Tabelle 21).

Tab. 21: Kruskal-Wallis-Test zwischen der Variable „Semester“ und den einzelnen Subskalen und der Gesamtskala der Selbstkonkordanz der Studierenden (n = 315)

	Kruskal-Wallis H	df	Asymptotische Signifikanz
Intrinsische Motivation	8,585	7	,284
Identifizierte Motivation	1,781	7	,971
Introjierte Motivation	11,954	7	,102
Extrinsische Motivation	5,847	7	,558
Selbstkonkordanz	8,797	7	,268

Für die Subskalen psychosoziale Barrieren sowie körperliche Barrieren und dem Hochschulsemester fanden sich keine signifikanten Unterschiede (Kruskal-Wallis-Test). Dasselbe gilt für die Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren (Kruskal-Wallis-Test).

5.6 Weitere Ergebnisse

Als weitere Ergebnisse wurden zudem der Vollständigkeit halber die Befragungsdaten aus dem Teil mit den Fragen des DEGS1-Datensatzes dargestellt, um Dauer und Häufigkeit von körperlicher und sportlicher Aktivität der Studierenden sowie deren Achtsamkeit auf Bewegung festzustellen. Zusätzlich wurden auch die gewählten Organisationsformen sportlicher Aktivität ausgewertet.

22,5 % der Studierenden gaben an, und somit die am häufigsten gegebene Antwort, in einer durchschnittlichen Woche an 3 Tagen körperliche Aktivitäten zu betreiben, bei denen sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten ($n = 78$). Die wenigsten Studierenden betreiben an 7 Tagen in der Woche körperliche Aktivität (1,4 %, $n = 5$). Außerdem gaben 10,4 % der Studierenden an, keine körperliche Aktivität zu betreiben, bei der man außer Atem oder ins Schwitzen gerät ($n = 36$) (Abbildung 18).

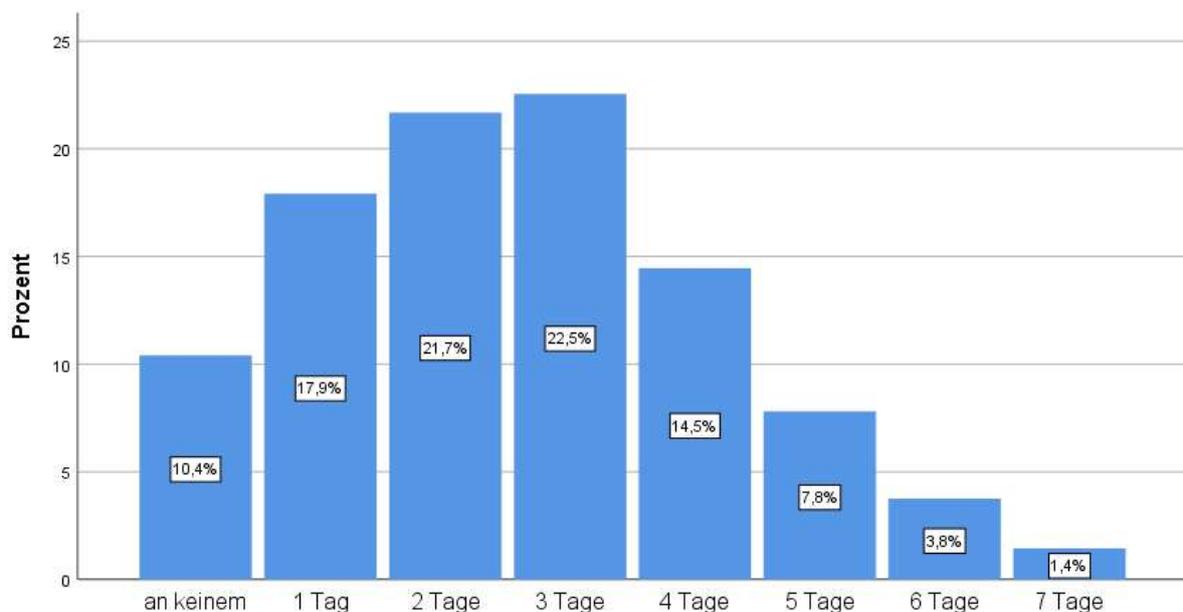


Abb. 18: Häufigkeiten der einzelnen Angaben zu der Häufigkeit des Betreibens von körperlicher Aktivität in Tagen der Studierenden ($n = 346$) in Prozent

Von den Teilnehmenden, die angaben, an einem oder mehreren Tagen körperlich aktiv zu sein, waren die meisten über 60 Minuten aktiv (41,0 %, $n = 127$) oder 30 bis 60 Minuten aktiv (38,4 %, $n = 119$). Weniger häufig wurden körperliche Aktivitäten mit einer Dauer von 10 bis 30 Minuten (15,8 %, $n = 49$) oder weniger als 10 Minuten (4,8 %, $n = 15$) ausgeübt. 10,4 % der Studierenden gaben an in der Woche gar nicht körperlicher aktiv zu sein ($n = 36$) (Tabelle 22).

Tab. 22: Häufigkeiten der einzelnen Angaben der Dauer des Betriebes körperlicher Aktivität der Studierenden (n = 346) in Anzahl und Prozent

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	< 10 min	15	4,3	4,8	4,8
	10 - 30 min	49	14,2	15,8	20,6
	30 - 60 min	119	34,4	38,4	59,0
	> 60 min	127	36,7	41,0	100,0
	Gesamt	310	89,6	100,0	
Fehlend	System	36	10,4		
Gesamt		346	100,0		

Unter Annahme, der von der WHO empfohlenen Dauer körperlicher Aktivität und aus den Angaben der Studierenden konnte ermittelt werden, dass 35,3 % der Studierenden der WHZ ausreichend körperliche Aktivität und 64,7 % nicht ausreichend körperliche Aktivität pro Woche betrieben (Tabelle 23).

Tab. 23: Häufigkeiten der einzelnen Angaben der Dauer des Betriebes körperlicher Aktivität der Studierenden nach WHO-Empfehlung (n = 346) in Anzahl und Prozent

		Häufigkeit	Prozent
Gültig	Weniger als 2,5 h	224	64,7
	Mehr als 2,5 h	122	35,3
	Gesamt	346	100,00

Sportliche Aktivität betrieben in einer durchschnittlichen Woche 91 % der Befragten (n = 315), resultierend daraus machten 9 % gar keinen Sport (n = 31). 49,6 % der Studierenden waren durchschnittlich weniger als 2 Stunden pro Woche sportlich aktiv (n = 168) (Abbildung 19).

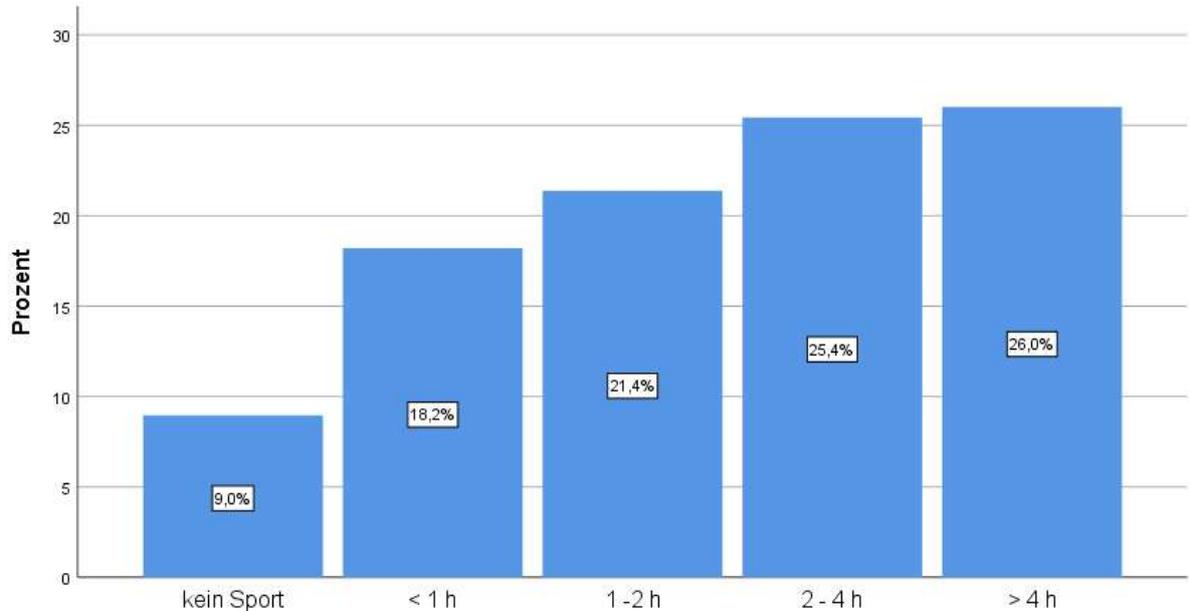


Abb. 19: Häufigkeiten der einzelnen Angaben der Studierenden (n = 346) zu der Häufigkeit des Betreibens sportlicher Aktivitäten in Prozent

Am häufigsten gaben die Studierenden auf die Frage, ob sie auf ausreichend Bewegung achten, mit 40,2 % der Stimmen, die Antwort „Teils/Teils“. Die Antwort „Gar nicht“ wurde mit 3,2% am seltensten gegeben. 40,8 % der Studierenden gaben an stark oder sehr stark auf Bewegung zu achten (Abbildung 20).

