



universität
wien

DIPLOMARBEIT / DIPLOMA THESIS

Titel der Diplomarbeit / Title of the Diploma Thesis

„Sport? Ich schau‘ lieber Netflix“

Eine empirisch-quantitative Untersuchung der Einflussfaktoren auf die Sportaktivität, mit besonderer Berücksichtigung der Nutzung sozialer Medien

verfasst von / submitted by

Katrin Heihal

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Magistra der Naturwissenschaften (Mag. rer. nat)

Wien, 2021 / Vienna, 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

A 190 482 353

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Lehramtsstudium UF Bewegung und Sport UF Spanisch

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rosa Diketmüller

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit behandelt die Einflussfaktoren auf das Sporttreiben sowie die Einstellungen zum Schulsport von Oberstufenschülerinnen einer Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe. Zunächst wird auf die motorische Entwicklung mit Fokus auf die motorischen Hauptbeanspruchungsformen und das Jugendtraining eingegangen. Dann wird der aktuelle Forschungsstand des Bewegungsverhaltens von Kindern und Jugendlichen, sowie die Einflussfaktoren zu sportlichen Aktivitäten, welche in Persönlichkeits- und Umweltfaktoren eingeteilt werden können, beleuchtet. Die Motive sollen Aufschluss über die Gründe zur sportlichen Betätigung geben. Des Weiteren werden die Aspekte im Bewegungs- und Sportunterricht und die Wichtigkeit der außerschulischen Sportangebote dargelegt. Abschließend wird auf den aktuellen Forschungsstand der Einwirkung der Medien und sozialen Medien auf die sportliche Betätigung Bezug genommen. Um einen Einblick in die Einflussfaktoren auf das Sporttreiben zu bekommen, wurde eine Querschnittserhebung mittels Fragebogen durchgeführt. Diese soll Auskunft darüber liefern, inwiefern äußere Faktoren die Bewegungs- und Sporttätigkeit von Oberstufenschülerinnen einer Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe prägen.

Abstract

The present study deals with the factors influencing physical activity as well as attitudes towards school sports of female high school students at a secondary school for economic professions. First, motoric development with focus on the motoric main forms and youth training are addressed. Then the current state of research on movement behavior in children and adolescents, as well as the influencing factors of physical activities, which can be classified into personality and environmental factors, are highlighted. The motives provide information about the reasons for sports activity. Furthermore, the aspects of movement and sports lessons and the importance of extracurricular sports activities are presented. Finally, reference is made to the current state of research on the influence of media and social media on physical activity. In order to gain an insight into the factors influencing sports participation, a cross-sectional survey was conducted by means of a questionnaire. The purpose of this survey is to provide information on the extent to which external factors influence the physical activity of female high school students at a secondary school for economic professions.

INHALTSVERZEICHNIS

INHALTSVERZEICHNIS	4
VORWORT / DANKSAGUNG	6
1 EINLEITUNG	7
2 THEORETISCHER TEIL	8
2.1 Die motorische Entwicklung und Trainierbarkeit im Jugendalter	8
2.1.1 Ausdauer.....	9
2.1.2 Kraft	10
2.1.3 Schnelligkeit.....	11
2.1.4 Beweglichkeit.....	11
2.1.5 Koordinative Fähigkeiten	12
2.2 Bewegungs- und Sportverhalten bei Kindern und Jugendlichen	12
2.2.1 Körperliche Aktivität	13
2.2.2 Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit.....	16
2.2.3 Einflussfaktoren auf die Sportaktivität.....	17
2.2.3.1 Persönlichkeitsfaktoren.....	18
2.2.3.2 Umweltfaktoren.....	19
2.3 Motive zur sportlichen Aktivität	20
2.4 Bewegung und Sport im schulischen Setting	23
2.5 Außerschulische Sportmöglichkeiten	27
2.5.1 Die Sportausübung im Vergleich	29
2.5.2 Sportangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.....	31
2.6 Mediennutzung und soziale Medien	32
2.6.1 Mediensozialisation, Mediatisierung, Medienaneignung.....	33
2.6.2 Auswirkung der Mediatisierung auf die Freizeitaktivitäten.....	34

3	EMPIRISCHER TEIL	38
3.1	Forschungsgebiet	38
3.2	Stichprobe.....	39
3.3	Methode.....	39
3.4	Entwicklung des Fragebogens.....	39
3.5	Zielsetzung und Fragestellung.....	43
3.6	Statistische Auswertung und Interpretation.....	44
4	DISKUSSION UND AUSBLICK	63
5	LITERATURVERZEICHNIS.....	65
6	ANHANG	73
	ABBILDUNGSVERZEICHNIS	77
	TABELLENVERZEICHNIS	78

VORWORT / DANKSAGUNG

Hiermit möchte ich mich bei allen bedanken, die mich im Laufe meines Studiums begleitet haben. Das Lehramtsstudium hat mich in vieler Hinsicht bereichert und mir noch einmal die Bestätigung gegeben, meinen Traumberuf gefunden zu haben. An dieser Stelle möchte ich mich auch bei allen Professorinnen und Professoren meiner beiden Fächer Spanisch und Bewegung und Sport bedanken, welche mir ein optimales Fachwissen übermittelt haben, um nun selbstsicher in der Klasse beziehungsweise in der Sporthalle zu stehen.

Besonderen Dank gilt Frau Professor Mag.^a Dr.ⁱⁿ Rosa Diketmüller, welche sich trotz vieler Studierender bereit erklärt hat, mich bei meiner Diplomarbeit zu betreuen. Nach kurzem Brainstorming war die Richtung meiner Arbeit festgelegt und ich konnte mich direkt an die Arbeit machen. Da in der aktuellen Zeit persönliche Besprechungstermine fast unmöglich waren, half sie mir jedoch stets bei Fragen per E-Mail weiter.

Auch der Direktorin und den Lehrerinnen der untersuchten Schule danke ich sehr herzlich. Sie haben mich seit dem ersten Gespräch unterstützt und mir alle wichtigen Schritte erklärt, wie zum Beispiel die Einholung des Einverständnisses der Erziehungsberechtigten für unmündige Schülerinnen.

Zu guter Letzt danke ich auch meinen Eltern, die mir das Studium ermöglicht und mich vor allem auch finanziell unterstützt haben. Außerdem bin ich auch meinen Freunden sehr dankbar, da sie mir speziell in schwierigen Zeiten immer unter die Arme gegriffen haben und mich bestärkt haben, nie aufzugeben.

Life is a process, truly live every second of it.

1 EINLEITUNG

Im Laufe der letzten Jahre kristallisierten sich zwei Themen heraus, welche in den Nachrichten omnipräsent zu sein scheinen: der Sport und die sozialen Medien. Die körperliche Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen nimmt ab und gleichzeitig nimmt die Anzahl an Stunden, welche sie in sozialen Netzwerken verbringen, stetig zu. Laut der MediKuS-Studie (Grgic, Holzmayer & Züchner, 2013) nutzen junge Erwachsene die sozialen Netzwerke am häufigsten.

In einer Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe haben Schülerinnen und Schüler laut Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2019) zwischen 30 und 37 Wochenstunden Unterricht, von jenen aber nur maximal zwei Stunden für Bewegung und Sport vorgesehen sind. Somit verbringen die Lernenden einen Großteil ihrer Zeit in der Schule und außerdem meist in einer sitzenden Position. Aufgrund von langen Schultagen und zusätzlichen Hausübungen steht den Jugendlichen nur eine begrenzte Zeit zur aktiven Freizeitgestaltung zur Verfügung.

Ich habe selbst zwei Jahre lang Schülerinnen im Fach Bewegung und Sport in einer Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe unterrichtet und mir ist aufgefallen, dass Schülerinnen immer wieder Ausreden suchten, nicht am Bewegungs- und Sportunterricht teilnehmen zu müssen. Auch nach Besprechungen mit Kolleginnen wurde mir klar, dass dieser Fall nicht nur bei mir vorliegt. Mir fiel außerdem auf, dass sich in den Pausen die Schülerinnen und Schüler oft lieber mit dem Handy beschäftigten, als sich mit Klassenkolleginnen und -kollegen zu unterhalten. Somit wuchs das Interesse in mir herauszufinden, ob die gesteigerte Nutzung der Medien und sozialen Medien unter anderem einen Einfluss auf die körperliche Aktivität haben könnte.

In der vorliegenden Arbeit wird der aktuelle Forschungsstand anhand von Studien beleuchtet, welche sich einerseits mit den Themen des außerschulischen Bewegungsverhaltens und der motorischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen befassen und andererseits mit den Motiven zum Sporttreiben, dem Schulsport und der Mediennutzung beschäftigen.

Durch eine empirische Untersuchung soll überprüft werden, inwiefern äußere Faktoren die körperliche Aktivität von Oberstufenschülerinnen einer Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe beeinflussen.

2 THEORETISCHER TEIL

In diesem Teil der Arbeit wird relevante Literatur zur motorischen Entwicklung und Trainierbarkeit im Jugendalter und zum Bewegungsverhalten und dessen Einfluss auf die Gesundheit erläutert. Dann werden die Einflussfaktoren auf die sportliche Aktivität und die Motive zum Sporttreiben genauer beleuchtet. Danach wird auf den Schulsport und die außerschulischen Sportmöglichkeiten eingegangen. Zum Abschluss wird der aktuelle Entwicklungsstand beziehungsweise die Nutzung der Medien und sozialen Medien näher betrachtet.

2.1 Die motorische Entwicklung und Trainierbarkeit im Jugendalter

„Die menschliche Entwicklung ist ein ganzheitlicher Veränderungsprozess, der sich auf motorische, kognitive und psychosoziale Entwicklungsmerkmale bezieht.“ (Scheid & Rieder, 2001, S.81)

Die motorische Entwicklung ist ein lebenslanger Prozess, der sich mit Begriffen wie Wachstum, Reifung, Lernen und Sozialisation befasst. Lebenslang heißt es deswegen, weil der Prozess unterschiedliche Lebensstadien vom Säuglings- bis zum Seniorenalter kennzeichnet. Es ist nicht sehr sinnvoll, die motorische von der Gesamtentwicklung abzutrennen, da es sich um eine psychomotorische Entwicklung handelt. Zur Heranbildung und Verbesserung von Bewegungen werden kognitive Verarbeitungen und emotionale sowie auch soziale Prozesse einbezogen. Als Wachstum kann man die Veränderung der Körpermasse, vor allem die Größe und das Gewicht, verstehen. Damit verbunden sind auch Last-Kraft-Verhältnisse des Körpers. Als Reifung verstehen wir alle endogenen, vorprogrammierten Wachstumsimpulse, welche die grundlegenden Entwicklungsvorgänge möglich machen. Das Lernen ist die Erweiterung von Kenntnissen und Fähigkeiten. Eingeschlossen werden hier auch die Veränderung des Verhaltens und der Erwerb beziehungsweise die Verbesserung sportlicher Bewegungen und Techniken. Die Sozialisation beschreibt das Hineinwachsen in die Gesellschaft und Kultur, welche sich vor allem durch Interaktion bereits im Kindesalter zu entwickeln beginnt. Hiermit sind unter anderem die Schule, der Freundeskreis und eventuelle Sportvereine etc. gemeint. Die Ausbildung sozial relevanter Verhaltens- und Erlebensformen entsteht durch den aktiven Umgang mit anderen Menschen. (ebd.)

Laut Petermann und Reinhardt (2010) wird beim Thema der motorischen Entwicklung immer häufiger thematisiert, dass ein Rückgang der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern zu beklagen sei. Vor allem die passive Freizeitgestaltung, z.B. durch elektronische Geräte, trägt dazu bei, dass Kinder und Jugendliche öfters motorische Störungen entwickeln, welche folglich die Gesamtentwicklung beeinflussen.

Doch nicht nur die physische, sondern auch die psychische sowie die soziale Entwicklung sind abhängig von körperlicher Aktivität. Studien wie zum Beispiel von Cerovecki (2003) belegen, dass Kinder mit motorischen Störungen oft Verhaltensstörungen, wie z.B. auffälliges Sozialverhalten entwickeln. Um den motorischen Defiziten sowie auch deren Folgen vorzubeugen, ist eine frühzeitige Aufdeckung und Förderung von großer Bedeutung. Dabei wird der sogenannte „Ist-Zustand“ diagnostiziert, um den aktuellen Leistungs- und Entwicklungsstand zu bestimmen. Aufgrund der vorliegenden Daten kann eruiert werden, ob Förderbedarf besteht und wie dieser, mit dem Beispiel der oben genannten Studie, mit gezielter Mototherapie angewendet werden kann.

In den folgenden Unterkapiteln liegt der Fokus auf die Trainierbarkeit der motorischen Hauptbeanspruchungsformen Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination im Schulsport. Sie stellen die zentralen Leistungsvoraussetzungen für das Erlernen von körperlichen Bewegungshandlungen dar. Aus sportpraktischer Sicht lassen sich diese vereinfacht in konditionelle und koordinative Fähigkeiten unterteilen. Jedoch muss darauf aufmerksam gemacht werden, dass in den meisten Sportarten Mischformen auftreten. (Weineck, 2019) Für die vorliegende Arbeit ist vor allem die Trainierbarkeit dieser Fähigkeiten im Schulsport und auch im außerschulischen Sport relevant, deshalb wird im Speziellen darauf eingegangen.

2.1.1 Ausdauer

„Im allgemeinen Sprachgebrauch wird unter Ausdauer das Durchhaltevermögen für eine bestimmte motorische Anforderung verstanden.“ (Hottenrott & Neumann, 2010, S. 108) „Somit ist Ausdauer identisch mit Ermüdungs-Widerstandsfähigkeit“. (Hollmann & Strüder, 2009, S. 267)

Die Ausdauerfähigkeit kann unterschiedlich trainiert werden. Bei Anwendung der Dauer- methode, bei der die Geschwindigkeit kontinuierlich bleibt, sollte das Tempo sehr gering gehalten werden, um vor allem im Bewegungs- und Sportunterricht sicherzustellen, dass

auch die schwächsten Schülerinnen und Schüler mithalten können. Beim Intervalltraining, welches aus einem Wechsel von Belastungs- und Erholungsphasen besteht, können bereits extensive (Intensität: 60 – 80 Prozent der Herzfrequenz und relativ hoher Umfang) und intensive (Intensität: 80 – 90 Prozent der Herzfrequenz und geringer bis mittlerer Umfang) Formen angewendet werden. (Ferrauti, Stadtmann, Ulbricht & Kappenstein, 2020)

Da die Dauerperiode für Jugendliche schnell monoton werden kann, ist es wichtig, als Lehrperson viele Variationen mit und ohne Hilfsmittel anzubieten. Zeitschätzläufe, Zeitgefühlsläufe, Schwimmen, Fortbewegung mittels Inlineskates, Schlittschuhen, etc. sind hier geeignete Methoden.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass das Ausdauertraining im Jugendalter generell eher umfangreich als intensitätsbetont trainiert werden sollte. Weiters ist es wichtig, die Fantasie anzuregen, um an die individuellen Vorlieben anknüpfen zu können und keine äußeren Zwänge zu bewirken. So kann die gesundheitsfördernde Wirkung des Ausdauertrainings betont werden. (Weineck, 2019)

2.1.2 Kraft

Im Allgemeinen kann unter Kraft die Überwindung (konzentrisch) von Widerständen, ihre Entgegenwirkung (exzentrisch) sowie auch ihre Haltung (statisch) verstanden werden.

Als Lehrperson muss beachtet werden, dass Kinder keine kleinen Erwachsenen sind und aus diesem Grund der Reifestatus und die körperliche Belastbarkeit sowie die altersgemäße Umsetzung besonders berücksichtigt werden müssen. Krafttraining, vor allem bezogen auf die Haltungspflege und die Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit, ist auf Grund des schulischen Sitzzwangs erforderlich.

Die Adoleszenz, welche bei Mädchen im Alter von 13/14 bis 16/17 und bei Jungen im Alter von 14/15 bis 18 Jahre stattfindet, stellt das Alter der höchsten Trainierbarkeit der Kraft dar. Aufgrund der zunehmenden Stabilisierung des Skelettsystems können in diesem Alter bereits Trainingsmethoden aus dem Erwachsenentraining übernommen werden. Die zuvor eher spielerisch ausgeführten Kraftübungen nehmen zunehmend ab und verwandeln sich in effektive und technisch-taktisch abgezielte Übungen. (ebd.)

2.1.3 Schnelligkeit

„Die Schnelligkeit ist eine koordinativ-konditionelle Fähigkeit, die es ermöglicht, auf ein Signal oder einen Reiz schnellstmöglich zu reagieren beziehungsweise zu agieren, d.h. Bewegungen mit und ohne Widerstand in höchster Geschwindigkeit oder kürzester Zeit auszuführen.“ (Hottenrott & Neumann, 2010, S.171)

Das Schnelligkeitstraining im Kindes- und Jugendalter ist von sehr großer Bedeutung, da die Ausprägung der biologischen Grundlagen der Schnelligkeit nur in einem relativ engen Rahmen und sehr frühzeitig erfolgt. Vor allem im Kindes- und Jugendalter müssen zuerst die elementaren Schnelligkeitsvoraussetzungen auf ein gewisses Niveau gebracht werden. Diese beinhalten die einfache Reaktionsschnelligkeit (auf einen bestimmten Reiz in kürzester Zeit zu reagieren), die Aktionsschnelligkeit (azyklische Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit auszuführen) und die Frequenzschnelligkeit (zyklische Bewegungen mit höchster Geschwindigkeit auszuführen). Die sogenannte „sensible Phase“ findet bei Mädchen im Alter von 11-13 Jahren und bei Jungen im Alter von 13-15 Jahren statt. Diese Phase beschreibt die optimale Zeit der Trainingszustandsverbesserung.

Auch in der Adoleszenz hat das Schnelligkeitstraining durchaus seine Bedeutung, vor allem in Hinsicht auf die konditionelle und koordinative Entwicklung. Die Trainingsmethoden und -inhalte entsprechen großteils denen eines Erwachsenen, jedoch ist stets auf die Grundvoraussetzungen zu achten. (Weineck, 2019)

2.1.4 Beweglichkeit

„Beweglichkeit ist die Fähigkeit, Bewegungen und Haltungen über die anatomisch mögliche Bewegungsreichweite der beteiligten Gelenke und Muskeln ausführen beziehungsweise einnehmen zu können, und dies bei einem annehmbaren, nicht schmerzhaften Dehngefühl und gegen einen submaximalen, nicht hinderlichen Drehwiderstand.“ (Klee, 2017, S.225)

Generell ist die Beweglichkeit umso besser, je jünger die Person ist. Jedoch muss im Kinder- und Jugendalter dem Erhaltungstraining große Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn im Alter kommt es zunehmend zu einer Verfestigung der Sehnen, Bänder und Gelenkkapseln und daraus folgend zu muskulären Dysbalancen.

In der Adoleszenz können verstärkt die sportartspezifischen Übungen von Erwachsenen eingesetzt werden, denn nach dem Längenwachstumsschub in der Pubeszenz folgt in der

Adoleszenz ein vermehrtes Breitenwachstum, welcher zu einer Reharmonisierung der Körperproportionen führt. Es kommt zu einem allmählichen Übergang vom Jugendkörper zum Erwachsenenkörper.

Beweglichkeitstraining ist stets in Verbindung mit gezieltem Krafttraining auszuführen, denn je mehr eine Muskelgruppe gestärkt wird, umso mehr muss diese auch im Anschluss gedehnt und gelockert werden, um den Verfestigungen und Dysbalancen entgegen zu wirken. (Weineck, 2019)

2.1.5 Koordinative Fähigkeiten

„Allgemein wird Koordination als das Zusammenwirken von Zentralnervensystem und Skelettmuskulatur innerhalb eines gezielten Bewegungsablaufs definiert.“ (Hottenrott & Neumann, 2010, S. 202)

Bezüglich der Trainierbarkeit der koordinativen Fähigkeiten gibt es auch hier sogenannte „sensible Phasen“. Vor allem die Adoleszenz stellt eine Periode für gute motorische Lernfähigkeit dar. Bei männlichen Jugendlichen ist diese besser ausgeprägt als bei weiblichen. Wichtig für die Schulung und Verbesserung ist es, sich auch bei den koordinativen Fähigkeiten auf vielseitige Bewegungserfahrung zu fokussieren. Allgemein gesehen kann mit dem Training der koordinativen Fähigkeiten nicht früh genug begonnen werden, weil sie als optimale Voraussetzung für eine erhöhte motorische Lernfähigkeit in den späteren Altersstufen gelten. (Weineck, 2019)

2.2 Bewegungs- und Sportverhalten bei Kindern und Jugendlichen

Bewegung findet in vier Lebensbereichen statt: im Beruf und der Ausbildung beziehungsweise Schule, bei der Ausübung von Hausarbeit beziehungsweise Betreuungspflichten, zur Fortbewegung und in der Freizeit. All diese Aktivitäten kann man als Gesamtaktivität zusammenfassen. Dabei ist aber wichtig, die Intensität und die Dauer zu betrachten. (Finger, Manz, Krug, & Mensink, 2017)

In der Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland „KiGGS“ werden in regelmäßigen Abständen aktuelle Daten zum Aktivitäts- und Sportverhalten von deutschen Kindern und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren bezogen. In der 2018 publizierten Studie kam heraus, dass 70,9 Prozent der 3- bis 17-jährigen Mädchen und 75,1

Prozent der gleichaltrigen Jungen angeben, Sport zu treiben. Die Geschlechterunterschiede bleiben innerhalb der jeweiligen Altersgruppen (3- bis 10-Jährige und 11- bis 17-Jährige) bestehen, denn in beiden Altersgruppen geben Jungen häufiger an Sport zu treiben als Mädchen. Ein großer Einflussfaktor sind die Eltern, denn Mädchen und Jungen, von denen zumindest ein Elternteil mindestens eine Stunde wöchentlich sportlich aktiv ist, haben eine doppelt so hohe Chance, selbst Sport zu treiben. (Krug, Finger, Lange, Richter & Mensink, 2018)

2.2.1 Körperliche Aktivität

„Unter körperlicher Aktivität verstehen wir alle muskulär verursachten Bewegungen des Menschen, welche in einer Intensität ausgeführt werden, die einen Energieanstieg über den Grundumsatz hinaus zur Folge hat.“ (Muster & Zielinski, 2006, S.9) Die Förderung von körperlicher und sportlicher Aktivität vor allem im Kindes- und Jugendalter kann zur Prävention von beispielsweise kardiovaskulären Erkrankungen und Adipositas beitragen und wirkt sich positiv auf die physische und psychische Gesundheit aus. Des Weiteren kann es auch zu einem gesteigerten Bewegungsverhalten im Erwachsenenalter führen. (Manz, et al., 2014)

Die Weltgesundheitsorganisation WHO (2020) empfiehlt Kindern und Jugendlichen zwischen fünf und 17 Jahren zumindest 60 Minuten moderate körperliche Aktivität und fügt hinzu, dass körperliche Aktivität darüber hinaus zusätzliche gesundheitliche Vorteile bringt.

