

www.inter-uni.net > Forschung

Einfluss des subjektiven Körperbildes auf die Motivation, ein Fitness-Studio zu besuchen

Zusammenfassung der Arbeit

Gabriele Fink, mit Paul Paß und P. C. Endler
Interuniversitäres Kolleg (college@inter-uni.net) 2005

Einleitung

Die vorliegende Forschungsarbeit beschreibt anhand einer Fragebogenerhebung die Motive von 50 Frauen und Männern für das Training in einem Fitness – Studio.

Das unbewusste subjektive Körpererleben sowie das Körperbild und die damit verbundene Einstellung zum eigenen Körper haben einen wesentlichen Einfluss auf die Motivation zu gesundheitsförderndem Verhalten. (FALTERMAIER, in BLÄTTNER, 2004)

In dieser Studie wird untersucht, ob ein negatives (selbstabwertendes) Körperbild einen Einfluss auf die Motivation hat, ein Fitness-Studios zu besuchen oder nicht.

Obwohl es aufgrund physiologischer und kognitionspsychologischer Überlegung plausibel erscheint, dass sportliche Aktivität positive Auswirkungen auf psychische Phänomene hat, bleiben die Ergebnisse empirischer Studien zu diesem Thema widersprüchlich. Die Forschungsergebnisse lassen sich insgesamt so interpretieren, dass sportliche Aktivität ohne adäquate Berücksichtigung des Kontextes nicht automatisch mit einem positiven Körperbild einhergeht. (ABELE, 1997)

Als zusätzliche Fragen – ausgehend von den angeführten Untersuchungen – sind folgende anzuführen: Unterschiede in Bezug auf die Ergebnisse des Fragebogens zwischen Frauen und Männern, Altersgruppen, Trainingsintensität und zusätzlicher Sportausübung.

Methodik

Design

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine quantitative Datenerhebung in einer Einmalmessung mittels des standardisierten Fragebogen zum Körperbild FKB-20 sowie eines Beiblattes zur Erfassung demographischer Daten und 7 Zusatzfragen in bezug auf die Variablen.

TeilnehmerInnen

50 Personen in 3 Fitness-Studios in Graz, Wien und Baden füllten einen Fragebogen aus, davon 26 Frauen und 24 Männer im Alter von 18 bis 70 Jahren. Das durchschnittliche Alter lag bei den Frauen zwischen 41 und 45 Jahren, bei den Männern zwischen 36 und 40 Jahren. Alle ausgeteilten Fragebögen wurden ausgefüllt, die Rücklaufquote liegt bei 100%.

Durchführung

Im Rahmen einer Voruntersuchung, die dem Zweck der Konkretisierung der nachfolgenden Arbeit dienen sollte, wurden in einem Fitness-Studio in Graz sechs Interviews nach einem halboffenen Frageschema zu den Themen „Sport“ und „Gesundheit“ durchgeführt.

Die eigentliche Untersuchung wurde im Frühjahr 2004 durchgeführt. Alle Versuchspersonen erhielten einen Fragebogen mit 20 Items, der aus 2 Teilen bestand: den beiden Skalen des FKB-20 mit den Dimensionen: Ablehnende Körperbewertung und Vitale Körperdynamik. Der FKB-20 ist ein standardisierter und normierter Fragebogen von CLEMENT & LÖWE (1996). Die beiden Dimensionen werden im Rahmen der vorliegenden Arbeit als abhängige Variablen betrachtet. Im zweiten Teil des Fragebogens wurden personale, motivationale und situative Aspekte des Trainings erhoben. Diese Variablen wurden als unabhängige Variablen im Rahmen einer Querschnittsstudie betrachtet.

Um eine Einordnung der eigenen Ergebnisse in bezug auf die Skalenwerte des FKB-20 vornehmen zu können wurde als Vergleichsgruppe die „Patientengruppe“ des standardisierten Fragebogens verwendet, da die weiteren Normierungsgruppen „Sportstudenten“ und „Medizinstudenten“ des FKB-20 aufgrund der eingeschränkten Altersgruppe für diese Untersuchung nicht passend erschienen.

Die Fragebogen wurden in 3 Fitness – Studios in Graz, Wien und Baden persönlich ausgeteilt; die Befragten wurden gebeten, die ausgefüllten Bögen in ein Sammelkuvert zu geben, das nach 2 Wochen abgeholt wurde.

Statistische Analyse

Die statistische Auswertung wurde mittels Korrelationsanalysen, t-Test für unabhängige Stichproben sowie Varianzanalysen mit Post-Tests nach der Scheffe- und Tukey-HSD-Prozedur durchgeführt.

Ergebnisse

Überblick

Die Ergebnisse zeigen, dass männliche und weibliche Besucher von Fitnessstudios signifikant geringere AKB-Werte (Ablehnende Körperbewertung) und höhere VKD-Werte (Vitale Körperdynamik) haben als die Normgruppe des FKB. Die Arbeitshypothese bestätigt sich demnach nicht und muss falsifiziert werden.

Die Angaben zum ursprünglichen Motiv, ein Fitness-Studio zu besuchen, deuten auf keinen Zusammenhang mit einem negativen Körper-Selbstbild hin. Es lag zum größten Teil in dem Wunsch nach Gewichtsreduktion, nach allgemeiner Fitness und der Abnahme von konkreten körperlichen Beschwerden (Rückenschmerzen, Kreislaufprobleme). Die Ergebnisse dieser Untersuchung decken sich mit den Ergebnissen vergleichbarer Studien.