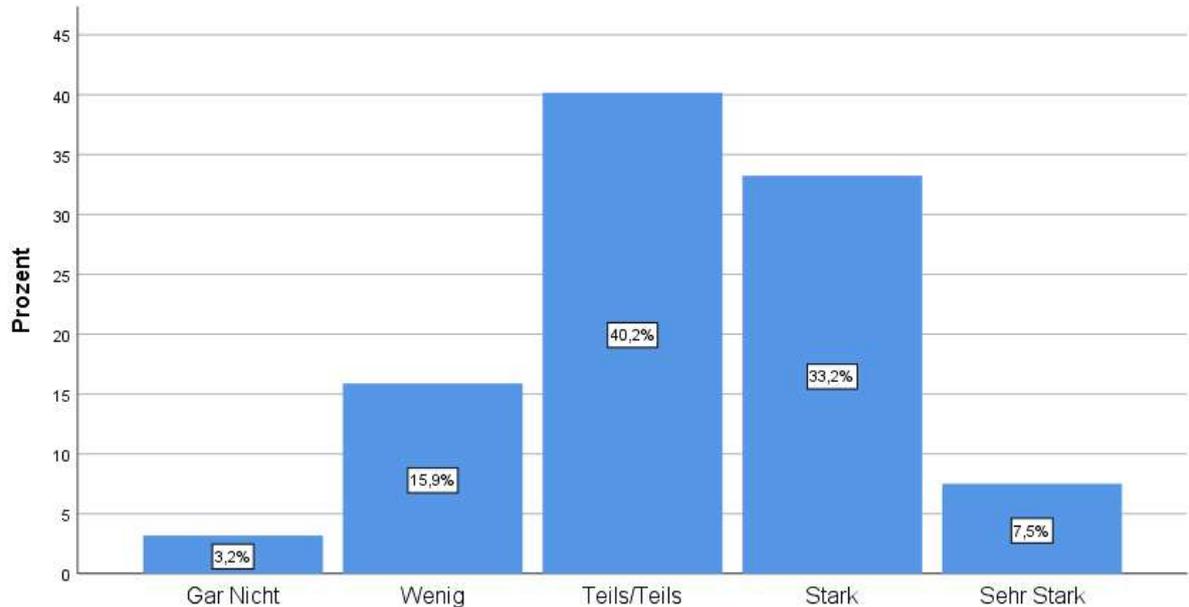
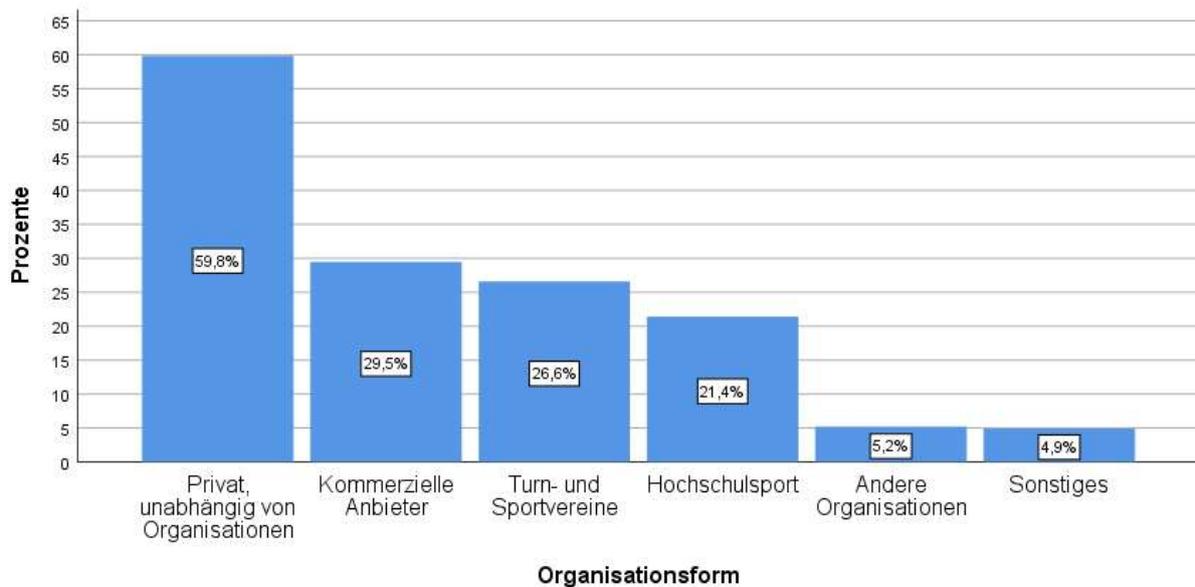


Abb. 20: Häufigkeiten der einzelnen Angaben auf ausreichend Bewegung zu achten der Studierenden (n = 346) in Prozent

Die meisten sporttreibenden Studierenden wählten zum Sporttreiben eine selbstorganisierte Form (59,8%), gefolgt von Kommerziellen Anbietern (29,5 %) (Abbildung 21). Im Feld „Sonstiges“ wurde beispielsweise das Training mit Fitnessapps, Internet und YouTube (n = 5), Bodybuilding und Training mit Gewichten (n = 2) und das Betreiben diverser Kneipensportarten wie Billiard, Darts und Tischkicker benannt (n = 2).



Anmerkung: Mehrfachnennungen waren möglich

Abb. 21: Häufigkeiten der einzelnen gewählten Organisationsformen zum Sporttreiben der sporttreibenden Studierenden (n = 315) in Prozent

6 Diskussion

6.1. Methodendiskussion

Als methodische Limitation kann die Online-Befragung als Erhebungsmethode, aufgrund der passiven Rekrutierung von Studenten mit Internetzugang und der Zugriff auf den webbasierten Zugang von Outlook® während des Erhebungszeitraumes, angegeben werden (Bortz und Döring 2016). Da jedoch der Besitz eines mobilen Endgerätes oder eines Laptops als studierende Person beinahe unabdingbar ist, es einen freien Internetzugang über die Hochschule gibt und den Studierenden mehrere PC-Pools zur Verfügung stehen, war für Studierende der WHZ die Umfrage allgemein zugänglich. Die Wahl eines nicht-probabilistischen Stichprobenverfahrens barg zudem das Risiko auf einer bedingten Übertragbarkeit auf die Population bzw. einer geringeren externen Validität (Bortz und Döring 2016; Ritschl et al. 2016). Auf Grund dessen, dass jedoch nicht alle Individuen der Grundgesamtheit bekannt waren und daher keine Generierung von zufälligen Studienteilnehmenden möglich war, musste sich trotzdem für ein nicht-probabilistisches Verfahren, in Form einer Gelegenheitsstichprobe, entschieden werden. Ebenfalls kann nicht ausgeschlossen werden, dass Personen, die beispielsweise ein stärkeres Interesse am Befragungsthema hatten, eher an der Befragung teilnahmen (Baur und Blasius 2014). Da der Mindeststichprobenumfang von $n = 345$ erreicht wurde, ist davon auszugehen, dass die Stichprobe trotzdem unverzerrt ist (Bortz und Döring 2016).

Die Verwendung von verschieden skalierten und verbalisierten Likert-Skalen innerhalb des Fragebogens könnte zu Unklarheit bei den Teilnehmenden geführt haben, was Einfluss auf das Antwortverhalten gehabt haben könnte (Bortz und Döring 2016). Eine Vereinheitlichung der Likert-Skalen konnte jedoch, aufgrund der Validierung der einzelnen Verfahren und der sprachlichen Passung nicht vorgenommen werden.

Einer Testverfälschung durch Antworttendenzen im Sinne einer sozialen Erwünschtheit der Teilnehmenden kann bei Angaben zum Aktivitätsniveau sowie zum motivationalen Verhalten nicht ausgeschlossen werden (Bortz und Döring 2016). Zur Minimierung dieses Risikos kamen validierte und reliable Verfahren zum Einsatz. Außerdem wurde in den Instruktionen des Fragebogens und der Einladungs-E-Mail auf die Anonymität der Verfahren verwiesen, was einer Selbstdarstellung zusätzlich entgegenwirken sollte.

Es ist nicht auszuschließen, dass die Motive, Motivation und situativen sportlichen Barrieren zur sportlichen Aktivität saisonalen Schwankungen unterliegen. Denn der Zeitraum vor der Prüfung, sowie der Prüfungszeitraum können Einfluss auf die Motivation nehmen, hervorgerufen durch beispielsweise Stress (Göring und Möllenbeck 2015). Ebenso kann die Motivation zum Sporttreiben mit der Jahreszeit und im Speziellen dem Wetter variieren (Wagner et al. 2019). Um einen saisonalen Effekt zu untersuchen, hätte eine Untersuchung im Längsschnittdesign gewählt werden müssen. Aus diesem Grund könnten infolge weiterer Untersuchungen mögliche Effekte betrachtet werden.

Eine Generalisierung der Ergebnisse auf alle Studierende deutschlandweit oder auf andere Hochschulen, ist nur bedingt möglich, da einige Faktoren, wie beispielsweise die Zusammensetzung der Stichprobe, die Ergebnisse beeinflussen können.

Als Interessenkonflikt ist zu nennen, dass der Projektverantwortliche bzw. die untersuchungsdurchführende Person selbst, zum Zeitpunkt der Untersuchungsdurchführung, Studierender an der Westsächsischen Hochschule war und dass diese Arbeit von dieser Einzelperson zur Erreichung des Studienabschlusses Bachelor of Science angefertigt wurde. Zur Wahrung der Objektivität bei Auswertung und Interpretation der Ergebnisse wurde sich an forschungs- und wissenschaftsethische Grundsätze gehalten (Bortz und Döring 2016; DFG 2019; DGPs 2004).

6.2. Ergebnisdiskussion

6.2.1 Allgemeines zur sportlichen und körperlichen Aktivität

Zur Einschätzung der allgemeinen sportlichen und körperlichen Aktivität der Studierenden und der einhergehenden Motivation, den Motiven und Barrieren wurden im Zuge dieser Arbeit die Studierenden zu Dauer und Häufigkeit von körperlicher und sportlicher Aktivität, das Achten auf körperlicher Aktivität und der Organisationsform zum Betreiben von Sport befragt.

Insgesamt erreichten 35 % der Studierenden das von der WHO empfohlene Aktivitätsniveau von mindestens 2,5 Stunden körperlicher Aktivität in der Woche und 50 % machten mehr als 2 Stunden Sport in der Woche. Auf ausreichend Bewegung zu achten, gaben die Studierenden als gering (gar nicht, wenig) mit einer Häufigkeit von 19 %, teils/teils mit 40 % und stark (stark, sehr stark) mit 41 % an.

Krug et al. 2013 stellte im Rahmen der Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland geringere Aktivitätsniveaus mit nur 30 % körperliche Aktivitäten von mindestens 2,5 Stunden und bei 37 % sportliche Aktivitäten von mehr als 2 Stunden in der altersgleichen Zielgruppe, der 18-29-jährigen, fest. Zudem achteten in dieser Studie 25 % gering, 41 % teils/teils und 34 % stark auf ausreichend Bewegung (Krug et al. 2013).

Göring und Möllenbeck 2015 stellte eine durchschnittliche Aktivität von $M = 63,83$ Minuten körperlicher Aktivität pro Tag bei Paderborner Studierenden fest. Hierbei ist jedoch zu berücksichtigen, dass die einzelnen Aktivitäten umfassender erhoben wurden, außerdem wurde keine erhöhte Aktivitätsintensität wie in der vorliegenden Arbeit eingegrenzt (Göring und Möllenbeck 2015).

Es ist zu bemerken, dass die Studierenden im Vergleich zu altersgleichen körperlich und sportlicher aktiver waren und auch mehr auf ausreichend Bewegung achteten. Jedoch ist nicht auszuschließen, dass eher Personen, die sportlich aktiv sind bzw. ein höheres Aktivitätslevel besaßen, an der Befragung teilgenommen haben bzw. im Sinne von sozial erwünschten Verhalten geantwortet wurde und damit das Ergebnis verzerrt wurde (Bortz und Döring 2016). Für eine differenziertere Einschätzung der körperlichen und sportlichen Aktivität der Studierenden hätten beispielsweise mit dem „Bewegungs- und Sportaktivität Fragebogen“ (BSA-F) genauere Angaben zu einzelnen Aktivitäten ermöglicht werden können (Fuchs et al. 2015).

Weiterhin zeigte sich, dass 60 % der Studierenden der WHZ das Sporttreiben abseits von Institutionen präferierten, 30 % machten Sport bei kommerziellen Anbietern, 27 % in Sport- und Turnvereinen, 21 % beim Hochschulsport und 10 % gaben eine andere Organisationsform an.

Göring 2010 ermittelt bei Hochschulstudierenden etwas abweichend von den vorliegenden Ergebnissen bei den Turn- und Sportvereinen mit 34 % und dem Hochschulsport mit 24 % eine höhere Teilnahme (Göring 2010).