Die WHO hat außerdem die “Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“-Befragung ins Leben gerufen, eine Initiative, mit Hilfe dieser Kinder und Jugendliche in Österreich im Alter von 11, 13, 15 und 17 Jahren zu den Bewegungsempfehlungen befragt werden. Die Studie wird alle vier Jahre durchgeführt und die aktuellen Ergebnisse stammen aus dem Jahr 2017/2018. Da für die vorliegende Arbeit nur die Ergebnisse von weiblichen Jugendlichen im Alter von 15 und 17 Jahren relevant sind, wird die folgende Tabelle nur zum Vergleich mit jüngeren Schülerinnen und Schülern herangezogen. (Fonds Gesundes Österreich, 2020)

Tabelle 1: Anteile der 15- bis 17-jährigen Jugendlichen in Österreich, welche die verschiedenen Aspekte der Bewegungsempfehlung erfüllen

Erhebung	Jahr	Stichprobe / Population	Bewegungsempfehlung	Bur-schen	Mäd-chen	gesamt
HBSC	2017/18	4.196 Schülerinnen und Schüler, 11 und 13 Jahre alt	Tägliche körperliche Bewegung*	27,2 %	17,1 %	22,2 %
			4 Mal pro Woche oder öfter sportlich aktiv**	70,9 %	63,9 %	67,4 %
			Teilnahme an organisierten Team- oder Einzelsportaktivitäten, 2 Mal pro Woche oder öfter	63,5 %	47,8 %	55,7 %
HBSC	2017/18	3.293 Schülerinnen und Schüler, 15 und 17 Jahre alt	Tägliche körperliche Bewegung*	14,0 %	6,3 %	9,2 %
			4 Mal pro Woche oder öfter sportlich aktiv**	53,7 %	35,2 %	42,1 %
			Teilnahme an organisierten Team- oder Einzelsportaktivitäten, 2 Mal pro Woche oder öfter	45,9 %	24,4 %	32,5 %

(mod. n. Fonds Gesundes Österreich, 2020, S.34)

Aus Tabelle 1 wird ersichtlich, dass relativ große Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen vorliegen. Außerdem fällt auf, dass die Bewegungsempfehlung eher von 11- und 13-Jährigen erfüllt wird als von den Älteren. Am Wenigsten erfüllt werden diese von 15- und 17-jährigen Schülerinnen.

Im internationalen Vergleich der Erfüllung der Bewegungsempfehlung von 15-Jährigen findet sich Österreich relativ in der Mitte wieder. Kazachstan, Serbien und Nord-Mazedonien vermerken die höchsten Zahlen, wobei Portugal, Frankreich und Italien sich im untersten Bereich befinden. Jedoch muss betont werden, dass die Zahlen in Österreich vom Jahr 2014 zum Jahr 2018 gestiegen sind. Als 2014 noch sechs Prozent der Mädchen und 17 Prozent der Jungen die Bewegungsempfehlung erreichten, waren es 2018 bereits zehn Prozent bei den Mädchen und 19 Prozent bei den Jungen. (Inchley, et al., 2020)

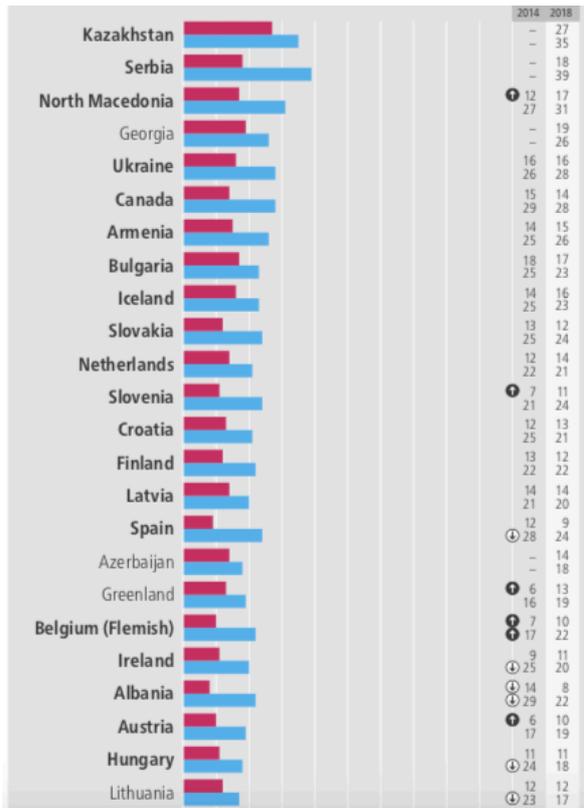


Abbildung 1: Anteile der 15-jährigen Jugendlichen international, welche die verschiedenen Aspekte der Bewegungsempfehlung erfüllen (Teil 1/2) (Inchley, et al., 2020, S.27)

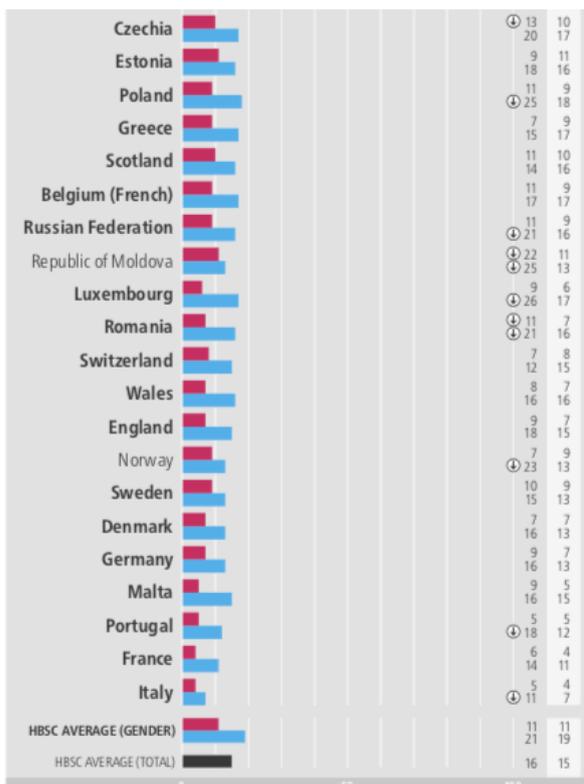


Abbildung 2: Anteile der 15-jährigen Jugendlichen international, welche die verschiedenen Aspekte der Bewegungsempfehlung erfüllen (Teil 2/2) (Inchley, et al., 2020, S.27)

2.2.2 Einfluss von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit

Allgemeines sportliches Training durch regelmäßige Wiederholungen zielt auf eine Verbesserung der körperlichen Fitness ab und bewirkt Lebensfreude. Die Folge ist eine Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf- und Lungensystems, damit der Körper während der Aktivität ausreichend Sauerstoff zur Verfügung hat. Vor allem durch aerobes Ausdauertraining bei Sportarten mit zyklischen Bewegungsabläufen (wie gehen, laufen, schwimmen, radfahren, etc.) wird das Herz-Kreislauf-System trainiert. Trotzdem zeigen auch azyklische Sportarten, wie z.B. Sportspiele gute Entwicklungsbedingungen. (Muster & Zielinski, 2006)

Körperliche Inaktivität von Kindern und Jugendlichen ist vor allem in Verbindung mit der steigenden Bildschirmmediennutzung und der damit einhergehenden Entstehung von Übergewicht zu assoziieren. Durch Bewegung und Sport wird die körperliche Gesundheit nicht nur im Kindes- und Jugendalter verbessert, sondern zeigt sich auch im Erwachsenenalter z.B. durch verbesserte Knochengesundheit. (Manz, et al., 2014)

Ein noch immer relevanter Artikel der Schweizer Zeitschrift „Sportmedizin und Sporttraumatologie“ (Marti, et al., 1999) beschreibt vor allem eine Reihe von biopsychischen Effekten, wie z.B. eine psychosoziale Stabilisierung mit Abbau von Stress, welche mit regelmäßiger sportlicher Betätigung verbunden sind. Besonders anpassungsfähig für Bewegungsreize, verbunden mit kalziumreicher Ernährung, scheint das Skelett in der puberalen Phase zu sein. Ein weiterer dokumentierter Zusammenhang besteht zwischen sportlicher Aktivität und den HDL-Lipoproteinen des Blutes, welche im Erwachsenenalter ein bedeutender Schutzfaktor vor Herzinfarkt sind. Einen positiven Einfluss hat vermehrte sportliche Betätigung auch auf das Blutfettprofil bei Jugendlichen. Die einzig negative Konsequenz von Bewegung und Sport ist die Gefahr der Unfälle und Verletzungen, welche aber im Jugendalter seltener auftreten als im Erwachsenenalter. Dabei kommt es auf die Sportart an, denn z.B. im Eishockey ist die Verletzungsgefahr bedeutend höher als beispielsweise beim Training im Fitnesscenter. Spitzensport im Jugendalter ist aber keinesfalls gleichzusetzen mit einer moderaten, regelmäßigen sportlichen Betätigung. Ersteres kann, je nach Disziplin, besonders bei Mädchen zu Störungen des hormonellen Gleichgewichts beziehungsweise der Menstruation führen.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sportliche Betätigung im Jugendalter eine sehr große Chance bietet, die Knochendichte zum Schutz vor späteren osteoporotischen Frakturen zu erhöhen und nachweislich das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten zu senken.

2.2.3 Einflussfaktoren auf die Sportaktivität

Dass Eltern im Sozialisationsprozess eine Schlüsselfunktion haben, steht außer Frage. Doch nicht nur das häusliche Umfeld wirkt auf Kinder und Jugendliche ein. Denn allgemein können zu den Einflussfaktoren auf körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen Persönlichkeits- und Umweltfaktoren gezählt werden. Die Persönlichkeitsfaktoren können wiederum in physische und psychologische Faktoren und die Umweltfaktoren in soziale und demographische Einflüsse unterteilt werden. In der Tabelle 2 nach Romahn (2007) sind Möglichkeiten ersichtlich, von denen angenommen werden kann, dass sie das Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen suggerieren.

Tabelle 2: Einflussfaktoren auf das Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen

Einflussfaktoren auf das Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen			
Persönlichkeitsfaktoren		Umweltfaktoren	
Physische Faktoren	Psychologische Faktoren	Soziale Einflüsse	Demographische Einflüsse
<ul style="list-style-type: none"> - Alter - Geschlecht - Gewicht - ethnische Abstammung 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitseinstellung - wahrgenommene Barrieren - Absicht zum Sporttreiben - persönliche Einstellung zum Sport - Selbstwirksamkeit - Wissen über den Nutzen von einer regelmäßigen sportlichen Betätigung. - die Persönlichkeit - der empfundene Stress - die Angst vor Übergewicht 	<ul style="list-style-type: none"> - Verhalten und Unterstützung der Eltern - Verhalten Gleichaltriger - Aktivität der Eltern - Anweisungen oder Förderung durch die Eltern 	<ul style="list-style-type: none"> - Wetter - Jahreszeiten - Wochentag - Zeit im Freien - vorhandenes Angebot an Aktivitäten - Fernsehen

(mod. n. Romahn, 2007, S.55)

2.2.3.1 Persönlichkeitsfaktoren

Die Persönlichkeitsfaktoren können in physische und psychologische Faktoren eingeteilt werden. Zu den physischen Faktoren werden unter anderem das Alter, das Geschlecht, das Gewicht und die ethnische Abstammung gezählt. Da das Geschlecht, das Gewicht und die ethnische Abstammung in der vorliegenden Arbeit nicht relevant sind, wird darauf nicht genauer eingegangen. Laut Bar-Or und Rowland (2004) ist jedoch zum Alter zu sagen, dass die körperliche Aktivität von 14- bis 18-jährigen US-amerikanischen Jugendlichen in der Schule um ca. 35 Prozent abnimmt. Diese Studie untersuchte die Teilnahme am Unterrichtsfach, denn Bewegung und Sport ist in einer amerikanischen High School kein Pflichtgegenstand. Somit können zu österreichischen Schulen keine Rückschlüsse gezogen werden, da nicht bestätigt werden kann, ob sich die Jugendlichen außerschulisch sportlich betätigen. Es kann jedoch angenommen werden, dass das Interesse am Sportunterricht bei älteren Schülerinnen und Schülern zunehmend sinkt.

Zu den psychologischen Einflussfaktoren zählen unter anderem die Gesundheitseinstellung, die Absicht zum Sporttreiben, die persönliche Einstellung zum Sport und die Angst vor Übergewicht, welche unter anderem Teile des Fragebogens der Studie der vorliegenden Arbeit betreffen. Diese finden sich im Abschnitt „Motive für die Sportausübung“, also warum Jugendliche sich sportlich betätigen. Laut Pratscher (2000, S.19) sind „die Freude an der Bewegung und der Wunsch gesund zu bleiben (...) die Hauptmotive zum Sporttreiben“. Der Faktor Naturerlebnis und „um einen schönen Körper zu haben“ sind auch nennenswerte Aspekte, weshalb Sport betrieben wird. (Pratscher, 2000) (siehe Kapitel 2.3)

Ein weiterer psychologischer Einflussfaktor sind die wahrgenommenen Barrieren. Bereits Fuchs (1997) erklärt im MAARS-Modell (Motivation zur Aneignung und Aufrechterhaltung regelmäßiger Sportaktivität), dargestellt in Abbildung 3, dass unter anderem die Barriere-, sowie die Gesundheitserwartungen einen Einfluss auf die Intention zur Sportteilnahme haben. Da dieses Modell für 18- bis 40-jährige Probandinnen und Probanden leider nur unzureichende Ergebnisse lieferte, erklärt es die Sportteilnahme für Personen zwischen 41 und 70 Jahren hingegen recht gut. Ein Review von Tappe, Duda und Ehrwald (1989) kam speziell bei Mädchen zu folgenden Barrieren: schulische Pflichten, fehlendes Interesse und ungünstiges Wetter. Zum Vergleich wird bei Jungen Alkohol und andere Drogen als Grund genannt und dass die Freundin sie daran hindere.

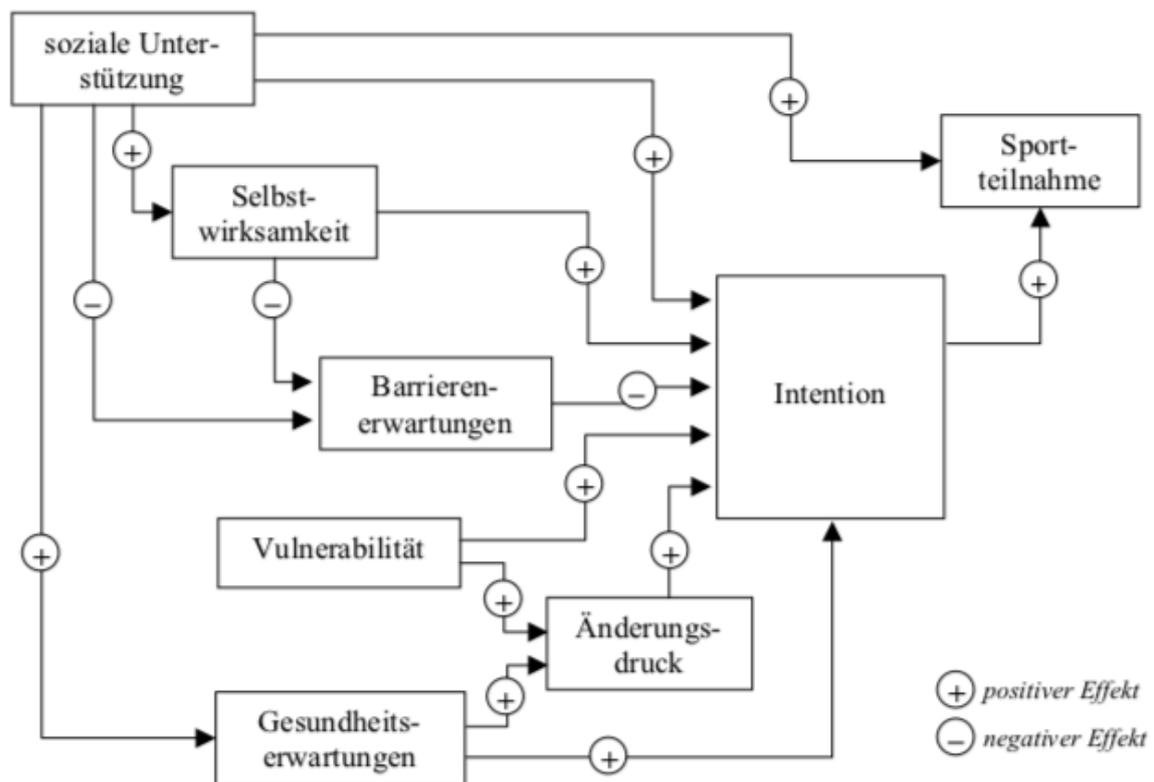


Abbildung 3: MAARS-Modell
(Fuchs, 1997, S.270)

2.2.3.2 Umweltfaktoren

Zu den Umweltfaktoren, speziell zu den sozialen Einflüssen, gehören die Familie, welche die Eltern und Geschwister miteinbeziehen, und die Gleichaltrigen. Hier stellt sich die Frage, inwiefern die sportliche Aktivität der Eltern einen Einfluss auf diese der Kinder hat. Schmiade und Mutz (2012) berichten, dass die Sportlichkeit der Eltern, sowie auch deren Kinder abhängig von soziodemographischen Merkmalen ist. Das bedeutet unter anderem, dass Kinder mit Migrationshintergrund seltener Sport treiben als deutsche Kinder. Denn „die Teilnahme am Sport steigt signifikant, wenn die Eltern über größere ökonomische und kulturelle Ressourcen verfügen“. (ebd., S.13)

Die Studie der vorliegenden Arbeit befasst sich, angelehnt an diese Aussage, mit dem Einfluss der Sportlichkeit der Eltern auf die Kinder, sowie, ob finanzielle Mittel zur Verfügung stehen, um familiäre Sporturlaube durchführen zu können.

Laut Schmiade und Mutz (2012) steigt die Chance erheblich, dass Kinder am Sport teilnehmen, wenn Mutter und Vater regelmäßig, das bedeutet in dieser Studie mindestens einmal pro Woche, Sport treiben. Somit gehört die sportliche Aktivität der Elternteile zu einem der stärksten Einflussfaktoren.

Doch nicht nur die familiäre Umgebung hat einen Einfluss auf das sportliche Verhalten, sondern auch die Gleichaltrigen, besser bekannt unter Peer-group. Fussen (2006) untersuchte die Integrationsvorteile von Mitgliedschaften in Sportvereinen. Die Hypothese, „dass jugendliche Sportvereinsmitglieder häufiger Kontakt zu Peers haben als nicht vereinsorganisierte Jugendliche“ (Fussen, 2006), kann bestätigt werden. Somit kann vermutet werden, dass die Stärke der Einbindung in Peer-Netzwerke besonders mit dem organisierten und sozialen Rahmen des Sports in Vereinen zusammenhängt. Bezüglich des Einflusses ist zu sagen, dass die Höhe der Beeinflussbarkeit durch Peers immer von den personalen, psychologischen und sozial-kontextuellen Faktoren abhängig erscheint. Die Gruppe der Gleichaltrigen spielt eine markante Rolle für die Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen. Vor allem im Schulalter gibt es eine Möglichkeit zum Austausch und zur gegenseitigen Unterstützung. (Müller & Minger, 2013)

Laut Herzog, Egger, Makarova, Neuenschwander und Abächerli (2009) besteht ein signifikanter Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Freizeitkontakte und dem Sportstatus bei schweizerischen, ausländischen und männlichen Jugendlichen. Wiederum keine Signifikanz des oben genannten Zusammenhangs besteht bei weiblichen Jugendlichen. Jedoch kann als Fazit festgehalten werden, dass im allgemeinen die sportliche Aktivität speziell im Vereinskontext den Kontakt mit Jugendlichen fördert und auch einen positiven Effekt auf die Integration von Jugendlichen in eine Gruppe hat. (Herzog et al., 2009)

Zum Abschluss wird noch ein Faktor aufgegriffen, welcher Relevanz für die vorliegende Arbeit zeigt: das Fernsehen, oder im weitesten Sinne die Medien beziehungsweise die sozialen Medien. In einer Studie von Braumüller und Hartmann-Tews (2017) wird beschrieben, dass zwar ein Einfluss der Internetnutzung auf die Zeitinvestition in Sportaktivitäten vorliegt, jedoch konnte kein eindeutiger Zusammenhang gefunden werden. Denn es werden unterschiedliche Effekte des medialen Handelns gezeigt, die zum einen in Richtung Verstärkung und zum anderen in Richtung Verdrängung des sportlichen Handelns interpretiert werden können. (siehe Kapitel 2.6.2)

2.3 Motive zur sportlichen Aktivität

Motivation als wissenschaftlicher Begriff ist seit längerem auch schon in die Alltagssprache eingegangen. Wenn sich eine Person beziehungsweise ein Sportler außergewöhnlich engagiert und ausdauernd auf die Erreichung eines Ziels konzentriert, gilt dieser als hoch

motiviert. In der Wissenschaft wird Motivation als Konstrukt herangezogen, welche die Zielausrichtung, die Energetisierung und die Ausdauer des Verhaltens erklärt. Die Motivation ist eine variable Größe und besteht aus einem Zusammenspiel von konstanten Motiven mit den Anreizen und Handlungschancen. (Rheinberg, 2011)

„Unter einem Motiv versteht man eine Persönlichkeitseigenschaft, wiederkehrend bestimmte Anreize und Zielzustände anzustreben und dabei mit typischen Gemütsbewegungen zu reagieren.“ (Elbe & Sieber, 2020, S.222)

Die Motivationsforschung reicht weit zurück, jedoch gelang es Atkinson (1992) und McClelland (1992) erstmals, Motive und die darauf aufbauenden Zusammenhänge zwischen Motiven und Verhalten zu messen. Sie fanden heraus, dass sich die Bedürfnisse einer Person in der Wahrnehmung und im Denken niederschlagen. Je stärker ein Motiv beziehungsweise ein Bedürfnis ist, desto mehr beschäftigt sich ein Mensch damit und seine Gedanken werden somit beherrscht. Wenn beispielsweise jemand eine Diät machen möchte, jedoch oft „sündige“ Gedanken verspürt und sich vor seinem inneren Auge eine bestimmte Speise vorstellt, ist es sehr wahrscheinlich für diese Person, die Diät nicht durchhalten zu können. Es werden die drei Grundmotive Leistung, Macht und Anschluss unterschieden, jedoch wurde im Sport bisher eher das Leistungsmotiv berücksichtigt. (Krug & Kuhl, 2006) Beim Leistungsmotiv handelt es sich laut Murray (1938) um das Bestreben, etwas Schwieriges zustande zu bringen, sowie um physikalische Objekte, Menschen oder Ideen so schnell und unabhängig wie möglich zu organisieren und zu manipulieren. Ebenfalls sollen Hindernisse überwunden werden, um einen hohen Leistungsstandard zu erreichen.

