

Körperliche Aktivität bei älteren Menschen verstehen: Die Rolle psychologischer & situationalen Faktoren

31. Oktober 2025, GERONTOLOGIE CH, Dr. phil. Valérie Bösch



Ablauf

- Gesundes Altern
- Bedeutung körperlicher Aktivität für ältere Erwachsene
- Behind the Black Box: Determinanten körperlicher Aktivität im Alter
- Konzeptualisierung von Determinanten: Theorien zur Verhaltensänderung
- Forschungsfragen
- Was sind Implementierungsintentionen?
- **Vorstellung der Studien**
- Ausblick
- Schlussfolgerungen



Gesundes Altern

Gesundes Altern wird definiert als ein kontinuierlicher Prozess der Optimierung von Möglichkeiten zur Erhaltung und Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, der Unabhängigkeit und der Lebensqualität während des gesamten Lebensverlaufs (*Healthy Aging - PAHO/WHO | Pan American Health Organization, 2024*)

☞ Ein Ansatzpunkt hierfür ist, ältere Menschen zu einem gesunden Lebensstil zu ermutigen.



Körperliche Aktivität

Körperliche Aktivität ist ein wichtiges Gesundheitsverhalten, das erhebliche Vorteile für die geistige und körperliche Gesundheit sowie für ein gesundes Altern bietet. (Warburton & Bredin, 2017)

- Prävention & Behandlung nicht übertragbarer Krankheiten
- Verringerung von Symptomen von Depressionen & Angstzuständen
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Verbesserung der kognitiven Funktionen & der Gesundheit des Gehirns
- Steigerung der allgemeinen Lebensqualität und Langlebigkeit



Körperliche Aktivität

körperlicher Aktivität: körperlichen Bewegungen eines Menschen, die durch Aktivität der Skelettmuskulatur erzeugt werden und die zu einem substanziellem Anstieg des Energieverbrauchs über jenen in körperlicher Ruhe führen (Casperson et al. 1985)

Sport: Aktivitäten, die auf Leistung, Wettkampf, Unterhaltung, persönliche Befriedigung, Entwicklung der physischen Fitness und soziale Bindung ausgerichtet sind (International Council of Sport Science and Physical Education; ICSSPE)



Definition Körperliche Aktivität



2 ½ h pro Woche



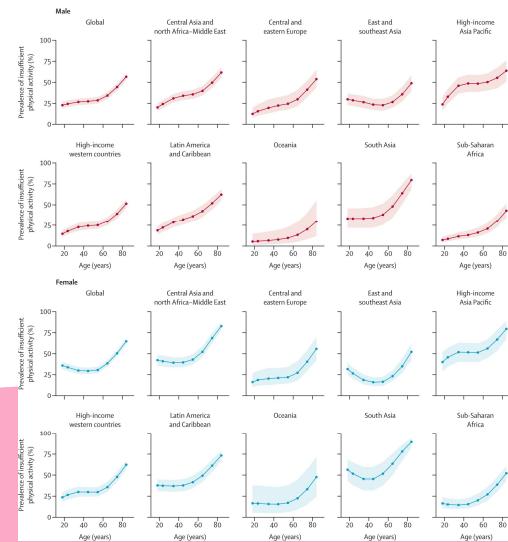
1 ¼ h pro Woche



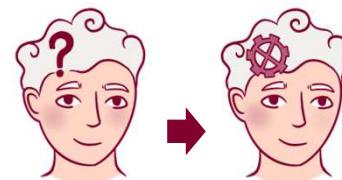
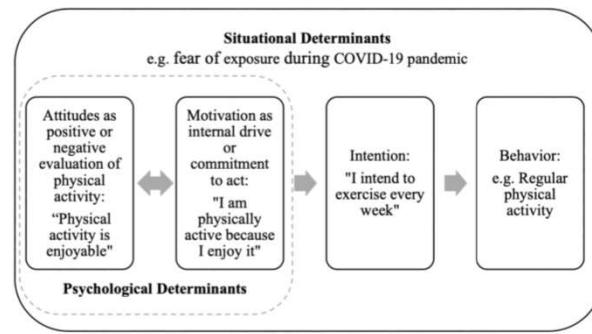
Die Relevanz von körperlicher Aktivität

ABER:

Die körperliche Aktivität nimmt mit zunehmendem Alter ab. (Strain et al., 2024)

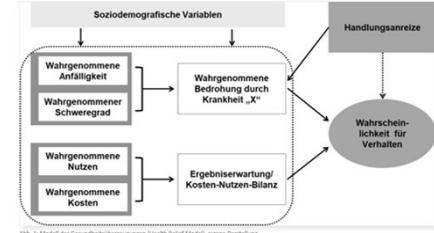
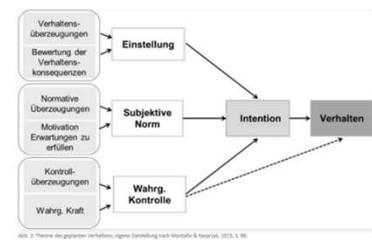
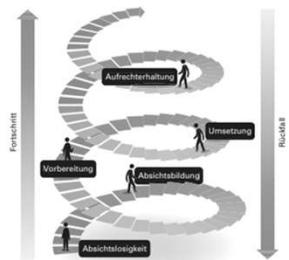


Behind the black box: Determinanten körperlicher Aktivität bei älteren Erwachsenen



Konzeptualisierung der Determinanten: Theorien der Verhaltensänderung

Box 4.4.1: Das Transtheoretische Modell.

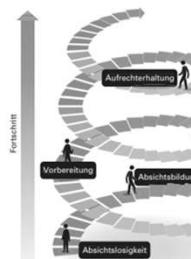


Das Transtheoretische Modell unterscheidet beim Prozess der Verhaltensänderung fünf Stadien, die hier am Beispiel der Raucherentwöhnung bei Frau B erläutert werden:



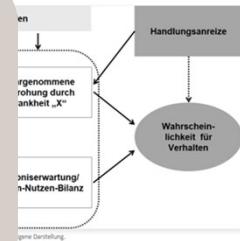
Konzeptualisierung der Determinanten: Theorien der Verhaltensänderung

Box 4.4.1: Das Transtheoretische Modell.



