



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Veränderungen des Sporttreibens von jugendlichen
HandballerInnen durch sportbezogene Inhalte in den
sozialen Medien während Covid-19“

verfasst von / submitted by

Antonia Maetz, Bakk.rer.nat

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2023 / Vienna 2023

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

UA 066 826

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

Masterstudium Sportwissenschaft

Betreut von / Supervisor:

Mag. Dr. Björn Krenn

Abstract

Today, digital media is an essential part of sports – from GPS tracking, online exercise programs, virtual training plans, visual representations of the own physical activities to the exchange in the online fitness community, everything is included. In particular social media has gained a high importance in the last few years and is often associated with behavior changes in sports settings. So far, in the sport setting there is little evidence, because the topic has been mostly examined in general population samples. This study aims to investigate which sport-related content on social media was used by young handball players during the Covid-19 pandemic and how this content relates to changes in their physical activity. To collect data, 92 handball players between 12 and 18 years, all with a social media account, completed a quantitative questionnaire to assess their physical activities before and during the Covid-19 pandemic, the use of sport-related content on social media and the type and importance of this content. While the results showed that most subjects were able to maintain their activity level, a certain proportion of the participants showed a negative change in activity level during the Covid-19 pandemic. In addition, no correlation was found between the change in physical activity and the change in the use of sports-related content. Variables, such as "importance of sports-related content for doing sports" or "increased use of sports-related content during Covid-19" could not be used as predictors for the change in physical activity. On the other hand, sports-related content such as "videos for workout instructions" or "online training plans" could represent predictors for explaining the change in the usage time of sports-related content. Furthermore, the regression analysis showed that gender is a significant predictor for the use of sports-related content in social media, in which males use sports-related content less often for their own sporting activities than females. Overall, the findings suggest that more sport-related social media content was used during the pandemic, but no change in usage behavior was associated with a change in physical activity.

Key words: social media, sports-related content, physical activity, exercise, handball, adolescence, Covid-19 pandemic

Abstract - Deutsch

Heute sind digitale Medien nicht mehr aus dem Sport wegzudenken – von GPS-Tracking, onlinebasierten Bewegungsprogrammen, virtuellen Trainingsplänen, visuellen Darstellungen des eigenen Sporttreibens bis hin zum Austausch in der Online-Fitness-Community ist alles dabei. Insbesondere die sozialen Medien gewannen seither an Bedeutung und werden oft in Verbindung mit der Veränderung des Sportverhaltens gebracht. Im sportlichen Kontext gibt es jedoch bisher wenige Nachweise, da die Thematik vorrangig in Gesamtbevölkerungs-Stichproben untersucht wurde. Diese Arbeit zielt daher darauf ab zu untersuchen, welche sportbezogenen Inhalte in den sozialen Medien von jugendlichen HandballerInnen während der Covid-19 Pandemie genutzt wurden und in welchem Zusammenhang diese Inhalte mit der Veränderung der körperlichen Aktivität stehen. Zur Erhebung der Daten wurden 92 HandballerInnen im Alter von 12-18 Jahren, die alle einen Social Media Account besaßen, mittels eines quantitativen Fragebogen zu ihrer körperlichen Aktivität vor und während der Covid-19, der Nutzung sportbezogener Inhalten in den sozialen Medien sowie der Art und Bedeutung dieser Inhalte befragt. Die Ergebnisse zeigten zwar, dass die meisten ProbandInnen ihr Aktivitätslevel beibehalten konnten, jedoch ein gewisser Anteil der teilgenommen ProbandInnen eine negative Veränderung im Aktivitätslevel während der Covid-19 Pandemie aufwies. Zudem zeigte sich, dass kein Zusammenhang zwischen der Veränderung der körperlichen Aktivität und der Veränderung der Nutzung sportbezogener Inhalte nachgewiesen werden konnte. Variablen wie „Wichtigkeit sportbezogener Inhalte für das Sporttreiben“ oder „Erhöhte Nutzung sportbezogener Inhalte während Covid-19“ stellten keine Prädiktoren für die Veränderung der körperlichen Aktivität dar. Hingegen konnten sportbezogene Inhalte wie „Videos zur Anleitung von Übungen/Workouts“ oder „Online Trainingspläne“ Prädiktoren zur Erklärung der Veränderung in der Nutzungsdauer von sportbezogenen Inhalten darstellen. Ferner zeigten Regressionsanalysen, dass das Geschlecht ein signifikanter Prädiktor für die Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien darlegt, wobei männliche Probanden sportbezogene Inhalte weniger oft für das eigene Sporttreiben nutzten als weiblichen Probandinnen. Insgesamt deuten die Befunde darauf hin, dass mehr sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien während der Pandemie genutzt wurden, jedoch keine Veränderung im Nutzungsverhalten mit einer Veränderung der körperlichen Aktivität einhergeht.

Schlagwörter: Social Media, soziale Medien, sportbezogene Inhalte, körperliche Aktivität, Sporttreiben, Handball, Jugendliche, Covid-19 Pandemie

Danksagung

In erster Linie möchte ich meinen Eltern und meinen Freunden danken, die mich im Laufe meines gesamten Werdegangs bestärkt und ermutigt haben meine Träume und Pläne zu verwirklichen. Insbesondere möchte ich mich bei denjenigen bedanken, die auch im Rahmen meines Studiums Unterstützung boten und mir als MotivatorInnen, SupporterInnen und BeraterInnen zur Seite standen.

Zusätzlich möchte ich meinem Partner einen besonderen Dank aussprechen, der mir stets zur Seite stand und in diesem gesamten Prozess den Rücken gestärkt und freigehalten hat. Zudem hat er mich immer wieder bestärkt weiterzumachen und das Beste aus mir sowie meiner Arbeit herauszuholen.

Des Weiteren möchte ich mich bei allen ProbandInnen und TrainerkollegInnen bedanken, welche die Realisierung dieser Studie erst möglich machten und mir stets positive Rückmeldungen zur Thematik geliefert haben.

Zu guter Letzt möchte ich mich bei meinem Betreuer, Mag. Dr. Björn Krenn, bedanken. Er unterstützte mich tatkräftig bei meinem Masterprojekt und lieferte mir stets fachliche Inputs.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	2
Abstract - Deutsch	3
Danksagung.....	4
1. Einleitung	7
1.1. Ausgangslage und Fragestellung.....	8
1.2. Theoretische Ableitungen	10
- Sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura	10
- Trickle-Down-Effekt.....	13
2. Social Media – Begriffserklärung	14
2.1. Sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien	17
2.1.1. Effekte von Social Media.....	18
2.2. Medien im Kinder- und Jugendalter	20
2.2.1. Social Media Nutzungsverhalten im Jugendalter	22
3. Körperliche Aktivität – Begriffserklärung	23
3.1. Effekte von körperlicher Aktivität.....	24
3.2. Relevanz körperlicher Aktivität im Jugendalter	26
3.2.1. Bewegungsempfehlungen im Kinder- und Jugendalter.....	30
4. Covid-19 – Begriffserklärung	31
4.1. Maßnahmen in Österreich.....	31
4.2. Auswirkungen im Jugendalter	33
4.3. Sportverhalten während der Pandemie.....	35
4.3.1. Empirische Befunde über das Sportverhalten.....	36
5. Sport und Social Media	37
5.1. Allgemeine empirische Befundlage.....	39
5.2. Social Media Nutzung und Sportverhalten im Jugendalter	41
6. Forschungsvorhaben	43
7. Methodik	45
7.1. Untersuchungsdesign	45
7.1.1. Datenerhebung.....	45
7.1.1.1. Material.....	46
7.1.2. Studiendurchführung	51
7.1.2.1. Einschlusskriterien	52
7.1.3. Datenaufbereitung und Datenauswertung.....	52

7.1.4.	Stichprobe	53
8.	Ergebnisdarstellung	58
8.1.	Allgemein Ergebnisdarstellung.....	58
8.1.1.	Körperliche Aktivität.....	58
8.1.2.	Social Media Nutzung	60
8.1.3.	Genutzte sportbezogene Inhalte während Covid-19	63
8.2.	Hypothesenspezifische Ergebnisdarstellung	65
8.2.1.	Veränderung des Sporttreibens durch sportbezogene Inhalte.....	65
8.2.2.	Allgemeine Veränderung des Sportverhaltens.....	66
8.2.3.	Geschlechterunterschiede in der Nutzung sportbezogener Inhalte	67
9.	Interpretation und Diskussion	68
10.	Limitationen.....	71
11.	Ausblick.....	72
	Literaturverzeichnis.....	74
	Abbildungsverzeichnis	79
	Tabellenverzeichnis	79
	Anhang.....	81

1. Einleitung

Sport ist bekannt dafür positive Werte sowie gesundheitliche Effekte in der Bevölkerung zu vermitteln (Walzel & Schubert, 2018). Doch nicht nur Sport besitzt diese Fähigkeit, sondern auch die neuen Medien. Hierzu zählen allen voran die Sozialen Medien, welche in der heutigen Gesellschaft auf jedem Smartphone, Tablet und dergleichen zum Einsatz kommen (Braumüller, 2018). Durch den Einsatz und die Zunahme der Mediatisierung kommt es zudem zu einem veränderten Freizeitverhalten, das sich insbesondere bei der jungen Bevölkerung widerspiegelt (Braumüller, 2018). Neuste Technologien, wie Smartphones und Tablets, kommen bereits früh zur Anwendung und eröffnen damit neue Möglichkeiten den Alltag sitzend zu verbringen (Braumüller, 2018).

Nach wie vor bestehen jedoch keine eindeutigen empirischen Befunde, die besagen, dass ein hohes Nutzungsverhalten von Social Media die sportliche Aktivität verdrängt. Dennoch kommt es immer häufiger dazu, dass diese Annahme suggeriert wird (Braumüller, 2018). Jugendliche verbringen zwar viel Zeit mit ihrem Smartphone oder anderen technischen Geräten, jedoch muss dies nicht immer mit negativen Aspekten in Verbindung gebracht werden, sondern kann sich durchaus auch positiv äußern (Vaterlaus et al., 2015). Dennoch kann erwähnt werden, dass sich im Laufe der Covid-19 Pandemie eine erhöhte Nutzungszeit von Mobilgeräten zeigte (Schmidt et al., 2020; Zhou et al., 2021). Dies ist darauf zurückzuführen, dass das gesellschaftliche Leben auf ein Minimum reduziert und das Haus nur für lebensnotwendige Erledigungen sowie zur physischen und psychischen Erholung verlassen wurde (Claussen et al., 2020). In dieser Zeit wurden gesellschaftliche Aktivitäten weitestgehend über Distance-Learning, Online-Kurse oder Videokonferenzen durchgeführt, weshalb sich neben der Bildschirmzeit auch das Sitzverhalten erhöhte (Zhou et al., 2021). Das Treffen mit Freunden oder das gemeinsame Sporttreiben, sowohl Indoor als auch Outdoor, beschränkte sich auf ein Minimum, wodurch meist nur mehr individuelles Sporttreiben im Freien oder in den eigenen vier Wänden möglich war (Claussen et al., 2020). Diese Einschränkungen konnten bei manchen Kindern und Jugendlichen zur Demotivation führen, jedoch konnte mittels Ersatzmitteln, wie sportbezogenen Inhalten in den sozialen Medien oder anderen Sport-Apps, dieser Demotivation entgegengewirkt werden (Claussen et al., 2020). Durch das Stellen von sportlichen Online-Challenges oder zur Verfügung stellen von motivationsunterstützenden Inhalten, wie online Trainingsübungen und -plänen können die NutzerInnen die Inhalte zur Durchführung, Motivation oder als Anleitung zum Trainingsaufbau und zur Trainingsausführung verwenden (Claussen et al., 2020). Vor allem bei Kindern und Jugendlichen spielt dies in der sportlichen Entwicklung eine bedeutende Rolle, da so positive Effekte für die Gesundheit erzielt werden und wie Vaterlaus et al. (2015) verdeutlicht, die Jugend einen wesentlichen Entwicklungsbereich zur Etablierung eines dauerhaften Sport- und Gesundheitsverhalten darstellt. Deshalb ist es wichtig, sowohl den Einfluss des Sportes als

auch von sozialen Medien zu verstehen und sich dabei vertiefend damit auseinanderzusetzen wie sich das Verhalten der Kinder und Jugendliche verändert und diese ihr eigenes Verhalten wahrnehmen beziehungsweise erleben. Die folgende Masterarbeit untersucht die Thematik, ob die Nutzung von sportbezogenen Inhalten in den sozialen Medien das Sporttreiben von Jugendlichen während der Covid-19 Pandemie verändert hat und wie bedeutend diese Inhalte in dieser Zeit waren. Zudem soll die Arbeit neue Sichtweisen und Erkenntnisse für ein wenig erforschtes Gebiet liefern und eine Grundlage für weitere Auseinandersetzungen bieten.

1.1. Ausgangslage und Fragestellung

Wir werden bereits immer früher mit neuen Medien, wie dem Internet, Smartphones oder Tablets, konfrontiert und unsere Jüngsten wachsen sozusagen mit diesen Gegenständen in der Hand auf (Schlittchen, 2020; Walzel & Schubert, 2018). Dies scheint der Grund dafür zu sein, warum immer wieder geäußert wird, dass sich die Nutzung von digitalen Medien schlecht auf die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen auswirke (Braumüller, 2018; Vaterlaus et al., 2015). Zum Beispiel berichtete Vaterlaus et al. (2015), dass es Studien gibt, die aufzeigen, dass junge Erwachsene nahezu 11 bis 12 Stunden täglich mit der Nutzung sozialer Medien oder anderen digitalen Technologien verbringen und dies in Folge eine Erhöhung der sitzenden Zeit mit sich bringt. Seit Beginn der Pandemie, welche von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen geprägt war, wurde dieser Aspekt vermehrt angeführt. Zhou et al. (2021) beschäftigt sich mit der Veränderung der körperlichen Aktivität sowie dem Sitzverhalten von chinesischen Jugendlichen während der Pandemie und verzeichnet, dass die Pandemie nicht nur eine direkte, sondern auch eine langfristige, negative Auswirkung auf die körperliche Aktivität hat (Zhou et al., 2021). Diesbezüglich zeigte sich zwar nach drei Monaten Lockdown ein leichter Anstieg des Aktivitätslevels, jedoch gab es keine Verbesserung bezüglich dem Sitzverhalten (Zhou et al., 2021). Ebenso behandelte Dunton et al. (2020) diese Thematik und merkte an, dass in diesem Zeitraum Kinder zwischen 9 und 13 Jahren körperlich inaktiver waren als Kinder zwischen 5 bis 8 Jahren. Tschuschke & Schröder (2021) verwiesen hingegen darauf, dass das Aktivitätsverhalten ihrer Gesamtstichprobe keine erhebliche Veränderung aufzeigt, außer man betrachtet die Teilstichprobe der stark Übergewichtigen isoliert.

Dem Ganzen steht die Nutzung der sozialen Medien und deren Einfluss auf das Sporttreiben gegenüber. Oft wird darauf hingewiesen, dass die sozialen Medien häufig verwendet werden, um vorwiegend mit anderen in Kontakt zu treten oder zu bleiben, sich selbst darzustellen aber auch als Informationsquelle, um sich Wissen zu gesundheits- und sportbezogenen Inhalten zu beschaffen (Carrotte et al., 2015; Goodyear et al., 2019; Raggatt et al., 2018). Es wurde auch schon gezeigt, dass auf YouTube veröffentlichte sportbezogene Beiträge eine positive Wirkung auf die NutzerInnen haben können (Schlittchen, 2020). Ebenso präsentiert Dunton et

al. (2020), dass primär in der ersten Phase der Pandemie, von April bis Mai 2020, zunehmend Remote- und/oder Streaming-Dienste für die Sportausübung zum Einsatz kamen und insbesondere Kinder zwischen 9 und 13 Jahren in dieser Zeit fünfmal häufiger an Online-Trainingseinheiten teilnahmen und ihre sportlichen Fähigkeit zu verbessern versuchten (Dunton et al., 2020). Braumüller (2018) und Schlittchen (2020) gehen darauf ein, dass durch fortschreitende Technologien, wie Online-Fitness-Plattformen, Sport-Apps oder sportbezogene Postings die die Fitness steigern, gesundheitliches und sportliches Hintergrundwissen vermittelt wird und somit auch die Effizienz des Sporttreibens gesteigert werden kann.

Aufgrund der zuvor genannten Aspekte steht fest, dass soziale Medien in der heutigen Zeit nicht mehr wegzudenken sind und demnach auch eine bedeutende Rolle in der Freizeit spielen. Zugleich veränderte sich das Sportverhalten während der Pandemie und führte zu einem erhöhten Maß an sitzender Tätigkeit (Dunton et al., 2020; Schmidt et al., 2020; Zhou et al., 2021). Trotz all dem kommen zunehmend Online-Tools zum Einsatz, um körperlich aktiv und fit zu bleiben. Diesbezüglich merkt Dunton et al. (2020) an, dass bis dato vorrangig Erwachsene den Einsatz von Online-Technologien zur Bereitstellung von Trainings oder Fitnesskursen nutzen. Bei Kindern und Jugendlichen hingegen kamen solche Technologien kaum zum Einsatz, was sich jedoch mit Beginn der Pandemie änderte und zu einem erhöhten Einsatz führte (Dunton et al., 2020). Alle zuvor genannten Punkte führen zu einer vertiefenden Auseinandersetzung mit der Thematik und sollen mit folgender Forschungsfrage,

„Welche sportbezogenen Inhalte in den sozialen Medien wurden während der Covid-19 Pandemie zur Sportausübung, in einer Stichprobe von jugendlichen HandballerInnen verwendet? Haben diese Inhalte in den sozialen Medien das Sportverhalten der jugendlichen HandballerInnen verändert?“

zu neuen Erkenntnissen führen und das bisher wenig erforschte Forschungsfeld erweitern. In Zukunft kann es immer wieder zu Pandemieszenarien kommen, weshalb diese Untersuchung einen Beitrag dazu leistet, wie in zukünftigen Situationen das Verhalten angepasst werden kann und auf welche Möglichkeiten trotz Sicherheitsmaßnahmen zurückgegriffen werden kann, um weiterhin körperlich aktiv zu bleiben und positive Effekte auf die Gesundheit und Psyche zu erzielen (Claussen et al., 2020).