6.2.2 Motive und Motivation zum Betreiben von Sport von Studierenden

Das Ziel der Untersuchung, der Motivbereiche zum Sporttreiben und der individuellen motivbasierten Sporttypen der Studierenden, war es zielgruppenspezifische Maßnahmen zur Bewegungs- und insbesondere zur Sportförderung zu entwickeln.

Die Motivbereiche Fitness/Gesundheit, Aktivierung/Freude, Ablenkung/Katharsis und Figur/Aussehen erreichten intraindividuell die höchsten Ausprägungen. Diese Motive sind mit einer hohen durchschnittlichen Wichtigkeit, auch als wichtigste explizite Motive zu benennen. Den sportlich aktiveren Studierenden waren dabei die Motivbereiche Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude, Figur/Aussehen, Fitness/Gesundheit und Wettkampf/Leistung wichtiger als den weniger sportlich Aktiven.

Zu diskutieren ist die Verwendung des Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport in der vorliegenden Arbeit, denn der BMZI ist als Instrument für Personen im Erwachsenenalter entwickelt wurden. Die Probanden der Validierungsstudie waren im Alter von 35-65 Jahren. Aufgrund dessen, dass Studierende im Regelfall im frühen Erwachsenenalter sind, könnten einige Motivbereiche weniger passen, was auch aus der Diskussion der Validierungsstudie zum BMZI hervorgeht. Im Jahr 2019 wurde daher ein validierter Fragebogen für das Berner Motiv- und Zielinventar für die Altersgruppe der 14-34-jährigen entworfen (Gut et al. 2018). Für diesen liegt jedoch bis zum jetzigen Zeitpunkt (Stand: 05.06.2023) keine Anleitung vor, wie die individuellen Motivprofile berechnet und die motivbasierten Sporttypen bestimmt werden können. Dasselbe gilt für die revidierte Form des BMZI aus dem Jahr 2018 auch hier liegt keine Beschreibung zur Auswertung des Fragebogens vor (Schmid et al. 2018). Andere Skalen oder Fragebögen zur Erfassung von Motiven im Sport erwiesen sich als weniger reliabel, zu umfänglich oder zielgruppenunspezifisch, um diese an Stelle des BMZI zu verwenden und explizite Motive abzubilden. Daher wurde sich trotzdem für den BMZI entschieden, da dieser ein reliables Instrument darstellt, um die Motive zum Sporttreiben darzustellen und einen Vergleich mit anderen Studien herstellen zu können.

Lehnert et al. 2011 konnte dieselbe Rangfolge der Motivbereiche ermitteln, wenn auch die Werte der einzelnen Bereiche von denen der vorliegenden Arbeit abwichen (Lehnert et al. 2011).

Steffgen 2000 ermittelte hingegen das „soziale Motiv“, also den Kontakt zu anderen als wichtigstes Motiv. Als nachstehend am stärksten ausgeprägte Motive folgten Gesundheit und Katharsis. Die geringste Ausprägung bei den Teilnehmenden besaß ebenfalls das Motiv nach Ästhetik im Sport (Steffgen 2000).

Daraus kann geschlussfolgert werden, dass gerade die zweckzentrierten Aspekte des Sports für die Studierenden der WHZ am wichtigsten sind und dass das sportliche Aktivitätsniveau von Studierenden im Zusammenhang mit einer stärkeren Ausprägung

in fast allen Motiven zum Sporttreiben steht. Das bedeutet, dass mithilfe von konkreten Zielen Studierende zum Sporttreiben motiviert werden können. Hierbei könnten beispielsweise Informationskampagnen über die Vorteile von Sport und Nachteile von Bewegungsmangel aufklären und die Studierenden für dieses Thema sensibilisieren. Erfolgsgeschichten von anderen Studierenden, die durch regelmäßiges Sporttreiben ihre Ziele erreichen, könnten als Inspiration und zur Stärkung der eigenen Motive der Studierenden beitragen.

Die am häufigsten aus den Berechnungen resultierenden individuellen motivbasierten Sporttypen waren mit 23 % die Figurorientierten Stressregulierer(innen), 17 % Aktiv-Erholer(innen) und 16 % Gesundheits- und Figurorientierte.

Sudeck et al. 2011 stellte hingegen bei 17 % der Befragten die Figurbewusste Ästhet(innen), bei 15 % die Erholungssuchenden Fitnessorientiert(innen) und bei 14 % die Gesundheits- und Figurorientiert(innen) fest (Sudeck et al. 2011). Unter Inbezugnahme der häufigsten motivbasierten Sporttypen und der Motivbereiche mit den höchsten Ausprägungen sollte vor allem die Steigerung der körperlichen Fitness der Studierenden und der Erholungseffekt durch den Sport im Fokus von Förderungsmaßnahmen stehen. Sudeck und Conzelmann 2011 entwickelten für die neun verschiedenen Sporttypen, angepasst an die jeweiligen Motive und Ziele, fünf Sportprogramme an denen sich konzeptionell orientiert werden kann (Sudeck und Conzelmann 2011). In Folge weiterer Untersuchungen könnten für die Studierenden basierend auf der motivbasierten Sporttypen passende Sportprogramme angeboten werden.

Der identifizierte Motivationsmodus war bei den meisten Studierenden am stärksten ausgeprägt. Das bedeutet, dass wenn für die Studierenden der Sport einer gewissen Bedeutung zukommt, diese auch dann motivierter sind, Sport zu machen. Im Gegensatz dazu hatte der extrinsische Motivationsmodus die geringste Wertigkeit. Zudem zeigte sich, dass höhere sportliche Aktivität einen großen positiven Effekt auf die intrinsische Motivation und einen mittleren Effekt auf die Selbstkonkordanz hatte. Vergleichbare Ergebnisse erzielten Seelig und Fuchs 2006 in der Validierungsstudie der Selbstkonkordanz-Skala.

Die systematische Übersichtsarbeit von Teixeira et al. 2012 zeigte ebenfalls, dass autonomere Formen der Motivation, wie die intrinsische oder identifizierte Regulation, am besten die Bereitschaft zum Betreiben sportlicher Aktivität unterstützt. Hierbei stellte sich dar, dass die identifizierte Regulation kurzfristig die Aufnahme der

sportlichen Aktivität besser unterstützt als die intrinsische Motivation und die intrinsische Motivation langfristig bessere Resultate erzielte (Teixeira et al. 2012). Daraus lässt sich ableiten, dass das Finden einer passenden Sportart, welche zu einem mit den eigenen Zielen vereinbar ist und auch Freude bereitet, dazu beiträgt die Studierenden auch langfristig zum Sport zu motivieren. Die Mitbestimmung des Angebots der Hochschule und Transparenz der Prozesse könnte dazu beitragen, dass sich die Studierenden mehr sportlich betätigen. Aus diesem Grund ist es auch wichtig, die Studierenden zu unterstützen für sich eigene sportliche Ziele festzulegen. Weiterführende Studien sollten darauf abzielen, welche Auswirkungen die gesundheitliche Verfassung (z.B. subjektive Gesundheitszustand, Behinderungen, chronische Erkrankungen) auf die Motivationslage hat.

6.2.3 Sportbezogene situative Barrieren

Um zu untersuchen, welche verschiedenen Hindernisse die Motivation von Studierenden zur sportlichen Aktivität mindern und dementsprechend auch am Betreiben von Sport hindern, wurde die Ausprägung einiger sportbezogener situativen Barrieren ermittelt.

Die vorliegende Arbeit kam zu dem Schluss, dass körperlichen Barrieren die Studierenden häufiger vom Sporttreiben abhielten als die psychosozialen Barrieren. Von den körperlichen Barrieren wurde Krankheit als sehr starkes Hindernis angegeben, gefolgt von Verletzung und Schmerzen als starkes Hindernis. Bei den psychosozialen Barrieren wurde die Arbeitsbelastung im Mittel als höchste Hürde wahrgenommen. Müdigkeit, Unternehmungen mit Freunden, Stress und Lustlosigkeit wurden von mindestens 25 % der Studierenden als starke oder sehr starke Barriere zum Betreiben von sportlicher Aktivität angegeben. Studierende, die auf einem höheren Niveau sportlich aktiv waren schätzten zudem psychosoziale Barrieren als weniger hinderlich ein. Diskussionswürdig bleibt der moderate Effekt bei der Gesamtskala situative sportbezogene Barrieren, denn dieser kann vor allem durch die höhere Anzahl an Items der Subskala „Psychosoziale Barrieren“ bedingt worden sein. Eine Gewichtung der körperlichen und psychosozialen Barrieren hätte diesem Effekt entgegengewirkt, aber auch zu einer Verzerrung der Gesamtskala geführt.

Krämer und Fuchs 2010 eruierten in Bezug auf den Stellenwert der Barrieren vergleichbare Ergebnisse, wenn auch die Mittelwerte der einzelnen Items und der

Subskalen psychosoziale Barrieren und körperliche Barrieren im Gesamten geringer ausfielen.

Das körperliche Barrieren die Studierenden vom Sport machen mehr abhält als psychosoziale Barrieren, ist im Grunde als positiv anzusehen, da von Sport während einer Erkrankung bzw. Verletzung oder Schmerzen abgesehen werden sollte, wie schon näher in Abschnitt 2.3 Negative Gesundheitliche Auswirkungen sportlicher Aktivität und deren Prävention beschrieben. Aufgrund dessen, dass Studierende die Arbeitsbelastung als größte psychosoziale Barriere indizieren sollte in Zukunft gerade der Umgang mit hoher Arbeitsbelastung und eventuell auch das Zeit- und Stressmanagement der Studierenden im Fokus weiterer Untersuchungen stehen.

Zur Ermittlung des Umgangs mit sportbezogenen situativen Barrieren, könnten anhand der Skala- „Sportbezogenes Barrierenmanagement“ passende Gegenstrategien für die Studierenden entwickelt werden. Weitere Studien beschäftigten sich zudem ebenso mit Barrieren, welche die Ausübung von Sport von Studierenden behindert (Arzu et al. 2006; Gómez-López et al. 2010). Dabei wurde vor allem umfänglicher auf interne und externe Barrieren und Zeitmangel eingegangen, welche der Ausübung sportlicher Aktivitäten entgegenstehen könnten.

6.2.4 Geschlechtsbezogene, Fachgruppen- und Semesterspezifische Unterschiede

Die Betrachtung von mehreren soziodemografischen Gruppen sollte dazu beitragen, Erkenntnisse über die unterschiedlichen Motive, die Motivation und die Hemmnisse zum Betreiben von Sport zu gewinnen und zielgruppenspezifische Maßnahmen ableiten zu können.

Im Hinblick auf geschlechtsbezogene Unterschiede ergab sich, dass die Motive Ästhetik und Figur/Aussehen den weiblichen Studierenden wichtiger war als den männlichen und dass das Motiv Wettkampf/Leistung den männlichen Studierenden wichtiger war als den weiblichen.