Gesundheitsverhaltensänderung – die psychologische Seite von Bewegung

Alle Modelle haben gemeinsam, dass sie **psychologische Faktoren** annehmen, die die Intention ein Verhalten zu zeigen, das Verhalten an sich, und dessen Implementierung beeinflussen



Das Transtheoretische Modell unterscheidet beim Prozess der Verhaltensänderung fünf Stadien, die hier am Beispiel der Raucherentwöhnung bei Frau B erläutert werden:



Forschungsfragen



Implementierungsintentionen als Technik bei älteren Erwachsenen:

Was ist der Einfluss momentarer Motivation auf bereits erstellte Pläne? (SENACT)
Wieso wirken Sie manchmal bei älteren Erwachsenen & manchmals nicht? (Think Aloud)



Was ist die Rolle von Selbstbestimmung in der körperlichen Aktivität von älteren Erwachsenen?

Einblicke in die Bedürfnisse von älteren Erwachsenen (SelfACT)



Implementierungsintentionen



WENN...



...DANN



Implementierungsintentionen



WENN...



...DANN



Implementierungsintentionen

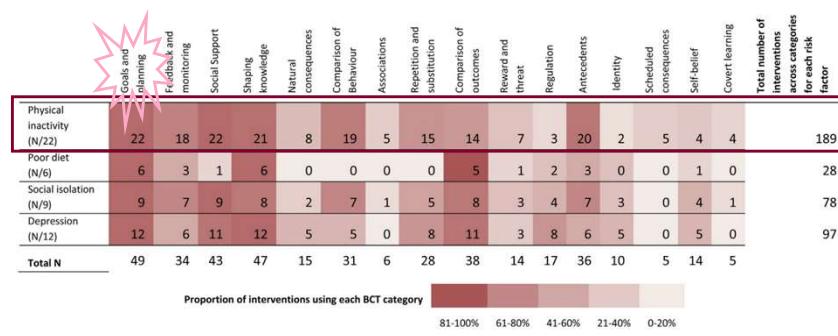


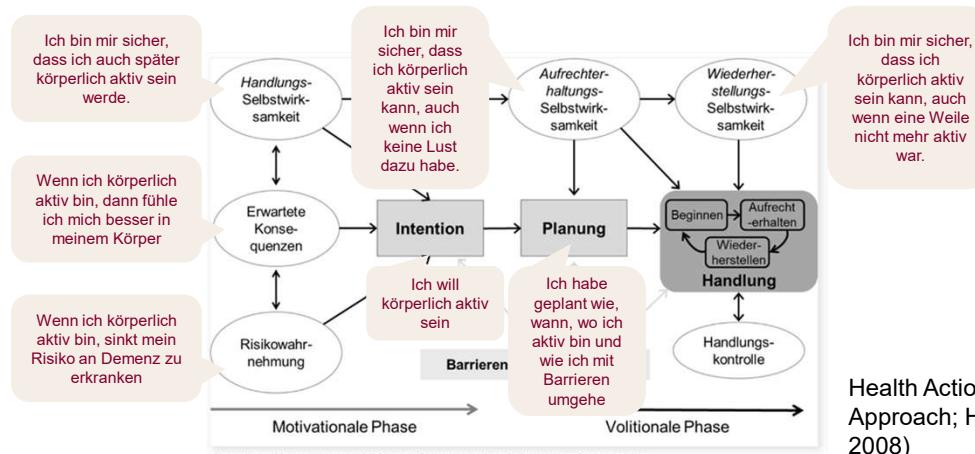
Fig. 3. Number and proportion of interventions that used each BCT category according to each risk factor.



Konzeptualisierung der Determinanten: Theorien der Verhaltensänderung

Health Action Process Approach
(HAPA) (Schwarzer, 2008)

- Vorteile von Stufen- und Kontinuumsmodellen
- Einbezug von Selbstregulationstechniken wie Planung (d. h. Implementierungsintention), um die Lücke zwischen Absicht und Verhalten zu schliessen



Health Action Process Approach; HAPA (Schwarzer 2008)