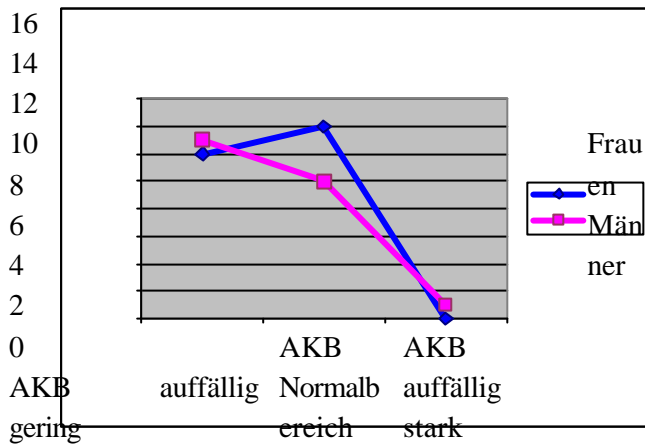
Weiters zeigen sich signifikante Zusammenhänge zwischen Trainingsdauer (in Jahren) und Zeitaufwand (Stunden/Woche): je länger bereits trainiert wird, desto mehr Zeit wird auch dafür aufgewendet – sowie zwischen Trainingsdauer und dem Wert der Vitalen Körperdynamik : je länger bereits trainiert wird, desto höher ist der VKD-Wert. Es bestehen jedoch keine Zusammenhänge zwischen Trainingsdauer und Ablehnender Körperbewertung.

Das Ausmaß und die Intensität des Trainings haben demnach keinen Einfluss auf die Veränderung der Körperbewertung, sondern nur auf die Vitale Körperdynamik. Die auffallend hohen Werte der Vitalen Körperdynamik weisen auf ein sehr positives Bild des eigenen Körpers hin und sind mit einem stärkeren Gefühl von allgemeiner Vitalität verbunden.

Besonderheiten

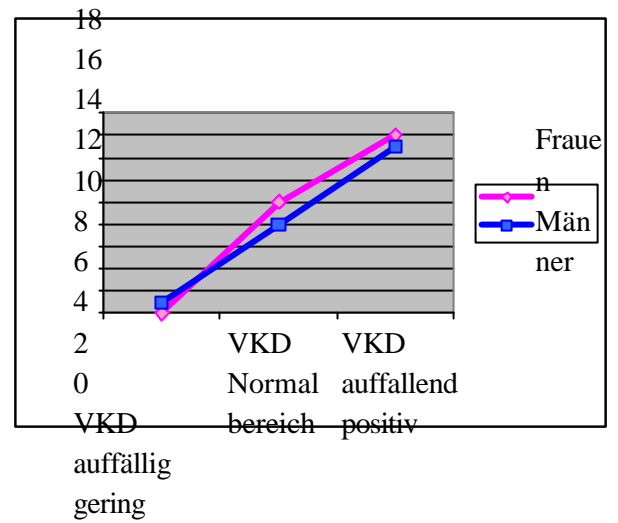
Es zeigt sich, dass die Trainierenden ein signifikant weniger negatives Körperbild haben als die Normgruppe des Fragebogens, allerdings auch ein auffallend starkes Vitalgefühl. Die niedrigen Werte der ablehnenden Körperbewertung AKB hängen mit den hohen Werten der vitalen Körperdynamik VKD dabei eng zusammen.

ABLEHNENDE KÖRPERBEWERTUNG



Kurve der Normalverteilung

VITALE KÖRPERDYNAMIK



Kurve der Normalverteilung

Wenn es zu einer Veränderung der ursprünglichen Motivation für das Training kam, stieg bei Männern der Wert der Vitalen Körperdynamik an, bei den Frauen zeigte sich kein Unterschied.

Diskussion

Die signifikanten Abweichungen von der Normgruppe im Bereich des Ablehnenden Körperbewusstseins lassen den Schluss zu, dass die sportliche Tätigkeit das subjektive Körperbild verändert hat. Die auffallend hohen Werte der Vitalen Körperdynamik weisen auf ein sehr positives Bild des eigenen Körpers hin und sind mit einem stärkeren Gefühl von allgemeiner Vitalität verbunden.

Nach derzeitigem Stand des Wissens steigert sportliche Tätigkeit, die länger als mindestens ein halbes Jahr ausgeführt wird, das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden. (MRAZEK, 1986; BLUMENTHAL, 1999; UHLENBRUCK, 2001; SCHLICHT & SCHWENKMEZGER, 1995; SCHIGAN, 2000; BEIHAMMER, 2002 et.al.)

Das auffallend starke Vitalgefühl kann einerseits durch die allgemeine Steigerung des Wohlbefindens erklärt werden, gibt aber auch Hinweise auf mögliche Tendenzen einer verzerrten Körperwahrnehmung.

Mögliche negative Aspekte des Trainings könnten Tendenzen eines übersteigerten und verzerrten Körper - Selbstbildes sein, in Einzelfällen in Verbindung mit Selbstüberschätzung der eigenen vitalen Fähigkeiten, Suchtverhalten und narzisstischem Persönlichkeitsprofil.

Die Ergebnisse der Studie sind in einigen Bereichen schwer zu interpretieren, hier hätte eine Verlaufsstudie klarere Ergebnisse gebracht: mit einer Ersterhebung vor Beginn des Trainings, um den status quo des Körperbildes zu erheben, und einer zweiten Befragung nach einem bestimmten Zeitraum, um die Veränderungen im Körperbild zu überprüfen. Die Verwendung eines standardisierten Fragebogens mit einer besser zuordenbaren Normgruppe würde die Interpretation der Ergebnisse erleichtern. Die Abfrage von zusätzlichen persönlichen Daten wäre sinnvoll (z.B. das soziale Umfeld, soziale Kompetenzen etc.), um die Motivation für das Training eindeutiger zuweisen zu können.