Göring 2010 stellte ebenfalls fest, dass männlichen Studierenden das Leistungsmotiv wichtiger war als den weiblichen Studierenden. Wiederum waren den weiblichen Studierenden der Ausgleich und Stressabbau, in dieser Arbeit dem Motiv Ablenkung/Katharsis entsprechend, sowie ebenfalls die Figur und das Aussehen wichtiger als den männlichen Studierenden (Göring 2010). Dem motivbasierten

Sporttypen „Aktiv-Erholer(innen) konnten mehr männlichen Teilnehmenden als weiblichen Teilnehmenden zugeordnet werden, dies kann mutmaßlich mit der im Verhältnis geringeren Ausrichtung der Männer auf die Komponenten Ästhetik und Figur/Aussehen in Verbindung stehen.

Dies macht deutlich das gleichermaßen Sportangebote, die das ästhetische Motiv und das Motiv Figur/Aussehen der Frauen als auch das Leistungsmotiv der Männer fördern, zur Verfügung gestellt werden sollten.

Motivationale Unterschiede bezüglich der Selbstkonkordanz und deren Subskalen gab es nicht.

Ferner stellte sich in dieser Arbeit heraus, dass die männlichen Studierenden weniger stark von psychosozialen Barrieren gehindert werden, sich sportlich zu betätigen als die weiblichen Studierenden, wenn auch mit einer geringen Effektstärke. Göring und Möllenbeck 2015 zeigte, dass bei weiblichen Studierenden der psychische Gesundheitszustand geringer und das Stressempfinden im Studium höher als bei den männlichen Kommilitonen war, mit ebenfalls geringem Effekt (Göring und Möllenbeck 2015).

Zwischen den Fakultäten „Angewandte Kunst Schneeberg“–

„Kraftfahrzeugtechnik“, „Angewandte Sprachen und interkulturelle Kommunikation“ – „Wirtschaftswissenschaften“ und „Angewandte Sprachen und interkulturelle Kommunikation“– „Kraftfahrzeugtechnik“ zeigten sich in Bezug auf das Motiv Wettkampf/Leistung signifikante Unterschiede. Im Hinblick auf die Geschichtsverteilung von den Teilnehmenden der Fakultäten kann, wie schon eben gezeigt, von einem geschlechtsbezogenen Effekt ausgegangen werden.

In Bezug auf das Hochschulsesemester ergaben sich keine signifikanten Unterschiede. Bei Folgeuntersuchungen würde eine Aufteilung der Hochschulsesemester bei der Antwortmöglichkeit „≥ 8.Semester“, in beispielsweise „8.Semester“, „9.Semester“, „10.Semester“ und „≥ 11.Semester“, eine differenzierte Einteilung der Gruppen zulassen. Eine bessere Möglichkeit hätte die Anwahl des Studiums von Bachelor-, Diplom- oder Masterstudiengangs und der Angabe des jeweiligen Fachsemesters ermöglicht. Als weiteres soziodemografisches Merkmal hätte auch das Alter erhoben werden können, da dieses unabhängig vom Status an der Hochschule ist und eine bessere Vergleichbarkeit mit anderen Studien möglich gewesen wäre.

7 Fazit/Ausblick

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Identifikation mit dem Sport ein entscheidender Faktor für die Motivation zur sportlichen Aktivität ist. Es sollte daher Aufgabe folgender sportfördernder Maßnahmen sein, insbesondere die in dieser Arbeit ermittelten Motivationsbereiche der Studierenden anzusprechen.

Es zeigte sich, dass die Studierenden der Westsächsischen Hochschule im Vergleich zu dem Durchschnitt der Studierenden in Deutschland sportlich aktiver waren, was eventuell mit Maßnahmen der Gesundheitsförderung seitens der Hochschule oder anderen noch zu untersuchenden Parametern zusammenhängen könnte. Diese Parameter gilt es in folgenden Untersuchungen zu beschreiben, indem Gegenmaßnahmen zur sportlichen Inaktivität oder auch Maßnahmen zum Betreiben von Sport näher untersucht werden. Dabei sollten stets die motivationalen Aspekte des Sporttreibens berücksichtigt werden, um eine kurzfristige (Einstieg in den Sport) und langfristige Motivation zur sportlichen Aktivität zu erwirken.

Literaturverzeichnis

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee (2018): 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. U.S. Department of Health and Human Services. Washington, DC.

Ainsworth, B. E.; Haskell, W. L.; Herrmann, S. D.; Meckes, N.; Bassett, D. R.; Tudor-Locke, C. et al. (2011): 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. In: *Medicine and science in sports and exercise* 43 (8), S. 1575–1581. DOI: 10.1249/MSS.0b013e31821ece12.

Al Saif, A.; Alsenany, S. (2015): Aerobic and anaerobic exercise training in obese adults. In: *Journal of physical therapy science* 27 (6), S. 1697–1700. DOI: 10.1589/jpts.27.1697.

Arzu, D.; Tuzun, E. H.; Eker, L. (2006): Perceived barriers to physical activity in university students. In: *Journal of Sports Science & Medicine* 5 (4), S. 615–620. Online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3861763/>.

Babbie, E. R. (2016): The practice of social research. Fourteenth edition. Boston, MA: Cengage Learning.

Bandura, A. (2004): Health promotion by social cognitive means. In: *Health education & behavior : the official publication of the Society for Public Health Education* 31 (2), S. 143–164. DOI: 10.1177/1090198104263660.

Baur, N.; Blasius, J. (Hg.) (2014): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. Aufl. 2014. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.

Bille, K.; Figueiras, D.; Schamasch, P.; Kappenberger, L.; Brenner, J.; Meijboom, F. J.; Meijboom, E. J. (2006): Sudden cardiac death in athletes: the Lausanne Recommendations. In: *European journal of cardiovascular prevention and rehabilitation : official journal of the European Society of Cardiology, Working Groups on Epidemiology & Prevention and Cardiac Rehabilitation and Exercise Physiology* 13 (6), S. 859–875. DOI: 10.1097/01.hjr.0000238397.50341.4a.

Bohm, P.; Kästner, A.; Meyer, T. (2013): Sudden cardiac death in football. In: *Journal of sports sciences* 31 (13), S. 1451–1459. DOI: 10.1080/02640414.2013.796064.

Bortz, J.; Döring, N. (2016): Forschungsmethoden und Evaluation. Für Human- und Sozialwissenschaftler. 5., überarb. Aufl. Heidelberg: Springer (Springer-Lehrbuch).

- Braunecker, C. (2016): How to do Empirie, how to do SPSS. Eine Gebrauchsanleitung. Wien: facultas (UTB Schlüsselkompetenzen, 8685). Online verfügbar unter <http://www.utb-studi-e-book.de/9783838586854>.
- Bretschneider, J.; Kuhnert, R.; Hapke, U. (2017): Depressive Symptomatik bei Erwachsenen in Deutschland. In: *Journal of Health Monitoring*, Bd. 2: Robert Koch-Institut, Epidemiologie und Gesundheitsberichterstattung.
- Caspersen, C. J.; Powell, K. E.; Christenson, G. M. (1985): Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. In: *Public health reports (Washington, D.C. : 1974)* 100 (2), S. 126–131. Online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/>.
- Cohen, J. (1988): *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2. Aufl. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Online verfügbar unter <http://swb.ebib.com/patron/FullRecord.aspx?p=1192162>.
- Cooney, G. M.; Dwan, K.; Greig, C. A.; Lawlor, D. A.; Rimer, J.; Waugh, F. R. et al. (2013): Exercise for depression. In: *The Cochrane database of systematic reviews* 2013 (9), CD004366. DOI: 10.1002/14651858.CD004366.pub6.
- Corrado, D.; Basso, C.; Rizzoli, G.; Schiavon, M.; Thiene, G. (2003): Does sports activity enhance the risk of sudden death in adolescents and young adults? In: *Journal of the American College of Cardiology* 42 (11), S. 1959–1963. DOI: 10.1016/j.jacc.2003.03.002.
- Corrado, D.; Migliore, F.; Basso, C.; Thiene, G. (2006): Exercise and the risk of sudden cardiac death. In: *Herz* 31 (6), S. 553–558. DOI: 10.1007/s00059-006-2885-8.
- Deci, E. L.; Ryan, R. M. (1985): *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Springer Science+Business Media (Perspectives in social psychology).
- Deutscher Olympischer Sportbund (Hg.) (2018): *Aufnahmeordnung des DOSB*. Deutscher Olympischer Sportbund. Online verfügbar unter https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Satzungen_und_Ordnungen/aktuell_Aufnahmeordnung_2018_.pdf, zuletzt aktualisiert am 01.12.2018, zuletzt geprüft am 11.06.2023.

Deutscher Olympischer Sportbund e.V. (2023): Spitzenverbände. Online verfügbar unter <https://www.dosb.de/ueber-uns/mitgliedsorganisationen/spitzenverbaende>, zuletzt aktualisiert am 17.05.2023, zuletzt geprüft am 17.05.2023.

DFG (2019): Leitlinien zur Sicherung guter wissenschaftlicher Praxis. Kodex. Deutsche Forschungsgemeinschaft e.V. Online verfügbar unter https://www.dfg.de/download/pdf/foerderung/rechtliche_rahmenbedingungen/gute_wissenschaftliche_praxis/kodex_gwp.pdf, zuletzt aktualisiert am 01.04.2022, zuletzt geprüft am 06.08.2022.

DGPs (2004): Revision der auf die Forschung bezogenen ethischen Richtlinien. Deutsche Gesellschaft für Psychologie. Online verfügbar unter https://www.dgps.de/fileadmin/user_upload/PDF/Berichte/ethikr12004.pdf, zuletzt aktualisiert am 28.09.2004, zuletzt geprüft am 06.08.2023.

Dinu, M.; Pagliai, G.; Macchi, C.; Sofi, F. (2019): Active Commuting and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Sports Med* 49 (3), S. 437–452. DOI: 10.1007/s40279-018-1023-0.

Duden (2018): Sport. Hg. v. Cornelsen Verlag. Online verfügbar unter <https://www.duden.de/rechtschreibung/Sport>, zuletzt aktualisiert am 18.05.2018, zuletzt geprüft am 17.05.2023.

DWDS (2023): Sport – Schreibung, Bedeutung, Definition, Etymologie im WDG. Online verfügbar unter <https://www.dwds.de/wb/wdg/Sport>, zuletzt aktualisiert am 16.05.2023, zuletzt geprüft am 17.05.2023.

Eid, M.; Gollwitzer, M.; Schmitt, M. (2015): Statistik und Forschungsmethoden. Lehrbuch. Mit Online-Material. Deutsche Erstausgabe, 4., überarbeitete und erweiterte Aufl. Weinheim: Beltz.

Ekelund, U.; Brown, W. J.; Steene-Johannessen, J.; Fagerland, M. W.; Owen, N.; Powell, K. E. et al. (2019): Do the associations of sedentary behaviour with cardiovascular disease mortality and cancer mortality differ by physical activity level? A systematic review and harmonised meta-analysis of data from 850 060 participants. In: *Br J Sports Med* 53 (14), S. 886–894. DOI: 10.1136/bjsports-2017-098963.

Ekelund, U.; Steene-Johannessen, J.; Brown, W. J.; Fagerland, M. W.; Owen, N.; Powell, K. E. et al. (2016): Does physical activity attenuate, or even eliminate, the

detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. In: *Lancet (London, England)* 388 (10051), S. 1302–1310. DOI: 10.1016/S0140-6736(16)30370-1.