Zur Forschungsfrage werden unterstützende Forschungshypothesen aufgestellt, auf die zu einem späteren Zeitpunkt näher eingegangen wird.

1.2. Theoretische Ableitungen

Um die Beziehung zwischen dem Sportverhalten und den sozialen Medien zu verstehen, können theoretische Ansätze aus der Psychologie hilfreich sein, um die Beziehung zu beschreiben und zu deuten. In diesem Kontext können zu den theoretischen Ansätzen die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura und der Trickle-Down-Effekt gezählt werden. Die genannten theoretischen Ansätze dienen zur Unterstützung des Forschungsvorhabens, da bis lange offen geblieben ist welche sportbezogenen Inhalte in den sozialen Medien herangezogen wurden, um in Folge das sportliche Verhalten anzupassen beziehungsweise zu verändern. Dies ist mit einer der Gründe weshalb der Blick im Forschungsprozess auf diese beiden Theorien gelegt wurde.

- Sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura

Bekanntlich können Menschen rein durch das Beobachten einer Handlung ein Verhalten erlernen. Im Fachjargon wird dies als „Lernen am Modell“ oder „Beobachtungslernen“ bezeichnet (Kiesel & Koch, 2012). Diese Form des Lernens bietet für den Menschen einen großen Lernmechanismus, welcher es ermöglicht das eigene Verhalten anzupassen ohne selbst dabei Fehler zu begehen oder lange probieren zu müssen, wann welches Verhalten richtig erscheint (Kiesel & Koch, 2012). Zur Erläuterung dieses Prozesses formulierte Bandura die sozial-kognitive Lerntheorie (Kiesel & Koch, 2012). Die Theorie geht der Frage nach, wie es Menschen möglich ist verschiedene Verhaltensweisen zu erlernen, wobei angenommen wird, dass die verschiedenen Verhaltensweisen rein durch die Nachahmung des Gegenübers, dem sogenannten Modell oder Vorbild, erfolgen (Riediger, 2017). Im Grunde bedeutet das, dass eine Person ein Verhaltensmuster bei einer anderen Person wahrnimmt, dieses in das eigene Verhaltensrepertoire aufnimmt und folglich nachahmt (Riediger, 2017). Für dieses Vorhaben wird zwischen zwei Stufen unterschieden, der Stufe der *Aneignung* und der *Ausführung* (Decker, 2018; Riediger, 2017). Beide Stufen werden in zwei Unterstufen untergliedert, welche festlegen ob ein/eine BeobachterIn das Verhalten seines/ihrer Gegenübers nachahmen wird oder nicht (Kiesel & Koch, 2012). In der Stufe der Aneignung findet das eigentliche Lernen statt und die beiden Unterstufen *Aufmerksamkeit* und *Gedächtnis* werden unterschieden (Decker, 2018; Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017). Damit die erste Unterstufe eintritt Bedarf es an Aufmerksamkeit für ein Verhalten, welches von einer anderen Person gesetzt wurde (Decker, 2018). Dieses Verhalten wird genau beobachtet, um es in Folge zu erlernen (Decker, 2018). Es wird vorausgesetzt, dass der/die BeobachterIn das Verhalten seines Vorbildes mit genügend Aufmerksamkeit beobachtet, wobei es aber Merkmale gibt, die die Aufmerksamkeit erhöhen können (Kiesel & Koch, 2012). Zum einen ist die Aufmerksamkeit sowohl von der Persönlichkeit des Vorbildes als auch des/der BeobachterIn, sowie deren Beziehung und situativen Bedingungen abhängig (Riediger, 2017).

Zum anderen zeigt sich, wenn eine hohe Ähnlichkeit zwischen dem Modell und dem/der BeobachterIn besteht, das Verhalten eher beachtet wird, als wenn dies nicht der Fall ist (Kiesel & Koch, 2012). Somit ist zu beachten, dass das Verhaltensmuster verständlich, einfach und den Werten des/der BeobachterIn entspricht (Riediger, 2017). In der zweiten Unterstufe, dem Gedächtnis, werden nun die beobachteten Verhaltensweisen beziehungsweise Konsequenzen abgespeichert und in weiterer Folge abgerufen (Decker, 2018; Riediger, 2017). Durch wiederholtes Beobachten wird das Abspeichern von Verhaltensmuster im Gedächtnis erleichtert, da Gedächtnisprozesse wesentliche Faktoren für die Reproduktion darstellen und dadurch das beobachtete Verhalten verbessern können (Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017). In der zweiten Stufe, der Ausführung, wird das beobachtete und repräsentierte Verhalten veranschaulicht, wobei zwischen den beiden Unterstufen, *motorische Reproduktion* und *Motivation* unterschieden wird (Decker, 2018; Riediger, 2017). Das heißt, um das Verhalten nun tatsächlich Nachahmen zu können benötigt es motorische Prozesse, die die gespeicherten Verhaltensweisen aus dem Gedächtnis abrufen und reproduzieren (Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017). Dies stellt auch die Voraussetzung dar, dass der/die BeobachterIn die entsprechenden motorischen Fertigkeiten besitzt, um die beobachteten Verhaltensweisen durchführen zu können (Kiesel & Koch, 2012). Die zweite Unterstufe wird durch die Motivation gebildet und dient dazu vorab eine entsprechende Motivation darzubieten, um das beobachtete Verhalten in Folge zu imitieren (Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017). Diese Unterstufe ist insbesondere durch operante Konditionierung, also die Erwartungen, dass das Verhalten verstärkt wird, geprägt (Kiesel & Koch, 2012). Geht eine Handlung beispielsweise mit einem positiven Feedback einher beziehungsweise wird es mit ausreichend positiven Konsequenzen belohnt, besteht die Wahrscheinlichkeit dass es öfter eingesetzt wird (Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017). Ist dies jedoch nicht der Fall und das Verhalten wird mit negativem Feedback verbunden, wird das Handlungsmuster eher verworfen (Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017). Damit nun ein bestimmtes Verhalten nachgeahmt werden kann müssen verschiedene Voraussetzungen erfüllt werden (Riediger, 2017). Zu den Voraussetzungen zählen *Effektivität*, *Angemessenheit*, *Normativität* und *Empfänglichkeit*. Durch das vorgezeigte Verhalten werden Ziele erreicht, denn der/die BeobachterIn erkennt die Konsequenzen und verfolgt ungefähr die gleichen Ziele welche sein/ihr Gegenüber verfolgt – Effektivität ist gegeben (Riediger, 2017). Kann sich der/die BeobachterIn mit dem Vorbild identifizieren und sich selbst darin erkennen – ist Angemessenheit gegeben (Riediger, 2017). Wird das Verhalten gesellschaftlich akzeptiert und nicht mit negativen Folgen oder rechtlichen Konsequenzen verbunden – ist Normativität gegeben (Riediger, 2017). Wurde nun zu guter Letzt ein beobachtetes Verhalten imitiert– ist Empfänglichkeit gegeben (Riediger, 2017). Des Weiteren werden in der Theorie vier wesentliche Effekte unterschieden:

- *Modellierender Effekt*

Es werden neue Verhaltensweisen bei der Beobachtung erlernt, welche in das Verhaltensrepertoire aufgenommen und wenn erforderlich imitiert werden (Decker, 2018; Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017).

- *Hemmender Effekt*

Ein bereits erlerntes Verhalten wird durch wiederholtes Beobachten seltener eingesetzt, weil es mit negativen Konsequenzen am Modell in Verbindung gebracht wird (Decker, 2018; Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017).

- *Enthemmender Effekt*

Eine bereits vorhandene Hemmung wird beseitigt (Riediger, 2017). Der/Die BeobachterIn erkennt, dass das Verhalten keine negativen Folgen aufweist und bringt den/die BeobachterIn dazu das Verhalten häufiger durchzuführen (Decker, 2018; Kiesel & Koch, 2012; Riediger, 2017).

- *Auslösender Effekt*

Ein Verhaltensmuster ist bereits bekannt wird aber erst durch die Beobachtung des Modelles ausgelöst, wenn es tatsächlich benötigt wird (Riediger, 2017). Es kommt zu einer Reaktion, die dem Verhalten des Modells nicht direkt entspricht, aber diesem stark ähnelt (Decker, 2018).

Es ist erkennbar, dass nicht nur neue Verhaltensmuster erlernt werden können, sondern auch die Möglichkeit besteht ein bereits erlerntes Verhalten neu zu formen beziehungsweise zu verbessern (Riediger, 2017). Riediger (2017) beschreibt dies im sportlichen Setting so, dass sportliches Verhalten meist nicht neu ist, sondern vielmehr bereits besteht und durch das Beobachten Anderer erneut ausgelöst beziehungsweise verstärkt wird. Dies ermöglicht eine theoretische Ableitung der sozial-kognitiven Theorie auf den Sport und die damit verbundene Verhaltensänderung. Wird der Blick nun verstärkt auf die sozialen Medien und deren Einfluss auf das Sporttreiben gerichtet, ist erkennbar, dass die sozialen Medien als eine Art Modell dienen können. Riediger (2017) beschäftigte sich ebenfalls mit diesem Aspekt und ging darauf ein, dass Bandura davon ausging, dass Lernen durch die Medien möglich ist, jedoch hierbei insbesondere die Unterstufe der Aufmerksamkeit beachtet werden sollte, da in den Medien die physische Nähe nicht wie durch persönliche Kontakte gegeben ist. Verhaltensweisen und Ansichten können durch die Medien transportiert werden, indem das Verhalten durch häufiges Vorzeigen intensiviert wird (Riediger, 2017). Wird dabei noch der Erfolg des Verhalten in den Medien deutlich dargestellt, kommt es höchstwahrscheinlich zur Nachahmung eines

Verhaltens (Riediger, 2017). Wobei zu erwähnen ist, dass je höher die Mediennutzung ausfällt auch der Einfluss größer ist (Riediger, 2017). Dies bedeutet im Grunde, dass wenn eine Person ein bestimmtes Verhalten auf Social Media beobachtet, erlernt und abspeichert, wenn nötig selbst abrufen und imitiert (Decker, 2018). Dieser Prozess kann auch für die Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien herangezogen werden, denn wenn NutzerInnen mehr sportbezogene Inhalte rezipieren würden und diese folglich kognitiv verarbeiten, könnte es dazu kommen, dass sie das Verhalten oder ihre Beobachtungen übernehmen und nachahmen. Dies könnte wiederum zu einer vermehrten Sportausübung führen, da die NutzerInnen ihr Verhalten anpassen beziehungsweise ändern. Hierbei ist anzumerken, dass eine schnelle und effiziente Übernahme von Verhaltensweisen auch einen positiven Aspekt für die Verhaltensnachahmung darstellt (Decker, 2018). Auf diese Weise könnte angenommen werden, dass eine erhöhte Nutzung sportbezogener Inhalte dazu führt von Anderen wahrgenommen und nachgeahmt zu werden und folglich zu einem höheren Aktivitätslevel führt. Ein wesentlicher Punkt ist hier, dass das Modell nicht immer zwingend eine Person sein muss, sondern es auch Bilder, Symbole oder Charaktere aus Videos sein können, die als Modell und somit als Inspirationsquelle dienen (Decker, 2018). Dies beschreibt auch Riediger (2017) und verdeutlicht, dass sowohl Ähnlichkeit zwischen dem Modell und dem/der BeobachterIn als auch der gesellschaftliche Status des Modells, Eigenschaften sein können die das Nachahmen eines Verhaltens erhöhen können. Beispielsweise konnte gezeigt werden, dass bei Kindern und Jugendlichen ein Verhalten eher imitiert wurde, wenn das Modell als Vorbild oder beliebt wahrgenommen wurde (Riediger, 2017). Doch nicht nur äußere Eigenschaften spielen eine wichtige Rolle, sondern auch der Charakter und die Selbsteinschätzung des/der BeobachterIn (Riediger, 2017).

- Trickle-Down-Effekt

Ein Aspekt der die sozialen Medien auszeichnet ist die rasante Verbreitung von wirkungsvollen Botschaften, wie beispielsweise die Botschaft zu einem aktiveren und gesünderen Lebensstil oder die Inspiration mehr Sport zu treiben (Hayes, 2020). Um diesen Prozess unterstützen und realisieren zu können, bedarf es vorab der Generierung eines sportlichen Vorbildes. Immer öfter wird darauf hingewiesen, dass beispielsweise SportlerInnen eine Vorbildwirkung gegenüber jungen Erwachsenen haben und die Möglichkeit besitzen, insbesondere über Social Media, rasch, glaubwürdige Botschaften an eine große Masse zu übermitteln (Leng & Phua, 2020). SportlerInnen, die in der Öffentlichkeit stehen, werden immer wieder positive Charaktereigenschaften wie Ausdauer und Disziplin zugeschrieben, wodurch sie von jungen Erwachsenen bewundert werden und ihre Fans danach streben wie sie zu sein, zu trainieren und ihre Bewegungen auf dem Platz nachzuahmen (Leng & Phua, 2020). Zudem besitzen Personen die in der Öffentlichkeit stehen die Fähigkeit das Verhalten durch normative

Suggestion bei anderen zu beeinflussen, denn der Wunsch diesen Personen nachzueifern steht oft stark im Mittelpunkt (Leng & Phua, 2020). Dies ermöglicht es Personen der Öffentlichkeit, wie beispielsweise ProfisportlerInnen, über die sozialen Medien ein angemessenes Verhalten zu teilen und Personen zu verantwortungsvollem und sportlichem Handeln zu ermutigen (Leng & Phua, 2020). Wobei ein wesentlicher Punkt die Verfolgung der gleichen Interessen des Vorbildes und des/der NutzerIn darstellt, denn umso ähnlicher sie sich sind, desto wahrscheinlicher wird das sportliche Verhalten nachgeahmt (Hayes, 2020). So auch beschäftigten sich Wicker & Frick (2016) oder Potwarka & Wicker (2020) mit diesem Aspekt und erkannten, dass Menschen durch Sportstars oder Sportveranstaltungen dazu inspiriert werden, selbst Sport zu treiben. Dieser Vorgang wird auch im Trickle-Down-Effekt verzeichnet, da diese inspirierende Wirkung stark darin verwurzelt ist. Der Grund dafür ist primär, dass die Inspiration dafür verantwortlich ist, dass eine Personen durch SportlerInnen oder Sportereignisse zum Sporttreiben oder zu körperlichen Aktivitäten gebracht wird (Hayes, 2020). Beim Trickle-Down-Effekt wird zwischen zwei Arten von Effekten unterschieden, zum einen dem inspirierenden und zum anderen dem motivierenden Effekt (Wicker & Frick, 2016). Der inspirierende Effekt bezieht sich auf Menschen die erst mit einer Aktivität starten, wohingegen der motivierende Effekt Personen beschreibt, die bereits aktiv sind, aber durch Verhaltensänderung, wie zum Beispiel eine Sportart besser beherrschen zu können, motiviert werden (Potwarka & Wicker, 2020; Wicker & Frick, 2016). Oft wird auch angenommen, dass der Trickle-Down-Effekt mit dem sportlichen Erfolg und der Vorbildfunktion in Verbindung gebracht wird (Potwarka & Wicker, 2020). Daher sind laut Potwarka & Wicker (2020) zwei Merkmale wesentlich, um einem Rollenmodell zu folgen. Zum einen eine herausragende Leistung und zum anderen eine wahrgenommene Ähnlichkeit, welche den Wunsch der Verhaltensänderung hervorbringt (Potwarka & Wicker, 2020). Die bereits genannten Aspekte zeigen, dass der Trickle-Down-Effekt herangezogen werden kann, um eine Verhaltensänderung durch äußere Einflüsse zu beschreiben. Des Weiteren besteht die Möglichkeit sich zu neuen Verhaltensweisen oder einer Neuformung eines bereits vorhandenen Verhaltens inspirieren zu lassen. Dadurch könnte es im Sport möglich sein rein durch das Präsentieren sportlicher Aktivität eines vorhandenen Vorbildes, seine Verhaltensweisen anzupassen und neue Bewegungen oder Ausführungen einer sportlichen Aktivität erlernen zu wollen. Dies könnte wiederum mit einem positiven Effekt in der körperlichen Aktivität verbunden werden.

2. Social Media – Begriffserklärung

Der Begriff „Social Media“ wurde 1994 zum ersten Mal in einer Mediumgebung in Tokyo verzeichnet (Aichner et al., 2021). Im Laufe der 90er Jahre gewann der Begriff durch die Entwicklung von Newsgroups, Foren und Chatrooms an Bedeutung und entwickelte sich in

Folge von Diskussionsforen und Social-Networking weiter (O'Reilly et al., 2012). Weit verbreitete soziale Netzwerke sind zum Beispiel Facebook, Instagram, Snapchat oder Twitter (Stragier et al., 2015). Die Zahl dieser Plattformen ist in den letzten Jahren rasant angestiegen und bilden somit einen der Eckpfeiler im heutigen Internet (Aichner et al., 2021). Dies führt zu vielen verschiedenen Definitionen des Begriffes „Social Media“, da sich im Laufe der Jahre die Wahrnehmung und das Verständnis verändert haben (Aichner et al., 2021). Folgende Definition führen Kaplan & Haenlein (2010) an und beschrieben Social Media als *„a group of Internet-based applications that builds on the ideological and technological foundations of Web 2.0, and that allows the creation and exchange of user-generated content.“* Die Definition von Carr & Hayes (2015), welche zu einem späteren Zeitpunkt erfolgte, lautete hingegen:

„Social media are Internet-based, disentrained, and persistent channels of masspersonal communication facilitating perceptions of interactions among users, deriving value primarily from user-generated content.“

Durch die Präsenz und das Nutzungsverhalten in puncto soziale Medien hat sich die Art und Weise der Interaktion geändert. Durch den technischen Fortschritt hat sich die Funktionsweise weiterentwickelt und bietet damit die Möglichkeit Feedback mittels Text, Bildern und Videos online zu posten (Aichner et al., 2021). Dies ist eine der Besonderheiten von Online-Portalen und kann in unterschiedlichen Formen vorkommen. Beispielsweise können Beziehungen oder persönliche Begegnungen durch das Teilen von wichtigen Lebensereignissen im eigenen Status als Update, Foto oder dergleichen verstärkt werden (Aichner et al., 2021). Des Weiteren können die sozialen Medien als Kommunikationstool verwendet werden, wobei Aichner et al. (2021) darauf eingegangen ist, dass rund 92 Prozent der SchülerInnen seiner Studie Social Media ausschließlich als Kommunikationstool für Familie und Freude nutzen.