Dieser Aspekt ist für die vorliegende Arbeit relevant, da im Fragebogen, welcher in Kapitel 3.4 genauer beschrieben wird, im Bereich „Motive für die Sportausübung“ das Leistungsmotiv in zwei Fragen erhoben wird.

Jedoch ist nicht nur das Leistungsmotiv relevant für die Sportausübung. Dies zeigt das Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport (BMZI) von Lehnert, Sudeck & Conzelmann (2011). Hier werden zwar die Motive zur Sportausübung von Erwachsenen befragt, jedoch zeigen sich viele Parallelen zu Jugendlichen beziehungsweise zu jungen Erwachsenen. In dieser Studie stand das Gesundheitsmotiv, vor allem als Einstiegsmotiv, an vorderster Stelle. Da dieses erst nach längerer Zeit und nach einer regelmäßig ausgeübten sportlichen Aktivität eintritt, ist der Grund für eine kontinuierliche Sportteilnahme meist eine Kombination mit dem Wohlbefinden, welches kurzfristig positive

Effekte bewirkt und so die Tätigkeit direkt verstärkt. Gabler (2002) entwickelte einen Motivfragebogen, in dem die Ursache für das Sporttreiben herausgefunden werden sollte und extrahierte somit sechs Faktoren, nämlich Leistung, Kontakt, Fitness (inklusive Gesundheit und Figur), Bewegungsfreude, Erholung und Natur. (Gabler, 2002, zit. n. Lehnert, Sudeck & Conzelmann, 2011, S.6f) Diese Faktoren sind in den für diese Arbeit entwickelten Fragebogen eingeflossen und werden in Kapitel 3.6 anhand der erhobenen Ergebnisse genauer beleuchtet.

Aktuelle Studien erwähnen ebenfalls, dass die Hauptfaktoren für körperliche Aktivität die Verbesserung der Gesundheit und Fitness ist. Dies bestätigt auch der Eurobarometer. (TNS Opinion & Social, 2018) Denn 54 Prozent der Befragten betreiben unter anderem Sport, um ihre Gesundheit zu verbessern und 47 Prozent, um die Fitness zu steigern. Gefolgt werden diese von 30 Prozent, die Sport wegen des Spaßfaktors und 38 Prozent zur Entspannung betreiben. 23 Prozent der Befragten erwähnten die Gewichtskontrolle.



Abbildung 4: Motive zur sportlichen Aktivität
(TNS opinion & social, 2018, S.51)

Vergleicht man dazu eine Studie zum Sportverhalten aus dem Jahr 2000 (Pratscher), positionierte sich die Freude an der Bewegung und die Gesundheit an erster Stelle, gefolgt von der Entspannung, Stressabbau und dem Naturerlebnis. Bei beiden Studien stand das Leistungsmotiv eher im Hintergrund. Pratscher (2000) hat des Weiteren herausgefunden, dass die am häufigsten betriebenen Sportarten Radfahren, Schwimmen und Wandern sind.

Wie oben erwähnt, können anhand der Motive, welche in den angegebenen Studien hauptsächlich Erwachsene betrifft, auch Parallelen zu den Motiven von Jugendlichen hergestellt werden. Denn Romahn (2007) ermittelte, dass 11- bis 17-Jährige die meiste Bedeutung den Motiven „Ich treibe Sport, um mich fit zu halten“, „(...) um meine Leistungsfähigkeit zu verbessern“ und „(...) um Spaß zu haben“ zuschreiben. Weitere Ähnlichkeit weist hier das Leistungsmotiv auf, welches in dieser Studie unter „Kräftemessen“ beschrieben wird. Denn diesem wird die geringste Bedeutung übertragen.

Tabelle 3: Motive von 11- bis 17-Jährigen

Ich treibe Sport, um	%
... mich fit zu halten.	82
... etwas für meine Gesundheit zu tun.	69
... etwas für meine Figur zu tun.	63
... meine Leistungsfähigkeit zu verbessern.	82
... Spaß zu haben.	82
... etwas mit anderen zu machen.	72
... mich abzureagieren.	42
... meine Kräfte mit anderen zu messen.	28
... mich zu entspannen.	35

(mod. n. Romahn, 2007, S. 172f)

2.4 Bewegung und Sport im schulischen Setting

Der Stellenwert von Bewegung im pädagogischen Konzept für Kinder und Jugendliche hat sich in den letzten Jahren erheblich verändert. Bereits Krug, Jekauc, Poethko-Müller, Woll und Schlaud (2012, S.111) beschreiben „den steigenden Anteil Übergewichtiger, das Auftreten von Diabetes- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, sowie eine verschlechterte motorische Leistungsfähigkeit bereits in jungen Jahren“. Vermehrt sind die ständig wachsenden Bewegungseinschränkungen ein Gesprächsthema, welche sich zur Frage bündeln, ob den Kindern und Jugendlichen auch genug Chancen und Raum zur ganzheitlichen Entwicklung, welche sich mit allen Sinnen beschäftigt, gegeben wird. Bereits der Kindergarten sollte als erste Stufe des Bildungssystems Verantwortung bezüglich des Bewegungsmangels

übernehmen. Hier ist es wichtig, die Bewegungserziehung als zentralen Punkt der Vermittlung zu sehen. Des Weiteren sollte der Kindergarten nicht als Programm dienen, welche die Kinder fit für die Schule macht, sondern abhängig von der Eigenaktivität und den sozialen Interaktionen mit der Umwelt des Kindes sein. Sie schließt auch emotionale, soziale und ästhetische Kompetenzen ein. Bereits das Spielen wird als elementare Betätigungs- und Ausdrucksform des Kindes gesehen und stellt somit den ersten Eckpfeiler der Bewegungserziehung dar. (Zimmer, 2020) Bewegung und Sport hat somit neben einer höheren Gesundheit und einer gestärkten Physis auch positive Auswirkungen auf die Persönlichkeit und die sozialen Kompetenzen. Dementsprechend haben nicht nur die Eltern durch eine Vorbildwirkung eine große Verantwortung bezüglich der Entwicklung eines bewegungsorientierten Lebensstils, sondern auch die Bildungsanstalten, begonnen mit dem Kindergarten.

Die Sporterziehung per se geht von einer didaktischen Sicht zwischen der Sache, also dem Sport und der Schülerin und dem Schüler aus, welche mit der Lehrerin und dem Lehrer ein didaktisches Dreieck bildet (siehe Abbildung 5). Die Aufgabe der Lehrperson ist es, die Sache an die Lernenden zu vermitteln, mit dem Ziel einer vielfältigen Nutzung von sach- und schülerorientierten Methoden. Der Unterschied zwischen diesen Methoden ist der Ausgangspunkt: Bei der Sachorientierung wird durch systematische Lernprozesse beziehungsweise Regeln das sportliche Können gelehrt, hingegen bildet bei der Schülerorientierung die Schülerin und der Schüler selbst den Ausgangspunkt. Das Ziel hierbei ist die Entfaltung von Individualität. Um diese Methoden durchzuführen, muss die Lehrperson auf der einen Seite als Fachfrau und Fachmann und auf der anderen Seite als Beraterin und Berater sowie Helferin und Helfer wirken. (Zeuner, 2001)

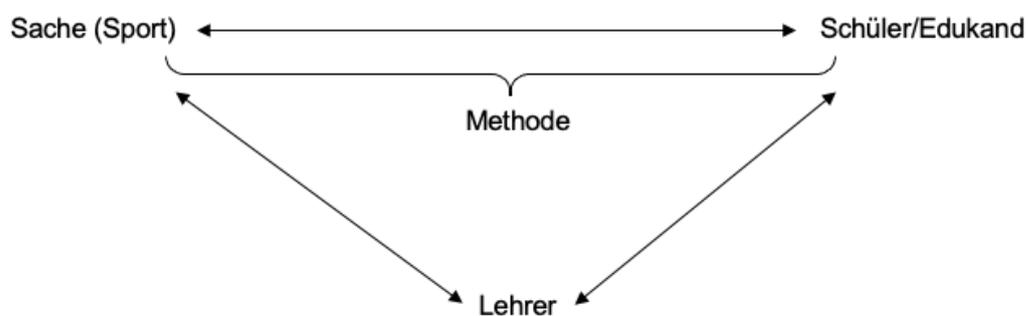


Abbildung 5: Didaktisches Dreieck
(mod. n. Zeuner, 2001, S.353)

Die Qualität des Schulsports ist seit Jahrzehnten ein Thema vieler Diskussionen. Ganz abgesehen von der Bewertung und Benotung haben sich die Inhalte und Begriffsbezeichnungen in den letzten Jahren stark verändert. Im Lehrplan wird abhängig vom Schultyp festgehalten, welche Lehrinhalte vermittelt werden und welche Ziele die Schülerinnen und Schüler erreichen sollen. Der kompetenzorientierte Lehrplan für den Unterrichtsgegenstand Bewegung und Sport ab der 9. Schulstufe (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2016) ist in fünf Kompetenzbereiche gegliedert: Fachkompetenz – motorische Fähigkeiten, Fachkompetenz – motorische Fertigkeiten, Methodenkompetenz, Sozialkompetenz und Selbstkompetenz. Diesen Kompetenzen wird jeweils ein handlungs- und themenorientierter Unterricht zugeordnet. Sie stellen somit die Grundlage für eine konkrete Unterrichtsplanung dar. Anhand dieses Leitfadens können durch gewisse Freiräume schulbezogene Schwerpunkte gesetzt werden.

Auch der Gesellschaft ist ein hoher Stellenwert des Schulsports wichtig. Entnommene Daten des Eurobarometers (TNS Opinion & Social, 2004) zufolge wünschen sich 77 Prozent der Europäerinnen und Europäer, dass dem Schulsport mehr Zeit gewidmet wird. Allein in Österreich beträgt die Zahl 81 Prozent und sie ist seit dem letzten Jahr um acht Prozent gestiegen.

Wie oben erwähnt beginnt der Schulsport bereits in jungen Jahren. Der natürliche Bewegungsdrang von Kindern wird durch ein vielfältiges Angebot gestillt. Doch nicht nur Kinder haben diesen Drang nach körperlicher Aktivität, dieser besteht auch im Erwachsenenalter, jedoch nicht so stark ausgeprägt. Da der schulische, sitzende Alltag den Bewegungsdrang stark einschränkt, sind Bewegungspausen und aktive Einheiten mit Spiel, Bewegung und Spaß durchaus sinnvoll. Diese können im Klassenzimmer oder in sonstigen Bewegungsräumen durchgeführt werden.

König, Parthey und Kroke führten im Rahmen des Pilotprojekts „FiduS – Fit durchs Studium“ (2015) eine Studie an einer Hochschule durch. Die Ergebnisse zeigten, dass nach Bewegungspausen das Wohlbefinden stark erhöht wurde (weniger Verspannungen, Lockerungsgefühle im Nacken). Der Spaßfaktor war ebenso sehr hoch; die Teilnehmerinnen und Teilnehmer fühlten sich erfrischer und besser gelaunt.

Unter Schulsport im Allgemeinen fallen das Unterrichtsfach Bewegung und Sport, Freigegegenstände, sowie auch schulbezogene Bewegungsangebote und Veranstaltungen. Zu Letzteren zählen unter anderem Sportwochen, wie zum Beispiel Skikurse, oder auch

Schulsportveranstaltungen, wie Wettkämpfe oder andere Initiativen, wie die „Bewegte Schule“. (Education Group Gemeinnützige GmbH, 2006) Diese Initiative von der pädagogischen Hochschule Oberösterreich hat sich zur Aufgabe gemacht, die „Schule in Bewegung zu bringen“. Durch bewegte Pausen, kind-, lehr- und lerngerechte Rhythmisierung des Unterrichts, sowie durch gesundheitsfördernde Organisationsstrukturen soll ein salutogenetischer Ansatz gefunden werden, der auf dem Gesundheitsbegriff basiert und die Stärkung des Wohlbefindens fördert. „Die drei Handlungsfelder Lern- und Lebensraum Schule gestalten, Lehren und Lernen und Schule steuern und organisieren greifen wie Zahnräder ineinander, so dass jede Aktivität eine Wirkung auf das ganze System erzielt“. (Leitner, Oebelsberger, Städtler, Thuma & Wimmer, 2016, S.2) Die Anfänge der heutigen Initiative „Bewegte Schule“ gehen in die Schweiz in den Anfängen der 1990er-Jahre zurück. Auf Grundlage von Urs Illi wurde diese in Deutschland, Österreich, Italien und anderen europäischen Staaten durchgeführt. Die Gründe für die Idee waren beklagte Rückenbeschwerden von Kindern und Jugendlichen, welche durch gezielte Bewegungsangebote gelindert werden sollen. (Laging, 2006)



Abbildung 6: Die Konzeption einer bewegten und gesunden Schule nach Illi (1998) bzw. Illi & Zahner (1999) (zit. n. Laging, 2006, S.2)

Wie oben bereits erwähnt, kann neben dem eigentlichen Unterrichtsfach Bewegung und Sport auch eine ergänzende Bewegungserziehung zur Verbesserung und Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit, sowie der Leistungen im kognitiven Bereich eingeführt werden. Ausgangspunkt dafür war die begründete Wichtigkeit der Bewegung, um eine gesunde kognitive, emotionale, soziale und körperlich-motorische Entwicklung zu erreichen. Als Möglichkeit stellen sich hier Bewegungsanlässe in der Pause zur Verfügung. Durch Ausstattung der Schule mit Körbe oder Tore, natürlichen Geländeformen zum Klettern, sowie Balancierbalken oder ähnliche koordinativ-herausfordernde Geräte können somit Gelegenheiten zum Sich-Bewegen geschaffen werden. (Laging, 2006)

Wie bereits in Kapitel 2.2.1 erwähnt, wird laut der WHO für Kinder und Jugendliche eine tägliche körperliche Aktivität von mindestens 60 Minuten empfohlen. Schon vor vielen Jahren, nämlich seit der Einführung der Schulpflicht unter Maria Theresia im Jahre 1774 beziehungsweise einige Jahre danach, wurden Spielplätze geschaffen, an denen eine tägliche Spielstunde durchgeführt wurde. (Wasmund-Bodenstedt, 1984) Seitdem war heiß umstritten, ob Sport nun Teil des Schulwesens sein sollte. Diem und Matthias (1923) publizierten ein Buch, welches als Plädoyer für den täglichen Schulsport wirkt. Sie sehen im Sport, vor allem an Schulen, eine Notwendigkeit der Förderung anstelle der allgemein angenommenen Haltung der Bändigung. Sie betonen, dass dem Kümmerwuchs, der Schläffheit und der Unterernährung nur Bewegung und Sport entgegenwirken könne.

Da eine verpflichtende Sporteinheit bis heute organisatorische Schwierigkeiten mit sich bringt, konnte diese nicht flächendeckend in allen Schulen durchgeführt werden. Meist stehen nicht genügend Sport- oder Bewegungsstätten zur Verfügung. Durch die oben genannte „Bewegte Schule“ oder durch das Projekt „Fit für Österreich“ (Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2020), welches von der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) in Kooperation mit der ASKÖ, dem ASVÖ und der Sportunion ins Leben gerufen wurde, startete der Versuch, ähnliche Ideen im kleineren Rahmen umzusetzen.

2.5 Außerschulische Sportmöglichkeiten

Die Wichtigkeit und die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die körperliche Leistungsfähigkeit und die Gesundheit wurde bereits in den vorigen Kapiteln genauer betrachtet. Gerade im außerschulischen Bereich ist von großer Bedeutung, dass die

Eigeninitiative zum Sporttreiben hoch ist. Deswegen sollte die intrinsische Motivation von Kindern und Jugendlichen in der Schule und auch im Elternhaus angeregt werden.

Intrinsisch motiviert sei eine Lernaktivität dann, wenn sie als selbstbestimmt erlebt wird, weil man sich mit dem Lerngegenstand identifiziert.

Ist letzteres der Fall, kann die Beschäftigung mit der Aufgabe durchaus auch von außen an die Person herangetragen worden sein und die Person kann auch ganz zweckzentriert auf einen späteren Lerngewinn hinarbeiten.

Entscheidend ist, dass die Person das Erlebnis hat, selbstbestimmt (selbst-intentional) zu handeln und dass sie glaubt, an einem als wertvoll erachteten Gegenstand zu arbeiten. (Rheinberg, 2010, S.369)

Die Anregung zur Bewegung im Alltag beginnt schon zu Hause, wo vor allem die Eltern beziehungsweise die Erziehungsberechtigten den Kindern ein positives Bild vermitteln sollen. Dieses soll dann in der Schule weitergeführt werden, damit die Kinder und Jugendlichen zu einer lebenslangen Bewegungskultur beitragen.

Exkurs Self-Determination-Theory: Diese Theorie, gegründet von Ryan und Deci (2000), umfasst die Befriedigung der Bedürfnisse Kompetenz, Autonomie und Verbundenheit, welche zu Motivation und Wohlbefinden führen. Ryan und Deci (ebd.) haben ein Konstrukt erarbeitet, welches beschreibt, wie der Mensch von der Amotivation, wo noch keine Regulation vorliegt und keine beziehungsweise nur sehr schwache Ziele für die Handlung vorliegen, über die extrinsische Motivation, also eine von außen einwirkende Überzeugungskraft bis hin zur intrinsischen Motivation, wo der Handlungsantrieb aus eigenen Handlungsinteressen und -zielen entstammt, eine Tätigkeit ausführt.

Die Relevanz dieser Theorie für die vorliegende Arbeit liegt darin, dass Lehrkräfte sowie auch Erziehungsberechtigte die Kinder beziehungsweise Jugendlichen zu Beginn durch extrinsische Motivation dahingehend anregen, die Wichtigkeit der Bewegung und des Sports zu erkennen. Die Erreichung der eigenen Ziele der Heranwachsenden soll für sie selbst in den Vordergrund rücken und somit intrinsisch gesteuert werden.

Da die Österreichische Bundesregierung das Ziel verfolgt, die Sportaktivität der Bevölkerung zu steigern und gesundheitsfördernde Sport- und Bewegungsaktivitäten zu setzen,

wurde 2009 eine Rahmenbedingung zwischen dem Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur, dem Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport und der österreichischen Bundes-Sportorganisation geschlossen. Die Einbeziehung des organisierten Sports in den Alltag trägt einen hohen Stellenwert. Denn außerschulische Sportangebote regen Schülerinnen und Schüler durch regelmäßige sportliche Betätigung zu einer sinnvollen Freizeitgestaltung an.

Die Rahmenbedingung soll folgende Grundsätze einhalten:

- Die Kooperation zwischen Schule und Sportverein beruht auf vertrauensvolle Zusammenarbeit.
- Schulen sowie Sportvereine streben eigene Ziele an, versuchen jedoch als gemeinsame Aufgabe zu einem lebenslangen Sporttreiben zu motivieren.
- Durch die Anerkennung des hohen Stellenwerts von Bewegung und Sport sind Schulen verpflichtet, diesen noch stärker in den Lebensraum Schule zu verankern durch z.B. Hinzuziehen von Partnern und Schaffen von Bewegungsmöglichkeiten.
- Den Eltern und Erziehungsberechtigten soll des Weiteren nahegelegt werden, die motorische Entwicklung ihrer Kinder im höchsten Maß zu fördern.

Die Ziele der Zusammenarbeit zwischen Schule und Sportverein sind unter anderem eine verbesserte Koordination zur Optimierung der Aktivitäten, eine Einbindung in bereits bestehende Programme beziehungsweise Projekte und eine Verbesserung und Erweiterung des freizeit- und Breitensportlich orientierten Angebotes. Hierbei stehen die Gesundheitsförderung und die Gesundheitserhaltung der Heranwachsenden im Vordergrund. (Austrian Sports Organization, 2009)

2.5.1 Die Sportausübung im Vergleich

Laut einer Studie des IFT – Institut für Freizeit- und Tourismusforschung (Zellmann & Mayrhofer, 2010) liegen die Österreicherinnen und Österreicher bezogen auf eine regelmäßige Sportausübung (mindestens einmal pro Woche) im EU-Mittelfeld. Ungefähr ein Drittel aller Österreicherinnen und Österreicher betreibt regelmäßig Sport. Sogar nur fünf Prozent sind wenigstens fünfmal in der Woche sportlich aktiv. In den skandinavischen Ländern wird am häufigsten Sport betrieben und in den südlichen Ländern am seltensten (72 Prozent in Schweden und Finnland und 18 Prozent in Griechenland betreiben wöchentlich Sport).

Bezüglich der Sportarten ist zu sagen, dass flächendeckend in allen Bundesländern Radfahren unter die drei beliebtesten Sportarten fiel, auch Wandern ist in den meisten Bundesländern stark vertreten. Skifahren ist vor allem in den westlichen Bundesländern unter den beliebtesten Sportarten zu finden. (ebd.)

