

Inhaltsverzeichnis	Seite
1. Problemstellung und Erkenntnisinteresse	7
2. Theoretische Verortung des Gegenstandes	33
2.1 Subjektive Theorien – ein Forschungsprogramm	33
2.2 Subjektive Gesundheitstheorien – ein Forschungsüberblick	40
3. Theoretische Rahmenkonzeption	60
3.1 Gesundheitsbewußtsein	61
3.2 Gesundheitshandeln	63
3.3 Bewegungs- und Sportaktivitäten (BSpA) in den subjektiven Gesundheitstheorien Älterer - Entwicklung eines heuristischen Modells	66
3.3.1 BSpA-bezogenes Gesundheitsbewußtsein Älterer	66
3.3.2 BSpA-bezogenes Gesundheitshandeln Älterer	70
3.3.3 Gesamtmodell	74
4. Anwendung des heuristischen Modells „Bewegungs- und Sportaktivitäten in den subjektiven Gesundheitstheorien Älterer“ – eine integrative Analyse	77
4.1 BSpA-bezogenes Gesundheitsbewußtsein Älterer	79
4.1.1 Subjektive Bedeutung von BSpA	80
4.1.2 BSpA und Körperbewußtsein	87
4.1.3 Subjektives Konzept von BSpA	95
4.1.4 BSpA hemmende Bedingungen	109
4.1.5 BSpA fördernde Bedingungen	133
4.1.6 Geschlechtsspezifika	149
4.1.7 Vergleichsprozesse	163
4.2 BSpA-bezogenes Gesundheitshandeln Älterer	172
4.2.1 Ausprägungen BSpA-bezogenen Handelns	173
4.2.2 BSpA-bezogener Umgang mit dem Körper	190
4.2.3 BSpA-bezogener Umgang mit Beschwerden, Krankheit und Behinderung	202

4.2.4	BSpA-bezogener Umgang mit gesundheitlichen Risiken, Belastungen und Barrieren	213
4.2.5	BSpA-bezogener Umgang mit gesundheitsfördernden Bedingungen	225
4.2.6	Geschlechtsspezifika	233
4.2.7	Veränderungen im Lebensverlauf	246
5.	Bewegungs- und Sportaktivitäten in den subjektiven Gesundheitstheorien Älterer: Fazit und Konsequenzen der integrativen Analyse	262
5.1	Gesundheitspolitische Konsequenzen	266
5.2	Sportwissenschaftliche Konsequenzen	279
5.2.1	Empfehlungen für die empirische Forschung	279
5.2.2	Geragogische und programmbezogene Empfehlungen	290
6.	Zusammenfassung	297
7.	Literatur	299
 Abbildungen		
Abb. 1	Hierarchie der körperlichen Funktionsfähigkeit Älterer (≥ 50 Jahre)	17
Abb. 2	Heuristisches Modell der Bewegungs- und Sportaktivitäten (BSpA) in den subjektiven Gesundheitstheorien Älterer	76
Abb. 3	BSpA-bezogenes Gesundheitsbewußtsein Älterer: hemmende Bedingungen	132
Abb. 4	BSpA-bezogenes Gesundheitsbewußtsein Älterer: fördernde Bedingungen	148
Abb. 5	BSpA-bezogenes Gesundheitshandeln Älterer: Umgang mit gesundheitlichen Risiken, Belastungen und Barrieren	224
Abb. 6	BSpA-bezogenes Gesundheitshandeln Älterer: Umgang mit gesundheitsfördernden Bedingungen	232
Abb. 7	Strategiekonzept zur Steigerung der Bedeutung und Wirksamkeitsentfaltung von Bewegungs- und Sportaktivitäten	279