SENACT



single-blind zwei-Arm zwischen- und inner-person randomisierte Studie

Basierend auf dem HAPA-Model

$N_{Tn} = 39$

$N_{\text{Observationen}} = 1232$

$M_{\text{age}} = 71.3 \text{ Jahre (SD} = 4.8; \text{range: } 65-84)$

Kontrollgruppe	Interventionsgruppe
	+ Erhielten diese zufällig via SMS



Fluktuationen in der Motivation

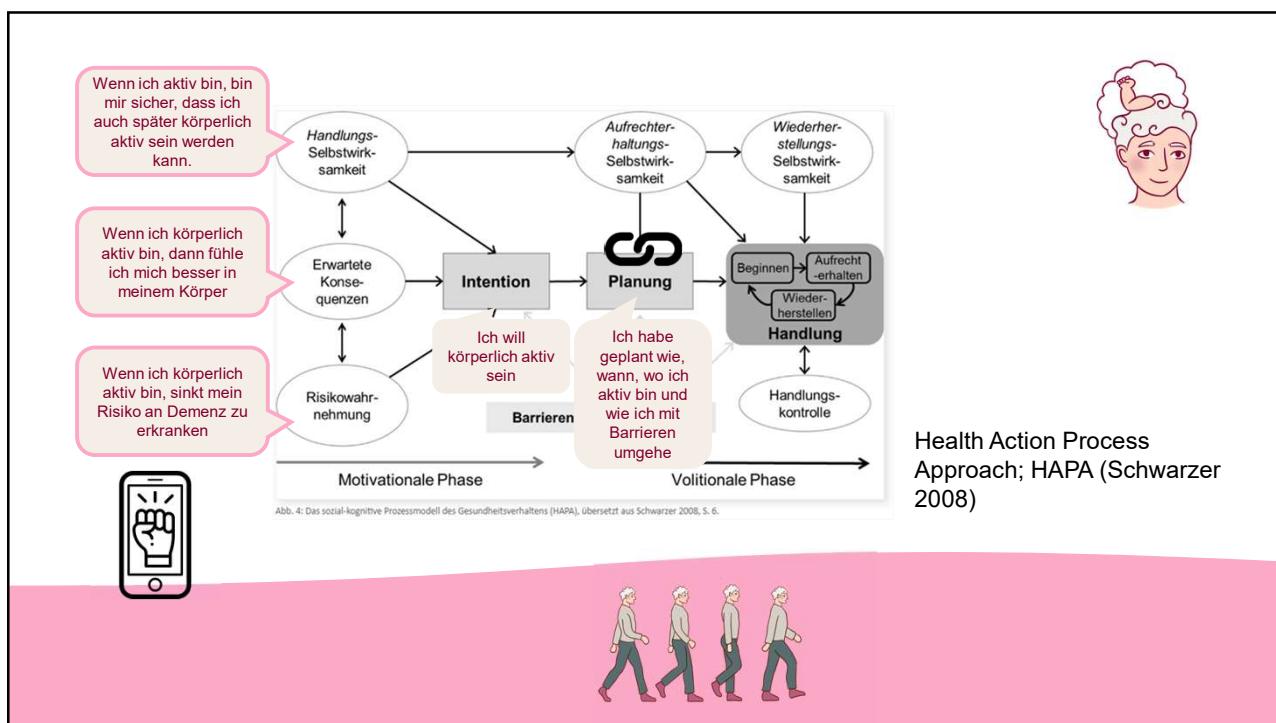
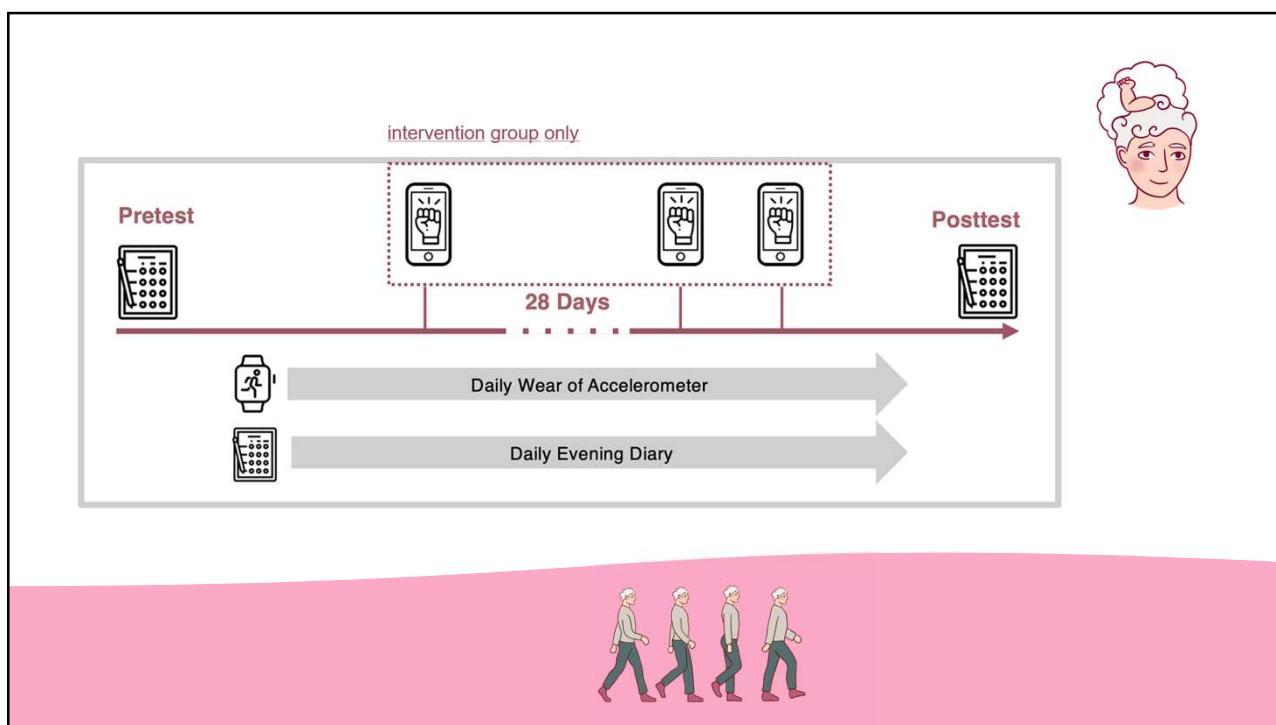


Motivation ist ein wichtiger Faktor bei der Umsetzung von Plänen. (z. B. Verplanken & Faes, 1999)

Motivation kann im Laufe des Tages aufgrund widersprüchlicher Absichten und Nachteile schwanken (Inauen et al., 2016)

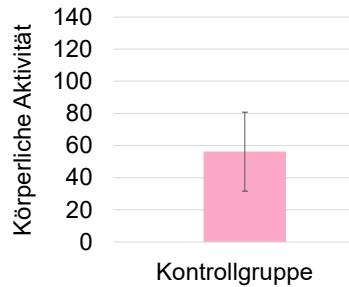
Motivierende Botschaften zum richtigen Zeitpunkt könnten ein Anstoss sein, den Plan dennoch umzusetzen.



