

Sport oder lieber kein Sport? Der Decisional Preferences in Exercising Test (DPEX)

Sinika Timme¹ & Ralf Brand¹

¹Universität Potsdam

Schlüsselwörter: Sportverhalten, Entscheidungstest, Zwei-Prozess-Theorien

Einleitung

Die Affective-Reflective Theory of Physical Inactivity and Exercise (ART; Brand & Ekkekakis, 2018) postuliert, dass die Entscheidungen von Menschen für oder gegen Sport, sowohl durch einen automatisch-affektiven, als auch einen reflexiven Bewertungsprozess beeinflusst sind. Die Möglichkeiten, die normalerweise von Probanden im Alltag getroffenen Verhaltensentscheidungen zu messen und damit auch diese Variable der ART in Untersuchungen zu operationalisieren, waren bisher noch begrenzt. Im Vortrag werden die Ergebnisse aus einer Reihe aufeinanderfolgender Studien präsentiert, die der Entwicklung des „Decisional Preferences in Exercising Tests“ (DPEX) dienen.

Methode

Studie 1 und 2 dienten der Entwicklung des Testablaufs und der Auswahl von Testbildmaterial für den computerbasierten DPEX: Probanden werden in randomisierter Zusammenstellung 39 Bildpaare präsentiert, die jeweils eine Entscheidung zwischen der gezeigten bewegungsaktiven und einer gezeigten inaktiven Verhaltensalternative erfordern. Es resultiert ein „Random Effects“ (RE) Score, der es erlaubt die zur Operationalisierung der Verhaltensalternativen ausgewählten Bilder als Zufallsauswahl zu handhaben. Studie 3 analysierte die Korrelation zwischen RE-Score und dem mittels täglichem E-Diary über 2 Wochen hinweg verfolgten Sport- und Bewegungsverhalten von Probanden, und Studie 4 überprüfte zusätzlich Zusammenhänge mit affektiven Sporterfahrungen (AFFEXX; Ekkekakis et al., 2021).

Ergebnisse

Unter Berücksichtigung aller Daten ($N = 416$, $M_{\text{age}} = 28.7 \pm 15.4$, $w = 55\%$) zeigte sich eine robuste Korrelation mit dem selbstberichteten Aktivitätsverhalten ($r = .43$, $p < .001$). Vorläufige Analysen zeigen positive Korrelationen mit allen Subskalen des AFFEXX, wobei die Korrelation mit der Subskala „Attraction-Antipathy“ am größten ausfällt ($r = .62$, $p < .001$).

Diskussion

Der DPEX differenziert gut zwischen Menschen, die unterschiedlich häufig bewegungsaktiv sind und die verschiedene affektive Vorerfahrungen mit Bewegung und Sport mitbringen. Er bietet ein alternatives Verfahren zur Abschätzung des Aktivitätsverhaltens (Sport- und Bewegung) der Probandinnen und Probanden in empirischen Untersuchungen, und lässt sich leicht auch so adaptieren, dass er nicht nur in Studien zur ART nützlich sein wird.

Literatur

- Brand, R., & Ekkekakis, P. (2018). Affective–reflective theory of physical inactivity and exercise. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(1), 48-58.
- Ekkekakis, P., Zenko, Z., & Vazou, S. (2021). Do you find exercise pleasant or unpleasant? The Affective Exercise Experiences (AFFEXX) questionnaire. *Psychology of Sport and Exercise*, 55, 101930.