Zellmann und Mayrhofer veröffentlichten außerdem 2019 eine Metaanalyse der Jahre 2000, 2003, 2009, 2014 und 2017. Diese ergab, dass sich die Sportbegeisterung entgegen mancher „Boomdarstellung“ in Grenzen hält, denn etwas mehr als ein Viertel der Österreicherinnen und Österreicher treibt regelmäßig Sport. Die beliebtesten Sportarten haben sich in den letzten Jahren jedoch kaum geändert, denn Radfahren und Wandern ist in fast allen Bundesländern am meist verbreitetsten.

Vergleicht man dazu eine Studie der Statista GmbH (Mohr, Statista GmbH, 2020) gaben im Jahr 2018 rund 35 Prozent an, mehrmals pro Woche sportlich aktiv zu sein. 59 Prozent gaben Schwimmen als beliebteste Sportart an, gefolgt von Wandern und auch Radfahren.

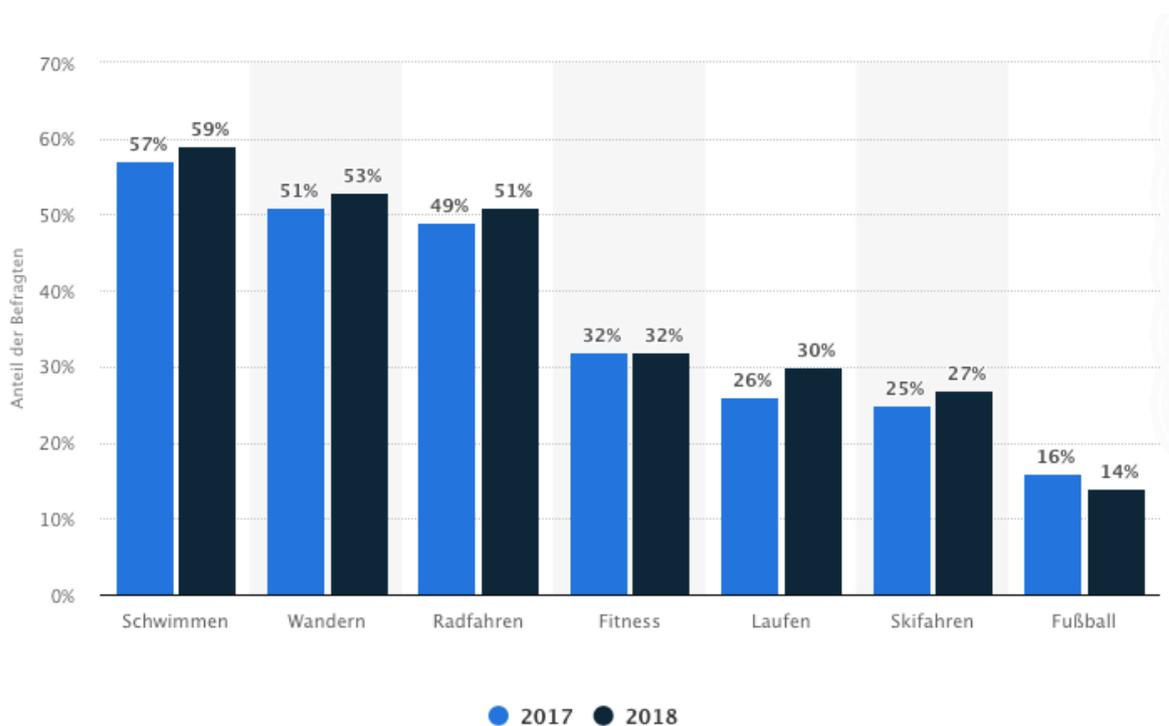


Abbildung 7: beliebteste Sportarten
(Mohr, Statista GmbH, 2020)

2.5.2 Sportangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Die Auswahl des optimalen Vereins beziehungsweise Studios ist oft ein schwieriges Unterfangen. Dazu wurde die kooperative Initiative „Fit Sport Austria“ der ASKÖ, dem ASVÖ und der Sportunion gegründet, welche früher „Fit für Österreich“ hieß (siehe Kapitel 2.4). Auf der Website wird eine Liste an Sportmöglichkeiten von unterschiedlichen Sportvereinen aus ganz Österreich bereitgestellt, um den optimalen Kurs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu finden. Die Suche kann nach Bundesländern, Altersklasse und Sportrichtung sortiert werden und stellt auch für Vereine eine Plattform dar, um eigene Kurse anzubieten. Durch dieses Netzwerk zur Bewegungsförderung soll allen Menschen die Möglichkeit geboten werden, einer regelmäßigen körperlichen Aktivität nachzugehen. Um als Verein Teil des Angebots zu werden, müssen jedoch einige Qualitätskriterien erfüllt werden. Geschulte Übungsleiterinnen und Übungsleiter führen Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durch, um für ein gesundes Österreich zu sorgen und um Freude an der Bewegung zu vermitteln. (Fit Sport Austria GmbH, 2016)

Die außerschulische Bewegungs- und Sportgestaltung ist jedoch nicht nur an Sportvereine gebunden, sondern wird, vor allem auf Grund der freien Einteilung und zeitungebundenen Trainingszeiten, des Öfteren in Fitnessstudios ausgeführt. Viele Fitnessstudios stellen ein breit gefächertes Angebot an Kursen, wie Gruppentrainings, Budo-Sportarten und Gerätetrainings, sowie Wellnessmöglichkeiten zur Verfügung. Hierbei steht nicht nur das Sporttreiben im Vordergrund, sondern auch der soziale Aspekt, wie z.B. Freunde treffen, ist mitunter ein Grund für den Besuch eines Studios.

Die Wahl des Fitnessstudios ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden. Allein in Österreich ist die Anzahl der Fitnessstudios von 750 im Jahr 2005 auf 1239 im Jahr 2018 gestiegen. (WKO, 2019) Davon befinden sich rund zwei Drittel in Wien, Niederösterreich, Steiermark und Oberösterreich. Über eine Million Menschen haben eine Mitgliedschaft in einem österreichischen Fitnessstudio. Als in den 90er-Jahren die Fitness-Branche noch sehr stark männlich dominiert war, verzeichnen heutzutage manche Studios 50 Prozent weibliche Mitglieder. (WKO, 2021) Weiters haben sich auch reine Frauen-Fitnessstudios, wie zum Beispiel Mrs.Sporty, etabliert und bieten Ernährungs- und Trainingskonzepte für Frauen jeden Alters an. Durch eine persönliche Betreuung wird hier für einen maximalen Trainingseffekt gesorgt. (Mrs.Sporty GmbH, 2018)

2.6 Mediennutzung und soziale Medien

Das Internet als Universalmedium hat sich in den letzten Jahren stetig weiterentwickelt. Speziell die sozialen Medien erlauben es den Nutzerinnen und Nutzern, Informationen, Bilder und Ideen mit anderen Menschen zu teilen. Laut Kaplan und Haenlein (2010) ist Social Media mehr als eine Anhäufung von Internetanwendungen, die auf Web 2.0- und User Generated Content-Konzepte aufbauen. Sie haben einen enormen Einfluss auf das tägliche Leben, wodurch soziale Kontakte vermehrt online auftreten.

Die sozialen Medien können in zwei Kategorien eingeteilt werden. Zum einen gibt es textbasierte, welche für die Kommunikation wichtig sind, wie zum Beispiel WhatsApp oder Messenger, und zum anderen bildbasierte, wo Fotos und Videos im Vordergrund stehen, wie zum Beispiel Instagram, Snapchat oder TikTok. Facebook kann als Kombination aus bild- und textbasierten sozialen Netzwerken gezählt werden. (Brantner, Götzenbrucker, Lobinger & Schreiber, 2020) Diese Plattformen zeigen in einem „Newsfeed“ die aktuellen Meldungen von Freunden beziehungsweise abonnierten Kanälen und es besteht die Möglichkeit, andere Nutzerinnen und Nutzer zu abonnieren beziehungsweise ihnen zu folgen oder sie zur eigenen Freundesliste hinzuzufügen.

Wie bereits erwähnt, sind die sozialen Medien heutzutage kaum mehr wegzudenken. Laut Ozimek (2019) nutzen weltweit 4,4 Milliarden Menschen das Internet und 3,5 Milliarden Menschen haben ein Konto auf zumindest einer Social Media-Plattform. Am meisten genutzt werden dabei Facebook, Youtube, WhatsApp und Instagram. Viele Anwender sind mit einem mobilen Endgerät online.

Laut der Statista GmbH nutzen fast 80 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher die sozialen Medien. (Schultz, 2021) Die tägliche Verweildauer in den Netzwerken ist in Österreich jedoch relativ kurzweilig (durchschnittlich ungefähr 64 Minuten pro Tag). Im Gegensatz dazu sind Menschen auf den Philippinen durchschnittlich ca. 252 Minuten pro Tag online. Die meisten Nutzer sind zwischen 14 und 29 Jahre alt, wobei Facebook auch ältere Rezipienten verzeichnet. (Ozimek, 2019)

In den folgenden Unterkapiteln wird auf die Mediensozialisation, Mediatisierung und Medienaneignung sowie auf die Auswirkungen der Mediennutzung auf die Freizeitaktivitäten Bezug genommen.

2.6.1 Mediensozialisation, Mediatisierung, Medienaneignung

Für ein allgemeines Verständnis der Sozialisation ist festzuhalten, dass sich die Persönlichkeit anhand von Interaktionen mit der Umwelt entwickelt und das Denken, Fühlen und Verhalten sich im Laufe der Entwicklung der Identität verändert. In einer Studie von Süss (2006) wird aufgezeigt, dass der Fernseher bei Kindern im Alter von 6 bis 16 Jahren eines der Leitmedien im Alltag darstellt. Ebenso der Computer, das Internet und das Handy stehen an den vordersten Plätzen. Da diese Medien sowohl als Risiko, aber auch als Ressourcen angesehen werden können, muss bereits in jungen Jahren von den Erwachsenen eine verantwortungsvolle Haltung weitergegeben werden. Somit steht fest, dass die Medien vor allem durch konstruktive Beiträge ein Teil des Aufwachsens der Kinder sein sollen.

Die Mediensozialisation und die Mediatisierung stehen miteinander in Wechselwirkung, denn mediatisierungstheoretische Phänomene des medienbezogenen sozialen und kulturellen Wandels zeigen eine Verbindung zu den sozialisierten oder prospektiv zu sozialisierenden Menschen. Es geht dabei nicht nur um die Techniken und Medien, sondern auch um Prozesse der Sozialisation. Mediensozialisation geht oft von der Frage aus, wie Medien von Kindern, Jugendlichen und auch älteren Gruppen genutzt wird, sowie welchen Stellenwert und Bedeutung sie im Leben dieser Altersgruppen haben. (Hoffmann, Krotz & Reißmann, 2017)

Die heutige Gesellschaft kennzeichnet sich durch vielschichtige Wandlungsprozesse, welche sich vor allem in der Mediatisierung widerspiegeln. Den klassischen Sozialisationsinstanzen wie die Familie, Schule und Gleichaltrige kommt ein weiterer Prozess durch ihre Omnipräsenz hinzu: die Medien. (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017) Bereits im Jahr 2009 wurde im Generationen-Barometer (Haumann, 2009) gekennzeichnet, dass 56 Prozent der Bevölkerung durch die Medien und nicht durch Eltern oder Peers am meisten beeinflusst werden. Im Laufe der Jahre und durch Zuwachs der sozialen Medien und die Einführung des Smartphones kann angenommen werden, dass diese Zahl noch weiter gestiegen ist.

Die Medienaneignung beziehungsweise der Medienumgang der Kinder ist stark an soziale Kontexte gebunden. Der Medienzugang wird durch soziales Interagieren mit Freunden und auch der Familie optimiert. Medienpräferenzen und Expertenwissen zu gewissen Genres beziehungsweise konkreten seriellen Angeboten sind Elemente der Selbstgestaltung und Selbstdarstellung. Je älter Kinder werden, desto mehr werden die Anteile des Alltags durch von außen bestimmte Verpflichtungen beherrscht. Zum selben Maß wird jedoch auch die

Selbstbestimmung größer. Durch die Fülle der Medien führen diese zur Notwendigkeit, die Zeit aktiv zu strukturieren. Deshalb kommt es zu Entscheidungen, in welchem Umfang die Medien genutzt werden. Es entwickelt sich auch ein Zeitmanagement und die Heranwachsenden lernen, Prioritäten zu setzen, welche ihre Interessen vertreten. (Süss, 2006)

Doch dieses Zeitmanagement ist oft nicht einfach zu durchblicken, denn gerade bei den sozialen Medien verliert man sich schnell und die Zeit vergeht im Fluge. Genau daran arbeiten auch die Experten des Werbemanagements. Sie versuchen, durch gezielte Werbung und, vor allem in den bildbasierten Medien wie Facebook oder Instagram, anhand der eigenen Interessen gezeigte Videos die Jugendlichen und auch Erwachsenen in der Applikation zu halten. Dies ist eine sehr erfolgreiche Strategie, denn nach der deutschen JIM-Studie (Feierabend, Plankenhorn & Rathgeb, 2015) haben ungefähr 90 Prozent der Jugendlichen einen privaten Internetzugang von zu Hause aus, was es umso wahrscheinlicher macht, mehr Zeit am Computer, Laptop oder Smartphone verbringen zu können.

2.6.2 Auswirkung der Mediatisierung auf die Freizeitaktivitäten

Die Auswirkung der Nutzung von Medien beziehungsweise sozialer Medien kann in zwei Perspektiven dargestellt werden: als Verdrängung oder Vervielfältigung von Freizeitaktivitäten. Die Verdrängungsthese könnte man in die 1950er- beziehungsweise 1960er-Jahre rückdatieren, wo der Fernseher den Durchbruch in den eigenen vier Wänden hatte. Auch später, als das Internet zur persönlichen Verfügung und der großen Masse zugänglich war, führte dies zu einem Rückgang der sozialen Aktivitäten und einer Steigerung der körperlichen Inaktivität. (Vandewater, Bickham & Lee, 2006; Lee & Leung, 2006) Jedoch belegt eine deutsche Studie von Spengler, Mess und Woll (2015), dass bei Jugendliche zwischen 11 und 17 Jahren, welche eine hohe Sportaktivität aufweisen, eine mäßige Mediennutzung einhergeht. Dabei ist festzuhalten, dass intensiver Mediengebrauch sich aber negativ auf die Zeit der sportlichen Aktivität auswirkt.

Die Vervielfältigungsthese kann als Pendant zur Verdrängungsthese gesehen werden und basiert auf der Annahme eines allgemein hohen oder niedrigen Aktivitätsniveaus. Denn aktive Personen zeigen ein höheres Interesse an neuen Freizeitangeboten und können diese auch gut in den Alltag beziehungsweise ihre Freizeit integrieren. Durch die fortschreitende technologische Entwicklung des mobilen Internets und dessen nutzerfreundliche

Verwendbarkeit erreicht dies auch im sportlichen Kontext an Wichtigkeit. So kann das Training im Fitnessstudio oder der Schneetag in den Bergen direkt auf den sozialen Medien geteilt werden, um somit mit anderen in Kontakt beziehungsweise am neuesten Stand zu bleiben. (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017) Laut einer Studie von Baur, Burrmann und Maaz (2004) gehören Sporttreiben und Mediennutzung für die Mehrzahl der Jugendlichen (in dieser Studie: 16-Jährige) zu den alltäglichen Selbstverständlichkeiten. Zu den wichtigsten Freizeitaktivitäten zählen Musikhören und Sporttreiben, welche sogar vor der PC-Nutzung und dem Fernsehen platziert sind.

Das Projekt MediKuS (Grgic, Holzmayer & Züchner, 2013), welche sich mit den Medien, der Musik und dem Sport befasst, beschreibt diese als wichtige Erfahrungsräume und Möglichkeiten zur Identifikation und Entwicklung der eigenen Ausdrucksformen. Das Projekt verfolgt das Ziel, Aktivitäten in den Bereichen Musik, Kunst, Sport und Neue Medien zu betrachten und dabei auch moderne, subkulturelle Ausdrucksformen zu berücksichtigen, wie zum Beispiel kreative Medienaktivitäten und Trendsportarten. Eine der zentralen Fragen ist der Zusammenhang zwischen Internetnutzung und dem Ausmaß der sportlichen Aktivität. Im Jahr 2013 sind 95 Prozent der 15- bis 24-Jährigen täglich oder mehrmals die Woche online. 90 Prozent der 15- bis 16-Jährigen sind Teil der sozialen Netzwerke. Laut der Studie ist zu vermerken, dass der Anteil sportlich aktiver Kinder und Jugendlicher von 9 bis 24 Jahre gering, aber stetig abnimmt (siehe Abbildung 8), die Nutzung sozialer Netzwerke jedoch ansteigt (siehe Abbildung 9). Jedoch wird in der MediKuS-Studie nicht von einem Zusammenhang der Nutzung sozialer Netzwerke und Sportaktivität gesprochen. Die Ergebnisse zeigen, dass der Sport beim Heranwachsen wichtig bleibt, sich aber im Laufe der Jahre die Interessen der Jugendlichen ändern.

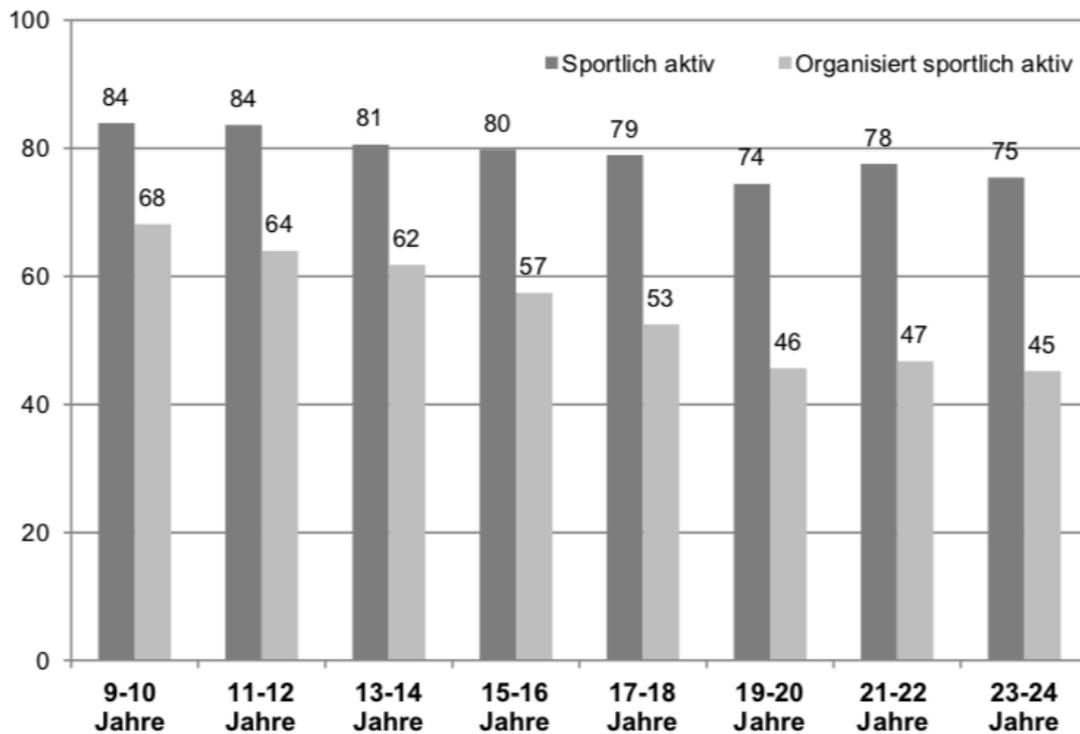


Abbildung 8: Anteil sportlich aktiver und im organisierten Kontext sportlich aktiver Kinder und Jugendlicher (ebd., S.110)

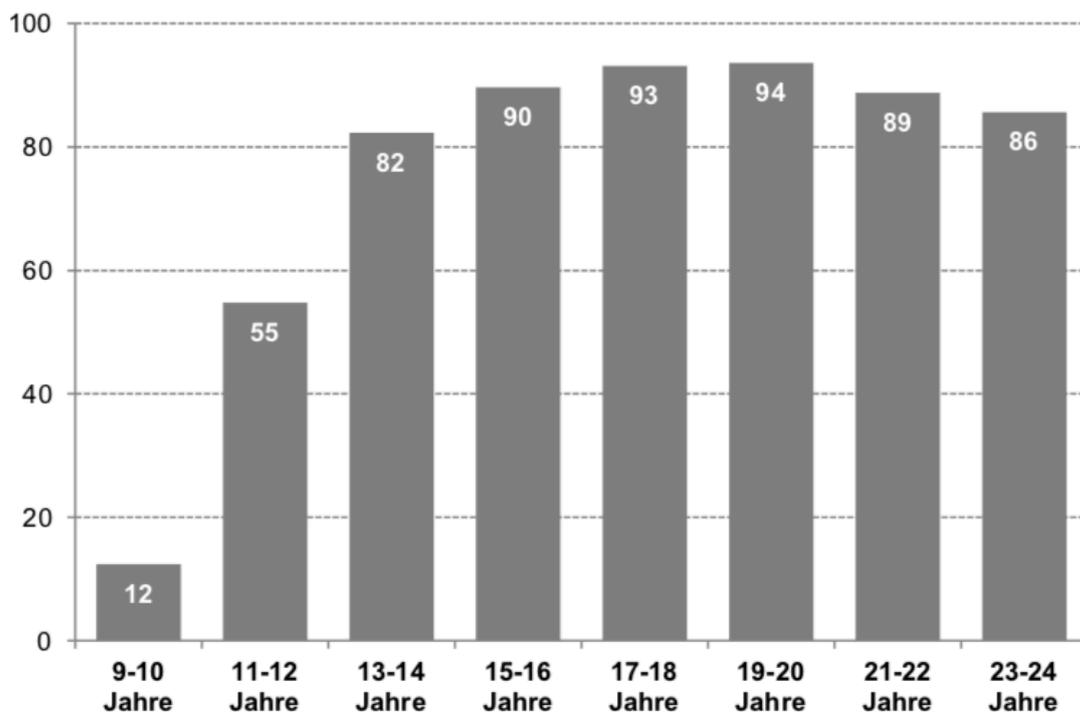


Abbildung 9: Nutzerinnen und Nutzer sozialer Netzwerke (ebd., S.108)

Zusammenfassend hat die Analyse verschiedener Studien ergeben, dass die Beziehung von Medienkonsum und Häufigkeit der Sportausübung bis dato sehr un schlüssig ist. Die Medien sind im Alltag der Kinder und Jugendlichen fest verankert und sollten somit als Teil der modernen Gesellschaft akzeptiert werden. Eine Studie von Augste, Gerhard und Schüler (2014) schlägt sogar vor, Inhalte aus den Medien im Schulsport zu integrieren. Durch Anlehnungen an Videospiele, wie beispielsweise Super-Mario-Kart-Imitation durch Rollbrettparcours, können die Motivation und die Lust an der sportlichen Aktivität angeregt werden. Auch Sportapps können den Alltag der Kinder und Jugendlichen zu einem aktiveren geleiten.