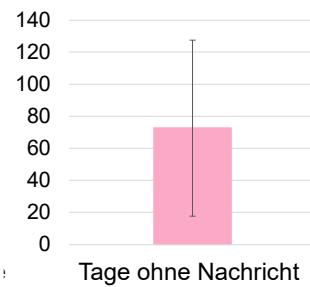


SEACT

Zwischen den Personen

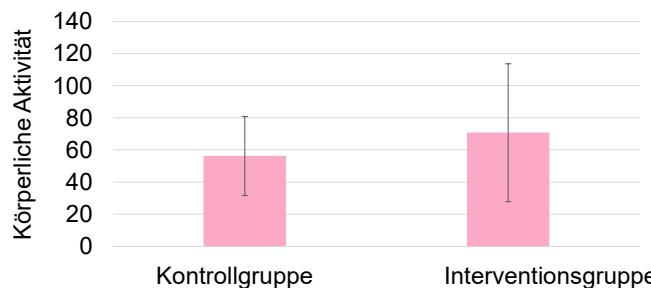


Innerhalb der Personen

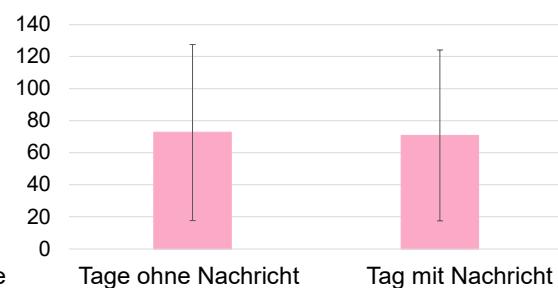


SEACT

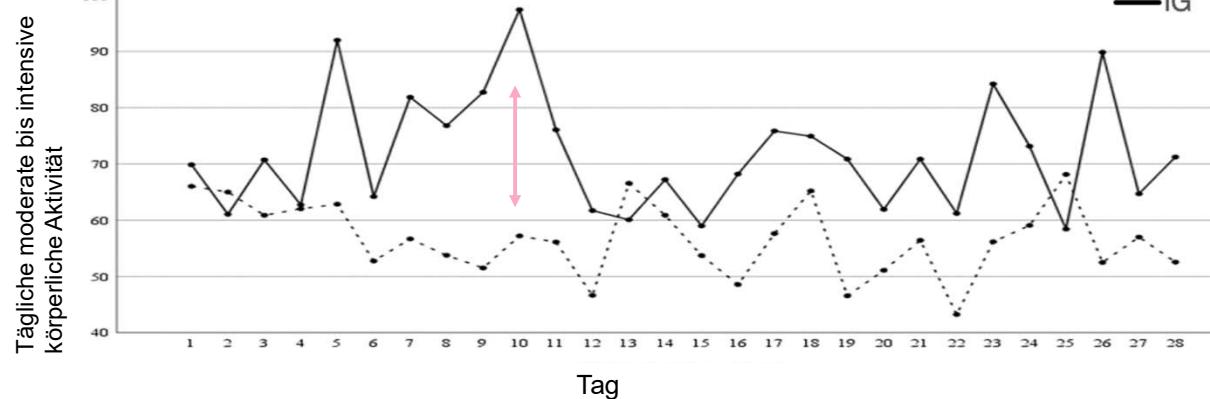
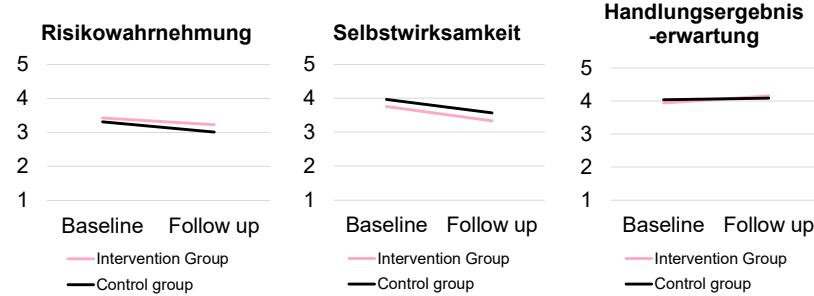
Zwischen den Personen



Innerhalb der Personen



SENACT



Ihre Denkprozesse verstehen



Techniken, die bei jüngeren Teilnehmern wirksam sind, sind möglicherweise **bei älteren Erwachsenen nicht wirksam** (Zubala et al., 2017).

Selbstregulierungs- oder Planungsstrategien sind bei älteren Erwachsenen möglicherweise weniger wirksam als bei jüngeren Erwachsenen, da sie **möglicherweise weniger akzeptiert werden** (French et al. 2014).