Fischer, P. (2019): Rechtsfragen einer Anerkennung des e-Sports als gemeinnützig. erstellt für den Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB). Online verfügbar unter https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/eSport/Gutachten_eSport.pdf, zuletzt aktualisiert am 10.08.2019, zuletzt geprüft am 12.06.2023.

Fiuza-Luces, C.; Santos-Lozano, A.; Joyner, M.; Carrera-Bastos, P.; Picazo, O.; Zugaza, J. L. et al. (2018): Exercise benefits in cardiovascular disease: beyond attenuation of traditional risk factors. In: *Nat Rev Cardiol* 15 (12), S. 731–743. DOI: 10.1038/s41569-018-0065-1.

Fuchs, R.; Klaperski, S.; Gerber, M.; Seelig, H. (2015): Messung der Bewegungs- und Sportaktivität mit dem BSA-Fragebogen. In: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* 23 (2), S. 60–76. DOI: 10.1026/0943-8149/a000137.

Gabler, H.; Nitsch, J. R.; Singer, R. (2004): Einführung in die Sportpsychologie. Grundlagen für Studium, Ausbildung u. Beruf. 4. Aufl. Schorndorf: Hofmann (Sport und Sportunterricht, 2).

Gerrig, R. J.; Dörfler, T.; Zimbardo, P. G. (2015): Psychologie. Value pack. Unter Mitarbeit von Jeanette Roos. Value pack. Hallbergmoos: Pearson Studium (Always learning). Online verfügbar unter <http://www.lehmanns.de/media/36925657>.

Gesetze für die Soziale Arbeit. Stand: 2. August 2019 (2020). 9. Auflage, Ausgabe 2019/20. Baden-Baden: Nomos (NomosGesetze).

Gómez-López, M.; Gallegos, A. G.; Extremera, A. B. (2010): Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. In: *Journal of Sports Science & Medicine* 9 (3), S. 374–381. Online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3761719/>.

Göring, A. (2010): Kurzbericht zum Kooperationsprojekt Partizipation und ehrenamtliches Kurzbericht zum Kooperationsprojekt Partizipation und ehrenamtliches Engagement am informellen Bildungsort Hochschulsport Hochschulsport. Allgemeiner Deutscher Hochschulsport. Online verfügbar unter https://www.adh.de/fileadmin/user_upload/pdf/service/Publicationen/weitere_Publicationen/Kurzbericht-Sport-und-Studium.pdf, zuletzt geprüft am 22.05.2023.

- Göring, A.; Möllenbeck, D. (2010): Gesundheitspotenziale des Hochschulsports. In: *Praev Gesundheitsf* 5 (3), S. 238–242. DOI: 10.1007/s11553-010-0245-2.
- Göring, A.; Möllenbeck, D. (2015): Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen. Göttingen: Göttingen University Press (3). Online verfügbar unter <https://univerlag.uni-goettingen.de/handle/3/isbn-978-3-86395-202-0>.
- Grasdalsmoen, M.; Engdahl, B.; Fjeld, M. K.; Steingrímisdóttir, Ó. A.; Nielsen, C. S.; Eriksen, H. R. et al. (2020): Physical exercise and chronic pain in university students. In: *PLoS ONE* 15 (6), e0235419. DOI: 10.1371/journal.pone.0235419.
- Grützmacher, J.; Gusy, B.; Lesener, T.; Sudheimer, S.; Willige, J. (2018): Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. Hannover: Deutsches Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung (DZHW).
- Gut, V.; Schmid, J.; Conzelmann, A. (2018): The Bernese Motive and Goal Inventory for Adolescence and Young Adulthood. In: *Frontiers in psychology* 9, S. 2785. DOI: 10.3389/fpsyg.2018.02785.
- Hänsel, F.; Baumgärtner, S. D.; Kornmann, J. M.; Ennigkeit, F. (2022): Sportpsychologie. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.
- Heckhausen, H. (1989): Motivation und Handeln. Zweite, völlig überarbeitete und ergänzte Auflage. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg (Springer-Lehrbuch).
- Heckhausen, J.; Heckhausen, H. (Hg.) (2018): Motivation und Handeln. Fifth edition. Berlin, Heidelberg: Springer (Springer-Lehrbuch). Online verfügbar unter <http://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-epflicht-1618304>.
- Heidemann, C.; Scheidt-Nave, C.; Beyer, A.-K.; Baumert, J.; Thamm, R.; Maier, B. et al. (2021): Gesundheitliche Lage von Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse zu ausgewählten Indikatoren der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. Unter Mitarbeit von Robert Koch-Institut.
- Hilfe für Studentinnen und Studenten bei psychischen Krisen › Irrsinnig Menschlich e. V (2023). Online verfügbar unter <https://www.irrsinnig-menschlich.de/hilfe/hilfe-fuer->

studentinnen-und-studenten/?hilite=sport, zuletzt aktualisiert am 21.05.2023, zuletzt geprüft am 21.05.2023.

International Olympic Committee (2023): Recognised Federations. Online verfügbar unter <https://olympics.com/ioc/recognised-international-federations>, zuletzt aktualisiert am 19.01.2023, zuletzt geprüft am 17.05.2023.

Jacobs, P. A.; Newstead, S. E. (2000): The nature and development of student motivation. In: *The British journal of educational psychology* 70 (Pt 2), S. 243–254. DOI: 10.1348/000709900158119.

Janssen, J.; Laatz, W. (2017): Statistische Datenanalyse mit SPSS. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Kantar Health GmbH (2022): Sport and physical activity. Fieldwork April - May 2022. [Luxembourg, Luxembourg]: European Union (Special Eurobarometer, 525).

Keadle, S. K.; Conroy, D. E.; Buman, M. P.; Dunstan, D. W.; Matthews, C. E. (2017): Targeting Reductions in Sitting Time to Increase Physical Activity and Improve Health. In: *Medicine and science in sports and exercise* 49 (8), S. 1572–1582. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001257.

Kommission der europäischen Gemeinschaften (Hg.) (2007): Weissbuch Sport. (Vorlage der Kommission). Kommission der europäischen Gemeinschaften. Online verfügbar unter <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/DE/TXT/PDF/?uri=CELEX:52007DC0391>, zuletzt aktualisiert am 11.07.2007, zuletzt geprüft am 12.06.2023.

Krämer, L.; Fuchs, R. (2010): Barrieren und Barrierenmanagement im Prozess der Sportteilnahme. In: *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie* 18 (4), S. 170–182. DOI: 10.1026/0943-8149/a000026.

Krämer, L.; Fuchs, R. (2012): SBB - Skala "Sportbezogene situative Barrieren". Unter Mitarbeit von Leibniz Institut für Psychologie (ZPID).

Krug, S.; Jordan, S.; Mensink, G. B. M.; Müters, S.; Finger, J.; Lampert, T. (2013): Körperliche Aktivität : Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). In: *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz* 56 (5-6), S. 765–771. DOI: 10.1007/s00103-012-1661-6.

- Lehnert, K.; Sudeck, G.; Conzelmann, A. (2011): BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. In: *Diagnostica* 57 (3), S. 146–159. DOI: 10.1026/0012-1924/a000043.
- Lenzner, T.; Hadler, P.; Neuert, C.; Klingler, M.; Wolf, M.; Sarafoglou, A. (2019): Demographische Standards. Unter Mitarbeit von GESIS - Leibniz Institut für Sozialwissenschaften.
- Li, B.; Tong, W.-x.; Zhang, M.; Wang, G.-x.; Zhang, Y.-s.; Meng, S.-q. et al. (2022): Epidemiological Study of Physical Activity, Negative Moods, and Their Correlations among College Students. In: *International journal of environmental research and public health* 19 (18). DOI: 10.3390/ijerph191811748.
- Lippke, S.; Vögele, C. (2006): Sport und körperliche Aktivität. In: *Gesundheitspsychologie*: Springer, Berlin, Heidelberg, S. 195–216. Online verfügbar unter https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-540-47632-0_12.
- Liu, Y.; Ye, W.; Chen, Q.; Zhang, Y.; Kuo, C.-H.; Korivi, M. (2019): Resistance Exercise Intensity is Correlated with Attenuation of HbA1c and Insulin in Patients with Type 2 Diabetes: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *International journal of environmental research and public health* 16 (1). DOI: 10.3390/ijerph16010140.
- Maron, B. J. (2003): Sudden death in young athletes. In: *The New England journal of medicine* 349 (11), S. 1064–1075. DOI: 10.1056/NEJMra022783.
- Maron, B. J.; Doerer, J. J.; Haas, T. S.; Tierney, D. M.; Mueller, F. O. (2009): Sudden deaths in young competitive athletes: analysis of 1866 deaths in the United States, 1980-2006. In: *Circulation* 119 (8), S. 1085–1092. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.108.804617.
- McClelland, D. C.; Koestner, R.; Weinberger, J. (1989): How do self-attributed and implicit motives differ? In: *Psychological Review* 96 (4), S. 690–702. DOI: 10.1037/0033-295x.96.4.690.
- McTiernan, A.; Friedenreich, C. M.; Katzmarzyk, P. T.; Powell, K. E.; Macko, R.; Buchner, D. et al. (2019): Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review. In: *Medicine and science in sports and exercise* 51 (6), S. 1252–1261. DOI: 10.1249/MSS.0000000000001937.

Melzer, K.; Kayser, B.; Pichard, C. (2004): Physical activity: the health benefits outweigh the risks. In: *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care* 7 (6), S. 641. DOI: aspx.

Murray, H. A. (1971): Thematic apperception test. Manual. Cambridge: Harvard University.

Najafipour, F.; Mobasser, M.; Yavari, A.; Nadrian, H.; Aliasgarzadeh, A.; Mashinchi Abbasi, N. et al. (2017): Effect of regular exercise training on changes in HbA1c, BMI and VO2max among patients with type 2 diabetes mellitus: an 8-year trial. In: *BMJ Open Diabetes Research & Care* 5 (1), e000414. DOI: 10.1136/bmjdr-2017-000414.

Panza, M. J.; Graupensperger, S.; Agans, J. P.; Doré, I.; Vella, S. A.; Evans, M. B. (2020): Adolescent Sport Participation and Symptoms of Anxiety and Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis. In: *Journal of sport & exercise psychology*, S. 1–18. DOI: 10.1123/jsep.2019-0235.

Pate, R. R. (1983): A New Definition of Youth Fitness. In: *The Physician and Sportsmedicine* 11 (4), S. 77–83. DOI: 10.1080/00913847.1983.11708509.

Rheinberg, F.; Vollmeyer, R. (2019): Motivation. 9., erweiterte und überarbeitete Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer (Kohlhammer-Urban-Taschenbücher, Band 6).

Ritschl, V.; Weigl, R.; Stamm, T. (2016): Wissenschaftliches Arbeiten und Schreiben. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.

Robert Koch-Institut (2014a): Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes - Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie "Gesundheit in Deutschland aktuell 2012". Unter Mitarbeit von Birte Bödeker, Markus Busch, Stefan Dahm, Gisela Dugnus, Ute Ellert, Jonas Finger et al. Neue Ausg. Berlin: Robert Koch-Institut (Gesundheitsberichterstattung für Deutschland).