3 EMPIRISCHER TEIL

In diesem Kapitel der Arbeit wird zu Beginn auf das Forschungsgebiet, die Stichprobe und die Methoden der vorliegenden Untersuchung eingegangen. Als Medium für die Befragung wurde hierbei ein Fragebogen ausgewählt. Anhand der wissenschaftlichen Auseinandersetzungen und der theoretischen Überlegungen im Vorfeld wurde ein Fragebogen selbst entwickelt, mit dem Schülerinnen einer Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe zu den Themen Sport und soziale Medien befragt wurden. Im Kapitel 3.4 gibt es einen Einblick in den Entstehungsprozess beziehungsweise eine Kontextualisierung der Items des Fragebogens sowie auch in die Erhebungsweise. Abschließend werden die Ergebnisse der quantitativen Untersuchung dargelegt.

3.1 Forschungsgebiet

Durch die Konfrontation mit der Bewegungseinschränkung mancher Jugendlicher während des Schulalltags wurde das Interesse bezüglich der Thematik geweckt. Anhand genauerer Betrachtung ergab sich folgende allgemeine Forschungsfrage:

Welche Einflussfaktoren für die Sportaktivität von Schülerinnen in einer Höheren bildenden Schule für wirtschaftliche Berufe, mit besonderer Berücksichtigung der Nutzung der sozialen Medien, liegen vor?

Das zentrale Anliegen der Untersuchung war die, allgemeine sportliche Aktivität von weiblichen Jugendlichen im Alter von 14 bis 21 Jahren an einer Höheren Bundeslehranstalt für wirtschaftliche Berufe näher zu beleuchten. Dazu werden im vorliegenden Untersuchungsdesign unter anderem die „Außerschulische Sportaktivität“, „Einstellungen zum Schulsport“, „Motive für die Sportausübung“ und „Mediennutzung“ anhand eines Fragebogens abgefragt.

Da sich viele Studien auf die körperliche Aktivität in der kindlichen Entwicklung beziehen oder eine generelle Gegenüberstellung von Erwachsenen beziehungsweise allen Altersgruppen untersucht wurden, ist die Untersuchungslage speziell für Jugendliche im Alter von 14 bis 21 Jahren eher dünn. Deshalb besteht großes Interesse, diese Altersgruppe genauer zu beleuchten.

3.2 Stichprobe

Anhand des Fragebogens wurden insgesamt 210 Schülerinnen befragt, welche sich zum Befragungszeitpunkt im Alter von 14 bis 21 Jahren befanden. Es wurden sechs ausgefüllte Fragebögen aufgrund von fehlenden Antworten als ungültig gewertet, somit sind die restlichen 204 Fragebögen zur Untersuchung herangezogen worden. Für die noch unmündigen Teilnehmerinnen wurde vorab die Einverständniserklärung der Eltern beziehungsweise der Erziehungsberechtigten eingeholt. Da die betreffende Schule zum Großteil von Mädchen besucht wird, kam eine Gegenüberstellung mit Jungen nicht in Frage, da die Stichprobe zu klein wäre. Somit wurde hier die Befragung auf weibliche Jugendliche beschränkt.

3.3 Methode

Wie eingangs bereits erwähnt, wurde als Untersuchungsmedium der Fragebogen ausgewählt. Der Untersuchungszeitraum lag im Dezember 2019 und anhand des Statistik-Programms SPSS 26 wurden die Daten ausgewertet. Die Ergebnisse liefern eine Momentaufnahme und es kann angenommen werden, dass diese sich mittlerweile schon geändert haben, da die Befragung noch vor der Covid-Pandemie durchgeführt wurde, welche zu einer Alltagsveränderung eines Großteils der Menschheit beitrug.

3.4 Entwicklung des Fragebogens

Für die Durchführung der empirischen Untersuchung wurde im Vorfeld ein Fragebogen entwickelt und aufbereitet, welcher sich an folgende Eckpfeiler stützt: das eigene Sporttreiben, und die Gründe dafür, die sportlichen Tätigkeiten der Eltern, den Schulsport und die Nutzung der sozialen Medien. Die befragten Schülerinnen sollten anhand einfach formulierter Fragen die zutreffenden Antworten ankreuzen beziehungsweise fallweise ergänzen.

Das Design variiert zwischen „Ja/Nein“-Antworten, Einfach- und Mehrfachantworten. Auch fünf-stufige Likert-Skalen wurden verwendet. Die Variablen beschreiben meist „persönliche Einstellungen oder Empfindungen, also nicht direkt beobachtbare Variablen (...). Dazu legt man den Personen Aussagen vor (...) und erfasst den Grad der Zustimmung oder Ablehnung dieser Aussagen anhand einer mehrstufigen (...) Skala“. (Mittag, 2017, S.20f) (hier: trifft völlig zu, trifft eher zu, trifft weder noch zu, trifft eher nicht zu, trifft gar nicht zu)

Der verwendete Fragebogen, welcher im Anhang ersichtlich ist, wurde von Schülerinnen an einer Höheren Lehranstalt für wirtschaftliche Berufe ausgefüllt. Es wurde darauf hingewiesen, dass keine personenbezogenen Daten verwendet werden. Die Angabe der Klasse diene lediglich organisatorischen Zwecken und wurde nicht zur empirischen Forschung herangezogen. Im Folgenden wird genauer auf den Fragebogen eingegangen und erklärt, inwiefern die Fragen relevant für die Auswertung sind. Zur besseren Verständlichkeit wurden die Fragen nicht chronologisch, sondern in Gruppen formatiert.

Tabelle 4: Erläuterung des Fragebogens

Allgemeines	
Frage 1: Angabe des Alters Frage 2: Angabe der Klasse	Durch die Angabe des Alters kann eine Rationalskala (metrisch) erstellt werden, um somit diverse Unterschiede beziehungsweise Zusammenhänge mit anderen Variablen festzustellen. Wie oben bereits erwähnt, wird die Angabe der Klasse nicht in der empirischen Forschung verwertet, sondern dient lediglich der Organisation, damit es zu keiner Verfälschung der Daten durch doppeltes Ausfüllen kommt.
eigenes Sporttreiben	
Frage 3 und 5: Ich betreibe außerhalb der Schule Sport. Frage 4: Ich betreibe aktuell bzw. betrieb früher Leistungssport. Frage 10: Ich bin Mitglied in einem Fitnesscenter oder einem Sportverein.	Diese Fragen sollen Aufschluss darüber geben, ob die Schülerinnen außerhalb der Schule Sport betreiben, sei es selbst organisiert oder im Verein. Es wird auch festgehalten, welche Sportarten sie betreiben und wie oft pro Woche sie sportlich aktiv sind.

Gründe beziehungsweise Motive zum eigenen Sporttreiben	
<p>Frage 19: um Gutes für meine Gesundheit zu tun.</p> <p>Frage 20: um an die frische Luft zu kommen.</p> <p>Frage 21: als Freizeitbeschäftigung.</p> <p>Frage 22: um Spaß zu haben.</p> <p>Frage 23: als Ausgleich.</p> <p>Frage 24: um meine Fitness zu verbessern.</p> <p>Frage 25: weil meine Freunde Sport treiben.</p> <p>Frage 26: weil ich mich gerne bewege.</p> <p>Frage 27: um Leistung zu erbringen (z.B.: im Leistungssport).</p> <p>Frage 28: weil ich muss (z.B.: Schule).</p> <p>Frage 29: weil meine Eltern Sport treiben.</p> <p>Frage 30: weil ich mich gerne in der Natur bewege.</p> <p>Frage 31: um mich mit anderen zu messen.</p> <p>Frage 32: Sonstige Gründe.</p>	<p>In diesem Abschnitt des Fragebogens wird genauer auf die Gründe des Sporttreibens eingegangen. Es werden sechs Motive betrachtet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitsmotiv (Frage 19 und 24) - Bewegung in der Natur (Frage 20 und 30) - Ausgleichmotiv (Frage 21 und 23) - Sozialmotiv (Frage 25 und 29) - Spaß an der Bewegung (Frage 22 und 26) - Leistungsmotiv (Frage 27 und 31) <p>Die Fragen 28 und 32 wurden zusätzlich eingefügt, um nähere Informationen zu bekommen.</p>
Eltern	
<p>Frage 6: Zumindest ein Elternteil ist sportlich aktiv.</p> <p>Frage 7: Zumindest ein Elternteil ist Mitglied in einem Fitnesscenter oder einem Sportverein.</p>	<p>In diesem Abschnitt werden die Schülerinnen befragt, ob ihre Eltern sportlich aktiv beziehungsweise Mitglied in Vereinen sind. Außerdem wird noch ermittelt, ob in der Familie genügend finanzielle Mittel für Sporturlaube vorhanden sind und diese auch durchgeführt werden.</p>

<p>Frage 8: Meine Familie macht mit mir gemeinsame Sporturlaube (Skifahren, Wandern, Schwimmen, Tennis etc.).</p> <p>Frage 9: Es sind ausreichend finanzielle Mittel für gemeinsame Sporturlaube vorhanden.</p>	
Schulsport	
<p>Frage 11: Ich hätte gerne mehr Sportunterricht pro Woche.</p> <p>Frage 12: Die Uhrzeit, zu der der Sportunterricht stattfindet, passt für mich gut.</p> <p>Frage 13: Die Lehrperson strukturiert den Unterricht sinnvoll (Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang).</p> <p>Frage 14: Ich halte es für wichtig, dass auch wir Schülerinnen Stunden planen und anleiten.</p> <p>Frage 15: Eine tägliche verpflichtende Bewegungseinheit würde ich im Stundenplan begrüßen.</p> <p>Frage 16: Ich bin mit dem angebotenen Programm an Freiflächen und Unverbindlichen Übungen im Bereich des Schulsports zufrieden.</p> <p>Frage 17: Ich nütze die zusätzlichen Angebote.</p>	<p>Frage 12 bis 18 orientiert sich dezidiert am Schulsport. Hier wird eruiert, welchen Stellenwert dieser bei den Schülerinnen hat und wie sehr sie sich dafür interessieren.</p>

<p>Frage 18: Ich hätte gerne einen koedukativen Sportunterricht (Knaben und Mädchen gemeinsam).</p>	
<p>Mediennutzung</p>	
<p>Frage 33 und 34: Ich nutze folgende elektronischen Medien + Häufigkeit:</p> <p>Frage 35: Ich verwende mein Smartphone... (Bildschirmzeit)</p> <p>Frage 36: Ich verwende das Internet für:</p> <p>Frage 37: Ich nutze folgende Medien (soziale Medien):</p> <p>Frage 38: Ich verwende die sozialen Medien, um...</p> <p>Frage 39: Die Notwendigkeit der Mediennutzung ist für mich...</p> <p>Frage 40: Ich folge Fitness-Kanälen auf sozialen Netzwerken.</p> <p>Frage 41: Ich sehe mir Fitness-Videos auf sozialen Netzwerken an.</p> <p>Frage 42: Ich führe Fitnessübungen anhand von Trainingsvideos durch.</p>	<p>Der letzte Teil des Fragebogens beschäftigt sich mit der Mediennutzung. Hier wird vor allem die Verwendung der elektronischen sowie der sozialen Medien befragt. Zum Abschluss wird anhand der letzten drei Fragen (Frage 40 bis 42) herausgefunden, ob und inwiefern die sozialen Medien einen Einfluss auf die sportliche Betätigung der Schülerinnen haben.</p>

3.5 Zielsetzung und Fragestellung

Wie bereits in Kapitel 3.1 beschrieben, lautet die zentrale Forschungsfrage: Welche Einflussfaktoren für die Sportaktivität von Schülerinnen in einer Höheren bildenden Schule für wirtschaftliche Berufe, mit besonderer Berücksichtigung der Nutzung der sozialen Medien, liegen vor?

Dazu wird unter anderem die Sportlichkeit der Eltern in Frage sechs, sieben und acht (siehe Fragebogen im Anhang) erhoben und mit dem außerschulischen Sporttreiben der Schülerinnen verglichen. Im Kapitel Motive für die Sportausübung (Frage 19 bis 32) kommen weitere Einflussfaktoren vor, nämlich, welche Ziele die Schülerinnen mit der Sportausübung verfolgen (zum Beispiel Gesundheit oder Aussehen) und ob sie wegen Freunde beziehungsweise Peers sportlich aktiv sind. Im Bereich Mediennutzung werden zunächst allgemeine Daten und Fakten zur Nutzung erhoben und dann soll ermittelt werden, ob die Bildschirmzeit einen Einfluss auf die sportliche Aktivität hat. Dazu wurden folgende Hypothesen formuliert:

Hypothese 1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und der Häufigkeit des Sporttreibens.

Als Nullhypothese wird angenommen, dass kein Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und der Häufigkeit des Sporttreibens besteht.

Hypothese 2: Es besteht ein Unterschied hinsichtlich der Bildschirmzeit zwischen Schülerinnen, die außerschulisch sportlich aktiv und jenen Schülerinnen, die nicht außerschulisch sportlich aktiv sind.

Als Nullhypothese wird angenommen, dass kein Unterschied von Schülerinnen, die außerschulisch sportlich aktiv sind zu Schülerinnen, die nicht außerschulisch sportlich aktiv sind hinsichtlich der Bildschirmzeit besteht. Eine weitere Frage ist jene, ob das „Folgen“ beziehungsweise das Ansehen von Fitness-Videos Auswirkung auf die eigene Durchführung von Fitness-Übungen hat. Da hier das Design mit „Ja/Nein“-Antworten konzipiert ist, wird das Ergebnis anhand von Kreuztabellen deutlich. Weiters werden die Antworten mit jenen Schülerinnen verglichen, welche als außerschulische Sportart Workouts beziehungsweise Fitness angegeben haben.

3.6 Statistische Auswertung und Interpretation

Die Befragten befanden sich, wie oben bereits angegeben, im Alter von 14 bis 21 Jahren, wobei der Großteil der Schülerinnen 14 bis 19 Jahre alt war und hier somit die Verteilung eher gleichmäßig ist.

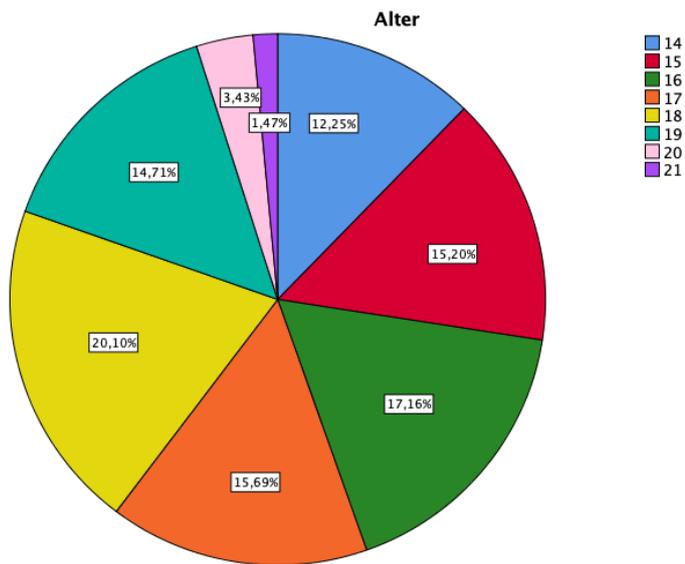


Abbildung 10: Alter der Befragten

Zu Beginn der Befragung wurde eruiert, ob die Schülerinnen außerhalb der Schule sportlich aktiv sind. Rund 76 Prozent konnten diese Frage mit „Ja“ beantworten und mehr als die Hälfte betätigen sich ein bis zwei Mal pro Woche zumindest eine Stunde sportlich.

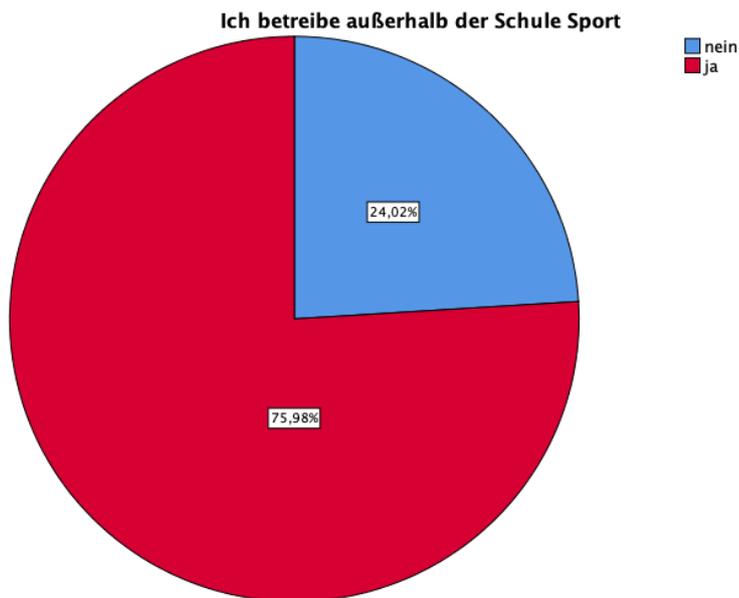


Abbildung 11: Außerschulischer Sport (Anzahl)

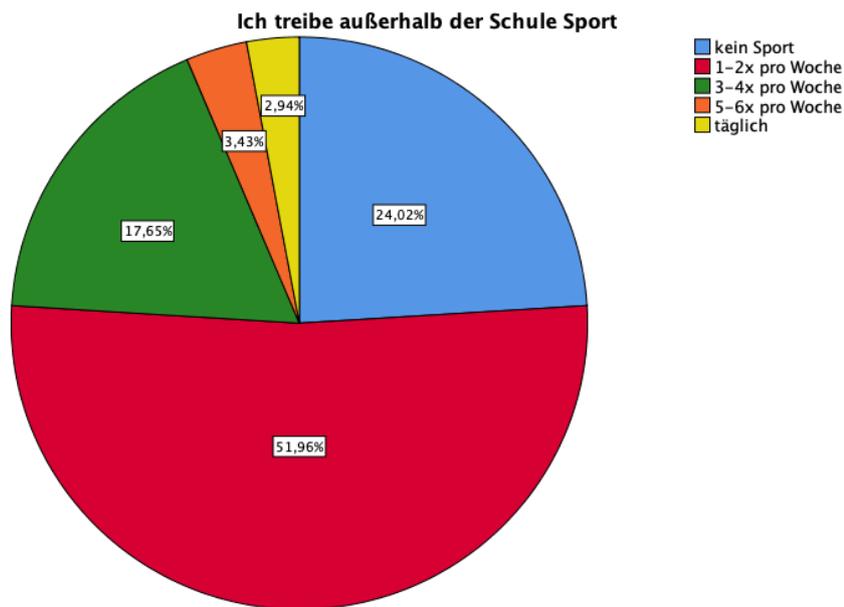


Abbildung 12: Außerschulischer Sport (pro Woche)

Bei den Sportarten wurden sehr viele verschiedene genannt. Bei dieser Frage waren Mehrfachantworten möglich, das heißt, dass die Befragten all jene Sportarten, die sie außerhalb der Schule durchführen, ankreuzen beziehungsweise angeben sollten. Auf dem Fragebogen waren sechs Sportarten vorgegeben, nämlich Basketball, Volleyball, Fußball, Tanzen, Kampfsport und Turnen. Die Schülerinnen konnten jedoch andere Sportarten ergänzen. Um zu einer vergleichbaren Analyse zu gelangen, wurde ein Mehrfachantwortset erstellt. Die höchste Anzahl an Nennungen konnte mit dem Begriff Fitness zusammengefasst werden. Dazu wurden Antworten wie „Homeworkout“, „Fitnessstudio“ und „Workouts“ vereinheitlicht. Mehr als die Hälfte, also 56,8 Prozent, führen Fitnessübungen außerhalb des Schulsports durch. An zweiter Stelle ist das Tanzen, gefolgt von Volleyball, Turnen und Kampfsport.

Tabelle 5: Sportarten (Außerschulischer Sport)

Sportarten_außerschulis ch ^a		Antworten		Prozent der Fälle
		N	Prozent	
	Basketball	5	2,5%	3,2%
	Volleyball	13	6,6%	8,4%
	Fußball	5	2,5%	3,2%
	Tanzen	32	16,2%	20,6%
	Kampfsport	11	5,6%	7,1%
	Turnen	13	6,6%	8,4%
	Fitness	88	44,7%	56,8%
	Cheerleading	5	2,5%	3,2%
	Tennis	5	2,5%	3,2%
	Voltigieren	1	0,5%	0,6%
	Bouldern/Klettern	1	0,5%	0,6%
	Reiten	9	4,6%	5,8%
	Joggen	2	1,0%	1,3%
	Quidditch	2	1,0%	1,3%
	Handball	1	0,5%	0,6%
	Leichtathletik	1	0,5%	0,6%
	Badminton	1	0,5%	0,6%
	Flachwasserkajak	1	0,5%	0,6%
	Bowling	1	0,5%	0,6%
Gesamt		197	100,0%	127,1%

Die Frage nach dem Leistungssport, zu dem regelmäßiges Training und Wettkämpfe zählen, wurde überraschend bejahend beantwortet. Denn mehr als die Hälfte der Befragten betrieb früher oder betreibt noch immer Leistungssport. Ein Großteil betrieb diesen in der Volksschule beziehungsweise Unterstufe. Nur noch ca. zehn Prozent der Befragten betreiben aktuell Leistungssport.