Die zuvor genannten Aspekte verwendet Kapoor et al. (2018) als Basis für eine weitere Definition und fasst zusammen:

„Social media is made up of various user-driven platforms that facilitate diffusion of compelling content, dialogue creation, and communication to a broader audience. It is essentially a digital space created by the people and for the people, and provides an environment that is conducive for interactions and networking to occur at different levels (for instance, personal, professional, business, marketing, political, and societal).“

Demzufolge wird „Social Media“ oft als Überbegriff für verschiedene Online-Plattformen genutzt, wie zum Beispiel *„Blogs, Geschäftsnetzwerke, kollaborative Projekte, Enterprise*

Social Networks, Foren, Mikroblogs, Foto-Sharing, Produktbewertungen, soziales Bookmarking, Social Gaming, Social Networks, Video Sharing und virtuelle Welten (Aichner et al., 2021)“. Durch dieses große Anwendungsspektrum entsteht ein digitaler Raum, welcher als Umfeld zur gemeinsamen Interaktion vernetzter Menschen auf verschiedenen Ebenen dient (Aichner et al., 2021). Des Weiteren definiert Williams et al. (2014) die sozialen Medien als eine Gruppe von Online-Anwendungen, die die

„Erstellung und den Austausch von nutzergenerierten Inhalten ermöglichen und in fünf verschiedene Arten unterteilt werden können: (1) kollaborative Projekte (z. B. Wikipedia), (2) Blogs oder Mikroblogs (z. B. Wordpress und Twitter), (3) Content-Communitys (z. B. YouTube), (4) Social-Networking-Sites (z. B. Facebook) und (5) virtuelle Spiele oder soziale Welten (z. B. Second Life)“.

Andere AutorInnen wie Zöllner et al. (2011), Stragier et al. (2015) und Aichner et al. (2021) erweitern die Begrifflichkeit und definieren die sozialen Medien als:

„ [...] web-based services that allow individuals to (1) construct a public or semi-public profile within a bounded system, (2) articulate a list of other users with whom they share a connection, and (3) view and traverse their list of connections and those made by others within the system. The nature and nomenclature of these connections may vary from site to site.“

Zusammenfassend bedeutet dies, dass man unter sozialen Netzwerken internetbasierende Anwendungen versteht, bei denen sich NutzerInnen ein Profil erstellen, sich selbst und ihre Beziehungen mit anderen NutzerInnen teilen und dann mit anderen NutzerInnen in Interaktion treten (Zöllner et al., 2011). Eine weitere und sehr gängige Definition liefert Grommes (2012) in Anlehnung an Weinberg (2009):

„Social Media relates to the sharing of information experiences and perspectives throughout communities - oriented websites. Some examples of social media include blogs forums, message boards, picture- and videosharing sites, user generated sites, wikis, and podcasts. Each of these tools helps facilitate communication about ideas that user are passionate about, and connects like-minded individuals throughout the world. “

O'Reilly et al. (2012) beschreibt ebenfalls, dass im Grunde der Aufbau einer Social Media Seite wie folgt aussieht: Die Hauptseite ist eine Art persönliche Seite über den/die NutzerIn und dient als Link zu den persönlichen Seiten seiner/ihrer FreundInnen.

Ebenso können NutzerInnen durch virtuelle Vernetzung, wie die Darstellung ihrer in verschiedenen Foren und mittels teilen eigener Beiträge, mit anderen in Kontakt treten (Perloff, 2014; Zöllner et al., 2011). Dies bietet den sozialen Medien die Möglichkeit persönlich zu werden und stellt hiermit ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal zu anderen Massenmedien dar (Perloff, 2014). Interaktion verstärkt diesen Faktor, weshalb NutzerInnen nicht nur SenderInnen, sondern auch EmpfängerInnen in den sozialen Medien sind (Perloff, 2014). Kietzmann et al. (2011) liefert ebenfalls eine zusammenfassende Definition und beschreibt Social Media als „*a honeycomb of seven functional building blocks: identity, conversations, sharing, presence, relationships, reputation, and groups*“. Es gibt eine Reihe von Definitionen die zur Beschreibung und Erklärung der sozialen Medien dienen. Jedoch ist ersichtlich, dass frühere Darlegungen den Fokus eher auf den Menschen und die Art der Interaktion gelegt haben, wohingegen spätere Deutungen eher die Generierung und das Teilen von Inhalten fokussieren (Aichner et al., 2021). Dargelegt wird dies durch nutzergenerierte Inhalte, welche in späteren Definitionen als essentieller Bestandteil der sozialen Medien ersichtlich werden (Aichner et al., 2021).

2.1. Sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien

Auf vielen Plattformen sind sportbezogene Inhalte zu finden, welche sowohl von SportlerInnen als auch von Organisationen oder anderen Personengruppen online zur Verfügung gestellt werden (Braumüller, 2018; Dunton et al., 2020; Hayes, 2020; Kehl et al., 2021).

Es stellen sich die Fragen: *Was sind sportbezogene Inhalte? Wie werden diese definiert beziehungsweise kategorisiert?*

Im Grunde beziehen sich die Inhalte auf (1) (audio-) visuelle Darstellungen von Bewegungseinheiten, (2) Trainingsgruppen oder (3) Fitnessprogramme (Braumüller, 2018). Beispielsweise nehmen sich SportlerInnen oder FitnessinfluencerInnen während ihrer Trainingseinheit auf und stellen die aufgenommenen Fotos oder Videos ihrer Fitness-Community zur Verfügung. Damit motivieren sie ihre Fans mitzumachen und einen aktiveren Lebensstil zu führen (Braumüller, 2018). Allerdings nicht nur das Teilen von Trainingseinheiten kann zu sportbezogenen Inhalten gezählt werden, sondern auch eine Reihe anderer Aspekte, welche in Anlehnung an Braumüller (2018) wie folgt kategorisiert werden:

1. (Audio-) visuelle Darstellungen des individuellen Sporttreibens
2. Virtuelle Fitness- und/oder Trainingsprogramme
3. Virtuelle Trainingspläne, wie beispielsweise im Handballsport in Form von Videos zum Erlernen und Festigen von Laufwegen, Angriffs-/Abwehrtechniken oder Positionsspielen

4. Postings, welche sportliches Wissen und Informationen in den Bereichen Physiologie, Ernährung oder sportartspezifische Techniken und Taktiken bieten
5. Fanbekundungen für ProfisportlerInnen
6. Postings mit Feedback zu sportiven Inszenierungen sowie Unterstützung bei Bewegungsausführungen (z.B. Videos oder Kommentare)

In Anlehnung an Braumüller & Hartmann-Tews (2017) können auch noch (1) die Suchen nach Informationen zu Sporttechniken, -styles und -trends, (2) die Suche nach Personen mit den gleichen sportlichen Interessen, (3) der Austausch in Foren über Wettkampferfolge, (4) das Teilen von Wettkampfveranstaltungen sowie andere Aktionen zu denen Personen eingeladen werden können und (5) der Upload von sportlichen Videos und Fotos, zu sportbezogenen Inhalten zählen.

Sowohl Definition als auch Kategorisierung weisen darauf hin, dass jene Inhalte vielseitig sind und immer mehr an Bedeutung in den sozialen Medien gewinnen (Braumüller, 2018). Beispielsweise werden immer öfter sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien gepostet, um zum einen Anerkennung und Bestätigung für die eigene sportliche Darstellung zu erlangen und zum anderen Personen durch das Vorleben der eigenen sportlichen Inszenierung dem Sporttreiben näher zu bringen (Braumüller, 2018).

Das für diese Arbeit zugrundeliegende Verständnis von sportbezogenen Inhalten liegt primär auf allen Arten visueller Darstellungen sportlicher Aktivitäten, Fitnessprogrammen oder Trainingsgruppen. Darunter werden auch Inhalte wie Videos von ProfisportlerInnen oder FitnessinfluencerInnen gezählt, die auf Plattformen wie Facebook, Instagram, YouTube oder dergleichen Bewegungsformen zum Nachmachen präsentieren und so neue oder bereits bewährte Trainingsübungen und Workouts zur Verfügung stellen. Des Weiteren werden auch Videos oder Fotos mit Informationsinhalten zur Aneignung von sportlichem Hintergrundwissen dazu gezählt, da diese Inhalte zur Anregung des eigenen Sporttreibens führen sollen. Hierzu werden vor allem Ernährungstipps, Informationen zur Physiologie oder aber auch Informationen zu sportartspezifischen Techniken und Taktiken gezählt. Da in dieser Arbeit der Fokus auf den Handballsport im Jugendbereich gelegt wurde werden zusätzlich Online-Trainingspläne zu sportbezogenen Inhalten gezählt. Diese Pläne können entweder in Form von Textbeiträgen, Fotos oder Videos gefunden werden.

2.1.1. Effekte von Social Media

Immer öfter werden sportliche Aktivitäten geteilt, sei es durch Fanbekundungen im Profisport, das Anschauen sportartspezifischer Nachrichten, das Erhalten von Likes für das Posten eigener Sportaktivitäten sowie die audiovisuelle Darstellung des Sporttreibens oder das

Tracking von Leistungsdaten (Braumüller, 2018). Durch die technologische Weiterentwicklung kommen auch im sportlichen Bereich bereits vermehrt mediale Aspekte zum Einsatz (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017). Es besteht die Möglichkeit beim Lauftraining am Laufband parallel mit Freunden zu chatten oder das letzte Krafttraining beziehungsweise einen spektakulären Handballtrick aus dem letzten Training direkt auf Facebook und Co zu posten (Al-Eisa et al., 2016; Braumüller & Hartmann-Tews, 2017). Zu jeder Zeit ist man durch das Verfolgen diverser Online-Plattformen auf dem neuesten Stand der Fitnesstrends. Neben den bereits positiv genannten Aspekten stellen soziale Medien eine kostengünstige Variante dar, Benutzerinteraktionen zu steigern, Peer-to-Peer Unterstützung beziehungsweise den Zugang zu Gesundheits- und Sportinterventionen für eine breite Masse bereitzustellen (O'Reilly et al., 2012; Williams et al., 2014). Deshalb wird immer öfter vermerkt, dass der Einsatz von digitalen Medien die Motivation im sportlichen Bereich steigern kann, wie etwa Al-Eisa et al. (2016), welche die Wirksamkeit von Instagram als Motivationsfaktor bei Home-Workouts analysierte. Hierbei war zu erkennen, dass die Gruppe welche Unterstützung durch soziale Medien erhielten, die Aktivitätsprogramme eher durchführten als jene, denen diese Unterstützung untersagt war (Al-Eisa et al., 2016). Des Weiteren besteht die Möglichkeit durch die Aneignen von sportlichem Hintergrundwissen in den sozialen Medien die Effizienz des Sporttreibens zu steigern (Braumüller, 2018). Insbesondere weibliche Sportlerinnen suchen in den sozialen Medien nach sportbezogenen Inhalten, um ihre sportiven Fähigkeiten durch die Wissensaneignung aus der Trainingswissenschaft, Ernährung, Physiologie oder Materialkunde zu verbessern (Braumüller, 2018). Dennoch bergen soziale Medien auch vielseitige Gefahren, die auch im Sportkontext auftreten können und beachtet werden sollten. Wie etwa Williams et al. (2014), hinsichtlich der Zuverlässigkeit und Qualitätskontrolle von im Web verbreiteten Informationen, darlegt. Beispielsweise wies Williams et al. (2014) auf die Annahme hin, dass trotz wachsender Popularität keine signifikanten Hinweise hinsichtlich einer verbesserten gesunden Ernährung und Bewegung durch die Nutzung von Social Media erzielt werden können, was womöglich auf die Qualität und Zuverlässigkeit der Informationen im Web zurückgeführt werden kann. Zudem werden auch negative Aspekte bezüglich der psychischen Gesundheit, Privatsphäre, Vertraulichkeit und Informationszuverlässigkeit durch die Nutzung von sozialen Medien angeführt (Giustini et al., 2018). Hierbei könnte beispielsweise das Setzen von negativen oder fehlerhaften Verhaltensweisen dazu führen das Wohlbefinden zu mindern. Die Verbreitung einer nicht korrekten Bewegungsausführung oder einer gesundheitsgefährdenden Information über die sozialen Medien, könnte ebenfalls bei den RezipientInnen negative Verhaltensweisen auslösen. Denn wie Giustini et al. (2018) beschreibt, können negativ behaftete Emotionen ansteckend sein. Demzufolge wird erwähnt, dass durch die hohe Peer-Präsenz und den Austausch visueller Bilder meist negative soziale Vergleiche erfolgen (Perloff, 2014). Zudem liefert ein Social Media Profil die Möglichkeit die

eigenen Interessen darzulegen und sich in einer gewissen Art und Weise selbst darzustellen, wobei diese virtuelle Selbstdarstellung vom realen Raum abweichen kann (Zöllner et al., 2011). Des Öfteren findet sich hier die Argumentation, dass die Selbstdarstellung meist über textuelle Selbstpräsentation erfolgt, aber auch durch Bilder und Videos untermalt wird (Zöllner et al., 2011). Insbesondere hat sich die Dynamik der heutigen Informations- und Wissensgesellschaft verändert, wodurch das Teilen von eigenen Inhalten auf Plattformen wesentlich leichter ist (Zöllner et al., 2011). Heutzutage können sich NutzerInnen aktiver im Netz einbringen, jedoch werden hierbei auch leichter und schneller persönliche Inhalte öffentlich bekannt (Zöllner et al., 2011). Vor allem im Jugendbereich ist hier Vorsicht geboten. Kinder und Jugendliche sind aufgrund ihrer begrenzten Fähigkeit zur Selbstregulierung einem erhöhten Risiko von Gruppenzwang ausgesetzt (O’Keeffe et al., 2011). Dennoch führt Braumüller (2018) im Bereich des Sport an, dass durch Online-Feedback für eine Sporteinheit die sportlichen Fähigkeiten verbessert werden können. Wobei mittels einer vertiefenden Auseinandersetzung die Möglichkeit besteht, einen offenen und erhöhten Zugang zu sportlichen Gruppen, Vereinen und Austausch mit anderen, aus der Fitness-Community, zu bieten (Braumüller, 2018). Immer wieder wird darauf verwiesen, dass während des Austausches mit entsprechenden Sport-Communities Personen motiviert werden neue und kreative Bewegungen zu entwickeln (Braumüller, 2018). Auch Leng & Phua (2020) stellten fest, dass bereits viele SportlerInnen die Vorteile der sozialen Medien nutzen, um so mit ihren Fans zu interagieren – egal ob dies mittels direktem Austausch von Trainingsprogrammen oder dem Posten von Aktivitäten mit Familie und Freunden erfolgt. Dadurch wird nochmals verdeutlicht, welche Stärken soziale Medien besitzen und demzufolge auch die Qualität als auch die Quantität der sportlichen Aktivität verbessern können (Braumüller, 2018). Dies führt neben den bereits genannten Effekten auch dazu, dass das Ansehen von sportbezogenen Inhalten, Personen inspirieren, motivieren und begeistern kann mehr Bewegung zu machen (Braumüller, 2018). Dennoch sollte beachtet werden, dass mangelndes Verständnis zu Datenschutzfragen oder der leichtsinnige Umgang mit persönlichen Daten und Bildern zu negativen Folgen von Social Media führen kann (O’Keeffe et al., 2011). Zusammenfassend zeigt sich, dass zwar eine Reihe von Risiken in den sozialen Medien bestehen, jedoch durch Achtsamkeit und Aufklärung diese Risiken vermindert beziehungsweise verhindert werden können.

2.2. Medien im Kinder- und Jugendalter

Den Medien wird in unserer heutigen Gesellschaft eine bedeutende Rolle zugeschrieben. Egal, ob Printmedien, Fernsehen oder Internet – weit verbreitet und zur Kommunikation, Information, Bildung, sowie Unterhaltung kommen diese zum Einsatz (Zöllner et al., 2011). Laut Zöllner et al. (2011) wird bereits im Kindesalter die Grundlage für die Mediennutzung

gelegt, weshalb sich Kinder und Jugendliche dann im Laufe der Zeit Schritt für Schritt das gesamte Medienensemble aneignen können. Nach der ursprünglichen Entdeckung der Medien in der früheren Kindheit, leitet das Grundschulalter einen Umbruch ein und die Medien werden zunehmend in den Alltag integriert. (Zöllner et al., 2011). Mit Ende der Kindheit, ab dem 12. bis 13. Lebensjahr, steht dann das Medienensemble mit nahezu vollständigem Ausmaß zu Verfügung (Zöllner et al., 2011).