Robert Koch-Institut (Hg.) (2014b): Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«. Sportliche Aktivität. Online verfügbar unter https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/Sportliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile, zuletzt aktualisiert am 25.10.2014, zuletzt geprüft am 22.05.2023.

- Ruegsegger, G. N.; Booth, F. W. (2018): Health Benefits of Exercise. In: *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine* 8 (7). DOI: 10.1101/cshperspect.a029694.
- Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2000): Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being (55). Online verfügbar unter <https://psycnet.apa.org/record/2000-13324-007>.
- Scheidt-Nave, C.; Kamtsiuris, P.; Gößwald, A.; Hölling, H.; Lange, M.; Busch, M. A. et al. (2012): German health interview and examination survey for adults (DEGS) - design, objectives and implementation of the first data collection wave. In: *BMC Public Health* 12 (1), S. 730. DOI: 10.1186/1471-2458-12-730.
- Schmalt, H.-D.; Langens, T. A. (2009): Motivation. 4., vollst. überarb. und erw. Aufl. Stuttgart: Kohlhammer (Kohlhammer-Standards Psychologie).
- Schmid, J.; Gut, V.; Conzelmann, A.; Sudeck, G. (2018): Bernese motive and goal inventory in exercise and sport: Validation of an updated version of the questionnaire. In: *PLoS ONE* 13 (2), e0193214. DOI: 10.1371/journal.pone.0193214.
- Seelig, H.; Fuchs, R. (2006): Messung der sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz. In: *Zeitschrift für Sportpsychologie* 13 (4), S. 121–139. DOI: 10.1026/1612-5010.13.4.121.
- Sheldon, K. M.; Houser-Marko, L. (2001): Self-concordance, goal attainment, and the pursuit of happiness: Can there be an upward spiral? In: *Journal of Personality and Social Psychology* 80 (1), S. 152–165. DOI: 10.1037/0022-3514.80.1.152.
- Soares-Miranda, L.; Siscovick, D. S.; Psaty, B. M.; Longstreth, W. T.; Mozaffarian, D. (2016): Physical Activity and Risk of Coronary Heart Disease and Stroke in Older Adults: The Cardiovascular Health Study. In: *Circulation* 133 (2), S. 147–155. DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018323.
- Spruit, M. A.; Burtin, C.; Boever, P.; Langer, D.; Vogiatzis, I.; Wouters, E. F. M.; Franssen, F. M. E. (2016): COPD and exercise: does it make a difference? In: *Breathe (Sheffield, England)* 12 (2), e38-49. DOI: 10.1183/20734735.003916.
- Steffgen, G. (2000): Motive sportlicher Aktivität : psychometrische Untersuchungen einer Kurzform der ATPA-D-Skalen. In: *Sportwissenschaft (Schorndorf)* 30 (4), S. 408–421.

- Sudeck, G.; Conzelmann, A. (2011): Motivbasierte Passung von Sportprogrammen. In: *Sportwissenschaft* 41 (3), S. 175–189. DOI: 10.1007/s12662-011-0194-8.
- Sudeck, G.; Lehnert, K.; Conzelmann, A. (2011): Motivbasierte Sporttypen. In: *Zeitschrift für Sportpsychologie* 18 (1), S. 1–17. DOI: 10.1026/1612-5010/a000032.
- Teixeira, P. J.; Carraça, E. V.; Markland, D.; Silva, M. N.; Ryan, R. M. (2012): Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. In: *The international journal of behavioral nutrition and physical activity* 9, S. 78. DOI: 10.1186/1479-5868-9-78.
- Thomas, D. T.; Erdman, K. A.; Burke, L. M. (2016): American College of Sports Medicine Joint Position Statement. Nutrition and Athletic Performance. In: *Medicine and science in sports and exercise* 48 (3), S. 543–568. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000852.
- Wagner, A. L.; Keusch, F.; Yan, T.; Clarke, P. J. (2019): The impact of weather on summer and winter exercise behaviors. In: *Journal of sport and health science* 8 (1), S. 39–45. DOI: 10.1016/j.jshs.2016.07.007.
- Wiemeyer, J.; Bernardi, A.; Banzer, W.; Hänsel, F. (2016): Sportwissenschaftliche Grundlagen. In: *Aktiv für die Psyche*: Springer, Berlin, Heidelberg, S. 95–123. Online verfügbar unter https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-662-46537-0_7.
- Wirth, A.; Wabitsch, M.; Hauner, H. (2014): The prevention and treatment of obesity. In: *Deutsches Arzteblatt international* 111 (42), S. 705–713. DOI: 10.3238/arztebl.2014.0705.
- World Health Organization (2020): WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. Online verfügbar unter <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK566045/>.
- Zwickau, Westsächsische Hochschule (2023a): Studierende auf Westsächsische Hochschule Zwickau. Westsächsische Hochschule Zwickau. Online verfügbar unter <https://www.fh-zwickau.de/studium/studierende/>, zuletzt aktualisiert am 03.03.2023, zuletzt geprüft am 03.03.2023.
- Zwickau, Westsächsische Hochschule (2023b): Fakultäten auf Westsächsische Hochschule Zwickau. Westsächsische Hochschule Zwickau. Online verfügbar unter

<https://www.fh-zwickau.de/fakultaeten/>, zuletzt aktualisiert am 21.05.2023, zuletzt geprüft am 21.05.2023.

Zwickau, Westsächsische Hochschule (2023c): Gesundheitsförderung auf Westsächsische Hochschule Zwickau. Westsächsische Hochschule Zwickau. Online verfügbar unter <https://www.fh-zwickau.de/hochschule/organisation/hochschulgesundheitsmanagement/betriebliches-gesundheitsmanagement-fuer-die-mitarbeiter-der-whz/gesundheitsfoerderung/>, zuletzt aktualisiert am 21.05.2023, zuletzt geprüft am 21.05.2023.

Zwickau, Westsächsische Hochschule (2023d): Hochschulgesundheitsmanagement auf Westsächsische Hochschule Zwickau. Westsächsische Hochschule Zwickau. Online verfügbar unter <https://www.fh-zwickau.de/hochschule/organisation/hochschulgesundheitsmanagement/>, zuletzt aktualisiert am 21.05.2023, zuletzt geprüft am 21.05.2023.

Zwickau, Westsächsische Hochschule (2023e): Studierendengesundheit für die Studierenden der WHZ auf Westsächsische Hochschule Zwickau. Westsächsische Hochschule Zwickau. Online verfügbar unter <https://www.fh-zwickau.de/hochschule/organisation/hochschulgesundheitsmanagement/studierendengesundheit-fuer-die-studierenden-der-whz/>, zuletzt aktualisiert am 21.05.2023, zuletzt geprüft am 21.05.2023.

Zwickau, Westsächsische Hochschule (Hg.) (2023f): Westsächsische Hochschule Zwickau (WHZ) auf Westsächsische Hochschule Zwickau. Westsächsische Hochschule Zwickau. Online verfügbar unter <https://www.fh-zwickau.de/hochschule/ueber-uns/profil/>, zuletzt aktualisiert am 21.05.2023, zuletzt geprüft am 21.05.2023.

Zwickau, Westsächsische Hochschule (2023g): Werte- und Verhaltenskodex auf Westsächsische Hochschule Zwickau. Westsächsische Hochschule Zwickau. Online verfügbar unter <https://www.fh-zwickau.de/hochschule/ueber-uns/werte-und-verhaltenskodex/>, zuletzt aktualisiert am 12.06.2023, zuletzt geprüft am 12.06.2023.

Anhang

Anhang A: Online-Fragebogen

Anhang A1: Willkommensnachricht

Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau

Liebe Studierende,

im Rahmen meiner Bachelorarbeit im Studiengang Gesundheitsmanagement befasse ich mich mit den Motiven zu sportlichen Aktivitäten bei den Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau. Im Folgenden werden Ihnen daher Fragen zur körperlichen Aktivität, Sport und sportbezogenen Motiven/ Barrieren gestellt. Diese Fragen beruhen auf standardisierten, validierten und wissenschaftlich geprüften Verfahren. Am Ende der Befragung wird Ihnen auch Ihr individuell motivierter Sporttypen bestimmt und ausgegeben!

Die Befragung dauert ca. 10 Minuten und ist vollkommen anonym. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig. Für die optimale Darstellung der Antwortformate sollten Sie die Befragung an einem Laptop oder PC durchführen.

Wenn Sie die Informationen zum Datenschutz gelesen, verstanden und akzeptiert haben, klicken Sie bitte auf "Weiter". Bei Fragen erreichen Sie mich unter folgender E-Mail-Adresse: Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de.

Ich freue mich sehr, dass Sie mich bei meiner Befragung unterstützen.

Mit freundlichen Grüßen

Tim Illmann

In dieser Umfrage sind 12 Fragen enthalten.

Ich habe die Datenschutzerklärung gelesen und akzeptiere die Bedingungen.

[Datenschutzerklärung anzeigen](#)



Weiter

Anhang A2: Fragen zu körperlicher Aktivität und Sport (mit Filterfrage)

Körperliche Aktivität und Sport

• An wie vielen Tagen in der Woche sind Sie körperlich so aktiv, dass Sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten?

1

• Es geht um eine durchschnittliche Woche.

• Und wie lange sind Sie an diesen Tagen, an denen Sie durch Ihre körperliche Aktivität ins Schwitzen oder außer Atem geraten, durchschnittlich körperlich aktiv?

- Weniger als 10 Minuten
- 10 bis unter 30 Minuten
- 30 bis unter 60 Minuten
- Mehr als 60 Minuten

• Wie oft treiben Sie Sport?

- Keine sportliche Betätigung
- Weniger als 1 Stunde in der Woche
- Regelmäßig, 1-2 Stunden in der Woche
- Regelmäßig, 2-4 Stunden in der Woche
- Regelmäßig, mehr als 4 Stunden in der Woche

• Insgesamt gesehen, wie stark achten Sie auf ausreichend körperliche Bewegung?

- Sehr stark
- Stark
- Teils/ Teils
- Wenig
- Gar nicht

Anhang A3: Fragen zu Motiven zum Sporttreiben (BMZI)

• Warum treiben Sie Sport bzw. warum würden Sie Sport treiben?

• Bitte beachten Sie bei der Auswahl der mittleren Antwortoption "3", dass Sie den Schieberegler antippen um Ihre Auswahl zu bestätigen.
• Jede Antwort muss zwischen 1 und 5 sein

vor allem, aus gesundheitlichen Gründen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um dabei Freunde/Bekannte zu treffen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
weil ich mich so von anderen Problemen ablenke.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um neue Energie zu tanken.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
wegen des Nervenzitels.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
wegen meiner Figur.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
weil mir Sport die Möglichkeit für schöne Bewegungen bietet.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
vor allem, um fit zu sein.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um Stress abzubauen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um mich mit anderen zu messen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um abzunehmen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu

Anhang A4: Fragen zu Motiven zum Sporttreiben (BMZI)- Fortsetzung

• Warum treiben Sie Sport bzw. warum würden Sie Sport treiben?