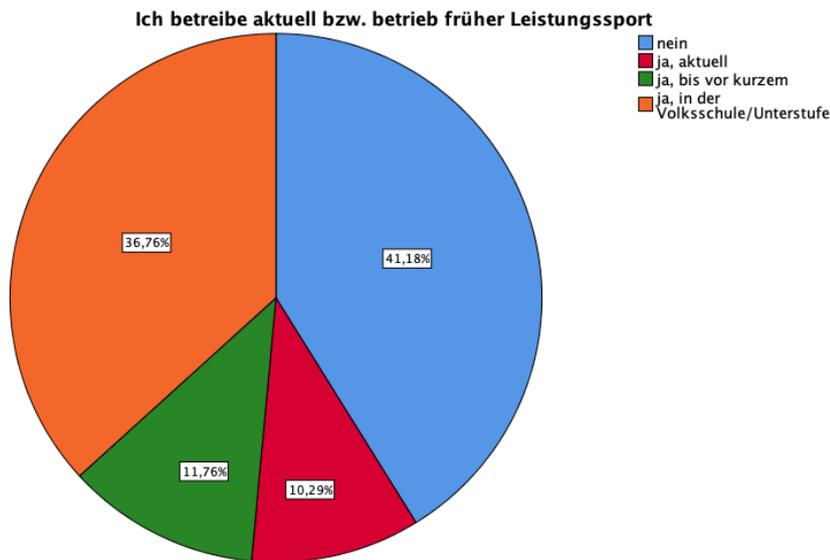


Abbildung 13: Leistungssport

Ein zentraler Einflussfaktor, der anhand des Fragebogens versucht wurde beantwortet zu werden, waren die Eltern. Um zu sehen, ob die Sportaktivität der Eltern eine mögliche Auswirkung auf die Sportaktivität der Schülerinnen ist, wurde diese anhand zweier Fragen abgeklärt. Zuerst wurde gefragt, ob zumindest ein Elternteil sportlich aktiv ist und dann ob zumindest ein Elternteil Mitglied in einem Fitnesscenter oder einem Sportverein ist. Die Auswertung hat ergeben, dass über 60 Prozent der Elternteile sportlich aktiv sind und von diesen 65,9 Prozent eine Mitgliedschaft bei einem Fitnesscenter oder einem Sportverein besitzen.

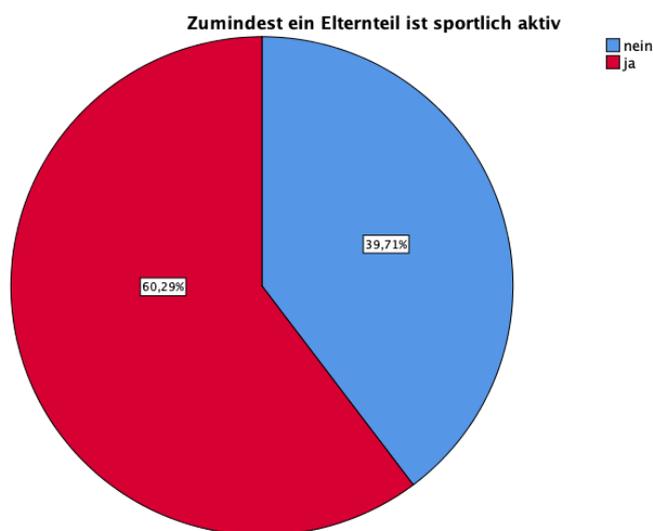


Abbildung 14: Sportlichkeit Eltern

Zumindest ein Elternteil ist Mitglied in einem Fitnesscenter oder einem Sportverein

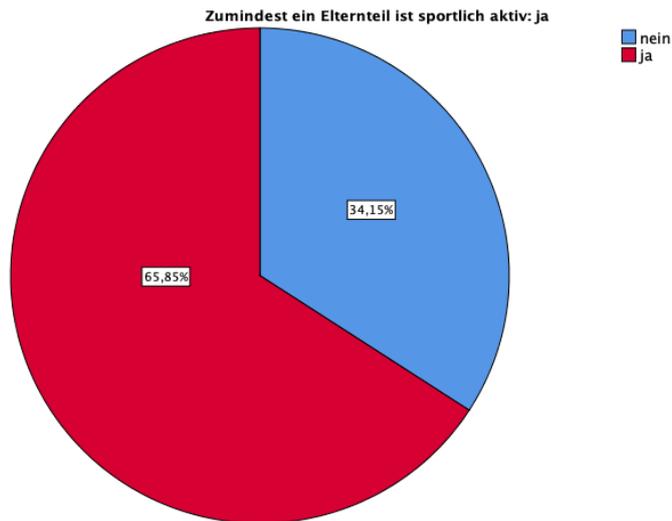


Abbildung 15: Mitgliedschaft Fitnessstudio/Sportverein Eltern

Der Einflussfaktor der sportlichen Aktivität der Eltern auf die eigenen Kinder kann mithilfe einer Kreuztabelle hergestellt werden. Die Befragung hat ergeben, dass wenn zumindest ein Elternteil sportlich aktiv, ist die Wahrscheinlichkeit höher ist, dass die eigenen Kinder sich auch sportlich betätigen, als bei keiner sportlichen Betätigung der Eltern. (siehe Tabelle 6)

Tabelle 6: Einfluss Sportlichkeit Eltern auf Kinder

Ich betreibe außerhalb der Schule Sport * Zumindest ein Elternteil ist sportlich aktiv Kreuztabelle

		Zumindest ein Elternteil ist sportlich aktiv		Gesamt	
		nein	ja		
Ich betreibe außerhalb der Schule Sport	nein	Anzahl	20	29	49
		% der Gesamtzahl	9,8%	14,2%	24,0%
ja	Anzahl	61	94	155	
	% der Gesamtzahl	29,9%	46,1%	76,0%	
Gesamt	Anzahl	81	123	204	
	% der Gesamtzahl	39,7%	60,3%	100,0%	

Bezüglich der gemeinsamen familiären Sporturlaube ist zu sagen, dass über 50 Prozent der Familien, die eigentlich ausreichend finanzielle Mittel zu Verfügung hätten, keine Sporturlaube durchgeführt werden.

Tabelle 7: finanzielle Mittel für Sporturlaube

Es sind ausreichend finanzielle Mittel für gemeinsame Sporturlaube vorhanden^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nein	18	23,7	23,7	23,7
	ja	40	52,6	52,6	76,3
	Budget knapp, aber es geht sich aus	18	23,7	23,7	100,0
	Gesamt	76	100,0	100,0	

a. Meine Familie macht mit mir gemeinsame Sporturlaube = nein

Der nächste Abschnitt des Fragebogens beschäftigt sich mit der Einstellung der Schülerinnen zum Schulsport. Es wurde unter anderem gefragt, ob die Schülerinnen gerne mehr Sportunterricht pro Woche hätten, oder sogar eine tägliche Bewegungseinheit begrüßen würden und ob sie es für wichtig hielten, dass sie selbst auch Einheiten planen und anleiten. Die Meinung zu mehr Sportunterricht und der täglichen Sportstunde klafft sehr weit auseinander. Jedoch hält es mehr als die Hälfte (ca. 59 Prozent) für wichtig beziehungsweise eher wichtig, dass auch sie selbst Sporteinheiten planen und anleiten. Ein Großteil der Befragten (175 von 204) ist sich einig, dass die Lehrperson den Unterricht sinnvoll und strukturiert gestaltet. Laut der Auswertung wurde deutlich, dass die befragten Schülerinnen kaum die von der Schule angebotenen Zusatzangebote nutzen (wie zum Beispiel unverbindliche Übungen). Die Meinung zu einem koedukativen Sportunterricht, das heißt Mädchen und Jungen gemeinsam, geht auch sehr stark auseinander. Jedoch ist anzumerken, dass die Schülerinnen, welche außerhalb der Schule sportlich aktiv sind, eher die Tendenz dazu haben, für einen koedukativen Unterricht zu stimmen, als Schülerinnen, die keinen außerschulischen Sport betreiben.

Ich hätte gerne einen koedukativen Sportunterricht (Knaben und Mädchen gemeinsam).

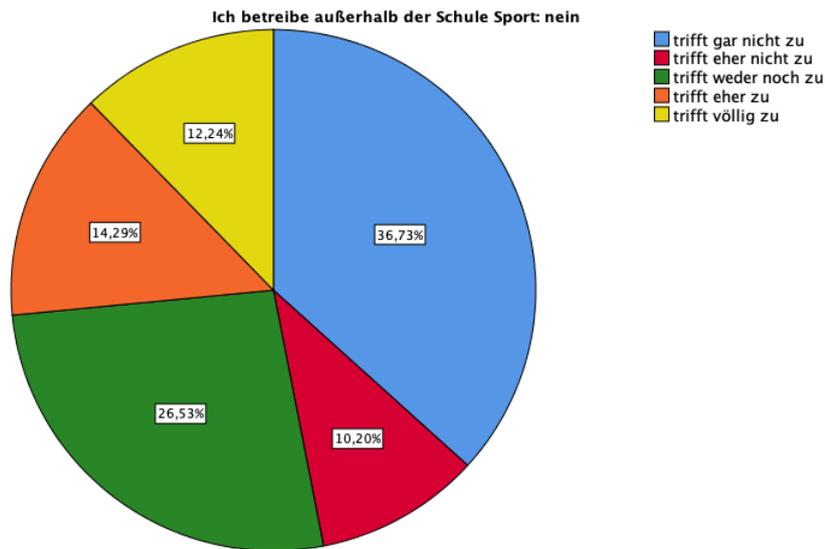


Abbildung 16: Koedukativer Sportunterricht bei keiner außerschulischen sportlichen Betätigung

Ich hätte gerne einen koedukativen Sportunterricht (Knaben und Mädchen gemeinsam).

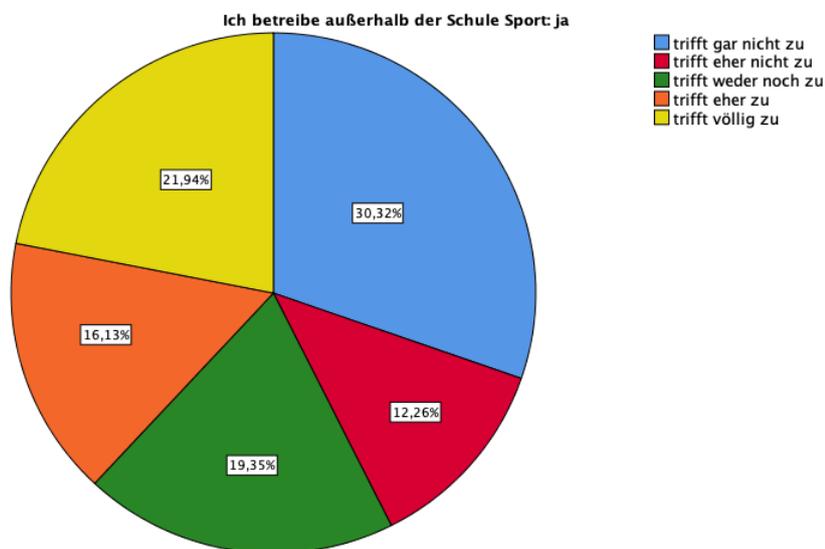


Abbildung 17: Koedukativer Sportunterricht bei außerschulischer sportlicher Betätigung

Der Abschnitt „Motive für die Sportausübung“ wurde im Fragebogen mit 13 Items erstellt. Das Gesundheitsmotiv, Motiv zur Bewegung in der Natur, Ausgleichsmotiv, Sozialmotiv, Motiv zum Spaß an der Bewegung und das Leistungsmotiv wurde jeweils auf zwei Items aufgeteilt abgefragt. (siehe Kapitel 3.4) Als Zusatz wurden zwei Items, nämlich „Ich treibe Sport, weil ich muss (z.B.: Schule)“ und „Sonstige Gründe“ hinzugefügt, um zu ermitteln, ob sich Schülerinnen verpflichtet fühlen, Bewegung und Sport zu treiben beziehungsweise um ihnen die Möglichkeit zu geben, Ergänzungen anzuführen. Bezüglich letzteres ist zu sagen, dass die Gewichtserhaltung beziehungsweise -reduktion, die Fitness und das

Wohlbefinden am meisten genannt wurden. Das Gefühl der Verpflichtung, sportlich aktiv zu sein, fiel wie zu erwarten bei den Schülerinnen, die sich außerschulisch sportlich betätigen, deutlich geringer aus als bei denen, die außerhalb der Schule keinen Sport betreiben.

Um zu einem vergleichbaren Ergebnis der sechs Motive zu gelangen, wurde jeweils der Mittelwert der beiden zugehörigen Items gebildet. Bezogen auf das Alter kann abgelesen werden, dass das Gesundheitsmotiv am höchsten einzuordnen ist. Denn die Mittelwerte aller Altersgruppen (bis auf die 20-Jährigen) bestätigen, dass die Schülerinnen am ehesten Sport treiben, um Gutes für ihre Gesundheit und Fitness zu tun. An zweiter Stelle steht das Ausgleichsmotiv. Das Mittelfeld bilden das Motiv „Bewegung in der Natur“ und „Spaß an der Bewegung“. Mit erheblichem Abstand liegen das Leistungsmotiv und das Sozialmotiv an den letzten beiden Plätzen.

Tabelle 8: Gesundheitsmotiv

Bericht			
Gesundheitsmotiv			
Alter	Mittelwert	N	Std.- Abweichung
14	4,10	25	,791
15	3,82	31	1,228
16	3,70	35	1,072
17	4,11	32	,931
18	4,50	41	,559
19	4,35	30	,733
20	3,07	7	1,305
21	4,50	3	,000
Insgesamt	4,08	204	,964

Tabelle 9: Ausgleichsmotiv

Bericht			
Ausgleichsmotiv			
Alter	Mittelwert	N	Std.- Abweichung
14	4,00	25	,935
15	3,74	31	1,189
16	3,21	35	1,120
17	3,69	32	1,068
18	3,90	41	1,001
19	3,97	30	,870
20	2,50	7	1,500
21	4,17	3	1,041
Insgesamt	3,70	204	1,097

Tabelle 10: Leistungsmotiv

Bericht			
Leistungsmotiv			
Alter	Mittelwert	N	Std.- Abweichung
14	2,44	25	,905
15	2,10	31	1,207
16	1,87	35	,780
17	2,09	32	1,019
18	1,96	41	,964
19	2,25	30	1,165
20	2,00	7	1,118
21	2,33	3	,577
Insgesamt	2,10	204	1,011

Tabelle 11: Sozialmotiv

Bericht			
Sozialmotiv			
Alter	Mittelwert	N	Std.- Abweichung
14	2,06	25	,905
15	1,79	31	,955
16	1,99	35	,809
17	1,69	32	,821
18	1,78	41	,852
19	1,90	30	,977
20	1,36	7	,476
21	3,00	3	1,323
Insgesamt	1,86	204	,889

Der letzte Abschnitt des Fragebogens beschäftigt sich mit der Mediennutzung. Zu Beginn wurde ermittelt, welche elektronischen Medien die Schülerinnen nutzen und in welchem Ausmaß. Wie zu erwarten, besitzen alle befragten Schülerinnen ein Smartphone und über 96 Prozent verwenden dies am häufigsten, sogar täglich, gefolgt vom Computer beziehungsweise Laptop. Der Unterschied im Prozentsatz zwischen Tabelle 12 und

Tabelle 13 ergibt sich dadurch, dass die Frage nach dem am häufigsten genutzten Medium eine Einfachnennung erforderte, denn 80,4 Prozent der Schülerinnen gaben an, dass sie ebenfalls den Computer beziehungsweise Laptop verwenden.

Tabelle 12: Genutzte elektronische Medien

		Antworten		Prozent der Fälle
		N	Prozent	
Medien ^a	Smartphone	204	38,3%	100,0%
	Tablet	56	10,5%	27,5%
	Computer/Laptop	164	30,8%	80,4%
	Fernseher	108	20,3%	52,9%
	Uhr	1	0,2%	0,5%
Gesamt		533	100,0%	261,3%

Tabelle 13: Am häufigsten genutzte elektronische Medien

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	Smartphone	197	96,6	96,6	96,6
	Tablet	2	1,0	1,0	97,5
	Computer/Laptop	3	1,5	1,5	99,0
	Fernseher	2	1,0	1,0	100,0
Gesamt		204	100,0	100,0	

Eine Herausforderung war die Analyse der Bildschirmzeit. Da diese Frage eine offene Antwort erforderte, gaben viele Befragten eine ungenaue Stundenanzahl an. Zur vereinfachten Darstellung wurden Gruppen (zusammengefasste Stunden) gebildet. In

Tabelle 14 sind die Angaben, welche die Schülerinnen getätigt haben, jeweils in der linken Spalte aufgeführt.

Tabelle 14: Bildschirmzeit – Gruppen

angegebene Stunden	zusammengefasste Stunden	angegebene Stunden	zusammengefasste Stunden
1	1	7-8 8	8
1-2 1-3 2	2	9	9
2-3	3	10	10

2-4			
3			
3-4		11-12	
3-5	4	12	12
4			
4-5		14	14
5	5		
4-7		15	15
4-8	6		
5-6			
6-8		18	18
7	7		

Mithilfe einer Häufigkeitsanalyse und der Darstellung mittels eines Kreisdiagramms wurde deutlich, dass mehr als die Hälfte der Schülerinnen (über 60 Prozent) ihr Smartphone zwischen drei (dunkelgrün) und sechs Stunden (türkis) täglich in Verwendung haben.

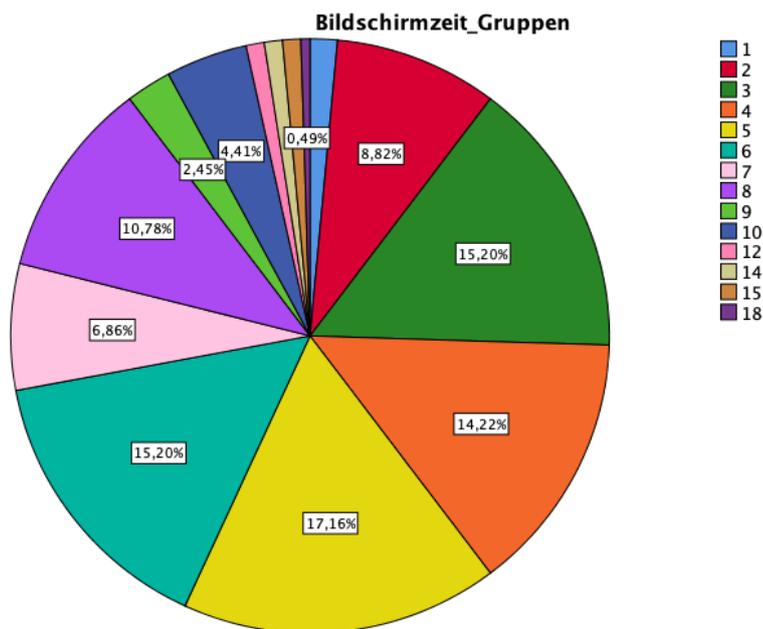


Abbildung 18: Bildschirmzeit (gruppiert)

Hier stellt sich nun die Frage, ob die Anzahl der Stunden, welche die Schülerinnen am Smartphone verbringen, sich auch auf ihre sportliche Betätigung auswirkt. Um zu einem Ergebnis zu gelangen, wurde eine Zusammenhangshypothese aufgestellt.

H1: Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und der Anzahl, wie oft Sport betrieben wird.

H0: Es besteht kein Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und der Anzahl, wie oft Sport betrieben wird.

Hierbei wurden die metrisch-skalierten Daten der Anzahl der Stunden, welche die Schülerinnen sportlich aktiv sind, mit den metrisch-skalierten Daten der Bildschirmzeit verglichen. Da beide Skalen metrisch sind, wurden die weiteren Voraussetzungen einer Pearson-Korrelation überprüft.

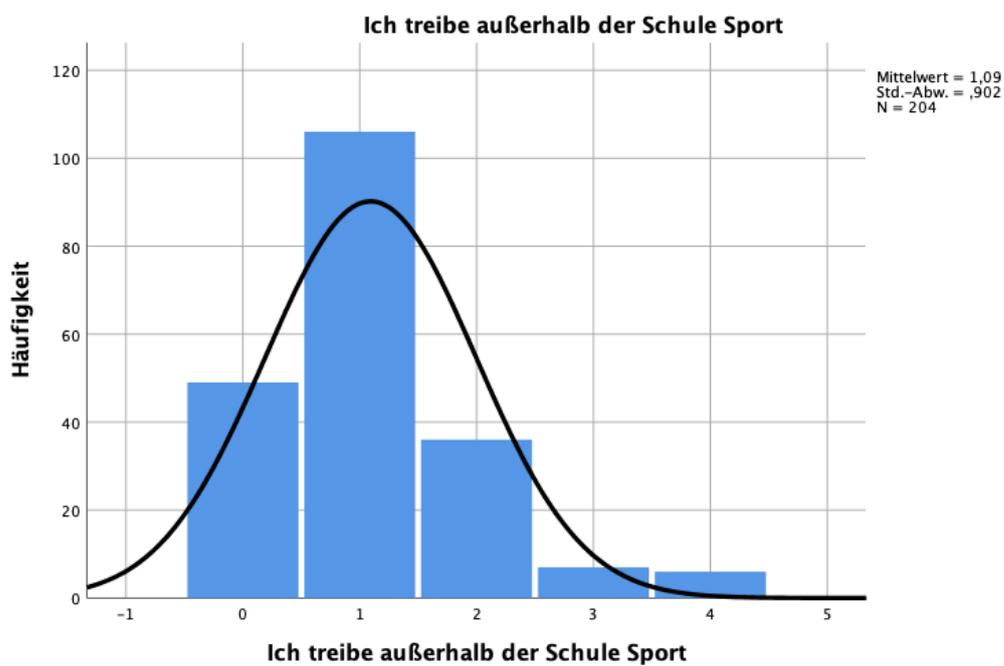


Abbildung 19: Normalverteilung: Ich treibe außerhalb der Schule Sport

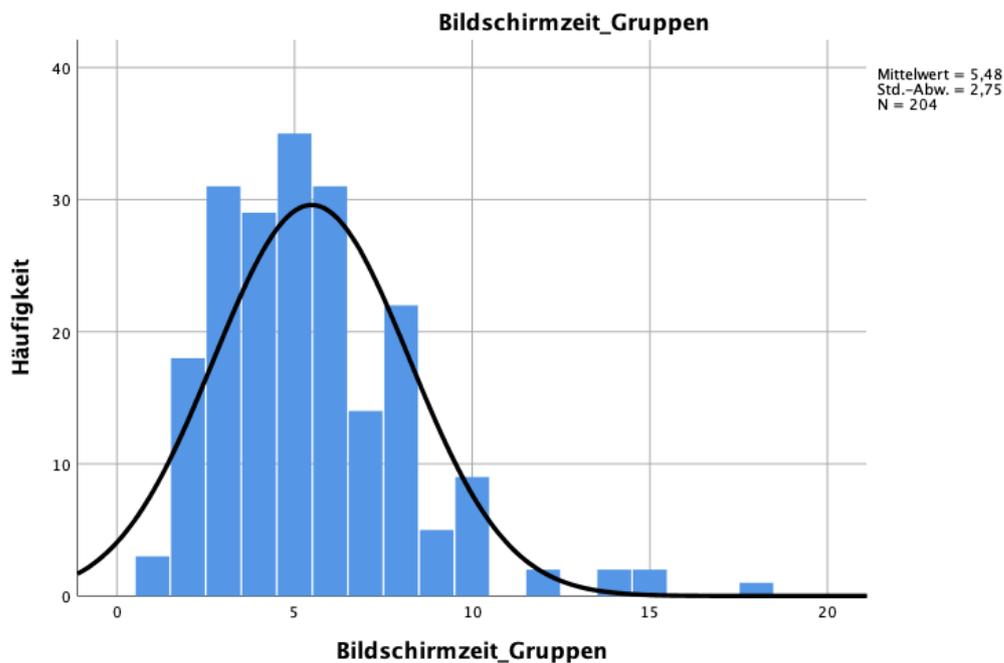


Abbildung 20: Normalverteilung: Bildschirmzeit

Beide Variablen sind somit metrisch skaliert und normalverteilt (siehe Abbildung 19 und Abbildung 20). Da die Voraussetzungen für eine Pearson-Korrelation erfüllt sind, wurde diese durchgeführt (siehe Tabelle 15). Da das Ergebnis nicht signifikant ist (0,444), kann die Null-Hypothese angenommen werden: Es besteht kein Zusammenhang zwischen der Bildschirmzeit und der Anzahl, wie oft Sport betrieben wird.

