

Nancy Schrottge

Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. Ein systematischer Review

Bachelorarbeit

BEI GRIN MACHT SICH IHR WISSEN BEZAHLT



- Wir veröffentlichen Ihre Hausarbeit, Bachelor- und Masterarbeit
- Ihr eigenes eBook und Buch - weltweit in allen wichtigen Shops
- Verdienen Sie an jedem Verkauf

Jetzt bei www.GRIN.com hochladen
und kostenlos publizieren



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Impressum:

Copyright © 2022 GRIN Verlag
ISBN: 9783346810175

Dieses Buch bei GRIN:

<https://www.grin.com/document/1324879>

Nancy Schrottge

Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit. Ein systematischer Review

GRIN - Your knowledge has value

Der GRIN Verlag publiziert seit 1998 wissenschaftliche Arbeiten von Studenten, Hochschullehrern und anderen Akademikern als eBook und gedrucktes Buch. Die Verlagswebsite www.grin.com ist die ideale Plattform zur Veröffentlichung von Hausarbeiten, Abschlussarbeiten, wissenschaftlichen Aufsätzen, Dissertationen und Fachbüchern.

Besuchen Sie uns im Internet:

<http://www.grin.com/>

<http://www.facebook.com/grincom>

http://www.twitter.com/grin_com

Deutsche Hochschule für
Prävention und Gesundheitsmanagement
Hermann-Neuberger-Sportschule 3
66123 Saarbrücken

Bachelor-Thesis

zur Erlangung des Grades

Bachelor of Arts

Titel der Abschlussarbeit:

Systematischer Review zum Thema „Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit“

Studiengang: Gesundheitsmanagement/ BGM

eingereicht von

Name, Vorname: Schrottge, Nancy

Ort und Tag der Einreichung: Saarbrücken, _____

Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG UND PROBLEMSTELLUNG	4
2	ZIELSETZUNG	5
3	GEGENWÄRTIGER KENNTNISSTAND	5
3.1	Beschreibung der evolutionären Entwicklung des Menschen bezüglich körperlicher Aktivität	6
3.2	Begriffserklärung „körperliche Aktivität“	7
3.2.1	Messung von körperlicher Aktivität	8
3.3	Begriffserklärung „Gesundheit“	8
3.3.1	Darstellung geeigneter Theorien und Modelle	9
3.3.1.1	Biomedizinisches Krankheitsmodell.....	9
3.3.1.2	Biopsychosoziales Modell	9
3.3.1.3	Salutogenese Konzept nach Antonovsky	10
3.3.1.4	Kohärenzsinn	11
3.3.1.5	Generelle Widerstandsressourcen	12
3.4	Begriffserklärung „psychische Gesundheit“	13
3.4.1	Einflussfaktoren auf die psychische Gesundheit	13
3.4.2	Darstellung geeigneter Theorien und Modelle	13
3.4.2.1	Resilienz	13
3.4.2.2	Risiko- und Schutzfaktoren der psychischen Gesundheit	14
3.4.2.3	Selbstwirksamkeit	15
3.4.2.4	Vulnerabilitäts-Stress-Modell(e).....	16
3.4.2.5	Stimulusorientierte Stresstheorien	17
4	BESCHREIBUNG DES ZUSAMMENHANGS VON KÖRPERLICHER AKTIVITÄT UND PSYCHISCHER GESUNDHEIT	17
4.1	Gesundheitliche Risiken von körperlicher Inaktivität	18
4.2	Positive gesundheitsbezogene Konsequenzen von körperlicher Aktivität	18
5	DARSTELLUNG DES GEGENWÄRTIGEN KENNTNISSTANDS IN DEUTSCHLAND/DER WELT – DATEN, ZAHLEN, FAKTEN	19
5.1	Deutschland	20