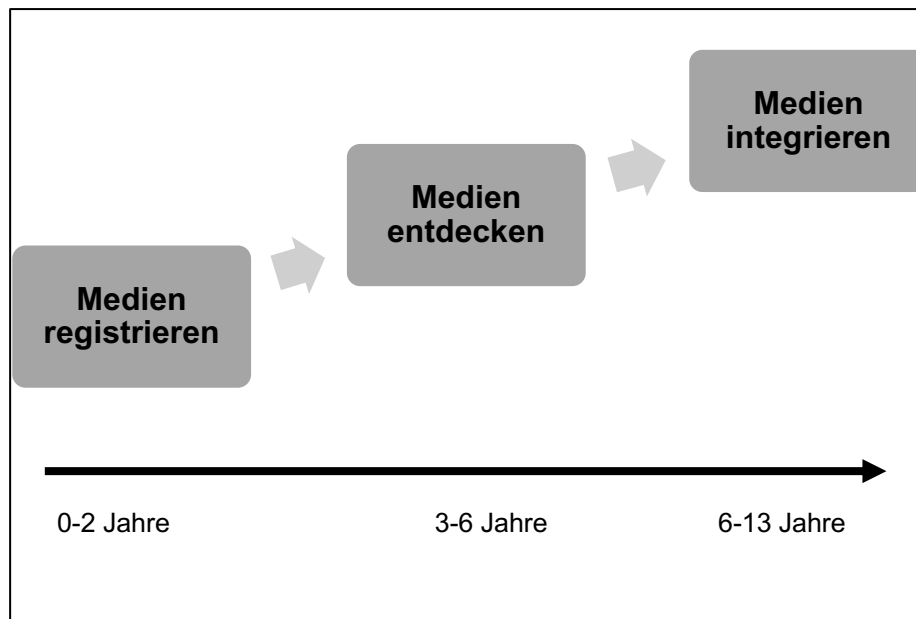


Abbildung 1: Drei Stationen auf dem Weg ins Medienleben (zit.n. Zöllner et al., 2011)

Der Zuwachs an Bedeutung und die damit mühelos verbundene Integration der sozialen Medien in das alltägliche Leben, sind vor allem auf die soziale Interaktion zurückzuführen (Zöllner et al., 2011). Daher dient Social Media als Medium der Kommunikation und Vernetzung und impliziert somit eine schnelle Verbreitung von Informationen, welche von Jedermann/Jederfrau genutzt werden können (Zöllner et al., 2011). Erwähnt werden sollte, dass der „richtige“ Umgang mit und in den sozialen Medien einen wesentlichen Faktor darstellt. Da mit der Nutzung von sozialen Medien relativ früh begonnen wird, ist es vorteilhaft zu verstehen, was soziale Medien sind, wie diese aufgebaut sind, wozu diese verwendet werden und das Nutzungsverhalten der Jugendlichen im Blick zu behalten. Jedoch sollte erwähnt werden, dass in der Literatur erstrebenswerte Handlungsempfehlungen vorherrschen, dabei aber kaum klare Nachweise hinsichtlich der Quantität und Qualität dieser Empfehlungen bestehen. Des Weiteren können Annahmen über die Dosis und den „richtigen“ Umgang zu Unterschieden und Diskussionspunkte entlang der vorhandenen Erkenntnisse führen. Diese Punkte sollten bei der Interpretation der Fakten beachtet werden.

2.2.1. Social Media Nutzungsverhalten im Jugendalter

Immer früher werden Kinder und Jugendliche mit den neuen Medien, wie dem Computer, Smartphone oder Tablet, konfrontiert (Braumüller, 2018; Zöllner et al., 2011). Deswegen beschäftigte sich Zöllner et al., (2011) bereits intensiv mit dem Nutzungsverhalten im Jugendalter und erkannte, dass vor allem Videoportale, wie YouTube, primär von jungen Erwachsenen im Alter von 14 bis 29 Jahren genutzt werden. Außerdem spielte auch die Nutzung von Wikipedia und anderen privaten Netzwerken eine wesentliche Rolle bei dieser Altersgruppe (Zöllner et al., 2011). Daher kann in Anlehnung an bereits getätigte Aussagen angemerkt werden, dass mittels dieser Netzwerke womöglich auch vermehrt Informationen für beispielsweise sportliche oder gesundheitliche Tipps gesucht werden (Zöllner et al., 2011). Einen ähnlichen Ansatz vertreten auch Braumüller & Hartmann-Tews (2017), welche dokumentiert haben, dass in der adoleszenten Freizeitaktivität ein bedeutender Zuwachs in der Nutzung des Internets und der sozialen Medien in den letzten Jahren erfolgte. Dies wird primär an der Summe der Internetzugänge, welche Kinder und Jugendliche bereits sehr früh besitzen, abgeleitet. Denn rund 90 Prozent der 12 bis 19 Jährigen verfügen bereits über einen persönlichen Internetzugang und können somit frei entscheiden wann und wie oft sie diesen nutzen (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017). Weiters ist anzumerken, dass die durchschnittliche Nutzungszeit digitaler Medien bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren und vor allem seit Beginn der Pandemie zugenommen hat (Schmidt et al., 2021). Hierbei wurden rund 59 Minuten mehr pro Tag während des ersten Lockdown und sogar 96 Minuten mehr pro Tag im zweiten Lockdown registriert, was zu einem starken Anstieg in der Nutzung von digitalen Medien führte (Schmidt et al., 2021).

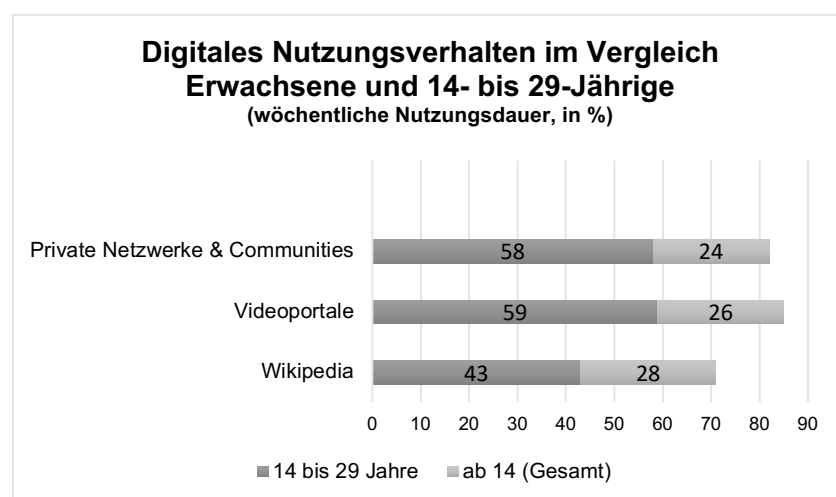


Abbildung 2: Digitales Nutzungsverhalten im Vergleich Erwachsene und 14 bis 29-Jährige (vgl. Zöllner et al., 2011)

3. Körperliche Aktivität – Begriffserklärung

Bereits eine Reihe von AutorInnen versuchten den Begriff „körperliche Aktivität“ und „Sport“ gemeinsam zu definieren, jedoch ist es wichtig diese beiden Begrifflichkeiten deutlich voneinander abzugrenzen (Abu-Omar & Rütten, 2006; Krug et al., 2013; Rütten et al., 2005). Denn unter „körperlicher Aktivität“ werden jegliche körperliche Bewegungen verstanden, die durch die Skelettmuskulatur ausgelöst werden und folglich den Energieverbrauch anregen. (Abu-Omar & Rütten, 2006; Fonds Gesundes Österreich, 2020; Krug et al., 2013; Rütten et al., 2005; Schmidt et al., 2020; Stragier et al., 2015). Schon Caspersen et al. (1985) wendete diese Definition an und fügte bei, dass körperliche Aktivität zu jeder Zeit zur Erhaltung des Lebens durchgeführt wird – wie hoch und lange diese ist, ist jedoch von Person zu Person unterschiedlich, da körperliche Aktivität mit unterschiedlicher Intensität und Ausprägung erfolgen kann (Caspersen et al., 1985; Fonds Gesundes Österreich, 2020). Ebenso definiert die World Health Organization (2021) körperliche Aktivität als *„jede körperliche Bewegung, die von der Skelettmuskulatur erzeugt wird und die einen Energieverbrauch erfordert“*, wobei sie dazu jegliche Bewegungen zählen, welche in der Freizeit, beim Zurücklegen einer Strecke von A nach B, sowie während der Arbeit verrichtet werden. Darunter fallen ebenso Bewegungen wie Wandern, Radfahren, Spiele und aktive Erholung, welche mit zu den beliebtesten körperlichen Aktivitäten zählen (World Health Organization, 2021). Erkennbar ist, dass „körperliche Aktivität“ oft als Überbegriff für eine Fülle von Bewegungen verwendet wird, wohingegen „Sport“ mehr als eine Art Untergruppe von körperlicher Aktivität ist (Rütten et al., 2005). Denn unter „Sport“ wird vorrangig die körperliche Leistung, der Wettkampf und der Spaß an der Bewegung verstanden (Rütten et al., 2005). Demzufolge definiert Krug et al. (2013) „Sport“ als reine körperliche Aktivitäten, welche geplant, strukturiert und wiederholt angewendet werden und immer nach einer körperlichen Leistungssteigerung streben. In diesem Rahmen wird auch immer wieder von körperlichem Training gesprochen, was beispielsweise laut dem Fonds Gesundes Österreich (2020) darauf abzielt, Anpassungsvorgänge im Körper zu erzeugen und damit Körperfunktionen zu verbessern. Damit eine körperliche Aktivität aber als Training definiert werden kann sind vor allem Ansprüche, wie Planmäßigkeit, Zielorientierung und Prozesshaftigkeit zu beachten (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Dies ist wertvoll, da sich körperliches Training auf den Erhalt und die Steigerung der körperlichen Fitness und Leistungsfähigkeit fokussiert (Fonds Gesundes Österreich, 2020).

Somit ist ersichtlich, dass es wichtig ist die Begriffe „körperliche Aktivität“ und „Sport“ voneinander abzugrenzen, da sie wesentliche Indikatoren für die Messung des Inaktivitätsniveaus sind und somit die Basis für das Geben von Empfehlungen darstellen, um so die Gesundheit der Bevölkerung zu erhalten beziehungsweise zu verbessern (Rütten et al.,

2005). Erfahrungsgemäß ist das Ausführen regelmäßiger körperlicher Aktivität in jedem Alter mit positiven Effekten, vor allem für die Gesundheit und das Wohlbefinden, verbunden (Krug et al., 2013). Dennoch kommt es heutzutage immer häufiger zur Steigerung der Inaktivitätsrate (Krug et al., 2013). Dies ist einer der Gründe, weshalb im Folgenden vertiefend auf die positiven Effekte von körperlicher Aktivität beziehungsweise die negativen Folgen von körperlicher Inaktivität eingegangen wird.

3.1. Effekte von körperlicher Aktivität

Ein wichtiger Leitspruch des Fonds Gesundes Österreich (2020) ist „*Jede Bewegung ist besser als keine Bewegung*“. Regelmäßige Bewegung steht in Verbindung mit weitreichenden gesundheitlichen Effekten und kann die Lebensqualität, die Gesundheit und das Wohlbefinden erhalten beziehungsweise verbessern (Fonds Gesundes Österreich, 2020; Rütten et al., 2005). Bereits regelmäßige moderate körperliche Aktivität – worunter unter anderem Gehen, Laufen und Radfahren fallen – kann eine Reihe positiver und gesundheitsfördernder Effekte auslösen (Stragier et al., 2015). Bekanntlich reduziert körperliche Aktivität das kardiovaskuläre Risiko, senkt den Blutdruck und die Risiken am metabolischen Syndrom zu erkranken (Dwyer et al., 2020). Besteht hingegen Inaktivität beziehungsweise Bewegungsmangel kann wie die World Health Organization (2021) anführt, das Risiko an einer Herzerkrankungen, einem Schlaganfall, Krebs oder Diabetes zu erkranken um 20 bis 30 Prozent erhöht werden. Auch Maugeri et al. (2020) und Zhou et al. (2021) verdeutlichen, dass körperliche Inaktivität zu negativen gesundheitlichen Veränderung wie frühzeitiges Altern, Übergewicht, kardiovaskuläre Erkrankungen, Muskelatrophie sowie Knochenschwund oder Verringerung der aeroben Kapazität führen kann. Dem gegenüber kann jedoch ausreichend Bewegung einen positiven Einfluss auf Körper, Geist und Seele haben (World Health Organization, 2021). Hierzu können in Anlehnung an die World Health Organization (2021) folgende Punkte zu den positiven Effekten von körperlicher Aktivität gezählt werden:

1. Positiver Beitrag für die Denk-, Lern- und Urteilsfähigkeit
2. Unterstützende Wirkung für ein gesundes Wachstum und eine gesunde Entwicklung bei jungen Menschen
3. Trägt zur Vorbeugung beziehungsweise Behandlung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes bei
4. Linderung bei Symptomen von Depressionen und Angstzuständen
5. Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Gegenüber all diesen positiven Effekten ist es drastisch, dass sich ein Viertel der erwachsenen Gesamtbevölkerung unzureichend bewegt und die weltweite Prävalenz von körperlicher

Inaktivität bereits über 30 Prozent liegt (World Health Organization, 2021; Yeo, 2020). Dies führt wiederum zu negativen Effekten für das Gesundheitssystem, die Umwelt, das wirtschaftliche Wachstum sowie das Wohlbefinden und die Lebensqualität (World Health Organization, 2021). Daher sollte vermehrt auf körperliche Aktivität gesetzt werden, um Knochen-, Muskel-, sowie Gelenkerkrankungen und neurodegenerativen Erkrankungen entgegen zu wirken und positive Effekte auf die Herz-, Kreislauf-, Atmungs- und Immunfunktion zu erzielen (Maugeri et al., 2020). Dies sollte vor allem in Hinblick auf die steigenden Kosten der medizinischen Versorgung und Produktivitätsverluste aufgrund körperlicher Inaktivität intensiviert werden, denn 2016 wurden laut der World Health Organization (2021) die Kosten im Gesundheitssystem auf rund 54 Milliarden US-Dollar geschätzt. Deshalb ist es umso wichtiger eine Fülle von attraktiven Möglichkeiten zur Verfügung zu stellen, welche dazu animieren aktiv zu sein und mehr Bewegung in den Alltag zu bringen (Fonds Gesundes Österreich, 2020; World Health Organization, 2021). Das Ziel muss die Anpassung der jeweiligen Lebenswelt sein, um Bewegung leichter in den Alltag integrieren zu können, was zum Beispiel durch Bewegungsempfehlungen von Sportorganisationen oder durch Aktionsplänen der Weltgesundheitsorganisation unterstützt werden könnte (Fonds Gesundes Österreich, 2020; World Health Organization, 2021; Zhou et al., 2021). Durch das Setzen attraktiver Bewegungsmöglichkeiten sowie die Förderung und Integration von Schlüsselaktivitäten oder Innovationen können dazu beitragen die bestehende körperliche Inaktivität sowie die daraus resultierenden negativen gesundheitlichen Effekte zu verringern (World Health Organization, 2021). Vor allem heutzutage, wo sitzende Tätigkeiten, wie Nichtstun in der Freizeit, Sitzen am Arbeitsplatz oder zu Hause, sowie erhöhte Nutzung passiver Verkehrsmittel, präsenter werden, braucht es mehr Bewegungsangebote (World Health Organization, 2021; Yeo, 2020; Zhou et al., 2021). Durch gezielte Förderung könnten in jedem Alter, bis zu einem gewissen Grad, Krankheiten sowie gesundheitliche Beschwerden vorgebeugt werden (Rütten et al., 2005). Es zeigt sich nicht nur, dass eine erhöhte körperliche Aktivität gesundheitliche Risiken vorbeugen kann, sondern auch dazu führt die körperliche Fitness sowie das psychische Wohlbefinden zu fördern (Maugeri et al., 2020). Insbesondere kann körperliche Bewegung dazu beitragen Depressionen, Angstzustände und negative Stimmungsveränderungen zu lindern (Maugeri et al., 2020; Rütten et al., 2005). Auch die Bewältigung emotionaler Stressoren, welche beispielsweise durch Frustration oder Langeweile in einer Quarantäne auftreten können, kann durch regelmäßige Bewegung gestärkt werden (Mutz & Gerke, 2020). Wie Lippi et al. (2020) verdeutlicht, können durch unerwartete Beendigung von körperlicher Aktivität, wie beispielsweise eine plötzlich auftretende Quarantäne, negative gesundheitliche Folgen hervorgerufen werden. Dies kann sich beispielsweise durch den raschen Einsatz einer Insulinresistenz im Muskelgewebe oder einer verringerten Muskelglukoseverwertung mit darauffolgender Muskelatrophie äußern

(Lippi et al., 2020). Bereits bei einer zweiwöchigen Sportpause können Beeinträchtigungen der aeroben Kapazität verzeichnet werden und demzufolge zu einer Erhöhung des Blutdruckes führen (Lippi et al., 2020). Dennoch konnten während der Pandemie positive Effekte verzeichnet werden, denn Personen, welche körperlich aktiv waren, wiesen eine geringere Anfälligkeit auf an einer Covid-19 Infektion zu erkranken, als jene die körperlich inaktiv waren (Bloch et al., 2020; Dwyer et al., 2020). Bloch et al. (2020) ging vertiefend auf diesen Aspekt ein und erkannte, dass bereits in den letzten Jahren darauf hingewiesen wurde, dass die Anzahl und Funktion der inhibitorischen Zellen des Immunsystems in Abhängigkeit der Leistungsfähigkeit und des Trainings gesteigert werden können. Somit können sie dem Körper einen bedeutenden Mechanismus geeigneter körperlicher Reaktionen liefern, um besser auf neue Viren reagieren zu können (Bloch et al., 2020). Deshalb ist es umso wichtiger, dass das Immunsystem aktiviert und trainiert wird (Bloch et al., 2020). Die genannten Aspekte verdeutlichen durchaus positive Effekte von körperlicher Aktivität und unterstreichen zudem die möglichen Folgen körperlicher Inaktivität, weshalb weiterhin der Fokus auf die Umsetzung von Maßnahmen zur Steigerung beziehungsweise Erhaltung der körperlichen Aktivität gelegt werden sollten.