• Bitte beachten Sie bei der Auswahl der mittleren Antwortoption "3", dass Sie den Schieberegler antippen um Ihre Auswahl zu bestätigen.
• Jede Antwort muss zwischen 1 und 5 sein

um dadurch neue Menschen kennen zu lernen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
weil es mir Freude bereitet, die Schönheit der menschlichen Bewegung im Sport zu erleben.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um mich in körperlich guter Verfassung zu halten.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
weil ich im Wettkampf aufblühe.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um Ärger und Gereiztheit abzubauen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
vor allem aus Freude an der Bewegung.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um mit anderen gesellig zu sein.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um mich zu entspannen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um mein Gewicht zu regulieren.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um sportliche Ziele zu erreichen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu
um durch den Sport neue Freunde zu gewinnen.	trifft nicht zu	1	3	5	trifft sehr zu

Anhang A5: Fragen zur sport- und bewegungsbezogenen Selbstkonkordanz

Sport- und Bewegungsbezogene Selbstkonkordanz

Die sport- und bewegungsbezogene Selbstkonkordanz definiert, inwieweit sport- und bewegungsbezogene Zielintentionen mit den sonstigen persönlichen Interessen und Werten der Person übereinstimmt („Ich-Nähe“).

✶ Ich habe die Absicht, in den nächsten Wochen und Monaten regelmäßig sportlich aktiv zu sein, ...

	trifft gar nicht zu- 1	2	3	4	5	trifft genau zu- 6
... weil es mir einfach Spaß macht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil Personen, die mir wichtig sind, mich dazu drängen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil die positiven Folgen einfach die Mühe wert sind.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich mir sonst Vorwürfe machen müsste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil sportliche Aktivität einfach zu meinem Leben dazugehört.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich sonst mit anderen Personen Schwierigkeiten bekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil es gut für mich ist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich sonst ein schlechtes Gewissen hätte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich dabei Erfahrungen mache, die ich nicht missen möchte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil andere sagen, ich soll sportlich aktiv sein.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich gute Gründe dafür habe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... weil ich denke, dass man sich auch manchmal auch zu etwas zwingen muss.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Weiter

Anhang A6: Fragen zu sportbezogenen situativen Barrieren

Situative Barrieren

Wie stark halten die folgenden Hindernisse Sie vom Sporttreiben ab?

	gar nicht	etwas	stark	sehr stark
Das Wetter ist schlecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin müde.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Freunde wollen etwas mit mir unternehmen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin krank.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe keine Lust.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es ist noch viel Arbeit zu erledigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe Schmerzen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zuhause ist es gemütlich.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe schlechte Laune.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin verletzt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Es läuft etwas Gutes im Fernsehen (z.B. Veröffentlichung einer neuen Serie/Serienfolgen, Fernsehprogramm).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin niedergeschlagen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin im Stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Weiter

Anhang A7: Soziodemografie

Soziodemografie

Welches Geschlecht haben Sie?

weiblich männlich divers

Welches Hochschulsesemester sind Sie?

Bitte auswählen.. ▾

Bitte beachten Sie, dass das Hochschulsesemester alle Semester umfasst, die sie an einer Hochschule oder Universität verbracht haben.

Welche Fakultät sind Sie zugehörig?

Bitte auswählen.. ▾

Welche Sportangebote bzw. Organisationsformen nutzen Sie zum Betreiben von Sport?

Turn- und Sportvereine Andere Organisationen
 Hochschulsport Privat, unabhängig von Organisationen
 Kommerzielle Anbieter (z.B. Fitnessstudio) Sonstiges

Mehrfachnennungen sind möglich.
Bitte geben Sie vereinsmäßiges Betreiben von Schachsport, Billard, Darts, Minigolf und E-Sports im Feld "Sonstiges" an.

Absenden

Anhang A8: Endnachricht und Beispiel individuelle Auswertung von Ausprägung der einzelnen Motivbereiche und des individuellen motivbasierten Sporttypen

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Dies ist das Ende der Befragung. Sie können jetzt gerne die Befragung verlassen und das Browser-Fenster schließen.

Wenn Sie noch Fragen oder Anmerkungen haben, können Sie sich gerne unter folgender E-Mailadresse melden: Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de

Kontaktfreudige Sportler(innen): Personen dieses Sporttypen besitzen überdurchschnittliche Ausprägungen der Motive Wettkampf/Leistung, Kontakt und Aktivierung/Freude. Aufgrund der primär auf das Sporttreiben ausgerichteten Beweggründe hat dieser Sporttyp die geringste funktionale Ausrichtung auf die körperliche Erscheinung und die Gewichtsregulation.

Fitness/Gesundheit: 109 Punkte

Figur/Aussehen: 90 Punkte

Ästhetik: 93 Punkte

Wettkampf/Leistung: 109 Punkte

Kontakt: 116 Punkte

Ablenkung/Katharsis: 103 Punkte

(Katharsis= Abbau von inneren Spannungen durch emotionales Abreagieren)

Aktivierung/Freude: 90 Punkte

Sehr hohe Wichtigkeit: ≥ 115 Punkte; Hohe Wichtigkeit: ≥ 105 bis 114 Punkte; Mittlere Wichtigkeit: ≥ 95 bis 104 Punkte; Niedrige Wichtigkeit: ≥ 85 bis 94 Punkte; Sehr niedrige Wichtigkeit: < 85 Punkte;

Anhang A9: Datenschutzerklärung

Datenschutzerklärung zum Bachelorprojekt an der Fakultät Gesundheits- und Pflegewissenschaften der Westsächsischen Hochschule Zwickau

14.05.2023

Der Datenschutz der Teilnehmenden an diesem Projekt ist mir ein wichtiges Anliegen. All Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt und sicher aufbewahrt. Sämtliche Daten werden anonymisiert und so aufbereitet, zusammengefasst und statistisch ausgewertet, dass aus den Ergebnissen keinerlei Rückschlüsse auf Einzelpersonen möglich sind. Ihre Daten werden zu Forschungszwecken nicht an andere Personen oder Institutionen weitergegeben, Zugriff hat Tim Illmann, Projektverantwortlicher.

Die folgenden Datenschutzhinweise beziehen sich ausschließlich auf erhobene Daten im Rahmen des Bachelorprojekts: "Die Motivation zur sportlichen Aktivität bei Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau".

1. Verantwortlicher für die Datenverarbeitung

Westsächsische Hochschule Zwickau

vertreten durch den Rektor

Rektor Prof. Dr.-Ing. Stephan Kassel

Postfach 20 10 37

08012 Zwickau

Telefon: +49 (0) 375 536 0

E-Mail: rektor@fh-zwickau.de

2. Datenschutzbeauftragter der Westsächsischen Hochschule Zwickau

Marcel Süß

Dr.-Friedrichs-Ring 2a, PKB 205

08056 Zwickau

Telefon: +49 (0) 375 536 1110

E-Mail: Marcel.Suess@fh-zwickau.de

3. Ansprechpartner für die Datenerhebung und – Verarbeitung

Projektverantwortlicher Student

Tim Illmann

Moritzstraße 3

08056 Zwickau

E-Mail: Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de

Projektbetreuende Professorin

Prof. Dr. rer. medic. Gabriele Buruck

Kornmarkt 1

Telefon: +49 (0) 375 536 3206

E-Mail: Gabriele.Buruck@fh-zwickau.de

4. Zwecke und Rechtsgrundlage der Verarbeitung

Ihre anonymen Daten werden zum Zwecke der Durchführung der Onlinebefragung im Rahmen des Bachelorprojekts: „Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden der Westsächsischen Hochschule“, verarbeitet. Ziel ist es die Motivation zum Sporttreiben bei den Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau zu erfassen. Dazu werden die Daten anonymisiert und unter Wahrung wissenschaftlicher Standards statistischen Analysen unterzogen. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung zum Zwecke der Anfrage zur Teilnahme ist § 12 Abs. 1 SächsDSDG. Es werden soziodemografische Daten (Geschlecht, Fakultät und Studiensemester) erhoben. Es wird zudem Ihre anonymisierte (=gekürzte) IP-Adresse des anfragenden Rechners gespeichert.

5. Besondere personenbezogene Daten

Im Rahmen der Befragung/Nutzungsmessung werden keine besonderen personenbezogenen Daten nach Art. 9 Abs. 1 DSGVO erhoben.

6. Dauer der Speicherung der personenbezogenen Daten

Ihre Daten werden gelöscht oder anonymisiert, sobald diese zur Durchführung der Befragung im Rahmen des Abschlussprojekts nicht mehr erforderlich sind oder Sie Ihre Einwilligung widerrufen und der Löschung keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Eine Löschung erfolgt spätestens am 01.01.2024.

7. Empfänger von Daten

Ihre personenbezogenen Daten werden ausschließlich von den Durchführenden des Projekts und zu wissenschaftlichen Zwecken verarbeitet. Die gesammelten Daten werden auf dem Laptop des Verantwortlichen aufbewahrt. Zur Datenerfassung wird die Online-Umfrage-Applikation LimeSurvey verwendet. Dieser Anbieter hält sich streng an die DSGVO (<https://www.limesurvey.org/de/datenschutzhinweise>) und für das Projekt werden keine der Serverfunktionen genutzt, die eine Weiterverarbeitung durch andere Anbieter erfordert. Der Zugriff auf das Webangebot von Limesurvey wurde vom BPS Bildungsportal Sachsen GmbH (BPS) vom Umfragedienst für sächsische Hochschulen und Berufsakademien bereitgestellt. Dieser Anbieter hält sich ebenfalls streng an die DSGVO (<https://bildungsportal.sachsen.de/umfragen/datenschutz.php>) und für das Projekt werden keine der Serverfunktionen genutzt, die eine Weiterverarbeitung durch andere Anbieter erfordert.

8. Widerrufsrecht bei Einwilligung

Sie haben das Recht, Ihre datenschutzrechtlichen Einwilligungserklärungen jederzeit zu widerrufen. Dazu müssen Sie per E-Mail einen Widerruf erklären, woraufhin wir Ihre personenbezogenen Daten löschen und Sie damit von der Teilnahme an unserem Projekt ausschließen. Bitte senden Sie die E-Mail an Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit, der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt.

9. Betroffenenrechte

Wenn Ihre personenbezogenen Daten verarbeitet werden, haben Sie folgende Rechte:

- **Recht auf Auskunft** über die zu ihrer Person gespeicherten personenbezogenen Daten und deren Verarbeitung (Art. 15 DSGVO).
- **Recht auf Berichtigung**, soweit Sie betreffende Daten unrichtig oder unvollständig sind (Art. 16 DSGVO).
- **Recht auf Löschung** der zu ihrer Person gespeicherten Daten, soweit eine der gesetzlichen Voraussetzungen zutrifft und keine gesetzliche Ausnahme entgegensteht (Art. 17 DSGVO).
- **Recht auf Einschränkung** der Verarbeitung, insbesondere soweit die Richtigkeit der Daten bestritten wird, wenn einer der gesetzlich genannten Gründe eingreift, insbesondere auf Ihren Wunsch hin auch anstatt einer Löschung der Daten (Art. 18 DSGVO).
- **Recht auf Datenübertragbarkeit**. Sie haben das Recht, alle bei uns über Sie gespeicherten personenbezogenen Daten in einem strukturierten, gängigen und maschinenlesbaren Format heraus zu verlangen und diese Daten einem anderen Verantwortlichen ohne Behinderung durch den Verantwortlichen, dem die personenbezogenen Daten bereitgestellt wurden, zu übermitteln (Art. 20 DSGVO).
- **Recht auf Einreichung einer Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde**. Zuständige Aufsichtsbehörde ist für Sie die Sächsische Datenschutzbeauftragte, Dr. Juliane Hundert, sie ist die Datenschutz-Aufsichtsbehörde nach Art. 51 Abs. 1 DSGVO in Sachsen (Art. 77 DSGVO).