Think Aloud



Qualitative Think-Aloud Studie

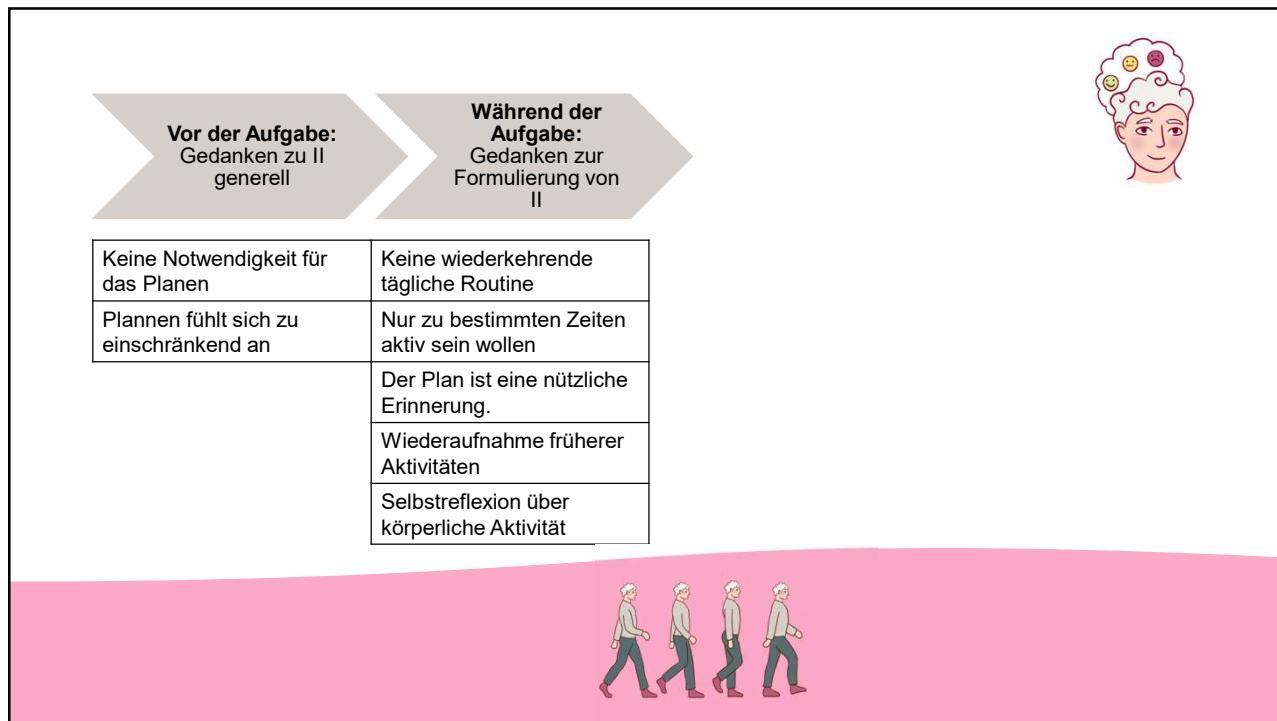
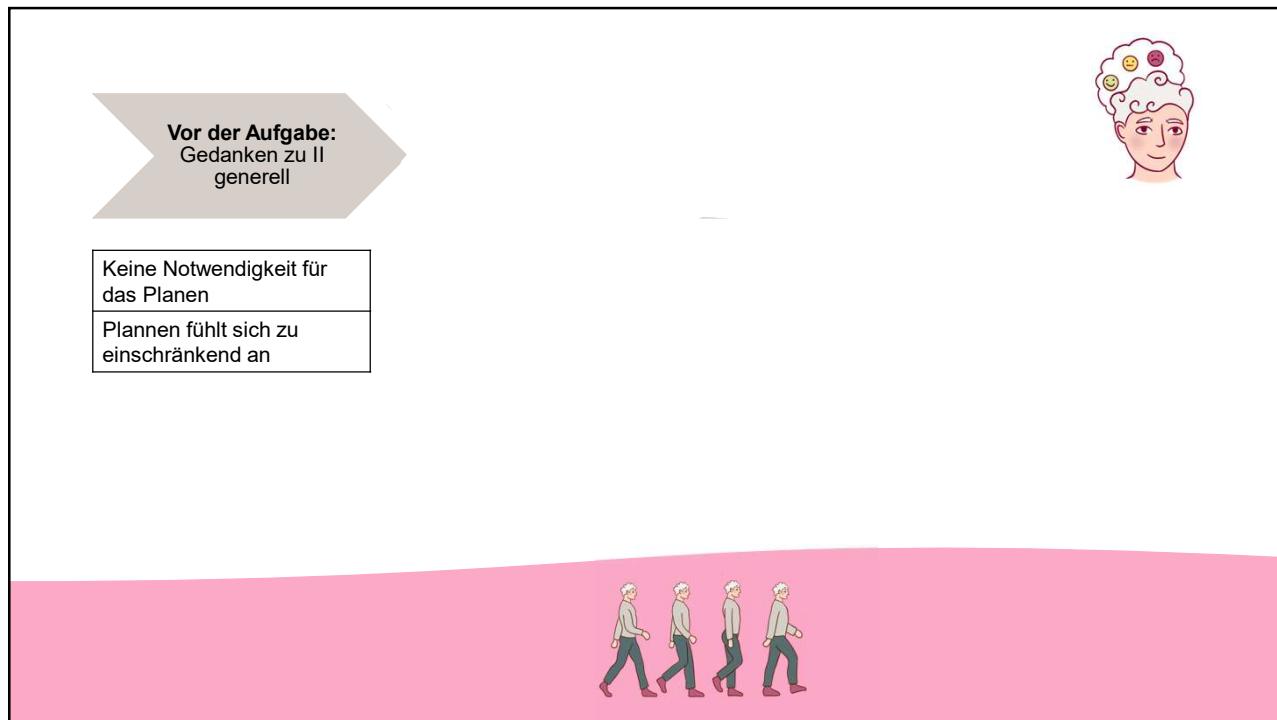
UK n = 8 ($M_{age} = 72.0$ years; SD = 6.1)

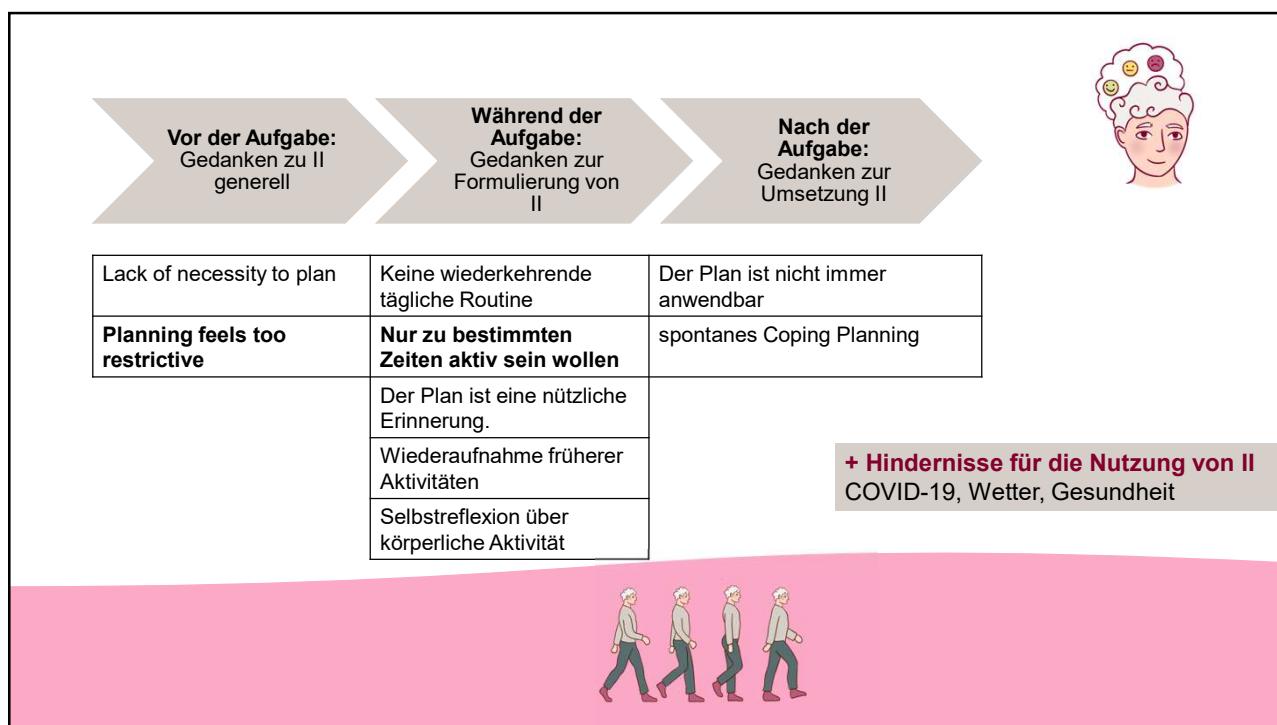
DE n = 9 ($M_{age} = 74.8$; SD = 6.6)