Tabelle 15: Pearson-Korrelation (außerschulischer Sport - Bildschirmzeit)

		Korrelationen	
		Ich treibe außerhalb der Schule Sport	Bildschirmzeit_Groupen
Ich treibe außerhalb der Schule Sport	Korrelation nach Pearson	1	-,054
	Signifikanz (2-seitig)		,444
	N	204	204
Bildschirmzeit_Groupen	Korrelation nach Pearson	-,054	1
	Signifikanz (2-seitig)	,444	
	N	204	204

Da die Zusammenhangshypothese kein signifikantes Ergebnis lieferte, stellte sich die Frage, ob ein Unterschied zwischen außerschulisch-sportlichen und außerschulisch-nicht-sportlichen Schülerinnen hinsichtlich der Bildschirmzeit besteht.

H1: Es besteht ein Unterschied von Schülerinnen, die außerschulisch sportlich aktiv sind zu Schülerinnen, die nicht außerschulisch sportlich aktiv sind hinsichtlich der Bildschirmzeit.

H0: Es besteht kein Unterschied von Schülerinnen, die außerschulisch sportlich aktiv sind zu Schülerinnen, die nicht außerschulisch sportlich aktiv sind hinsichtlich der Bildschirmzeit.

Die Prüfung von Unterschieden wird anhand von einem T-Test für unabhängige Stichproben erreicht. Um die Normalverteilung zu prüfen, werden die Daten anhand der Gruppierungsvariable (Item 3) aufgeteilt.

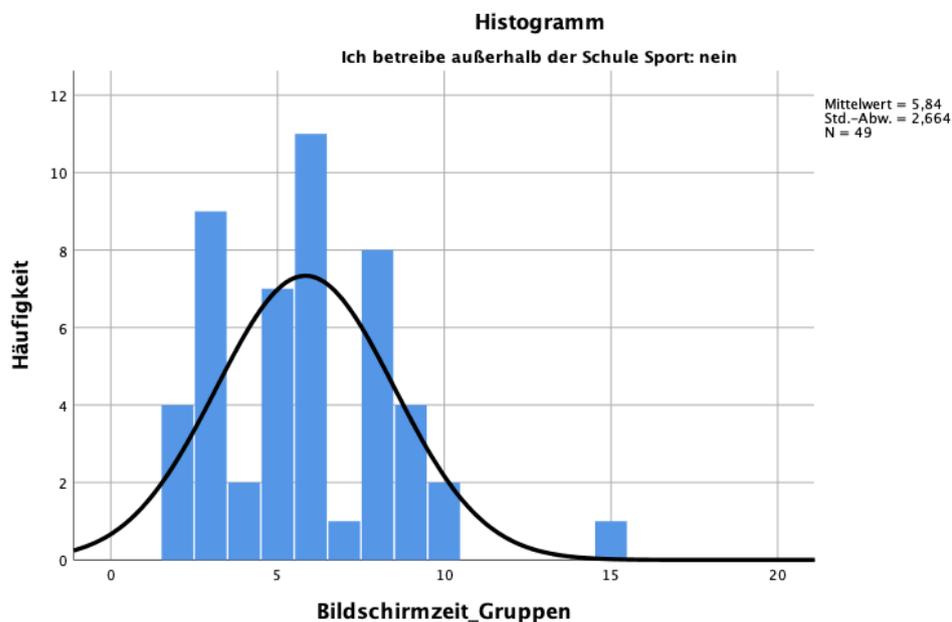


Abbildung 21: Item 3 - keine Normalverteilung

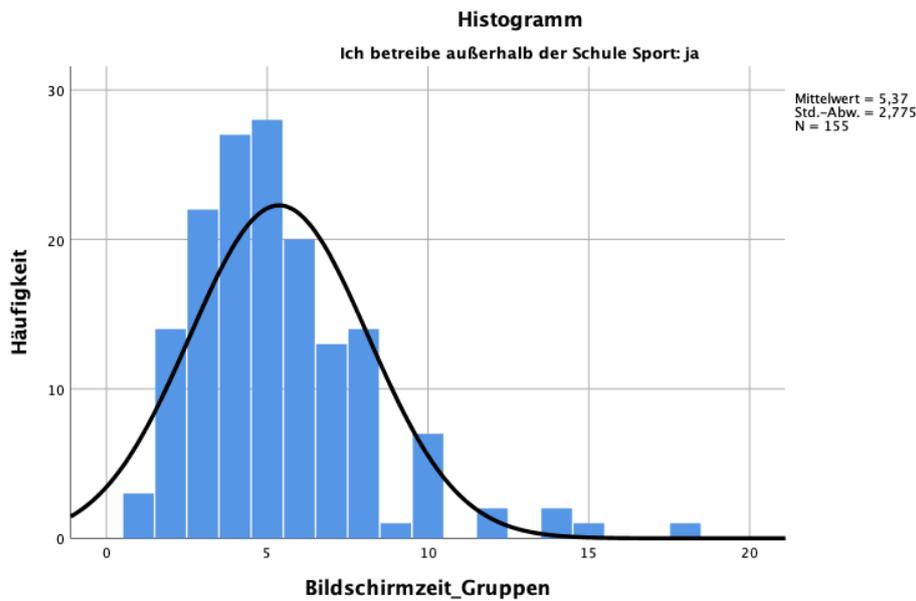


Abbildung 22: Item 3: Normalverteilung

Auf Abbildung 21 ist keine Normalverteilung zu erkennen und somit ist eine Voraussetzung für die Durchführung des T-Tests verletzt. Deshalb kommt ein Ersatzverfahren zum Einsatz, nämlich der Mann-Whitney-U-Test. Jedoch liegt auch hier keine Signifikanz vor (0,156) (siehe Tabelle 16). Deshalb bleibt die Nullhypothese beibehalten: Es besteht kein Unterschied von Schülerinnen, die außerschulisch sportlich aktiv sind zu Schülerinnen, die nicht außerschulisch sportlich aktiv sind hinsichtlich der Bildschirmzeit.

Tabelle 16: Mann-Whitney-U-Test (Sportaktivität - Bildschirmzeit)

Statistik für Test^a

	Bildschirmzeit_Groupen
Mann-Whitney-U	3291,000
Wilcoxon-W	15381,000
Z	-1,418
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)	,156

a. Gruppenvariable: Ich betreibe außerhalb der Schule Sport

Wie auch bei der Frage zu den betriebenen Sportarten wurde bei der Frage nach dem Verwendungszweck des Internets und nach der Nutzung der sozialen Medien ein Mehrfachantwortset kreiert. Es stellte sich heraus, dass die befragten Schülerinnen hauptsächlich zur Kommunikation (95,1 Prozent) und um Musik zu hören beziehungsweise um Videos

anzusehen (94,6 Prozent) online sind. An dritter Stelle wird das Internet zu Recherchezwecken für die Schule genutzt (86,8 Prozent).

Tabelle 17: Verwendung des Internets

Häufigkeiten von \$Internetverwendung

		Antworten		Prozent der Fälle
		N	Prozent	
\$Internetverwendung ^a	Spiele	80	10,7%	39,2%
	Schule	177	23,7%	86,8%
	Kommunikation	194	26,0%	95,1%
	Musik, Videos	193	25,9%	94,6%
	Shoppen	102	13,7%	50,0%
Gesamt		746	100,0%	365,7%

Zum Zeitpunkt der Befragung wurde von den Schülerinnen angegeben, dass sie folgende Apps am meisten verwenden: WhatsApp (97,1 Prozent), Instagram (95,6 Prozent) und Snapchat (85,3 Prozent) (siehe Tabelle 18). Dadurch, dass der Prozentsatz der Verwenderinnen von Instagram sehr hoch ist, stellt eine Zusammenhangshypothese zwischen dem „Folgen“ von Fitness-Kanälen und der Ausführung von Fitnessübungen eine größere Stichprobe und somit auch eine stärkere Aussagekraft dar.

Tabelle 18: Soziale Medien

Häufigkeiten von \$SozialeMedien

		Antworten		Prozent der Fälle
		N	Prozent	
\$SozialeMedien ^a	Facebook	40	6,1%	19,6%
	Twitter	14	2,2%	6,9%
	Instagram	195	30,0%	95,6%
	Snapchat	174	26,7%	85,3%
	WhatsApp	198	30,4%	97,1%
	TikTok	14	2,2%	6,9%
	Pinterest	7	1,1%	3,4%
	Youtube	9	1,4%	4,4%
Gesamt		651	100,0%	319,1%

Die meisten Befragten (rund 96 Prozent) verwenden die sozialen Medien, um den Kontakt mit Freunden aufrecht zu erhalten. Die Selbstpräsentation in den sozialen Medien ist für den Großteil der Schülerinnen irrelevant, denn nur 18,6 Prozent kreuzten dies an. (Tabelle 19) Im Allgemeinen ist der Mehrheit die Notwendigkeit der Mediennutzung mehr oder weniger wichtig bis sehr wichtig. (Abbildung 23)

Tabelle 19: Häufigkeit der Verwendung von sozialen Medien

		Antworten		Prozent der Fälle
		N	Prozent	
\$Verwendung_sozialeMedien ^a	Kontakt mit Freunden	196	44,2%	96,1%
	neue Kontakte	83	18,7%	40,7%
	mich zu präsentieren	38	8,6%	18,6%
	zu wissen, was andere machen	126	28,4%	61,8%
Gesamt		443	100,0%	217,2%

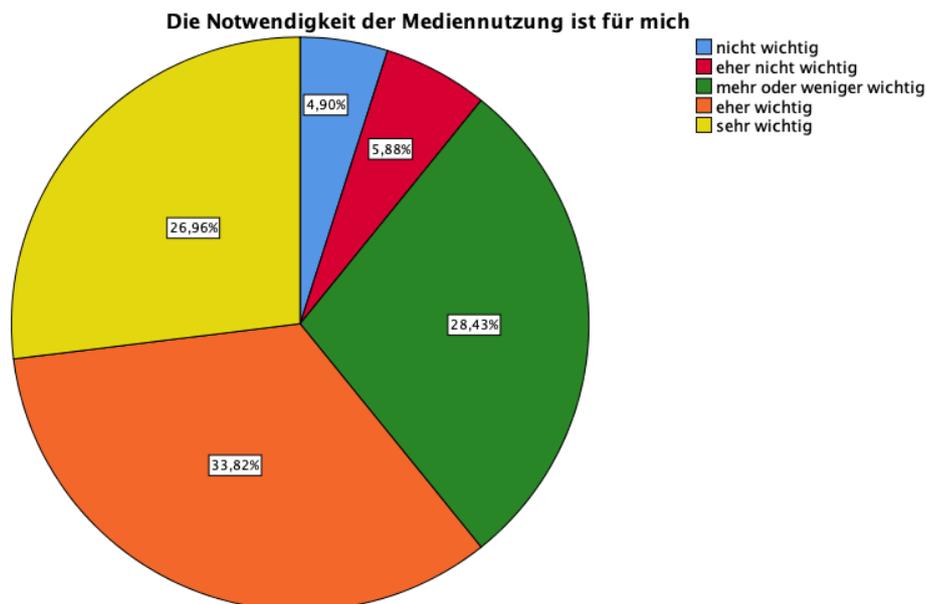


Abbildung 23: Notwendigkeit der Mediennutzung

Wie zuvor erwähnt, verwenden über 95 Prozent der Befragten eine bildbasierte Applikation, nämlich Instagram. Da auf dieser Plattform auch häufig Fitnessvideos zu finden beziehungsweise Personen vertreten sind, welche ihren Körper oft spezieller Trainingsformen

verdanken, stellt sich die Frage, ob dies eine Auswirkung auf die eigene sportliche Betätigung hat. Anhand einer Häufigkeitstabelle wird dieser Einflussfaktor überprüft.

Schnell wurde deutlich, dass sich 90 Prozent der Schülerinnen, die Fitness-Kanälen auf Social Media folgen auch Fitness-Videos ansehen. Folglich wird die Vermutung aufgestellt, dass Schülerinnen dadurch auch selbst aktiv werden und Fitnessübungen durchführen. Laut der Häufigkeitstabelle (Tabelle 20) wird diese Vermutung bestätigt, denn 80,3 Prozent der Schülerinnen, welche sich Fitness-Videos auf sozialen Netzwerken ansehen, führen diese auch zu Hause aus.

Tabelle 20: Fitnessübungen durchführen

Ich führe Fitnessübungen anhand von Trainingsvideos durch^a

		Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
Gültig	nein	25	19,7	19,7	19,7
	ja	102	80,3	80,3	100,0
	Gesamt	127	100,0	100,0	

a. Ich sehe mir Fitness-Videos auf sozialen Netzwerken an = ja

4 DISKUSSION UND AUSBLICK

Mit der Befragung konnte ein großer Teil der Schülerinnen der untersuchten Schule befragt werden und somit repräsentative Aussagen getätigt werden. Aufgrund der Ergebnisse der Sportteilnahme außerhalb der Schule wurde bewusst, dass über dreiviertel der Schülerinnen zumindest einmal wöchentlich sportlich aktiv sind. Dies ist, verglichen mit der Gesamtbevölkerung, ein sehr positives Ergebnis. Außerdem weicht die sportliche Aktivität, welche in der vorliegenden Befragung Fitness war, im Vergleich zur Gesamtbevölkerung etwas ab. Laut der Statista GmbH (Mohr, 2020) stehen Radfahren, Schwimmen und Wandern an erster Stelle. Wobei betont werden muss, dass Fitness bereits an vierter Stelle der beliebtesten und am meisten ausgeübtesten Sportarten steht und somit Ähnlichkeiten mit den vorliegenden Ergebnissen zeigt.

Eine der zentralen Forschungsfragen, nämlich der Einfluss des sozialen Umfelds, konnte teilweise beantwortet werden. Wenn die Eltern beziehungsweise ein Elternteil sportlich aktiv ist, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass die eigenen Kinder dies auch sind. Dieser Prozess ist den meisten Schülerinnen jedoch nicht direkt bewusst, denn betrachtet man das Sozialmotiv, wird klar, dass die Schülerinnen eher weniger Sport treiben, um ihre Freunde zu sehen beziehungsweise weil die eigenen Eltern Sport treiben. Generell ist festzuhalten, dass ein Großteil der Schülerinnen den Sport als wichtigen Teil einer gesunden Lebensweise sehen.

Zum Schulsport ist zu sagen, dass die Schülerinnen sich großteils wünschen, selbst in die Rolle der Lehrerin zu schlüpfen, um somit Bewegungs- und Sporteinheiten planen und anleiten zu können. Da bezüglich der täglich verpflichtenden Bewegungseinheit die Meinungen sehr stark auseinander gehen, konnte kein einheitliches Ergebnis präsentiert werden. Generell ging hervor, dass die Schülerinnen die zusätzlichen sportlichen Angebote der Schule kaum nutzen. Eine mögliche Erklärung könnte der Zeitfaktor sein. Am Ende des Fragebogens war eine freie Fläche für etwaige Kommentare. Hier gaben einige Schülerinnen an, dass sie gerne mehr Sport machen würden, jedoch sich voll und ganz auf die Schule konzentrieren müssen und ihnen somit die Zeit fehle, sich öfter und intensiver sportlich zu betätigen. Somit stellt sich eine allgemeine Frage, ob es in manchen Fächern möglich wäre, eine kurze Bewegungssequenz einfließen zu lassen. Denn wie die Initiative „Bewegte Schule“ (Education Group Gemeinnützige GmbH, 2006) zeigt, reichen kurze Bewegungspausen, um den Unterricht wieder zu reharmonisieren und die Konzentration zu

steigern. Eine kurze Bewegungseinheit ist somit eine Win-Win-Situation für einen wertvollen Unterricht.

Das letzte große Kapitel der Befragung war die Mediennutzung. Da alle Befragten in Besitz eines Smartphones sind, sind die Ergebnisse sehr aussagekräftig, vor allem bezogen auf die tägliche Bildschirmzeit. Denn diese kann einfach am Smartphone abgelesen werden und ist somit eine verlässliche Quelle und kein subjektives Gefühl der Schülerinnen. Sehr überraschend war, dass manche Schülerinnen eine tägliche Bildschirmzeit von über zehn Stunden hatten. Jedoch muss betont werden, dass dies eher die Ausnahme darstellt, denn es bezieht sich auf unter neun Prozent der Befragten. Ein sehr erfreuliches Ergebnis war die Durchführung von Fitnessübungen anhand von Trainingsvideos auf sozialen Netzwerken. Denn über 80 Prozent jener, die sich Fitness-Videos auf sozialen Netzwerken ansehen, führen diese auch zu Hause durch. Somit kann zumindest im Fitnessbereich eine positive Tendenz festgestellt werden. Bezüglich der Bildschirmzeit konnte weder ein signifikanter Zusammenhang zu der sportlichen Aktivität, noch ein Unterschied zwischen außerschulisch aktiven und inaktiven Schülerinnen festgestellt werden kann.

Die Befragung wurde, wie zuvor erwähnt, noch vor dem Ausbruch der Covid19-Pandemie durchgeführt. Da die aktuelle Situation den Alltag der Schülerinnen und Schüler sowie auch der Personen in der Arbeitswelt erheblich verändert hat, wäre eine Vergleichsstudie interessant. Durch den Online-Unterricht, der in den höheren Schulen im Jahr 2020 fast ausschließlich durchgeführt wurde, kann angenommen werden, dass die tägliche Bildschirmzeit erheblich gestiegen ist. Außerdem wäre es interessant herauszufinden, ob sich die Intensität der sportliche Aktivität geändert hat. Aufgrund der Pandemie waren viele Vereine gezwungen, ihre Sport- oder Trainingseinheiten online abzuhalten, auch Tanzstunden wurden per Video und ortsungebunden durchgeführt. Jedoch muss festgehalten werden, dass eine Online-Einheit ein geöffnetes Fitnessstudio oder eine Sporteinheit, die man mit einer Freundin oder einem Freund macht, nicht ersetzen kann.