Anhang B: E-Mail-Rekrutierung der Befragungsteilnehmer

Anhang B1: Einladungs-E-Mail zur Bachelorarbeitsumfrage

E-Mail – Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de

<https://mail.fh-zwickau.de/owa/#path=/mail/sentitems>

Einladung zu einer Umfrage: "Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau"

Tim.Illmann.jx3

Di 16.05.2023 15:55

An: alle.Studierende <alle.Studierende@fh-zwickau.de>;

Cc: Gabriele.Buruck <Gabriele.Buruck@fh-zwickau.de>; Ulrike.Lemberg <Ulrike.Lemberg@fh-zwickau.de>;

Liebe Studierende,

hiermit möchte ich Sie zu meiner Umfrage mit dem Titel: "Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau" einladen, welche ich im Zuge meiner Bachelorarbeit durchführe. Ich würde mich daher sehr freuen, wenn Sie meinen Fragebogen vollständig ausfüllen würden und mich dadurch bei meinem Bachelorprojekt unterstützen. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig. Um zur Umfrage zu gelangen, klicken Sie bitte auf den unten stehenden Link.

Die Umfrage dauert ca. 10 Minuten und ist vollkommen anonym. Infolge der Befragung werden Ihnen Fragen zur körperlichen Aktivität, Sport und sportbezogenen Motiven sowie Barrieren gestellt. An dieser Umfrage können sowohl sportlich Aktive als auch sportlich Inaktive teilnehmen. **Am Ende der Umfrage wird Ihnen auch Ihr individuell motivierter Sporttyp bestimmt und ausgegeben!**

Dieses Projekt wird betreut und unterstützt von Frau Prof. Dr. rer. medic. Gabriele Buruck, Ansprechpartnerin des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) (<https://www.fh-zwickau.de/hochschule/organisation/hochschulgesundheitsmanagement/studierendengesundheit-fuer-die-studierenden-der-whz/>) und von Frau Lemberg, Verantwortliche Hochschulsport (<https://www.fh-zwickau.de/sport/>).

Ich danke Ihnen schon einmal im Voraus für Ihre Unterstützung!

Klicken Sie hier um die Umfrage zu starten:

<https://bildungsportal.sachsen.de/umfragen/limesurvey/index.php/514875?lang=de>

Mit freundlichen Grüßen

Tim Illmann
Student im Studiengang Gesundheitsmanagement
Westsächsische Hochschule Zwickau
Fakultät Gesundheits- und Pflegewissenschaften
Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de

Anhang B2: Erinnerungs-E-Mail zur Bachelorumfrage

E-Mail – Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de

<https://mail.fh-zwickau.de/owa/#path=/mail/sentitems>

REMINDER Bachelorarbeitsumfrage: "Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau"

Tim.Illmann.jx3

Di 23.05.2023 16:27

An: alle.Studierende <alle.Studierende@fh-zwickau.de>;

Cc: Gabriele.Buruck <Gabriele.Buruck@fh-zwickau.de>; Ulrike.Lemberg <Ulrike.Lemberg@fh-zwickau.de>;

Liebe Studierende,

vor einer Woche habe ich meine Bachelorarbeitsumfrage zum Thema: "Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau" gestartet. Mittlerweile sind schon einige vollständige Antworten bei mir eingegangen, dafür möchte ich mich herzlichst bedanken!
Sollten Sie zu den Personen zählen, die noch nicht den Fragebogen ausgefüllt haben, dann würde ich mich sehr freuen, wenn Sie meine Umfrage vollständig ausfüllen. Damit würden Sie einen großen Beitrag zu meiner Bachelorarbeit leisten. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig.
Um zur Umfrage zu gelangen, klicken Sie bitte auf den unten stehenden Link.

Die Umfrage dauert ca. 10 Minuten und ist vollkommen anonym. Infolge der Befragung werden Ihnen Fragen zur körperlichen Aktivität, Sport und sportbezogenen Motiven sowie Barrieren gestellt. An dieser Umfrage können sowohl sportlich Aktive als auch sportlich Inaktive teilnehmen. **Am Ende der Umfrage wird Ihnen auch Ihr individuell motivierter Sporttyp bestimmt und ausgegeben!**

Dieses Projekt wird betreut und unterstützt von Frau Prof. Dr. rer. medic. Gabriele Buruck, Ansprechpartnerin des Studentischen Gesundheitsmanagements (SGM) (<https://www.fh-zwickau.de/hochschule/organisation/hochschulgesundheitsmanagement/studierendengesundheit-fuer-die-studierenden-der-whz/>) und von Frau Lemberg, Verantwortliche Hochschulsport (<https://www.fh-zwickau.de/sport/>).

Ich danke Ihnen schon einmal im Voraus für Ihre Unterstützung!

Klicken Sie hier um die Umfrage zu starten:

<https://bildungsportal.sachsen.de/umfragen/limesurvey/index.php/514875?lang=de>

Mit freundlichen Grüßen

Tim Illmann
Student im Studiengang Gesundheitsmanagement
Westsächsische Hochschule Zwickau
Fakultät Gesundheits- und Pflegewissenschaften
Tim.Illmann.jx3@fh-zwickau.de

Anhang C: Individuelle motivbasierte Sporttypen

Anhang C1: Beschreibung der individuellen Motivbasierten Sporttypen in Anlehnung an Lehnert et al. 2011

Individueller Motivbasierter Sporttyp	Beschreibung
Kontaktfreudige Sportler(innen)	Personen dieses Sporttypen besitzen überdurchschnittliche Ausprägungen der Motive Wettkampf/Leistung, Kontakt und Aktivierung/Freude. Aufgrund der primär auf das Sporttreiben ausgerichteten Beweggründe hat dieser Sporttyp die geringste funktionale Ausrichtung auf die körperliche Erscheinung und die Gewichtsregulation.
Figurbewusste Ästhet(innen)	Personen dieses Sporttypen haben ein überdurchschnittliches Bedürfnis nach ästhetischen Erfahrungen während des Sporttreibens und eine durchschnittlich hohe Ausrichtung auf die Freude an der Bewegung selbst, sowie an der Aktivierung durch sportliche Aktivitäten. Sie haben leicht überdurchschnittliche Werte bei den Motiven Figur/Aussehen. Alle anderen Motive, insbesondere leistungsbezogene Aspekte sind unterdurchschnittlich ausgeprägt.
Aktiv-Erholer(innen)	Personen dieses Sporttypen sind auf psychische Aspekte der Erholung ausgerichtet (Ablenkung/Katharsis und Aktivierung/Freude). Ästhetische, soziale oder leistungsbezogene Erfahrungen während des Sporttreibens sind eher unbedeutend, es gibt kaum funktionale Ausrichtungen auf körperliche Effekte (Figur/Aussehen).
"zweckfrei" Sportbegeisterte	Personen dieses Sporttypen sind ästhetische Erfahrungen während des Sporttreibens am wichtigsten. Der Motivbereich Aktivierung/Freude ist ebenfalls von hoher Bedeutung. Deutlich unterdurchschnittlich wichtig sind die zweckzentrierten Motivbereiche: Figur/Aussehen und Ablenkung/Katharsis, sowie der Bereich Gesundheit/Fitness.
Erholungssuchende Fitnessorientierte	Typisch für Personen dieses Sporttypen ist die Ausrichtung auf die Motive Aktivierung/Freude und Ablenkung/Katharsis, verknüpft mit einer geringen Ausprägung des Kontaktbedürfnisses. Die Ausrichtung auf körperliche Effekte hinsichtlich Figur und Körpergewicht ist als Motiv nicht zu vernachlässigen, was auch durch die höchste Ausprägung des Motivs Gesundheit/Fitness hervorgehoben wird.
Gesundheits- und Figurorientierte	Zentrales Anliegen dieses Sporttypen ist die körperliche Gesundheit, es gibt eine hohe Ausprägung des Motivs Gesundheit/Fitness und mit Abstand die höchsten Ausprägungen bei Items, die sich auf die Gewichtsregulation beziehen. Andere Beweggründe sind deutlich weniger wichtig.
Figurbewusste Gesellige	Personen dieses Sporttypen haben soziale Kontakte im Sport als zentrales Motiv. Weitere Motive bestehen darin, körperliche Effekte des Sporttreibens zu nutzen, die die Gewichtsregulation und das körperliche Erscheinungsbild betreffen, aber auch allgemein auf die körperliche Gesundheit und Fitness bezogen sind. Ästhetische

	Erfahrungen oder das Reduzieren von Ärger und Stress durch Sport sind wenig bedeutsam.
Figurorientierte Stressregulier(innen)	Personen dieses Sporttypen haben eine hohe Zweckorientierung des Sporttreibens: die Ausrichtung auf Gewichts- und Figureffekte ist dominant ausgeprägt, genau so wie das Sporttreiben als Mittel für Erholungseffekte (Ablenkung, Deaktivierung). Stark unterdurchschnittlich ausgeprägt sind die Motivbereiche Aktivierung/Freude und Ästhetik (also Anreize, die in der Tätigkeit selbst liegen).
Erholungssuchende Sportler(innen)	Personen dieses Sporttypen haben eine deutlich unterdurchschnittliche Ausprägung beim Motiv Figur/Aussehen und ein unterdurchschnittliches Kontaktbedürfnis. Alle übrigen Motive sind überdurchschnittlich ausgeprägt, wobei erholungsrelevante Motive (Ablenkung/Katharsis, Aktivierung/Freude) am wichtigsten sind.

Eidesstattliche Erklärung

Versicherung gemäß SächsHG zur Anfertigung der

Bachelorarbeit

mit dem Thema

Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau

Illmann, Tim

Name, Vorname

40836

Matrikelnummer

Uzstraße, 15

Straße, Hausnummer

192232

Seminargruppennummer

06118, Halle (Saale)

PLZ, Ort

Zur Vorlage bei der **Westsächsischen Hochschule Zwickau**

Erklärung

Hiermit versichere ich, Illmann, Tim, dass ich die vorliegende Arbeit mit dem Titel:

Die Motivation zur sportlichen Aktivität von Studierenden der Westsächsischen Hochschule Zwickau

selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die dem Wortlaut oder dem Sinne nach anderen Werken entnommen wurden, sind in jedem Fall unter Angabe der Quelle kenntlich gemacht. Die Arbeit ist noch nicht veröffentlicht oder in anderer Form als Prüfungsleistung vorgelegt worden.

Halle (Saale), 21.09.2023

Ort, Datum



Unterschrift