CH n = 17 ($M_{age} = 74.8$; SD = 6.6)

Lautes Denken während dem Ausfüllen der Implementierungsintentionen(HAPA)
Thematische Analyse (Braun & Clarke, 2006)







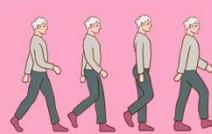
Altersbedingte Veränderungen der Motivation



Körperlich aktiv zu bleiben ist ein wertvoller Weg, um Krankheiten vorzubeugen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und die Unabhängigkeit zu bewahren (Maula et al., 2019; Sweet et al., 2019; Wahlich et al., 2017).

Die Ziele im Alter verlagern sich tendenziell in Richtung **Erhaltung und Verlustprävention** und sind weniger auf Gewinne ausgerichtet (Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, 2002).

Sie neigen dazu, Lebensziele und **Motivationen zu priorisieren, die für sie bedeutsam sind und positive Emotionen fördern** (Carstensen, 2021).



Konzeptualisierung der Determinanten: Theorien der Verhaltensänderung

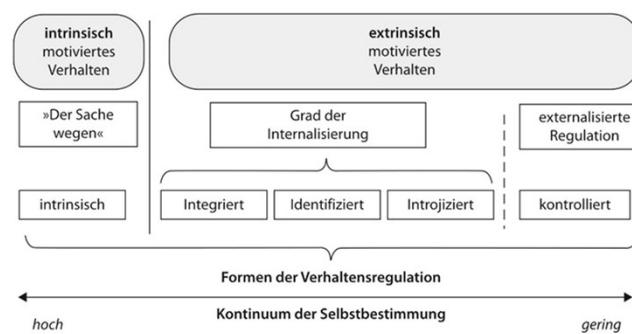
Selbstbestimmungstheorie

(Deci & Ryan, 1985)

- Unterscheidung zwischen verschiedenen Arten von Motivation (intrinsisch bis extrinsisch)
- Verschiedene psychologische Grundbedürfnisse (Autonomie, Kompetenz, Verbundenheit)



Selbstbestimmungstheorie



https://d2wg98g6yh9seo.cloudfront.net/users/271553/271553_HoxuMaCateMeNoDe4458594514496535.png

SelfACT

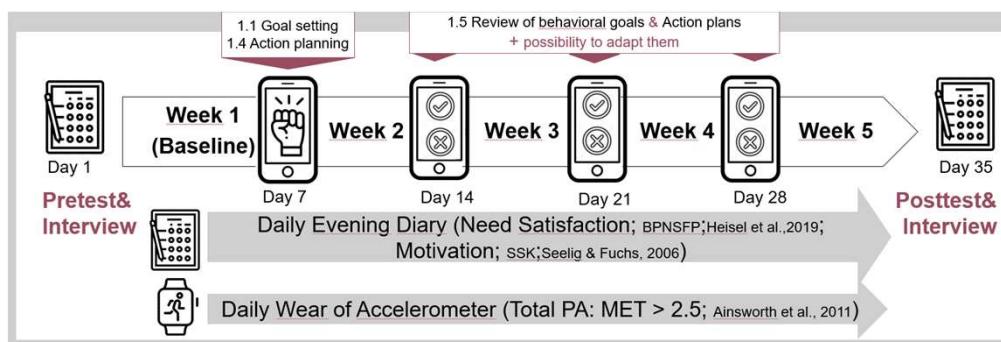


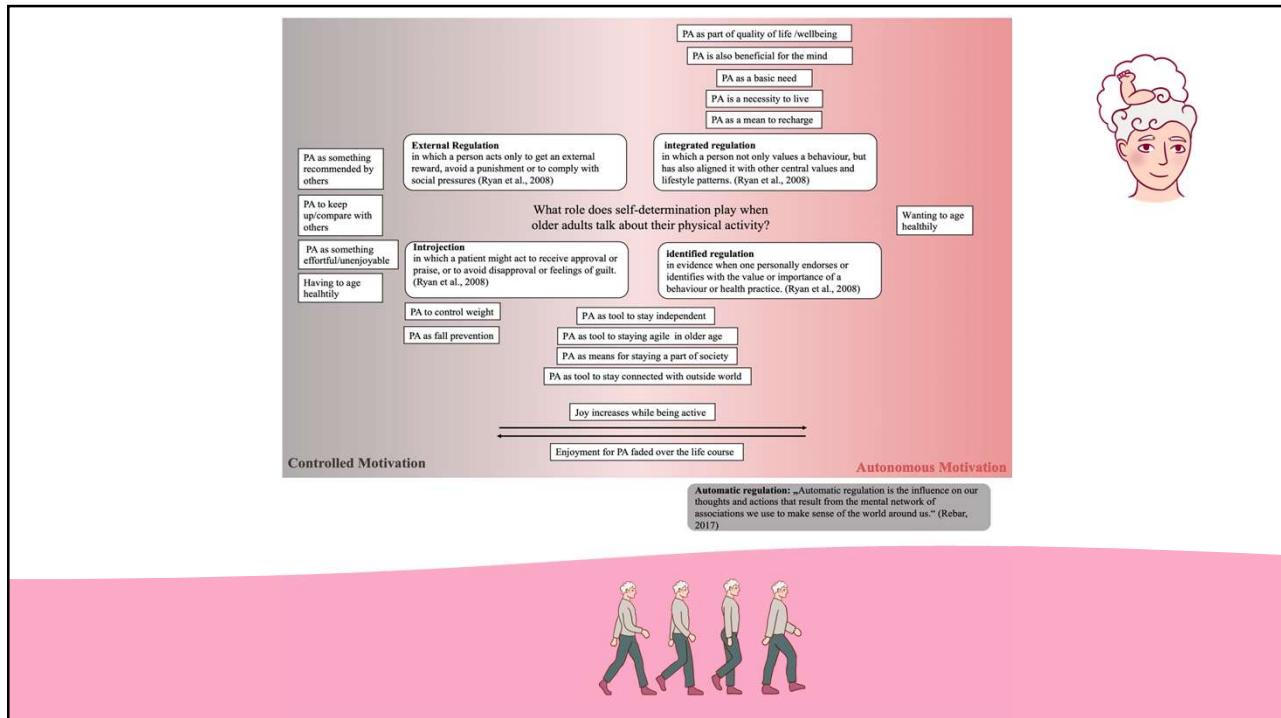
2-wellen Qualitative Studie genested in einer Interventionsstudie