5 LITERATURVERZEICHNIS

- Atkinson, J. W. (1992). Motivational determinants of thematic apperception. In C. P. Smith (Hrsg.), *Motivation and Personality: Handbook of thematic content analysis* (S. 21-48). New York: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Augste, C., Gerhard, C. und Schüler, P. (September 2014). Medienkonsum macht unsportlich? *Sportunterricht. Monatsschrift zur Wissenschaft und Praxis des Sports mit Lehrhilfen, Heft 9*, S. 264-267.
- Austrian Sports Organization. (10. Juli 2009). *Sport Austria*. Abgerufen am 19. Februar 2021 von https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Turnstunde/Rahmenvereinbarung_BSO-BMUKK-BMLVS.pdf
- Bar-Or, O. & Rowland, T. W. (2004). *Pediatric Exercise Medicine*. Champaign: Human Kinetics.
- Baur, J., Burrmann, U. & Maaz, K. (2004). Vertreitet sich das "Stubenhocker-Phänomen"? Zur Verkopplung von Mediennutzung und Sportaktivitäten in der Lebensführung von Jugendlichen. *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation 24, Heft 1*, S. 73-89.
- Brantner, C., Götzenbrucker, G., Lobinger, K. & Schreiber, M. (Hrsg.). (2020). *Vernetzte Bilder. Visuelle Kommunikation in Sozialen Medien*. Köln: Herbert von Halem Verlag.
- Braumüller, B. & Hartmann-Tews, I. (2017). Jugendliche als mediatisierte Stubenhocker? Eine Analyse der Zusammenhänge zwischen sportlichem und medialem Handeln von Jugendlichen aus Geschlechterperspektive. *Journal of Childhood and Adolescence Research, Heft 1*, S. 49-70.
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. (9. August 2016). *Schulsport*. Abgerufen am 12. Februar 2021 von https://www.schulsportinfo.at/fileadmin/user_upload/COO_2026_100_2_1263913_LP_BESP.pdf

- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. (2019). *Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung*. Abgerufen am 12. Februar 2021 von <https://www.abc.berufsbildendeschulen.at/downloads/>
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung. (2020). *Gesund & Munter*. Abgerufen am 6. März 2021 von Fit für Österreich: <https://www.gesundundmunter.at/main-nav/gesund-munter/partner/fit-fuer-oesterreich>
- Cerovecki, I. (2003). Retrospektive Verlaufsbeobachtung von Kindern mit Bewegungs-, Wahrnehmungs-, Lern-, und Verhaltensstörungen unter Mototherapie. Zagreb.
- Diem, C. & Matthias, E. (1923). Die tägliche Turnstunde: Bedeutung, Vermehrung und Erneuerung der Leibesübungen im Dienste der Gesamterziehung. In C. Diem (Hrsg.), *Beiträge zur Turn- und Sportwissenschaft* (Bd. Heft 6, S. 3-54). Berlin: Weidmannsche Buchhandlung.
- Education Group Gemeinnützige GmbH. (2006). *Bewegte Schule Österreich*. Abgerufen am 6. März 2021 von <https://www.bewegteschule.at>
- Elbe, A.-M. & Sieber, V. (2020). Motivation und Volition. In J. Munzert, M. Raab, & B. Strauß (Hrsg.), *Sportpsychologie* (S. 222-241). Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Feierabend, S., Plankenhorn, T. & Rathgeb, T. (November 2015). JIM 2015. Jugend, Information, (Multi-) Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland. (M. F. (mpfs), Hrsg.) Stuttgart.
- Ferrauti, A., Stadtmann, T., Ulbricht, A. & Kappenstein, J. (2020). Training im Kindes- und Jugendalter. In A. Ferrauti (Hrsg.), *Trainingswissenschaft für die Sportpraxis - Lehrbuch für Studium, Ausbildung und Unterricht im Sport* (S. 507-546). Berlin: Springer.
- Finger, J. D., Manz, K., Krug, S. & Mensink, G. B. (2017). Epidemiologie der körperlichen Aktivität und Inaktivität. In W. Banzer (Hrsg.), *Körperliche Aktivität und Gesundheit* (S. 3-13). Berlin Heidelberg: Springer.
- Fit Sport Austria GmbH. (2016). *Fit Sport Austria*. Abgerufen am 7. März 2021 von <https://www.fitsportaustria.at>

- Fonds Gesundes Österreich. (2020). *Österreichische Bewegungsempfehlungen*. Wien: (Wissensband 17).
- Fuchs, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung: Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen*. Göttinger: Hogrefe, Verlag für Psychologie.
- Fussan, N. (2006). Einbindung Jugendlicher in Peer-Netzwerke. Welche Integrationsvorteile erbringt die Mitgliedschaft in Sportvereinen? *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation* 26, 4, S. 383-402.
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann.
- Grgic, M., Holzmayer, M. & Züchner, I. (2013). Medien, Kultur und Sport im Aufwachsen junger Menschen: das Projekt MediKuS. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research*, 8(1), S. 105-111.
- Haumann, W. (2009). *Generationen Barometer 2009. Eine Studie des Instituts für Demoskopie Allensbach*. (F. F. Machen, Hrsg.) Allensbach.
- Herzog, W., Egger, K., Makarova, E., Neuenschwander, M. P. & Abächerli, A. (2009). *Sport als Medium der sozialen Integration bei schweizerischen und ausländischen Jugendlichen*. Bern: Institut für Erziehungswissenschaft Abteilung Pädagogische Psychologie.
- Hoffmann, D., Krotz, F. & Reißmann, W. (2017). Mediatisierung und Mediensozialisation: Problemstellung und Einführung. In D. Hoffmann, Krotz F. & W. Reißmann, *Mediatisierung und Mediensozialisation* (S. 3-18). Wiesbaden: Springer VS.
- Hollmann, W. & Strüder, H. K. (2009). *Sportmedizin - Grundlagen für körperliche Aktivität, Training und Präventivmedizin*. Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Hottenrott, K. & Neumann, G. (2010). *Trainingswissenschaft - Ein Lehrbuch in 14 Lektionen*. Aachen: Meyer & Meyer.
- Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., . . . Samdal, O. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- König, G., Parthey, J. & Kroke, A. (2015). Bewegungspausen in der Hochschullehre: Evaluationsergebnisse des Pilotprojekts "FiduS - Fit durchs Studium" an der

- Hochschule Fulda. In A. Göring, & D. Möllenbeck (Hrsg.), *Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung an Hochschulen: Hochschulsport: Bildung und Wissenschaft* (Bd. Band 3). Göttingen: Universitätsverlag Göttingen.
- Kaplan, A. M. & Haenlein, M. (Februar 2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), S. 59-68.
- Klee, A. (2017). Beweglichkeit und Beweglichkeitstraining. In K. Hottenrott & I. Seidel (Hrsg.), *Handbuch Trainingswissenschaft - Trainingslehre* (S. 225-239). Schorndorf: Hofmann.
- Krug, J. S. & Kuhl, U. (2006). *Macht, Leistung, Freundschaft: Motive als Erfolgsfaktoren in Wirtschaft, Politik und Spitzensport*. Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.
- Krug, S., Finger, J. D., Lange, C., Richter, A. & Mensink, G. B. (Juni 2018). Journal of Health Monitoring - KiGGs Welle 2 - Gesundheitsverhalten von Kindern und Jugendlichen. Berlin: Robert Koch Institut.
- Krug, S., Jekauc, D., Poethko-Müller, C., Woll, A. & Schlaud, M. (24. Dezember 2012). Zum Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen. *Bundesgesundheitsblatt*(55), S. 111-120.
- Laging, R. (2006). Warum macht "Bewegte Schule" Sinn? *Was bewegt die Bewegte Schule?* (S. 1-18). Marburg: Universität Marburg.
- Lee, P. S. & Leung, L. (20. August 2006). Assessing the displacement effects of the Internet. *Telematics and Informatics*, S. 1-11.
- Lehnert, K., Sudeck, G. & Conzelmann, A. (2011). BMZI - Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*. 57(3), 146-159.
- Leitner, M., Oebelsberger, W., Städtler, H., Thuma, M. & Wimmer, M. (24. Oktober 2016). *Bewegte Schule Österreich*. Abgerufen am 6. März 2021 von Grundsatzpapier für Bewegte Schule Österreich: Schulen in Bewegung bringen: https://www.bewegteschule.at/fileadmin/Bewegte_Schule/Dateien/Grundsatzpapier_fuer_BewegteSchuleOEsterreich_aktualisiert_24.10.16.pdf
- Müller, C. M. & Minger, M. (2013). Welche Kinder und Jugendliche werden am stärksten durch die Peers beeinflusst? Eine systematische Übersicht für den Bereich

- dissozialen Verhaltens. *Empirische Sonderpädagogik* 5, 2, S. 107-129.
- Manz, K., Schlack, R., Poethko-Müller, C., Mensink, G., Finger, J., Lampert, T. & KiGGS Study Group. (2014). Körperlich-sportliche Aktivität und Nutzung elektronischer Medien im Kindes- und Jugendalter. *Bundesgesundheitsblatt*(57), S. 840-848.
- Marti, B., Bühlmann, U., Hartmann, D., Ackermann-Liebrich, U., Hoppeler, H., Martin, B., . . . Vuille, J.-C. (4. November 1999). Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter. *Sportmedizin und Sporttraumatologie*, S. 175-179.
- McClelland, D. C. (1992). Motivational Configurations. In C. P. Smith (Hrsg.), *Motivation and Personality: Handbook of thematic content analysis* (S. 87-99). New York: Press Syndicate of the University of Cambridge.
- Mittag, H.-J. (2017). *Statistik - Eine Einführung mit interaktiven Elementen*. Hagen: Springer.
- Mohr, M. (25. September 2020). *Statista GmbH*. Abgerufen am 7. März 2021 von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/933764/umfrage/umfrage-zur-haeufigkeit-von-sportlicher-aktivitaet-in-oesterreich-2018/>
- Mohr, M. (18. Dezember 2020). *Statista GmbH*. Abgerufen am 7. März 2021 von <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/547103/umfrage/umfrage-in-oesterreich-zu-den-beliebtesten-sportarten/>
- Mrs.Sporty GmbH. (März 2018). *Mrs. Sporty*. Abgerufen am 7. März 2021 von <http://www.mrssporty.at>
- Murray, H. A. (1938). *Explorations in Personality*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Muster, M. & Zielinski, R. (2006). *Bewegung und Gesundheit - Gesicherte Effekte von körperlicher Aktivität und Ausdauertraining*. Darmstadt: Steinkopff.
- Ozimek, P. (2019). Alle meine Freunde sind besser als ich! - Auswirkungen sozialer Mediennutzung auf den Selbstwert und Depressionen in Abhängigkeit von sozialen Vergleichen. *Österreichischer Präventionskongress 2019 in Graz*, (S. 1-9).

- Petermann, F. & Reinhardt, D. (11. März 2010). Motorische Entwicklung. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, S. 430-431.
- Pratscher, H. (2000). Sportverhalten in Österreich. *Journal für Ernährungsmedizin*, 2 (5), S. 18-23.
- Rheinberg, F. (2010). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen, & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 365-388). Berlin Heidelberg: Springer.
- Rheinberg, F. (2011). Motivation, Volition und Ziele. In L. F. Hornke, M. Amelang & M. Kersting (Hrsg.), *Persönlichkeitsdiagnostik. Enzyklopädie der Psychologie* (S. 585-630). Göttingen: Hogrefe.
- Romahn, N. (2007). *Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland - Eine repräsentative Befragung mit Kindern und Jugendlichen im Alter von 4-17 Jahren*. Karlsruhe: Universität Karlsruhe.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, Vol. 55, No. 1, 68-78.
- Süss, D. (2006). Mediensozialisation zwischen gesellschaftlicher Entwicklung und Identitätskonstruktion. In K.-S. Rehberg & K.-S. Rehberg (Hrsg.), *Soziale Ungleichheit, kulturelle Unterschiede: Verhandlungen des 32. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in München. Teilbd. 1 und 2* (S. 3370-3380). Frankfurt am Main: Campus.
- Scheid, V. & Rieder, H. (2001). Wie entwickelt sich die menschliche Bewegung? In V. Scheid & R. Prohl (Hrsg.), *Kursbuch 3 - Bewegungslehre* (S. 81-121). Wiebelsheim: Limpert.
- Schmiade, N. & Mutz, M. (30. März 2012). Sportliche Eltern, sportliche Kinder - Die Sportbeteiligung von Vorschulkindern im Kontext sozialer Ungleichheit. *Sportwissenschaft*, 42, S. 115-125.
- Schultz, E. (5. März 2021). *Statista*. Abgerufen am 14. März 2021 von Internetnutzer sowie Social Media-Nutzer in Österreich 2021: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/530394/umfrage/internetnutzer-sowie-social-media-nutzer-in-oesterreich/>

- Spengler, S., Mess, F. & Woll, A. (2. Dezember 2015). Do Media Use and Physical Activity Compete in Adolescents? Results of the MoMo Study. *PLoS ONE*, S. 1-14.
- Tappe, M. K., Duda, J. L. & Ehrnwald, P. M. (1989). Perceived Barriers To Exercise Among Adolescents. *Journal of School Health*, 59 (4), S. 153-155.
- TNS Opinion & Social. (2004). *Special Eurobarometer 213 - The citizens of the European Union and Sport*. European Union.
- TNS Opinion & Social. (2018). *Special Eurobarometer 472 - December 2017 "Sport and physical activity"*. European Union.
- Vandewater, E. A., Bickham, D. S. & Lee, J. H. (Februar 2006). Time Well Spent? Relating Television Use to Children's Free-Time Activities. *Pediatrics*(117(2)), S. 1-18.
- Wasmund-Bodenstedt, U. (1984). *Die tägliche Bewegungszeit in der Grundschule: ein offenes Konzept für Spiel und Sport*. Schorndorf: Hofmann.
- Weineck, J. (2019). *Optimales Training*. Balingen: Spitta GmbH.
- WHO. (2020). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health*. Abgerufen am 26. August 2020 von World Health Organisation:
https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/
- WKO. (11. Juli 2019). *WKO*. Abgerufen am 7. März 2021 von
<https://www.wko.at/branchen/tourismus-freizeitwirtschaft/freizeit-sportbetriebe/mitgliederzahlen-fitnessbetriebe.pdf>
- WKO. (2021). *WKO*. Abgerufen am 7. März 2021 von
<https://www.wko.at/site/Fitnessbetriebe/Der-Fitness-Markt-in-Oesterreich.html>
- Zellmann, P. & Mayrhofer, S. (Dezember 2010). *IFT Institut für Freizeit- und Tourismusforschung*. Abgerufen am 7. März 2021 von
https://www.freizeitforschung.at/data/forschungsarchiv/2010/89.%20FT%2012-2010_So%20sportlich%20ist%20Oesterreich.pdf
- Zellmann, P. & Mayrhofer, S. (April 2019). *IFT Institut für Freizeit- und Tourismusforschung*. Abgerufen am 7. März 2021 von

https://www.freizeitforschung.at/data/forschungsarchiv/2019/175.%20FT%203-2019_Sport%20Bundeslaender.pdf

Zeuner, A. (2001). Sporterziehung. In H. Haag & A. Hummel (Hrsg.), *Handbuch Sportpädagogik* (S. 352-358). Schorndorf: Karl Hofmann.

Zimmer, R. (2020). *Handbuch Bewegungserziehung - Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis*. Freiburg im Breisgau: Herder GmbH.

6 ANHANG

Fragebogen

Allgemeine Angaben

1. Alter: _____ Jahre
2. Klasse: _____
3. Ich betreibe außerhalb der Schule Sport (selbst organisiert oder Sport im Verein).
 - Ja
 - Nein

Wenn Ja:

Es handelt sich dabei um folgende Sportart(en): **(Mehrfachnennungen möglich)**

- Basketball
 - Volleyball
 - Fußball
 - Tanzen
 - Kampfsport
 - Turnen
 - Sonstiges, und zwar
-

4. Ich betreibe aktuell bzw. betrieb früher Leistungssport (regelmäßiges Training, Wettkämpfe...).
 - Ja, aktuell
 - Ja, bis vor kurzem
 - Ja, in der Volksschule/Unterstufe
 - Nein

Wenn Ja:

Es handelt sich dabei um folgende Sportart(en): **(Mehrfachnennungen möglich)**

- Basketball
 - Volleyball
 - Fußball
 - Tanzen
 - Kampfsport
 - Turnen
 - Sonstiges, und zwar
-

5. Ich treibe außerhalb der Schule Sport (zumindest eine Stunde).
 - Ich treibe keinen Sport außerhalb der Schule
 - 1-2x pro Woche
 - 3-4x pro Woche
 - 5-6x pro Woche
 - täglich

6. Zumindest ein Elternteil ist sportlich aktiv.
- Ja
 - Nein
7. Zumindest ein Elternteil ist Mitglied in einem Fitnesscenter oder einem Sportverein.
- Ja
 - Nein
8. Meine Familie macht mit mir gemeinsame Sporturlaube (Skifahren, Wandern, Schwimmen, Tennis etc.).
- Ja
 - Nein
9. Es sind ausreichend finanzielle Mittel für gemeinsame Sporturlaube vorhanden.
- Ja
 - Unser Budget ist knapp, aber es geht sich aus.
 - Nein
10. Ich bin Mitglied in einem Fitnesscenter oder einem Sportverein.
- Ja
 - Nein

Einstellung zum Schulsport (Organisation des Sportunterrichts)

		trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft weder noch zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
11.	Ich hätte gerne mehr Sportunterricht pro Woche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Die Uhrzeit, zu der der Sportunterricht stattfindet, passt für mich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Die Lehrperson strukturiert den Unterricht sinnvoll (Aufwärmen, Hauptteil, Ausklang).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Ich halte es für wichtig, dass auch wir Schülerinnen Stunden planen und anleiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.	Eine tägliche verpflichtende Bewegungseinheit würde ich im Stundenplan begrüßen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Ich bin mit dem angebotenen Programm an Freiflächen und Unverbindlichen Übungen im Bereich des Schulsports zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Ich nütze die zusätzlichen Angebote.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Ich hätte gerne einen koedukativen Sportunterricht (Knaben und Mädchen gemeinsam).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Motive für die Sportausübung

(Antwortmöglichkeiten: Trifft völlig zu, Trifft eher zu, Trifft weder noch zu, Trifft eher nicht zu, Trifft gar nicht zu)

	Ich treibe Sport:	trifft völlig zu	trifft eher zu	trifft weder noch zu	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
19.	um Gutes für meine Gesundheit zu tun	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	um an die frische Luft zu kommen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	als Freizeitbeschäftigung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	um Spaß zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	als Ausgleich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	um meine Fitness zu verbessern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	weil meine Freunde Sport treiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	weil ich mich gerne bewege.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	um Leistung zu erbringen (z.B.: im Leistungssport)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	weil ich muss (z.B.: Schule)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29.	weil meine Eltern Sport treiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30.	weil ich mich gerne in der Natur bewege.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31.	um mich mit anderen zu messen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32.	Sonstige Gründe:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mediennutzung

33. Ich nutze folgende elektronischen Medien: (**Mehrfachnennungen möglich**)

- Smartphone
- Tablet
- Computer/Laptop
- Fernseher
- Sonstiges: _____

34. Ich nutze am häufigsten (Einfachnennung!):

- Smartphone
- Tablet
- Computer/Laptop
- Fernseher
- Sonstiges: _____

35. Ich verwende mein Smartphone:

- täglich, _____ Stunden (Bildschirmzeit)
- Ich benutze mein Smartphone nicht täglich, sondern _____ Stunden/Woche
- ich habe kein Smartphone

36. Ich verwende das Internet für: **(Mehrfachnennungen möglich)**

- Spiele
- Schule (Recherchen)
- Kommunikation (WhatsApp, Telefonieren, etc.)
- Musik, Videos
- Shoppen
- Sonstiges: _____

37. Ich nutze folgende Medien: **(Mehrfachnennungen möglich)**

- Facebook
- Twitter
- Instagram
- Snapchat
- WhatsApp
- Sonstige: _____

38. Ich verwende die sozialen Medien, um: **(Mehrfachnennungen möglich)**

- Kontakt mit Freunden aufrechtzuerhalten
- neue Kontakte zu knüpfen
- mich zu präsentieren
- zu wissen, was andere machen

39. Die Notwendigkeit der Mediennutzung ist für mich:

- sehr wichtig
- eher wichtig
- mehr oder weniger wichtig
- eher nicht wichtig
- nicht wichtig

40. Ich folge Fitness-Kanälen auf sozialen Netzwerken.

- Ja
- Nein

41. Ich sehe mir Fitness-Videos auf sozialen Netzwerken an.

- Ja
- Nein

42. Ich führe Fitnessübungen anhand von Trainingsvideos durch.

- Ja
- Nein

Was ich sonst noch sagen wollte:

bei Fragen, senden Sie ein Mail an: k.heihal@gmx.at

ABBILDUNGSVERZEICHNIS

Abbildung 1: Anteile der 15-jährigen Jugendlichen international, welche die verschiedenen Aspekte der Bewegungsempfehlung erfüllen (Teil 1/2)	15
Abbildung 2: Anteile der 15-jährigen Jugendlichen international, welche die verschiedenen Aspekte der Bewegungsempfehlung erfüllen (Teil 2/2)	15
Abbildung 3: MAARS-Modell	19
Abbildung 4: Motive zur sportlichen Aktivität	22
Abbildung 5: Didaktisches Dreieck	24
Abbildung 6: Die Konzeption einer bewegten und gesunden Schule nach Illi (1998) bzw. Illi & Zahner (1999)	26
Abbildung 7: beliebteste Sportarten	30
Abbildung 8: Anteil sportlich aktiver und im organisierten Kontext sportlich aktiver Kinder und Jugendlicher	36
Abbildung 9: Nutzerinnen und Nutzer sozialer Netzwerke	36
Abbildung 10: Alter der Befragten	45
Abbildung 11: Außerschulischer Sport (Anzahl)	45
Abbildung 12: Außerschulischer Sport (pro Woche)	46
Abbildung 13: Leistungssport	48
Abbildung 14: Sportlichkeit Eltern	48
Abbildung 15: Mitgliedschaft Fitnessstudio/Sportverein Eltern	49
Abbildung 16: Koedukativer Sportunterricht bei keiner außerschulischen sportlichen Betätigung	51
Abbildung 17: Koedukativer Sportunterricht bei außerschulischer sportlicher Betätigung	51
Abbildung 18: Bildschirmzeit (gruppiert)	55
Abbildung 19: Normalverteilung: Ich treibe außerhalb der Schule Sport	56
Abbildung 20: Normalverteilung: Bildschirmzeit	57
Abbildung 21: Item 3 - keine Normalverteilung	58
Abbildung 22: Item 3: Normalverteilung	59
Abbildung 24: Notwendigkeit der Mediennutzung	61

TABELLENVERZEICHNIS

Tabelle 1: Anteile der 15- bis 17-jährigen Jugendlichen in Österreich, welche die verschiedenen Aspekte der Bewegungsempfehlung erfüllen.....	14
Tabelle 2: Einflussfaktoren auf das Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen...	17
Tabelle 3: Motive von 11- bis 17-Jährigen	23
Tabelle 4: Erläuterung des Fragebogens	40
Tabelle 5: Sportarten (Außerschulischer Sport).....	47
Tabelle 6: Einfluss Sportlichkeit Eltern auf Kinder	49
Tabelle 7: finanzielle Mittel für Sporturlaube.....	50
Tabelle 8: Gesundheitsmotiv.....	52
Tabelle 9: Ausgleichsmotiv.....	52
Tabelle 10: Leistungsmotiv.....	53
Tabelle 11: Sozialmotiv	53
Tabelle 12: Genutzte elektronische Medien.....	54
Tabelle 13: Am häufigsten genutzte elektronische Medien	54
Tabelle 14: Bildschirmzeit – Gruppen	54
Tabelle 15: Pearson-Korrelation (außerschulischer Sport - Bildschirmzeit)	57
Tabelle 16: Mann-Whitney-U-Test (Sportaktivität - Bildschirmzeit).....	59
Tabelle 17: Verwendung des Internets.....	60
Tabelle 18: Soziale Medien.....	60
Tabelle 19: Häufigkeit der Verwendung von sozialen Medien.....	61
Tabelle 20: Fitnessübungen durchführen	62