3.2. Relevanz körperlicher Aktivität im Jugendalter

Schon im Kinder- und Jugendalter wird zum einen der Grundstein für die motorische Leistungsfähigkeit und zum anderen für die körperlich und sportliche Ausbildung einer gesunden und aktiven Entwicklung gelegt (Schmidt et al., 2021). Dies ist mitunter einer der Gründe, weshalb die World Health Organization (2021) Kindern und Jugendlichen bis zum 18-ten Lebensjahr empfiehlt sich täglich mindestens 60 Minuten mit moderater bis intensiver Intensität zu bewegen. Eine Reihe von Studien gehen auf diesen Aspekt ein und empfehlen ebenfalls eine tägliche Stunde körperliche Aktivität, um die Erhaltung beziehungsweise Verbesserung der Gesundheit und Fitness zu gewähren (Lippi et al., 2020; Okuyama et al., 2021; Schmidt et al., 2020). Wobei laut Maugeri et al. (2020) beachtet werden sollte, dass *„[...] die Aufrechterhaltung eines regelmäßigen Bewegungsablaufs eine Schlüsselstrategie für die körperliche und geistige Gesundheit während einer erzwungenen Ruhephase wie dem aktuellen Coronavirus-Notfall“* ist. Dies äußerte sich auch im Lebensstil der Kinder und Jugendlichen, die signifikant mehr Zeit sitzend verbrachten was wiederum bei vielen zu Übergewicht oder anderen gesundheitlichen Problemen führte (O'Reilly et al., 2012). Daher ist körperliche Aktivität umso wichtiger, da durch eine gezielte Ausübung eine Vielzahl positiver Effekte erzielt werden können (Fonds Gesundes Österreich, 2020). In Anlehnung an Fonds Gesundes Österreich (2020) werden ein paar dieser Vorteile sowie deren wissenschaftlicher Nutzen bei Kindern und Jugendlichen unterschiedlichen Alters im Folgendem dargestellt.

Hiermit soll ein grober Überblick über die Verbesserungen beziehungsweise Verringerungen körperlicher Aktivität im Jugendalter geliefert werden.

Organsystem	Verbesserung	Verringerung
Kinder (unter 6 Jahren)		
Muskuloskelettales System	Knochengesundheit	
Körperzusammensetzung	Körpergewicht	
Kinder und Jugendliche (6-18 Jahre)		
Herz-Kreislaufsystem	Herz-Kreislauf-Fitness	Herz-Kreislauf-Risikofaktoren
Atmungssystem	Respiratorische Fitness	
Muskuloskelettales System	Muskuläre Fitness Knochengesundheit	
Körperzusammensetzung	Körpergewicht	Risiko für Übergewicht
Nervensystem	Kognitive Funktion (bis 13 Jahre)	Risiko für Depression

Tabelle 1: Wissenschaftlich belegter Nutzen von regelmäßiger körperlicher Aktivität für die Gesundheit (vgl. Fonds Gesundes Österreich, 2020)

Tabelle 1 fasst die wissenschaftlich belegten Erkenntnisse über den Nutzen von körperlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen zwischen 6 bis 18 Jahren für die Herz-Kreislauffitness, die muskuläre Fitness, die Knochengesundheit, die gesunde Entwicklung des Körpergewichtes, die verbesserte schulische Leistungsfähigkeit sowie die psychische Gesundheit zusammen. Weiter geht sie darauf ein, dass regelmäßige körperliche Aktivität einen wesentlichen Baustein für viele gesundheitsfördernde, präventive und therapeutische Faktoren darstellt (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Bei Kindern und Jugendlichen konnten zusätzlich einige positive Effekte auf die Gehirngesundheit und generelle psychische Gesundheit entdeckt werden. Diese positiven Effekte werden in der nachstehenden Tabelle in Anlehnung an Fonds Gesundes Österreich (2020) überblicksmäßig dargestellt.

Auswirkung	Altersgruppe	Effekt	Kurzfristig	Langfristig
Kognition	6-13 Jahre	Verbesserte Kognition - Bessere Entwicklung von Fertigkeiten und Wissen - Besseres Management zur Zielerreichung - Gesteigerte Bearbeitungsgeschwindigkeit - Erhöhte Merkfähigkeit	+	+
Depression & depressive Verstimmung	6-17 Jahre	Verringertes Risiko für Depressionen		+
		Verringertes Risiko für depressive Verstimmung		

Tabelle 2: Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die Gehirngesundheit und psychische Gesundheit (vgl. Fonds Gesundes Österreich, 2020)

Diesbezüglich konnten auch direkte Einflüsse nach der Bewegungsausführung auf den Körper verzeichnet werden, wie etwa das Erleben einer gehobenen Stimmung (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass durch wiederholte Bewegungseinheiten langfristige Effekte, wie eine geringere Herzfrequenz unter dauerhafter Belastung, erzielt werden konnten (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Nebenher sollte aber auch immer das Sitzverhalten betrachtet werden, da es ebenfalls zu den wichtigsten Faktoren für eine gesunde Entwicklung zählt (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Bis dato bestehen zwar nur wenige Studien, um Empfehlungen hinsichtlich einer idealen Sitzdauer geben zu können, jedoch hebt der Fonds Gesundes Österreich (2020) hervor, dass langandauerndes sowie durchgängiges Sitzen vermieden werden sollte. Grund dafür ist, dass ein tägliches Sitzverhalten von mehr als acht Stunden schwer durch Erhöhung des Bewegungsumfanges ausgeglichen werden kann und demzufolge negative gesundheitliche Effekte mit sich bringt (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Ebenso empfiehlt Schmidt et al. (2020), dass Kinder und Jugendliche pro Tag nicht mehr als zwei Stunden dauerhaft sitzend verbringen sollten, um eine gesunde und sportliche Entwicklung weiterhin zu gewährleisten. Legt man das Augenmerk jedoch stärker auf diesen Aspekt wird erkennbar, dass rund 81 Prozent der heutigen Jugend nicht ausreichend körperlich aktiv sind und dadurch in den letzten Jahren das Sitzverhalten auf 70 Prozent angestiegen ist (World Health Organization, 2021). Auch die „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)“- Studie, welche zur Analyse des Bewegungsverhaltens von 11 bis 17-Jährigen SchülerInnen durchgeführt wurde, zeigte, dass im Schuljahr 2017/18 in erster Linie die Bewegungsempfehlungen der täglichen Stunde körperlicher Aktivität von den jüngeren SchülerInnen erfüllt wurde (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Des Weiteren verdeutlicht die Studie, dass im Geschlechtervergleich ein auffällig hoher Unterschied bestand, bei dem das weibliche Geschlecht schlechter abschnitt (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Die wichtigsten Ergebnisse der Studie werden in

Anlehnung an den Fonds Gesundes Österreich (2020) nochmals in Tabelle 3 zusammengefasst.

Erhebung	Jahr	Stichprobe/ Population	Bewegungsempfehlung	Burschen	Mädchen	Gesamt
HBSC	2017/18	4.196 SchülerInnen, 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, 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%

Tabelle 3: Anteil der österreichischen Kinder und Jugendlichen, die die Bewegungsempfehlungen erfüllen (zit.n. Fonds Gesundes Österreich, 2020)

Dennoch ist zu erwähnen, dass es unterschiedliche Faktoren gibt, die das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen beeinflussen können, wie zum Beispiel das Geschlecht oder Alter. Es wird häufig berichtet, dass männliche Jugendliche körperlich aktiver sind. Der Fonds Gesundes Österreich (2020) oder die World Health Organization (2021) berichten, dass sich vier von fünf Jugendlichen zu wenig bewegen, wobei Mädchen im Grunde weniger aktiv sind. Des Weiteren spielt das Alter eine bedeutende Rolle bei den Einflussfaktoren, da eine tendenzielle Abnahme des Bewegungsumfanges mit steigendem Alter verzeichnet werden kann (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Zumal körperliche Aktivität einen wesentlichen Faktor für die menschliche Entwicklung in puncto Bewegungskompetenz, Gesundheitsverhalten sowie körperlicher und geistiger Fähigkeiten darstellt, sollte diese bereits im Kinder und Jugendalter stark forciert werden (Fonds Gesundes Österreich, 2020; Regaieg et al., 2016). Diese Forcierung äußert sich im Grunde auch dadurch, dass regelmäßige körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen eine höhere Fitness, ein niedrigeres Risiko für Übergewicht, stärkere Knochen, positivere schulische Leistungen und eine bessere mentale Gesundheit auslöst (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Wird dies hingegen im Kinder- und Jugendalter nicht forciert, steigt das Risiko zu Übergewicht und den damit verbundenen metabolischen und kardiovaskulären Risiken im Erwachsenenalter (Regaieg et al., 2016). Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, Kinder und Jugendliche zu motivieren, Freude an Bewegung zu vermitteln und dabei zu unterstützen neue

Sportarten zu erlernen oder an strukturierten Bewegungsangeboten teilzunehmen (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Dies versucht unter anderem die Weltgesundheitsorganisation und liefert Bewegungsempfehlungen, die bereits Kinder und Jugendliche dabei unterstützen sollen einen Grundpfeiler für einen gesunden Lebensstil zu legen.

3.2.1. Bewegungsempfehlungen im Kinder- und Jugendalter

Um körperliche Gesundheit zu fördern hat die World Health Organization (2021) Leitlinien zur Steigerung der körperlichen Aktivität formuliert. Ebenso stützt sich der Fonds Gesundes Österreich (2020) darauf und empfiehlt Kindern und Jugendlichen zwischen 6 bis 18 Jahren täglich mindestens eine Stunde aktiv zu sein. Die World Health Organization (2021) befürwortet hierbei die tägliche Bewegungsstunde mit moderater bis anstrengender Intensität durchzuführen und zudem an mindestens drei Tagen pro Woche aerobe Aktivitäten mit hoher Intensität sowie stärkende Übungen für Muskeln und Knochen zu absolvieren. Bei diesen Empfehlungen stehen der Spaß an der Bewegung, altersgerechte Bewegungsformen sowie ein möglichst breites Spektrum an motorischen Bewegungen im Vordergrund (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Zusätzlich wird angeraten auf langandauerndes Sitzen zu verzichten oder wenn nicht anders möglich, das Sitzen durch aktive Pausen zu unterbrechen (Fonds Gesundes Österreich, 2020; World Health Organization, 2021). Zu sitzenden Tätigkeiten zählen mitunter Tätigkeiten mit einem geringem Energieverbrauch, wie zum Beispiel Sitzen, Liegen, Stehen, Fernsehen, Computerspiele, diverse Büroarbeiten oder Autofahren (Fonds Gesundes Österreich, 2020). Die genannten Empfehlungen werden für Kinder und Jugendlichen bis zum 17. Lebensjahr empfohlen, danach werden die Empfehlungen für Erwachsene angewandt. Diese sehen ebenso eine regelmäßige körperliche Aktivität vor, in Form von muskelkräftigenden Übungen mit primärer Beanspruchung großer Muskelgruppen an zwei oder mehreren Wochentagen (Fonds Gesundes Österreich, 2020; World Health Organization, 2021). Die Empfehlung bezieht sich auf mindestens 150 bis 300 Minuten ausdauerorientierten Aktivitäten mit moderater Intensität oder 75 bis 150 Minuten mit hoher Intensität pro Woche (Fonds Gesundes Österreich, 2020; World Health Organization, 2021). Hierbei ist auch eine Kombination aus ausdauerorientierten Aktivitäten mit moderater bis hoher Intensität möglich (Fonds Gesundes Österreich, 2020; World Health Organization, 2021). Wie bei den Empfehlungen für Kinder und Jugendliche wird auch hier ersucht, langandauerndes Sitzen zu vermeiden oder durch Aktivitätspausen zu unterbrechen (Fonds Gesundes Österreich, 2020; World Health Organization, 2021). Die angeführten Bewegungsempfehlungen sollen als Unterstützung dienen, um ausreichend körperlich aktiv zu sein und in Folge dessen die eigene körperliche Gesundheit zu fördern.

4. Covid-19 – Begriffserklärung

Ende 2019 wurde in einer chinesischen Provinz erstmalig ein neuartiges Corona Virus entdeckt und folglich mit der Bezeichnung Covid-19 versehen (Okuyama et al., 2021; Qin et al., 2020). Darunter wird eine Viruserkrankung verstanden, die durch Beta-Corona Viren verursacht und von Mensch zu Mensch übertragen wird (Dwyer et al., 2020; Qin et al., 2020). Da durch den Virus eine starke Degeneration der Atemwege verursacht wird und dies folglich eine erhebliche Gefahr für die Gesundheit darstellt, wurde eine weltweite Pandemie ausgerufen (Okuyama et al., 2021). Infolgedessen wurden bereits in der zweiten Jahreshälfte 2020 mehr als 4,5 Millionen Menschen weltweit mit dem Virus infiziert, bis die Infektionszahlen Mitte Februar 2021 bei bereits weltweit 100.000.000 Menschen lag (Okuyama et al., 2021; Yeo, 2020). Die steigenden Infektionszahlen veranlassten die Weltgesundheitsorganisation dazu einen gesundheitlichen Notstand auszurufen und das gesellschaftliche Leben auf ein Minimum zu beschränken (Hayes, 2020; Yeo, 2020). Dieses Vorgehen führte zu globalen Einschränkungen und veränderte das gesellschaftliche Leben sowie den Lebensstil und die Verhaltensweisen der Bevölkerung deutlich (Hayes, 2020; Mutz & Gerke, 2020).

4.1. Maßnahmen in Österreich

Die folgende Tabelle zeigt eine chronologische Abfolge der zwischen Februar 2020 und Dezember 2021 geltenden Maßnahmen zur Bekämpfung der Covid-19 Pandemie in Österreich. Diese Chronik soll als Überblick für die zu diesem Zeitpunkt gesetzten Regelungen dienen.

Zeitraum	Ausgangslage	Sicherheitsmaßnahmen & Lockerungen
Ende Februar 2020	Erste Infektionszahlen in Österreich verzeichnet	- Ausgangsbeschränkungen
März 2020	Weiterer Anstieg der Infektionszahlen	- Einreisestopps - Schließungen von Bildungseinrichtungen - Absagen von Großveranstaltungen bis Anfang April - Quarantänemaßnahmen für einzelnen Gemeinden in Tirol - Einführung eines Gesetzesbeschluss: Verlassen des Hauses nur mehr zum Arbeiten, für den Einkauf von Lebensmitteln, zur Betreuung und Hilfestellung für unterstützungsbedürftige Personen,

		zur körperlichen und psychischen Erholung (z.B. Sporttreiben oder Spazieren) - Tragepflicht eines Mund-Nasen-Schutz (MNS) in Supermärkten
April 2020	Maßnahmen zeigen erste Wirkung – Infektionszahlen gehen zurück und Lockerungen folgen	- Wiedereröffnung kleiner Geschäfte, Baumärkte und Bundesgärten - Kultur- und Sportevents vor Publikum bleiben bis Ende Juni weiterhin untersagt - Weiterhin Tragepflicht eines MNS in Supermärkten und Drogeriemärkten
Mai 2020	Weitere Lockerungen folgen	- Öffnung der Sportstätten für den Breitensport - Zusammenkünfte mehrere Personen im öffentlichen Raum unter Beachtung des 1 Meter Mindestabstandes wieder gestattet - Öffnung großer Verkaufsflächen sowie von Friseuren, Kosmetiksalons, Gastronomie und Museen (unter strengen Sicherheitsauflagen) - Weitere Lockerungen für Bildungseinrichtungen, kleine Kulturveranstaltungen sowie Hotels, Pensionen, Campingplätze und Schutzhütten
Juni 2020	Zunehmende Lockerungen	- MNS Pflicht fällt weitestgehend weg
Juli 2020	Beginn der Reisesaison und erneuter Anstieg der Infektionszahlen	- Einführung des vierstufigen Corona-Ampelsystem, sowie verschärfte Präventionsmaßnahmen mittels Tragepflicht eines MNS
August 2020	Verschärfung der Reiseregungen	- Quarantänemaßnahmen für ReiserückkehrerInnen und/oder Vorweisen eines negativen Covid-19 Testergebnisses
September 2020	Es kommt zu weiteren Verschärfungen, da die Infektionszahlen wieder ansteigen	- Unterlassung privater Zusammenkünfte mit mehr als 10-25 Personen - Verschärfte Maskenpflicht - Zuschauerbeschränkungen bei Veranstaltungen

		- Einschränkungen für den Wintertourismus folgen
Oktober 2020	Corona-Ampel zeigt erstmals die Farbe Rot	- Gemeinde Kuchl (Salzburg) wird unter Quarantäne gestellt - Personenbeschränkungen bei Veranstaltungen sowie eine allgemeine Maskenpflicht werden beschlossen
November 2020	Zweite Infektionswelle	- Lockdown „light“ mit Folge eines „harten“ Lockdowns
Dezember 2020	Lockdown, bundesweite Massentestungen und Erstimpfungen prägen den „neuen“ Alltag	- Neue Einreisebeschränkungen wegen Virusmutationen - Lockerungen über die Weihnachtsfeiertage
Jänner 2021	Setzen neuer Maßnahmen – Start der bundesweiten Impfkampagne und Ende des Lockdowns wurde eingeläutet	- 2 Meter Mindestabstand - FFP2-Maskenpflicht - Ausbau lokaler Testangebote
Februar 2021	3. „harter“ Lockdown wird beendet und die Maßnahmen wieder gelockert	- Wiedereröffnung von Schulen, Museen und Handel (unter strengen Auflagen)
März bis September 2021	Masken-, Testpflicht und Impfkampagnen wird zur neuen „Normalität“. Immer wieder kommt es in diesem Zeitraum zu weiteren Lockerungen	
November bis Dezember 2021	Die Infektionszahlen steigen wieder drastisch an	- Verschärfte Maßnahmen (FFP2-Maske, Mindestabstand, 2G+ Regelungen etc.) - Bundesweiter Lockdown

Tabelle 4: Chronologische Auflistung der Covid-19 Regelungen in Österreich (vgl. Pollak et al., 2021; Tiroler Tageszeitung, 2020)

4.2. Auswirkungen im Jugendalter

Es besteht bereits die Annahme, dass die Covid-19 Pandemie zur Pandemie des Bewegungsmangels und der körperlichen Inaktivität wurde. Da Sicherheitseinschränkungen die Normalität veränderten und die physische Distanzierung sowie reduzierte Möglichkeiten zur Sportausübung folgten, ist diese Aussage nicht abzustreiten (Schmidt et al., 2020). Insbesondere die erste Zeit der Pandemie brachte einige psychische Probleme, wie Angstzustände, Depressionen und Stress, mit sich, welche primär durch soziale Distanzierung und Selbstisolation auftraten (Carriedo et al., 2020; Okuyama et al., 2021). Shigemura et al.