(using implementation intentions and autonomy-supportive reviews of their goals and implementation intentions)

$N = 14$ ($M_{age} = 71.6$ Jahre; $SD = 4.1$)

Selbstbestimmungstheorie (Deci & Ryan, 1985) + Implementierungsintentionen
Interpretative Phänomenologische Analyse (Smith & Osborne, 2008)





The table maps psychological needs to themes and topics, with a focus on the concepts of Zugehörigkeit (Belonging) and Verantwortlichkeit (Responsibility).

Psychologisches Grundbedürfnis	Themenname	Tn
Autonomie Das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Handeln zu haben	Die Möglichkeit zu haben, aktiv zu sein, wann man möchte	P22
	Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit nicht über den Sport leben	P12
	Autonomie als zweischneidiges Schwert	P16
	Den Wunsch, Kontrolle über das eigene Leben zu haben	P16
Kompetenz Sich fähig und effektiv fühlen	Dem Gefühl von Unzulänglichkeit in der Schule entgegenwirken	P8
	Eigene Herausforderungen zu meistern vermittelt ein Gefühl der Leistung	P8&P13
	Andere auf ihrem Weg zur körperlichen Aktivität zu befähigen	P8
Verbundenheit Das Gefühl, mit anderen verbunden zu sein	Aktiv in einem Team- oder Vereinsumfeld sein	P8
	Sozialer Austausch mit dem Partner	P9&P20
	Haustiere dienen als Begleiter	P18&P20
	Aktivität als Familienzeit	P20
	Mit anderen verbunden sein	P9, P10&P13
	Mit der Natur verbunden sein	P9
	Gruppen implizieren ein gewisses Mass an Verpflichtung/Verantwortung	P13
	Motivation durch andere finden	P13
	Ein starkes Bedürfnis nach Fairness haben	P13
	Verlust von Verbindung führt zu Inaktivität	P20

Zugehörigkeit (Belonging) and **Verantwortlichkeit** (Responsibility) are indicated by red curly braces on the right side of the table.

Illustrations: A small illustration of a person's head with curly hair and a small illustration of four elderly people walking.

Autonomie fördern



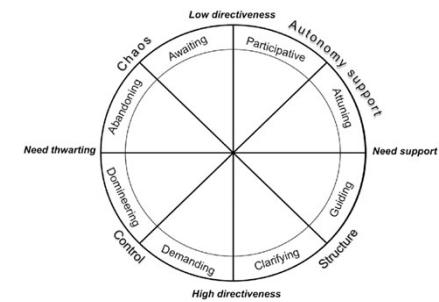
Die Förderung der Autonomie hat einen starken Einfluss auf die Würde, Integrität, Freiheit und Unabhängigkeit älterer Menschen und wurde wiederholt als Kernkomponente ihres allgemeinen Wohlbefindens identifiziert (World Health Organization, 2015)



Autonomie fördern



Gemäss dem Circumplex-Modell müssen Interventionen ein Gleichgewicht zwischen Direktivität und Unterstützungsbedarf herstellen. (Aelterman et al., 2019)



Auswirkungen solcher Selbstregulierungsstrategien im höheren Alter abmildern (French et al., 2014; Warner et al., 2016)

Figure: https://www.researchgate.net/figure/Graphical-representation-of-the-circumplex-model-Aelterman-et-al-2019_fig1_340360409



Limitationen und Stärken

- Ziemlich aktive Probanden in allen Studien
Verallgemeinerung auf weniger aktive Probanden unklar?
- Robustheit der Daten?
- + Qualitative und Längsschnittdaten
Eingehende Analyse psychologischer Determinanten auf die Absicht und spätere körperliche Aktivität



Forschungsfragen



Implementierungsintentionen als Technik bei älteren Erwachsenen:

Was ist der Einfluss momentarer Motivation auf bereits erstellte Pläne? (SENACT)
Wieso wirken Sie manchmal bei älteren Erwachsenen & manchmals nicht? (Think Aloud)



Was ist die Rolle von Selbstbestimmung in der körperlichen Aktivität von älteren Erwachsenen?

Einblicke in die Bedürfnisse von älteren Erwachsenen (SelfACT)



Ausblick

- Mehr Fokus auf Erhaltung körperlicher Aktivität (im Einklang mit Theorien zum Altern; Selection, Optimisation & Compensation Theory (SOC; Carstensen, 2021))
- Mehr Fokus auf Motivationale Faktoren und deren Fluktuationen über den Tag und über die Lebensspanne
- Einbezug der Selbstbestimmung und Abstimmung von Direktivität und Autonomie



Fazit



Eine umfassendere Definition von körperlicher Aktivität für ältere Erwachsene

„Menschen, die sich innerhalb kulturspezifischer Räume und Kontexte bewegen, handeln und agieren, beeinflusst von einer einzigartigen Vielfalt an Interessen, Emotionen, Ideen, Anweisungen und Beziehungen.“ (Pigglin 2020)

+ im Laufe des Lebens erworben und beeinflusst durch körperliches und psychisches Altern

Integration von Konzepten des Alterns in Theorien zur Verhaltensänderung



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

31. Oktober 2025, GERONTOLOGIE CH, Dr. phil. Valérie Bösch



Referenzen

- Aelterman, N., Vansteenkiste, M., Haerens, L., Soenens, B., Fontaine, J. R., & Reeve, J. (2019). Toward an integrative and fine-grained insight in motivating and demotivating teaching styles: The merits of a circumplex approach. *Journal of Educational Psychology*, 111(3), 497.