(2020) betonte beispielsweise, dass während der Pandemie eine höhere Angschwelle an einer Covid-19 Infektion zu erkranken bei gesunden Personen bestand und damit eine Reihe von psychologischen, verhaltensbezogenen und/oder psychosomatischen Zuständen in der Bevölkerung manifestiert wurden. Zudem können Studien, die sich mit den Auswirkungen der Pandemie beschäftigten, Veränderungen des Aktivitäts- und Sitzverhalten feststellen (Carriedo et al., 2020; Giustino et al., 2020a; Okuyama et al., 2021; Schmidt et al., 2020; Shigemura et al., 2020). Diesbezüglich deutet Okuyama et al. (2021) darauf hin, dass die mentale Gesundheit und die körperliche Aktivität von Kinder und Jugendlichen unter dem Stress der Pandemie litt, was stark auf die eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten zurückzuführen war. Auch Giustino et al. (2020) griff diesen Aspekt auf und erkannte, dass der Lockdown negative Folgen auf die körperliche Aktivität und Gesundheit hatte. Damit der außergewöhnliche Zustand des Eingesperrt seins überwunden werden konnte, bestand die Möglichkeit Techniken zur Stressprävention oder Strategien zur Verhaltensbewältigung einzusetzen (Carriedo et al., 2020). Zum Beispiel zeigt Carriedo et al. (2020), dass körperliche Aktivitäten zu einem höheren Maß an positiveren und ausgeglicheneren Stimmungen in Zeiten der Isolierung führten. Ebenso ging Okuyama et al. (2021) darauf ein, dass durch körperliche Aktivität psychische Probleme reduziert werden können und bezieht sich hier auf eine Studie, die dies während der Schulschließungen bei japanischen Kindern und Jugendlichen untersuchte und schlussfolgerte, dass körperliche Aktivität die psychische Gesundheit langfristig unterstützen würde. Carriedo et al. (2020) verwies ebenfalls darauf, dass Personen, die sich in Quarantäne befinden und in dieser Zeit regelmäßig körperlich aktiv waren, über eine höhere Widerstandsfähigkeit sowie höhere Belastbarkeit, Selbstwirksamkeit sowie einen höheren Optimismus verfügten.

Kinder unter psychischen Stress			Jugendliche unter psychischen Stress		
Körperliche Aktivität	Mentale Gesundheit		Körperliche Aktivität	Mentale Gesundheit	
Wirkung			Wirkung		
Bewegung	↔	• Trauma bedingte Belastungen • Depressionen	Bewegung	↔	• weniger psychische Belastung
Sitzende Tätigkeiten	⇒	• Stimmungsschwankungen	Bewegung	⇒	• Schutz vor psychischer Beeinträchtigung
			↑ Möglichkeiten für die Aufrechterhaltung der mentalen Gesundheit durch das empfohlen körperlicher Aktivität während eines Covid-19 Lockdowns		

Tabelle 5: Effekte von Stress auf die körperliche Aktivität und mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen (vgl. Okuyama et al., 2021)

4.3. Sportverhalten während der Pandemie

In den Jahren vor dem Covid-19 Ausbruch wurden immer wieder Bemühungen getätigt die Bevölkerung zu einem aktiveren Alltag zu motivieren (Abu-Omar & Rütten, 2006). Doch durch den Ausbruch der Pandemie wurden diese Anliegen erschwert, da die Sportausübung durch Einschränkungen im Sportsektor massiv betroffen war (Hayes, 2020; Yeo, 2020). Die Schließung von Sporteinrichtungen sowie das Absagen von organisierten und unorganisierten Fitnesskursen und Sportveranstaltungen führte zu großen und vorrangig negativen Veränderungen im Aktivitätslevel der Bevölkerung (Yeo, 2020). Auch im Jugendbereich konnten diese Veränderung deutlich verzeichnet werden. Grund dafür war die wesentliche Veränderung des Tagesablaufes und die stark eingeschränkten Möglichkeiten der zu erreichenden Bewegungsempfehlungen, die den Lebensstil inaktiv gestalteten (Qin et al., 2020; Schmidt et al., 2020). Trotz der Schließungen in einer Vielzahl von Bereichen des Sportsektors, wurden Empfehlungen abgegeben, an Online-Sportkursen teilzunehmen, um trotz der herrschenden Umstände weiterhin sportlich aktiv zu bleiben und im Home-Schooling oder Home-Office aktive Pausen einzulegen (Dwyer et al., 2020). Hayes (2020) deutete darauf hin, dass durch die Schließungen von Sporteinrichtungen und Verordnungen, das Haus nicht zu verlassen, Home-Workouts zur „neuen Normalität“ wurden. Auch wurde darauf verwiesen, dass vor allem die Schließung der gesamten Sportinfrastruktur Grund für die Verringerung der sportlichen Aktivität in der Bevölkerung war, da die bereits bestehende und feste Sportroutine verloren ging und im Zuge dessen die Überwindung und Motivation, zu Hause alleine eine Sporteinheit zu absolvieren, höher ausfiel als zuvor (Mutz & Gerke, 2020). Doch sowohl Sportorganisationen als auch FitnessinfluencerInnen konnten in dieser Zeit die Bevölkerung zusätzlich über verschiedene Medien, wie beispielsweise die sozialen Medien, unterstützen und durch das zur Verfügung stellen von onlinebasierten Sport- und Bewegungsprogrammen motivieren auch zu Hause mehr Sport zu treiben (Mutz & Gerke, 2020). Sportorganisationen griffen zum Teil auf Social Media Plattformen wie Instagram oder YouTube, zurück, um mit ihren Mitgliedern in Kontakt zu bleiben, ihr Aktivitätslevel zu erhalten und zu zeigen, dass Home-Workouts ebenfalls effektiv sein können (Dwyer et al., 2020; Hayes, 2020). Mit Hilfe der derzeitigen Medientechnologien konnten sportbezogene Inhalte problemlos an ein breites Publikum gesendet werden (Hayes, 2020). Hierbei wurden sowohl positive als auch negative Aspekte bezüglich der online Anwendungen verzeichnet. Schmidt et al. (2020) verwies beispielsweise auf eine Studie, die eine positive Veränderung der gesamten täglichen Aktivität von rund 25 Minuten verzeichnete, hingegen zeigte eine andere Studie, dass wiederum eine Verringerung des täglichen Aktivitätslevel bei jüngeren ProbandInnen, nach der Schließung der Sportinfrastruktur, bestand. Demzufolge wird angenommen, dass es sich bei körperlichem Aktivitätsverhalten um ein mehrdimensionales Konstrukt mit unterschiedlichen Ausgängen

handelt und die zuvor genannten Ergebnisse womöglich durch individuelle Reaktionen der gesetzten Maßnahmen zurückzuführen sind (Schmidt et al., 2020).

4.3.1. Empirische Befunde über das Sportverhalten

Viele Maßnahmen bezüglich der Bekämpfung der Pandemie haben unser soziales Leben verändert, jedoch konnten unterschiedliche Maßnahmen im Ländervergleich auch unterschiedliche Auswirkungen auf das menschliche sowie sportliche Verhalten zeigen (Schmidt et al., 2020). Sportvereine, Fitnessstudios, Sportplätze, Schwimmbäder und diverse andere Sport- und Freizeiteinrichtungen wurden geschlossen, wodurch die Bevölkerung gezwungen war ihre Aktivitätseinheiten alleine zu Hause, im Freien oder mit im eigenen Haushalt lebenden Personen durchzuführen (Mutz & Gerke, 2020). Dies führte folglich zu Anpassungen im Freizeit- und Bewegungsverhalten (Mutz & Gerke, 2020). Beispielsweise verwies Hayes (2020) auf eine Studie in der das Bewegungsverhalten belgischer EinwohnerInnen während der Pandemie untersucht wurde. Demnach haben einige der ProbandInnen ihr bisheriges Bewegungsausmaß beibehalten und sich an diese außergewöhnliche Situation angepasst. Schmidt et al. (2021) folgerte, dass eine Vielzahl an Personen trotz des Wegfalls von organisierten Trainingseinheiten in Sportvereinen oder Schulen vorerst ihre körperliche Aktivität steigerten und somit die vorgegebenen Bewegungsempfehlungen erfüllen konnten. Mehr Freizeit sowie ein erhöhtes Gesundheitsbewusstsein könnten mögliche Gründe für diesen Anstieg sein (Schmidt et al., 2021). Jedoch merkte Schmidt et al. (2021) an, dass dieser Anstieg bereits im zweiten Lockdown zurück ging und eine geringere körperliche Aktivität verzeichnet wurde. Dessen waren sich auch Mutz & Gerke (2020) bewusst, merkten jedoch an, dass es primär jüngeren ProbandInnen leichter fiel ihr Aktivitätslevel zu erhalten oder zu steigern. Bei der jüngeren Generation konnte auch eine Tendenz von 12 Prozent erkannt werden, dass sie während dem zweiten Lockdown ihren sportlichen Aktivitäten vermehrt über Onlinesportangeboten nachgingen (Schmidt et al., 2021). Dennoch wurde weiterhin ein Rückgang der körperlichen Aktivität während der Pandemie von 8,6 Minuten nach dem ersten Lockdown und 10 Minuten nach dem zweiten Lockdown verzeichnet (Schmidt et al., 2021).

Darüber hinaus erkannte Zhou et al. (2021) sowohl unmittelbare als auch langfristige Veränderungen der körperlichen Aktivität und dem Sitzverhalten bei chinesischen Jugendlichen während der Pandemie. Auch Schmidt et al. (2020) analysierte die Veränderungen der körperlichen Aktivität und Bildschirmzeit in der Freizeit von 4 bis 17-Jährigen in Deutschland und stellte fest, dass die körperliche Aktivität während dem ersten Lockdown abnahm und die Bildschirmzeit zunahm (Schmidt et al., 2020). Dabei konnte auch eine drastische Reduktion des wöchentlichen Aktivitätsniveaus registriert werden und die

körperliche Aktivität sank von durchschnittlich 540 Minuten auf 105 Minuten (Schmidt et al., 2020). Hingegen stieg das Sitzverhalten von 170 auf 450 Minuten pro Woche an (Schmidt et al., 2020). Ebenso wies Dunton et al. (2020) auf ein hohes Sitzverhalten hin, wobei aber ältere Kinder höhere Werte aufwiesen als jüngere Kinder. Schmidt et al. (2020) belegte diesen Aspekt mittels einer Studie, bei der gezeigt werden konnte, dass die Schrittfrequenz im März 2020 und April 2020 bei kanadischen Kindern um rund 20 Prozent geringer ausfiel als im Jahr 2019.

Jedoch konnten nicht nur Verschlechterungen registriert werden, sondern es gelang auch einzelnen Personen ihr bisheriges Aktivitätsverhalten aufrechtzuerhalten oder gar zu steigern (Mutz & Gerke, 2020). Dies ist womöglich auf die unterschiedlichen Faktoren, wie beispielsweise Motivation oder Auswahl von Ersatztrainingsmittel, zurückzuführen, denn während der Pandemie wurden häufig Remote- und Streamingdienste zur körperlichen Betätigung verwendet. Dies zeigt sich auch in den Ergebnissen von Dunton et al. (2020), denn rund 10 Prozent mehr Kinder und Jugendliche nahmen an online Teamsportaktivitäten teil, weitere 30 Prozent an online Aktivitätsklassen in Kampfsportarten, Tanz oder Yoga und weitere 3 Prozent an Remote- oder Streamingkursen die von Fitnessstudios angeboten wurden.

5. Sport und Social Media

Heutzutage kann bereits mit einem herkömmlichen Smartphone oder einer Sportuhr die sportliche Leistung aufgezeichnet werden. Mittels integriertem GPS-Tracking kann die Geschwindigkeit, Distanz und Dauer einer Trainingseinheit bestimmt werden (Stragier et al., 2015). Durch diese Revolution wächst auch im Sport die Online-Fitness-Community stark an, da die gemessenen Sportdaten direkt nach der Erhebung mit anderen geteilt, verfolgt oder analysiert werden können (Stragier et al., 2015). Ebenso führt die Nutzung sozialer Medien zu neuen Dimensionen im Informationsaustausch, da immer öfter persönliche Bilder, Videos, Standortinformationen oder der aktuelle Status mit der Online-Community geteilt werden kann (Stragier et al., 2015). Dabei werden häufig auch die eigenen körperlichen Aktivitäten oder andere sportliche Informationen online geteilt, was zur Zunahme und Popularität der Sport-Community führt (Stragier et al., 2015). Damit besteht auch die Möglichkeit mit SportlerInnen oder Fans zu kommunizieren, was wiederum zu neuen Formen des Sportkonsums, -engagements und der -erfahrung führt (Stragier et al., 2015). Auch konnte im Zuge der Covid-19 Pandemie gezeigt werden, dass einige Sportorganisationen auf onlinebasierte Sport- und Bewegungsprogramme zurückgriffen, um das Training und die körperliche Aktivität der Mitglieder zu Hause aufrechtzuerhalten (Mutz & Gerke, 2020). Desgleichen beschreibt Kehl et al. (2021), dass eine Reihe von Sportvereine während der Pandemie auf digitale Sportangebote, wie Livestreams mit digitalen Trainings, Trainingsvideos die online zu

Verfügung gestellt wurden und zu jedem Zeitpunkt rezipiert werden konnten sowie Trainingseinheiten die digital an die Mitglieder versendet wurden, zurückgriffen. Im Rahmen dieses Angebots wurde überwiegend im Jugendbereich darauf gesetzt Kinder und Jugendliche zu motivieren die digitalen Formate zu nutzen, um zum einen ihre körperliche Fitness zu erhalten oder sogar zu steigern und zum anderen um weiterhin mit ihnen in Kontakt zu bleiben (Kehl et al., 2021). Mutz & Gerke (2020) deuteten beispielsweise darauf hin, dass individuelles Training, welches zu Hause während des Lockdowns durchgeführt wurde, sich als eine beliebte Form für die körperliche Betätigung erwies. Dabei zeigte sich, dass rund 14 Prozent der ProbandInnen individuelles Training zu Hause ausübten, wobei Sportarten wie Yoga, Gymnastik oder Kraft- und Kardiotraining bevorzugt wurden (Mutz & Gerke, 2020). Kehl et al. (2021) spezialisierte sich hingegen auf den Handballsport und artikulierte, dass in dieser Sportart Herren- und Frauentteams sportive Videos auf Instagram gepostet haben, in denen sie handballspezifische Übungen in witzigen Outfits vorzeigten und so versuchten die Kinder und Jugendlichen zu Hause zum Nachmachen zu animieren. Insbesondere SportlerInnen eignen sich dafür Social Media zu nutzen, um das Gesundheits- und Sportverhalten der Bevölkerung positiv zu beeinflussen, da sie als fit und gesund wahrgenommen werden. Dies ermöglicht es ihnen Botschaften zu Gesundheitsthemen glaubwürdiger und überzeugender anderen Personen darzulegen (Leng & Phua, 2020). Aufgrund ihrer Vorbildwirkung, die sie durch ihre Präsenz und Veröffentlichung von Videos und Fotos beim Sporttreiben erlangen, tragen SportlerInnen einen wesentlichen Beitrag zum Sport- und Gesundheitsverhalten der Bevölkerung bei (Hayes, 2020). So könnte vermehrtes Posten von sportbezogenen Inhalten in den sozialen Medien dazu führen einen gesünderen Lebensstil und eine gesteigerte körperliche Aktivität bei den RezipientInnen zu fördern (Hayes, 2020). Auch Sportorganisationen greifen immer öfter auf diese Funktion zurück, weshalb immer öfter Online-Streaming-Dienste mit live oder aufgezeichneten Sportpraxen auf Zoom, YouTube und Co angeboten werden (Dunton et al., 2020). Beispielsweise verwendete das Olympische Komitee von Australien während der Pandemie die sozialen Medien für verschiedene Sportkampagnen, um die australische Bevölkerung auch zu Hause zu animieren wie ein Olympionike zu trainieren und so gesund und fit zu bleiben (Hayes, 2020). Inhalte der Kampagne waren primär Einblicke in den Trainingsalltag der AthletInnen zu geben. Es wurden Videos und Fotos von Geschicklichkeitsübungen sowie Tricks und Challenges auf ihren Social Media Kanälen gepostet. Mit diesen sportlichen Inhalten wurde versucht die Community zu motivieren mit zu machen (Hayes, 2020). Es ist ersichtlich, dass die sozialen Medien bereits einen wichtigen Stellenwert im Sportgeschehen eingenommen haben und damit bereits erste Auseinandersetzungen mit dieser Thematik erfolgten.