Allender, S., Hutchinson, L., & Foster, C. (2008). Life-change events and participation in physical activity: A systematic review. *Health Promotion International*, 23(2), 160–172.

Alwin, D. F. (1994). Aging, Personality, and Social Change: The Stability of Individual Differences Over the Adult Life Span. In *Life-Span Development and Behavior*. Routledge.

Anderson-Bill, E. S., Winett, R. A., Wojcik, J. R., & Williams, D. M. (2011). Aging and the social cognitive determinants of physical activity behavior and behavior change: Evidence from the guide to health trial. *Journal of Aging Research*, 2011.

Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful Aging: Perspectives from the Behavioral Sciences*, 1(1), 1–34.

Boulton, E. R., Horne, M., & Todd, C. (2018). Multiple influences on participating in physical activity in older age: Developing a social ecological approach. *Health Expectations*, 21(1), 239–248. <https://doi.org/10.1111/hex.12608>

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

Carstensen, L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>

Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131. stacks.cdc.gov/3scirp.org+3scirp.org+3

Chipperfield, J. G., Newall, N. E., Perry, R. P., Stewart, T. L., Ballis, D. S., & Ruthig, J. C. (2012). Sense of Control in Late Life: Health and Survival Implications. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(8), 1081–1092. <https://doi.org/10.1177/0146167212444758>

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of Intrinsic Motivation and Self-Determination. In E. L. Deci & R. M. Ryan, *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* (pp. 11–40). Springer US. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2

Dodds, L., Deckers, K., Harris, C. B., & Siette, J. (2025). Behaviour change techniques used in interventions targeting dementia risk factors amongst older adults in rural and remote areas: A systematic review and meta-analysis. *The Journal of Prevention of Alzheimer's Disease*, 100093.

Engberg, E., Alen, M., Kukkonen-Harjula, K., Peltonen, J. E., Tikkainen, H. O., & Pekkarinen, H. (2012). Life Events and Change in Leisure Time Physical Activity. *Sports Medicine*, 42(5), 433–447. <https://doi.org/10.2165/11597610-000000000-00000>

French, D. P., Olander, E. K., Chisholm, A., & Mc Sharry, J. (2014). Which behaviour change techniques are most effective at increasing older adults' self-efficacy and physical activity behaviour? A systematic review. *Annals of Behavioral Medicine*, 48(2), 225–234.

- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(4), 642.
- Healthy Aging—PAHO/WHO | Pan American Health Organization.* (2024, October 2). <https://www.paho.org/en/healthy-aging>
- Inauen, J., Shrout, P. E., Bolger, N., Stadler, G., & Scholz, U. (2016). Mind the gap? An intensive longitudinal study of between-person and within-person intention-behavior relations. *Annals of Behavioral Medicine, 50*(4), 516-522.
- International Council of Sport Science and Physical Education. (o. J.). Definition of sport. Abgerufen am 28.6.2025.*
- Maula, A., LaFond, N., Orton, E., Illiffe, S., Audsley, S., Vedhara, K., & Kendrick, D. (2019). Use it or lose it: A qualitative study of the maintenance of physical activity in older adults. *BMC Geriatrics, 19*(1), 349. <https://doi.org/10.1186/s12877-019-1366-x>
- Pearlin, L. I., & Skaff, M. M. (1996). Stress and the life course: A paradigmatic alliance. *The Gerontologist, 36*(2), 239–247. <https://doi.org/10.1093/geront/36.2.239>
- Piggott, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living, 2*. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>
- Smith, J.A. & Osborn, M. (2008) *Interpretative phenomenological analysis*. In J.A. Smith (Ed.) *Qualitative Psychology: A practical guide to research methods* (pp. 53-80). London: Sage.
- Schwarzer, R. (2008). Modeling health behavior change: How to predict and modify the adoption and maintenance of health behaviors. *Applied Psychology, 57*(1), 1–29.
- Strain, T., Flaxman, S., Gutgold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., & Stevens, G. A. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5–7 million participants. *The Lancet Global Health, 12*(8), e1232–e1243.
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Medicine, 44*(1), 81–121. <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Sweet, S. N., Perrier, M.-J., Saunders, C., Caron, J. G., & Dufour Neyron, H. (2019). What keeps them exercising? A qualitative exploration of exercise maintenance post-cardiac rehabilitation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 17*(4), 381–396. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2017.1362458>
- Verplanken, B., & Faes, S. (1999). Good intentions, bad habits, and effects of forming implementation intentions on healthy eating. *European journal of social psychology, 29*(5-6), 591-604.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology, 32*(5), 541–556.
- Warner, L. M., Wolff, J. K., Ziegelmann, J. P., Schwarzer, R., & Wurm, S. (2016). Revisiting self-regulatory techniques to promote physical activity in older adults: Null-findings from a randomised controlled trial. *Psychology & Health, 31*(10), 1145–1165.
- Warner, L. M., Ziegelmann, J. P., Schütz, B., Wurm, S., & Schwarzer, R. (2011). Synergistic Effect of Social Support and Self-Efficacy on Physical Exercise in Older Adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 19*(3), 249–261. <https://doi.org/10.1123/japa.19.3.249>
- World Health Organization (2015). World report on ageing and health. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Zubala, A., MacGillivray, S., Frost, H., Kroll, T., Skelton, D. A., Gavine, A., Gray, N. M., Toma, M., & Morris, J. (2017). Promotion of physical activity interventions for community dwelling older adults: A systematic review of reviews. *PLoS One, 12*(7), e0180902.