5.1. Allgemeine empirische Befundlage

Die sozialen Medien erlangen immer mehr an Bedeutung in der Gesellschaft, da sie zur Vernetzung mit Freunden oder zur Aneignung von Tipps und Informationen eingesetzt werden (Grimmer, 2019; Walzel & Schubert, 2018). Hierbei kann auch erwähnt werden, dass das Motiv „online ist es schnell und einfach möglich auf dem Laufenden zu bleiben“ zu einem wichtigen Aspekt in der Nutzung des Internets zählt (Meyen et al., 2009). Wie in Abbildung 4 verdeutlicht können laut Theuermann (2018) die meist genannten Nutzungsmotive in den sozialen Medien in vier Bereiche unterteilt werden. Hierzu zählen „soziale Motive“, „Unterhaltung“, „Information“ und „Selbstdarstellung“.

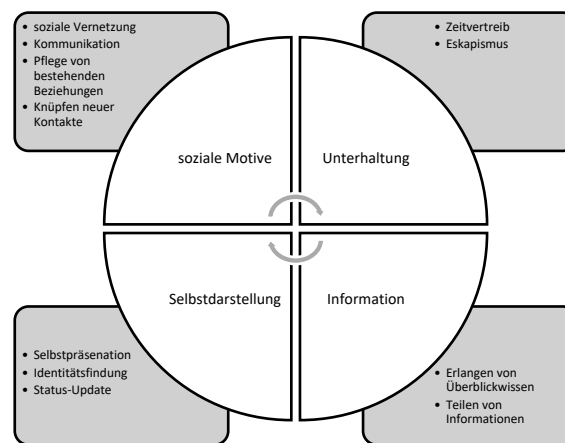


Abbildung 3: Nutzungsmotive in den sozialen Medien (vgl. Theuermann, 2018)

Auch im sportlichen Setting sind die sozialen Medien kaum mehr wegzudenken, denn immer öfter posten sowohl Hobby- als auch ProfisportlerInnen sportliche Aktivitäten, Trainingspläne oder andere sportbezogene Inhalte auf ihren Social Media Plattformen (Grimmer, 2019). Zudem konnte herausgefunden werden, dass über 60 Prozent der Social Media NutzerInnen angegeben haben primär Beiträge zu ihren eigenen Interessen zu posten, wodurch darauf geschlossen werden könnte, dass aktive Personen, die gerne Sport treiben, auf ihren Social Media Kanäle gerne sportliche Aktivitäten posten (Grimmer, 2019). Bowden-Green et al. (2021) verwies beispielsweise darauf, dass individuelle Persönlichkeitsmerkmale die Motive für die Nutzung sozialer Medien verändern. Hierbei müssen jedoch noch weitere Merkmale wie beispielsweise das Alter oder Geschlecht beachtet werden. Meyen et al. (2009) geht davon aus, dass der Umgang und Stellenwert des Internet nicht nur vom Alter gelenkt wird, sondern vielmehr noch von der sozialen Position, dem Geschlecht und dem persönlichen Umfeld. Bowden-Green et al. (2021) und Theuermann (2018) legten beispielweise dar, dass Frauen Social Media vorrangig zur „Beziehungspflege“, „Kommunikation“ und zum „Zeitvertreib“ nutzen, wohingegen Männer diese überwiegend zum „Aufbau von Beziehungen“ nutzen. Auch

bezüglich dem Alter zeigen sich unterschiedliche Motive in den sozialen Medien, denn ältere Personen nutzen die sozialen Medien erstrangig als Kommunikationsmedium, wohingegen jüngere Personen den Fokus mehr auf das „in Kontakt bleiben“ und den „Austausch mit Freunden und Bekannten“ legen (Theuermann, 2018). Ebenfalls ein wichtiges Nutzungsmotive bei jüngeren Personen sind „Langeweile“ und „Zeitvertreib“, wobei vor allem Videos oder Memes zur Unterhaltung angesehen werden (Theuermann, 2018). Ebenso verweist Braumüller (2018) auf eine Reihe von Studien, die anführen wie viel Zeit täglich mit dem Schauen von Sportvideos oder der Suche von Informationen zu sportbezogenen Aktivitäten von Jugendlichen verbracht wird. Hier wird zum einen auf die JIM-Studie verwiesen, die zeigt, dass 32 Prozent der Burschen und 10 Prozent der Mädchen mehrmals in der Woche beziehungsweise täglich Sportvideos auf YouTube rezipieren und zum anderen auf eine weitere Studie, die zeigte, dass insbesondere die Informationssuche und der Austausch in Online-Gruppen zu sportbezogenen Aktivitäten führen (Braumüller, 2018). Auch Theuermann (2018) bezieht sich hier auf eine Studie und geht darauf ein, dass NutzerInnen im Web 2.0 unterschiedlichste Angebote rezipieren beziehungsweise produzieren. Dafür kommunizieren und interagieren sie mit anderen und gestalten zudem eigene Inhalte, wie beispielsweise Videos für YouTube (Theuermann, 2018). Für diese Inhaltsproduktion sind Motive wie die „Selbstoffenbarung“, „Selbstwirksamkeit“ und „Selbstdarstellung“ zuständig (Theuermann, 2018). Dennoch wird auch hier angenommen, dass die NutzerInnen so Anschluss finden und soziale Integration erreichen möchten (Theuermann, 2018). Hier verweist Bowden-Green et al. (2021) darauf, dass die Nutzung der sozialen Medien auch mit dem Motiv „Offenheit“ in Verbindung gebracht werden kann, was so viel bedeutet wie mit Gleichgesinnten in Kontakt zu treten beziehungsweise offen gegenüber den sozialen Medien zum Lernen, Informationsaustausch und Suchen von Produkten zu sein. Des Weiteren konnte gezeigt werden, dass das Verhalten in den sozialen Medien durch verschiedenste Persönlichkeitsmerkmale geprägt ist und Zusammenhänge zwischen den Persönlichkeitsmerkmalen und den online geposteten Inhalten entdeckt wurden (Bowden-Green et al., 2021). Dies spiegelt sich auch in dem Nutzungsmotiv „Selbstdarstellung“ wider, denn jüngere Personen möchten sich in den sozialen Medien authentisch und professionell präsentieren (Theuermann, 2018).

Can (2019) weist im Jugendbereich darauf hin, dass soziale Netzwerke, wie Instagram, besonders zur „Wissensaneignung über Andere“, „Dokumentation diverser Erlebnisse und Aktivitäten“, „Coolness“ und „Kreativität“ genutzt werden. Can (2019) stützt sich hierbei auf eine Studie, bei der analysiert wurde, dass aktivere Personen, die in ihrer Freizeit mehr unternehmen, das heißt mehr Reisen oder Freunde besuchten, motivierter waren ihre Aktivitäten auf Social Media zu teilen. Begründet wird dies damit, dass aktive Personen mehr Erlebnisse dokumentieren können und diese in Folge mit anderen teilen können (Can, 2019).

Beispielsweise geht auch Grimmer (2019) darauf ein, dass sportliche Aktivitäten ansteckend sein können und durch das Erhalten von Likes für die eigenen sportlichen Beiträge nicht nur die eigene sportliche Aktivität, sondern auch die der anderen NutzerInnen gefördert werden und zur sportlichen Betätigung beitragen kann. Außerdem verwies Mahan et al. (2015) darauf, dass ein Einfluss von laufbezogenen Inhalten in den sozialen Medien auf die Laufbeteiligung besteht und so die physischen und mentalen Vorteile der Teilnahme erhöht werden können. Hier ist ebenfalls anzumerken, dass Studien zeigen konnten, dass Jugendliche geteilte Bilder auf Instagram primär, aufgrund der sozialen Interaktion, zur Ablenkung aber auch einfach zum Abschalten beziehungsweise Entspannen, nutzen (Can, 2019). Auch Braumüller (2018) verdeutlichte, dass die Nutzung sportbezogener Inhalte anderen Personen die nötige Inspiration, Motivation und Anregung für das eigene Sporttreiben geben kann. Dies stellte auch Vaterlaus et al. (2015) fest und unterstrich, dass die sozialen Medien das Sport- und Gesundheitsverhalten positiv beeinflussen würden. Schlittchen (2020) verleiht weiteren Nachdruck mit der Aussage, dass sportliche Aktivitäten durch visuelle Darstellungen der Körper sowie das Veröffentlichen von Trainingsprogrammen anregend wirken können und so zu einer Steigerung der körperlichen Aktivität beitragen können. Hierbei konnte auch eine Erhöhung des Bewegungsumfanges durch die Online-Suche sportspezifischer Informationen erkannt werden (Braumüller, 2018). Auch Vaterlaus et al. (2015) fand heraus, dass viele NutzerInnen Social Media zur Findung neuer Trainingsübungen oder aber auch zur Motivation und Verbesserung des Sport- und Gesundheitsverhaltens mittels sport- und gesundheitsbezogener Inhalte auf Facebook und Co verwenden. Davon gehen auch aktuellere Befunde von Braumüller und Hartmann-Tews (2017) aus, welche verdeutlichen, dass die sozialen Medien das Potential aufweisen nicht nur die Qualität und Freude des Sporttreibens zu fördern, sondern auch die Quantität. Durch die vertiefende Auseinandersetzung mit sportlichen Kernthemen, wie Diskussionen zur Nutzung von Sport und sportlichen Herausforderungen, Suche nach Ratschlägen oder Tipps für neue Sportarten, kann dieser Anstieg weiter gefördert werden (Braumüller, 2018).

Dies führt dazu, den Fokus gezielter auf die Möglichkeiten der neuen Medien zu richten und den NutzerInnen neue und positive Anreize für das Sporttreiben zu bieten (Carrotte et al., 2017).

5.2. Social Media Nutzung und Sportverhalten im Jugendalter

Mit der derzeitig herrschenden Mediatisierung und gesundheitlichen Lage aufgrund der Covid-19 Pandemie kommt es sowohl zur Veränderung der gesellschaftlichen Strukturen als auch des sozialen Zusammenlebens. Vor allem in der Jugend ist man der Anpassung an kommunikative sowie informative Strukturen im Alltag, der Kultur und Gesellschaft der medialen Gegebenheiten verstärkt ausgeliefert (Braumüller, 2018). Durch diese

Veränderungen kommt es auch zur Schaffung neuer Handlungsräume und Ansprüche für das Heranwachsen in einer modernen Gesellschaft (Braumüller, 2018). Braumüller & Hartmann-Tews (2017) beschäftigten sich mit Herausforderungen und jugendspezifischen Entwicklungsaufgaben, denen sich junge Erwachsene nun stellen müssen. Dabei zeigt sich vorrangig, dass die Medien, insbesondere die sozialen Medien, an Bedeutung gewinnen und zum Wandel der Freizeitgestaltung von Jugendlichen beitragen (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017). Dies führt zu der Frage, ob die Nutzung sozialer Medien die sportlichen Aktivitäten positiv beeinflusst oder ob Kinder und Jugendliche dadurch zu Stubenhockern, die nur mehr virtuell interagieren, werden?

Eine Studie von Baur, Jürgen et al. (2012) zeigte, dass sich die Nutzung von PCs, sowie das Sporttreiben von Jugendlichen nicht gegenseitig ausschließen, sondern sich viel mehr gegenseitig stärken. Diesbezüglich konnte positiv verzeichnet werden, dass Jugendliche die nach neuen sportlichen Techniken und Trends im Internet oder den sozialen Medien suchen beziehungsweise ihre eigenen Sportpraxen mittels Videos veröffentlichen, einen höheren Sportumfang aufwiesen (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017). Demnach wird verdeutlicht, dass die Internetnutzung sowie die Ausübung sportlicher Aktivitäten nicht unbedingt voneinander abzugrenzen sind und sich gegenseitig verdrängen (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017). Vielmehr greifen die beiden Bereiche ineinander, denn sowohl das mediale Handeln als auch der Sport sind stark im jugendlichen Alltag integriert und nehmen einen wichtigen Stellenwert in der adoleszenten Freizeit ein (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017). Umso wichtiger ist es zu verstehen, wie sich das Sportverhalten von Jugendlichen durch die Nutzung der sozialen Medien, im speziellen die Nutzung von sportbezogenen Inhalten, verändert und welche Inhalte hierbei am häufigsten verwendet werden.

6. Forschungsvorhaben

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die sozialen Medien in der heutigen Zeit eine wichtige Rolle für die derzeit herrschenden gesellschaftlichen Strukturen darstellen und im Zuge dessen auch in der Freizeit mehr an Stellenwert gewonnen haben. Daraus wird gefolgert, dass es zu Veränderungen im Sportverhalten kommt (Braumüller, 2018; Braumüller & Hartmann-Tews, 2017; Mutz & Gerke, 2020). Vor allem mit Ausbruch der Covid-19 Pandemie wurden Veränderungen in der körperlichen Aktivität und dem Sitzverhalten verzeichnet, welche in Zusammenhang mit den wenigen Möglichkeiten der freien Sportausübung sowie den schulischen beziehungsweise arbeitstechnischen Tätigkeiten zuhause stehen (Dunton et al., 2020; Mutz & Gerke, 2020; Schmidt et al., 2020; Yeo, 2020; Zhou et al., 2021b). Bisher wurde jedoch nicht ausreichend erforscht, wie soziale Medien Personen in ihrer Ausübung von körperlicher Aktivität während der Covid-19 Pandemie unterstützt haben und wie sich ihre körperliche Aktivität dadurch verändert hat. Auch im Jugendbereich besteht hier eine Forschungslücke, welche mittels dieser Arbeit geschlossen werden soll. Mittels folgender Forschungsfrage sollen auf diesem Forschungsgebiet neue Erkenntnisse geliefert werden.

„Welche sportbezogenen Inhalte in den sozialen Medien wurden während der Covid-19 Pandemie zur Sportausübung, in einer Stichprobe von jugendlichen HandballerInnen verwendet? Haben diese Inhalte in den sozialen Medien das Sportverhalten der jugendlichen HandballerInnen verändert?“

Diese Arbeit soll Veränderungen sowohl in der körperlichen Aktivität als auch in der Nutzung von sportbezogenen Inhalten in sozialen Medien analysieren und einen eventuellen Zusammenhang darstellen. Des Weiteren soll analysiert werden ob Unterschiede in der Nutzung von sportbezogenen Inhalten und dem Geschlecht besteht und diese Inhalte womöglich unterschiedlich genutzt wurden. Dies führt ebenfalls zu der Analyse, welche sportbezogenen Inhalte während der Pandemie in den sozialen Medien von Jugendlichen vorrangig genutzt wurden, um weiterhin körperlich aktiv zu bleiben. Hierfür wurden Forschungshypothesen aufgestellt, welche bei der Analyse dieses Forschungsvorhabens unterstützen sollen. Die Forschungshypothesen werden folgendermaßen definiert:

Hypothese 1 – Veränderung des Sporttreibens durch sportbezogene Inhalte

H₁0= Es besteht kein Zusammenhang zwischen der Veränderung des Sporttreibens und der Veränderung in der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien.

H₁1= Es besteht ein Zusammenhang zwischen der Veränderung des Sporttreibens und der Veränderung in der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien.

Hypothese 2 – Allgemeine Veränderung des Sportverhaltens

H₂0= Es besteht kein Unterschied zwischen dem Ausmaß des Sporttreibens vor und während der Covid-19 Pandemie.

H₂1= Es besteht ein Unterschied zwischen dem Ausmaß des Sporttreibens vor und während der Covid-19 Pandemie.

Hypothese 3 – Geschlechterunterschiede in der Nutzung sportbezogener Inhalte

H₃0= Es besteht kein Unterschied zwischen der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien und dem Geschlecht.

H₃1= Es besteht ein Unterschied zwischen der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien und dem Geschlecht.

7. Methodik

7.1. Untersuchungsdesign

Ziel der empirischen Untersuchung war es, Informationen darüber zu gewinnen, ob und wie sportbezogene Inhalte für die Sportausübung verwendet wurden. Hierbei wurde vor allem der Fokus auf das sportliche Verhalten während der Pandemie bei jungen HandballerInnen im Alter von 12 bis 18 Jahren gerichtet und zudem analysiert, wie sportbezogene Inhalte dieses Verhalten beeinflusst haben. Folgendes Kapitel dient zum einen der Planung und Durchführung der quantitativen Studie und zum anderen der Beschreibung der daraus folgenden Erhebung, Aufbereitung und Auswertung der Daten sowie zur Darstellung der Stichprobe.

7.1.1. Datenerhebung

Die Datenerhebung erfolgte mittels eines Online-Fragebogens. Das Erhebungsinstrument wurde in Anlehnung an The IPAQ group (2005) und weiteren AutorInnen wie Schlittchen (2020) und Braumüller (2018) erstellt und umfasste 32 Fragen, welche in sechs Themenkomplexe unterteilt wurden. Die Themenkomplexe sahen wie folgt aus:

Soziodemografische Daten

Primär wurde das Geschlecht, das Alter und die schulische Ausbildung erhoben. Des Weiteren wurde die Dauer der Handballsportausübung, sowie die Spielklasse und das Leistungsniveau des/der ProbandIn erhoben.

Trainingspensum und Social Media Nutzung

Zur Erhebung der Häufigkeit und Dauer des wöchentlichen Handballtrainings, sowie zur Evaluation der Anzahl, Dauer und Art der genutzten Social Media Plattformen.

Körperliche Aktivität vor Covid-19

Mittels des IPAQ-SF wurde die körperliche Aktivität einer regulären Trainingswoche, in der keine Covid-19 Schutzmaßnahmen herrschten, erhoben. Die hierfür sieben vordefinierten Fragen gaben Auskunft über die Dauer und Häufigkeit der körperlichen Aktivitäten (anstrengend, moderat, gehend, sitzend) die in einer üblichen Woche absolviert wurden (Maugeri et al., 2020).

Körperliche Aktivität während Covid-19

Dieser Themenkomplex behandelte ebenfalls die körperliche Aktivität, jedoch wurde hierbei das Aktivitätslevel einer Trainingswoche unter Covid-19 Bedingungen erhoben. Das heißt, dass sich die ProbandInnen an alle Aktivitäten während einer

Trainingswoche im Zeitraum von März bis Mai 2021 zurück erinnern mussten, als die Sporthallen geschlossen und das Training weitestgehend über Videostreams oder geteilte Online-Trainingsinhalte durchgeführt wurde.

Sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien

Es wurde das Nutzungsverhalten in Bezug auf sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien erhoben, wofür vorrangig Fragen mit einer 5-fachen Likert Skala angewendet wurden. Zudem wurde die Dauer der Nutzung von sportbezogenen Inhalten vor und während Covid-19 erhoben.

Art und Bedeutung der genutzten Inhalte

Abschließend wurde erhoben, welche sportbezogenen Inhalte am besten für die sportlichen Aktivitäten verwendet werden konnten und warum genau diese am besten genutzt wurden.

Der Erhebungszeitraum lag bei zweieinhalb Monaten. Bevor mit der tatsächlichen Erhebung begonnen wurde, wurde ein Pretest durchgeführt. Dieser wurde zum einen zur Überprüfung der begrifflichen und fachlichen Verständlichkeit und zum anderen zur Ergänzung notwendiger Untersuchungsfragen oder Antwortmöglichkeiten, durchgeführt. Des Weiteren wurde der Pretest zur Analyse und Abschätzung des Zeitaufwandes für die Beantwortung verwendet.

7.1.1.1. Material

Für das angewendete Erhebungsinstrument wurden zum einen der International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) und zum anderen abgeleitete Fragen, basierend auf der derzeitigen Studienlage, verwendet. Diese beiden Instrumente werden im Folgenden detailliert beschrieben.

- International Physical Activity Questionnaire – IPAQ

Damit Aussagen über die öffentliche Gesundheit, sowie die Bewertung des körperlichen Aktivitätslevels getätigt werden können, bedarf es an zuverlässigen und validen Messmethoden, deshalb werden oft „Selbstberichtsfragebögen, indirekte Kalorimetrie, direkte Beobachtung, Herzfrequenz-Telemetrie oder Bewegungssensoren (Lee et al., 2011)“ eingesetzt (Chinapaw et al., 2010; Lee et al., 2011; Regaieg et al., 2016; Wang et al., 2013). Hierbei stellt ein Fragebogen die kostengünstigste und zeitsparendste Methode dar (Chinapaw et al., 2010; Lee et al., 2011; The IPAQ group, 2005). Dies ist auch einer der Gründe dafür, weshalb der IPAQ für diese Studie angewendet wurde. Zudem bietet der IPAQ ein zusammenfassendes Instrument zur internationalen Schätzung gesundheitsfördernder

körperlicher Aktivitätsdaten (Fogelholm et al., 2006; Lee et al., 2011; Regaieg et al., 2016). Demzufolge entwickelte sich der IPAQ auch zum meist genutzten Tool, um die körperliche Aktivität zu bewerten, wobei zwischen einer langen und einer kurzen Version unterschieden wird (Fogelholm et al., 2006; Lee et al., 2011; Regaieg et al., 2016). Die lange Version umfasst 31 und die kurze Version 7 Items, die die körperliche Aktivität der „letzten 7 Tage“ oder einer „üblichen Woche“ erheben (Fogelholm et al., 2006; Kurtze et al., 2008). Da für diese Studie die Kurzversion des IPAQ verwendet wurde, wird in Folge vermehrt auf deren Items eingegangen. Die Items erheben die Dauer (Minuten pro Tag) und Häufigkeit (Tage pro Woche) der alltäglichen körperlichen Aktivität und gehen dabei spezifisch auf vier Intensitätsstufen – anstrengend, moderat, gehen und sitzen, ein (Giustino et al., 2020a; Kurtze et al., 2008; Lee et al., 2011; The IPAQ group, 2005). Die vier Intensitätsstufen liefern am Ende durch die Summierung der Daten den wöchentlichen Energieverbrauch (Giustino et al., 2020a; Regaieg et al., 2016; Wang et al., 2013). Vorab werden die einzelnen Daten der Intensitätsstufen aber in MET (metabolisches Äquivalent) umgerechnet, wofür das offizielle IPAQ-Scoring Protokoll vordefinierte Werte für anstrengende Aktivitäten von 8 MET, moderate Aktivitäten von 4 MET und gehende Aktivitäten von 3,3 MET empfiehlt (Kurtze et al., 2008; Regaieg et al., 2016; The IPAQ group, 2005; Wang et al., 2013). Hierbei wird unter einem MET der Vergleich der Sauerstoffaufnahme in Ruhe und unter Belastung verstanden, daher entspricht es dem Ruheumsatz während ruhigem Sitzen und kommt einem Sauerstoffverbrauch von 3,5 ml pro Kilogramm pro Minute gleich (Fonds Gesundes Österreich, 2020; Regaieg et al., 2016). Dies ist notwendig, da zur Berechnung der täglichen körperlichen Aktivität die Dauer jeder Intensitätsstufe mit dem entsprechenden MET-Wert multipliziert werden muss (Regaieg et al., 2016). Danach werden die Werte addiert und ergeben zusammen den Gesamtscore in MET-min/Woche (The IPAQ group, 2005). Das IPAQ-Scoring Protokoll empfiehlt den Gesamtscore in die Bereiche „wenig aktiv“, „mäßig aktiv“ und „hoch aktiv“ zu unterteilen (Giustino et al., 2020a; Kurtze et al., 2008; The IPAQ group, 2005). Dies dient vorrangig zur Klassifizierung und einfacheren Vergleichbarkeit der Aktivitätslevel der ProbandInnen. Die Bereiche werden wie folgt definiert:

1. Hoch aktiv

Die ProbandInnen erreichen ein Aktivitätslevel von mindestens 3.000 MET-min/Woche (Kurtze et al., 2008; The IPAQ group, 2005).

2. Mäßig aktiv

Die ProbandInnen weisen Aktivitäten mit mäßiger oder hoher Intensität auf, bei denen ein Minimum von 600 MET-min/Woche erreicht wird (Kurtze et al., 2008; The IPAQ group, 2005).

3. Wenig aktiv

Die ProbandInnen weisen ein sehr niedriges Aktivitätslevel auf und erfüllen damit kein Kriterium der zwei zuvor genannten Bereiche. Das Aktivitätslevel liegt bei diesen ProbandInnen unter 599 MET-min/Woche (Kurtze et al., 2008; The IPAQ group, 2005).

Für den IPAQ besteht die Annahme, dass er ein valides und zuverlässiges Instrument zur länderübergreifenden Beurteilung körperlicher Aktivität darstellt und bereits in 12 verschiedenen Ländern validiert wurde. Dabei zeigte sich, dass der IPAQ akzeptable Messeigenschaften für Personengruppen zwischen 18 und 65 Jahren aufweist (Kurtze et al., 2008; Lee et al., 2011). Nebenher wurden auch Analysen bei jüngeren Zielgruppen durchgeführt, die ebenfalls angemessene Validitätseigenschaften aufwiesen (Regaieg et al., 2016). Dennoch ist zu erwähnen, dass keine Einigkeit über die Reliabilität und Validität des IPAQ besteht und es deswegen zu einer Vielzahl von verschiedenen Ergebnissen kommt (Wang et al., 2013). Im Jugendbereich gibt es bis dato einen Bruchteil an Studien (Chinapaw et al., 2010; Rangul et al., 2008; Regaieg et al., 2016; Wang et al., 2013), doch untersuchte zum Beispiel Rangul et al. (2008) die Reliabilität des IPAQ bei norwegischen Jugendlichen und erhielt Intraklassen-Korrelationskoeffizienten, welche von ICC=0,10 bei sitzenden Aktivitäten bis zu ICC=0,62 bei gehenden Aktivitäten reichten. Hingegen wies Wang et al., (2013) eine relativ hohe Test-Retest Reliabilität der IPAQ Kurzform bei Jugendlichen mit einem ICC-Wert von 0,06 bis 0,83 auf. Zu ähnliche Werte kam auch Regaieg et al. (2016) und ging deshalb von einer hohen Reliabilität mit einem Wert von 0,73 und 0,95 aus (Regaieg et al., 2016). Bei Regaieg et al. (2016) wurde der IPAQ mittels eines Face-to-Face Interviews durchgeführt, was ein eventueller Faktor für die gute Reliabilität sein könnte (Regaieg et al., 2016). Dies führt zur Annahme, dass Unterschiede im Verständnis beachtet werden müssen, da es dadurch zu besseren beziehungsweise schlechteren Ergebnissen kommen kann (Regaieg et al., 2016). Daher wird auch berichtet, dass ältere ProbandInnen meist eine bessere Erinnerungsfähigkeit aufweisen als jüngere ProbandInnen (Kurtze et al., 2008; Regaieg et al., 2016). Hierbei wird auch davon berichtet, dass der IPAQ häufig zur Überschätzung der körperlichen Aktivität neigt und demnach ProbandInnen eine schlechtere Fitness aufweisen, als sie bei den Selbstangaben anführen (Fogelholm et al., 2006; Kurtze et al., 2008, 2008; Wang et al., 2013).

Trotz all der bekannten Bedenken der derzeitigen Studienlage und dem Aspekt dass der IPAQ vorwiegend bei Erwachsenen im Alter von 18 bis 65 Jahren erprobt ist, hat man sich für den IPAQ entschieden, da die Kurzform des Fragebogens eine reliable und valide Methode, sowohl für jüngere als auch ältere Zielgruppen, darstellt. Weitere Faktoren die für die Auswahl dieses Instrument zur Messung der körperlichen Aktivität sprachen:

1. Von Beginn an wurde der IPAQ vorwiegend von der EUPASS und Weltgesundheitsorganisation zum Monitoring und zur Überwachung der körperlichen Aktivität, trotz immer wiederkehrender Bedenken hinsichtlich der Überschätzung des Aktivitätslevels, angewendet (Kurtze et al., 2008)

2. Der IPAQ bietet eine einfache Verwaltung und kostengünstige Anwendung, da er leicht, relativ zeitsparend und selbstständig durchgeführt werden kann (Chinapaw et al., 2010; Lee et al., 2011; Wang et al., 2013). Dadurch stellt er eine kurze und kompakte Form dar, um die körperliche Aktivität des alltäglichen Lebens zu erheben (Chinapaw et al., 2010).

3. Es werden durchaus positive Ergebnisse bei jüngeren Zielgruppen berichtet (Chinapaw et al., 2010; Rangul et al., 2008; Regaieg et al., 2016; Wang et al., 2013)

- Selbstabgeleitete Fragen

Neben der Erhebung der körperlichen Aktivität wurde auch das Nutzungsverhalten in den sozialen Medien, insbesondere von sportbezogenen Inhalten, erhoben. Hierfür wurden selbstabgeleitete Fragen aus den derzeitigen bestehenden empirischen Befunden in Absprache mit dem Masterarbeitsbetreuer erstellt. Dabei wurde auf Fragen zurückgegriffen, die bereits von AutorInnen wie Schlittchen (2020) oder Braumüller (2018) erprobt waren. Schlittchen (2020) ging hierbei beispielsweise auf FitnessinfluencerInnen ein und analysierte welche Bedeutung beziehungsweise Einfluss diese auf die Sportaktivität haben. Braumüller (2018) analysierte ebenfalls die Relevanz der sozialen Medien auf das Sporttreiben junger Erwachsener und erkannte, dass eine hohe Bedeutung zwischen den beiden Aspekten besteht. Die intensive Auseinandersetzung mit den beiden Studien führte folglich zu den Ableitungen beziehungsweise Anpassung der formulierten Fragestellungen. Unterstützend diente der Fragebogen „Intensivnutzer sozialer Medien“ von Presse- und Informationsamt der Bundesregierung (2019), für die Erstellung eines einheitlichen Skalenniveaus. Zu beachten ist, dass es sich bei den Fragen nur um selbstüberlegte beziehungsweise -abgeleitete, aber nicht standardisierte Fragen, handelt. Dies führt auch dazu, dass keine Vergleichsdaten in puncto Reliabilität und Validität vorhanden sind. Was wiederum dazu führt, dass keine Aussagen oder Vergleiche für das für oder gegen eine Anwendung der eigenständig formulierten Fragen gemacht werden können. Jedoch sind gewisse Aspekte zu beachten die während des Erstellungsprozess beobachtet wurden. Wie beispielsweise, dass nicht sichergestellt werden konnte, ob die Fragen die ausreichende und erwünschte Auskunft über das Nutzungsverhalten sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien lieferten. Doch wie bereits erwähnt gibt es auf diesem Gebiet noch keine standardisierten Fragebögen, die die Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien messen und deshalb dieses Risiko

eingegangen wurde. Dies ist auch ein Aspekt der durch und durch positiv gewertet werden kann, da durch den Einsatz selbstformulierter Fragen ein wenig erforshtes Gebiet untersucht werden kann und folglich neue Erkenntnisse gewonnen werden können. Dies war auch einer der ausschlaggebendsten Gründe, warum selbstabgeleitete Fragen gewählt wurden.

Um ein besseres Verständnis über die selbstabgeleiteten Fragen zu erlangen, erfolgt im Folgenden eine detaillierte Einteilung und Beschreibung der angewandten Fragen beziehungsweise Dimensionen.

Allgemeines Nutzungsverhalten von sportbezogenen Inhalten

In dieser Dimension wurde erfragt wie häufig sportbezogene Inhalte, wie Videos zu Bewegungsformen oder Inputs zur Aneignung von sportlichem Hintergrundwissen, in sozialen Medien genutzt wurde. Zur Beantwortung stand eine 5-fache Likert Skala von „nie“ bis „sehr häufig“ zur Verfügung.

Wichtigkeit der sportbezogenen Inhalte

Hierbei wurde erhoben wie wichtig sportbezogene Inhalte für das eigene Sporttreiben sind, wobei wiederum mit einer 5-fachen Likert Skala von „sehr wichtig“ bis „unwichtig“ bewertet werden konnte.

Ausmaß der genutzten sportbezogenen Inhalte auf die Sportausübung

In dieser Dimension wurde zum einen erhoben, ob sich das sportliche Verhalten seit der Nutzung von sportbezogenen Inhalten in den sozialen Medien erhöht hat und ob diese Inhalte während der Covid-19 Pandemie vermehrt für die Sportausübung verwendet wurden.

Art der genutzten sportbezogenen Inhalte

In dieser Dimension wurde erhoben wie häufig sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien vor beziehungsweise während der Covid-19 Pandemie genutzt wurden. Die hier genannten sportbezogenen Inhalte, die primär im Fokus standen, waren „Videos für die Anleitung von Übungen/Workouts“, „Online Trainingspläne“, „Postings mit neuen Trainingsübungen“, „Postings die sportliches Wissen vermitteln“, „Postings mit sportlichen Inspirations- und Motivationszitate“.

Nutzungsdauer sportbezogener Inhalte

Zu guter Letzt wurde noch die Nutzungsdauer hinsichtlich sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien vor beziehungsweise während der Covid-19 Pandemie abgefragt. Hierfür wurden die TeilnehmerInnen gebeten die Nutzungsdauer in Stunden pro Tag anzugeben.

7.1.2. Studiendurchführung

Es wurde mittels der Umfragesoftware, *limesurvey.com*, eine quantitative Online-Umfrage durchgeführt. Zur Beantwortung wurden zehn bis fünfzehn Minuten bemessen. Aufgrund des Durchführungsformat konnte die Beantwortung ortsunabhängig auf einem Smartphone, Tablet oder Computer durchgeführt werden. Hierfür wurde der Umfragelink direkt an die ProbandInnen weitergeleitet. Vor dem ersten Fragenkomplex wurde den ProbandInnen ihre Anonymität zugesichert und darauf hingewiesen, dass die Daten rein für wissenschaftliche Zwecke verwendet werden. Zudem erfolgte eine kurze Beschreibung der Studie, um die ProbandInnen über den weiteren Verlauf zu informieren. Danach fand die Beantwortung der 32 Fragen, welche zur Erreichung des Studienziels relevante waren, statt.

Für die Rekrutierung der ProbandInnen wurde eine E-Mail mit dem Umfragelink und den wichtigsten Informationen an Handballvereine, mit denen die Autorin aufgrund ihrer eigenen Trainertätigkeit in engem Kontakt stand, ausgesendet. Zudem wurde versucht über Mundpropaganda und das Teilen des Hyperlinks über WhatsApp, Facebook und Co eine breite Masse an StudienteilnehmerInnen zu rekrutieren. Der Fragebogen wurde Anfang Oktober veröffentlicht und blieb über einen Zeitraum von zweieinhalb Monaten aktiv. Wie bereits zuvor erwähnt, wurde vor der Aussendung des Fragebogenlinks ein Pre-Test Verfahren durchgeführt, um die Passgenauigkeit des Fragebogens zu testen. Daher wurde der Fragebogen vorab an zwei Bekannte der Autorin im Alter von 12 und 15 Jahren weitergeleitet und unter denselben Bedingungen, wie bei der tatsächlichen Erhebung, durchgeführt. Vor der Pre-Test Durchführung wurden die ProbandInnen über den Fragebogen und den Grund der Durchführung aufgeklärt und gebeten die Fragen nach besten Wissen und Gewissen zu beantworten und eventuell auftretende Verständnisprobleme oder andere Probleme zu notieren. Danach wurden die Pre-ProbandInnen gebeten die möglicherweise nicht verstandenen Fragen oder andere Verständnisprobleme der Autorin mitzuteilen, um etwaige Anpassungen oder Ergänzungen bei dem Fragebogen durchzuführen. Es stellte sich jedoch heraus, dass keine Probleme hinsichtlich der Beantwortung auftraten und somit daraus geschlossen wurde, dass die Fragen angemessen formuliert wurden und ohne Anpassungen mit der tatsächlichen Datenerhebung begonnen werden konnte.

Bei der Erhebung kam es schlussendlich zu einer Gesamtstichprobengröße von 92 ProbandInnen. Es wurden im gesamten Erhebungszeitraum 275 Klicks auf den Fragebogen verzeichnet. Die 92 Datensätze konnten alle für die Auswertung verwendet werden, da sie vollständig waren und allen notwendigen Einschlusskriterien entsprachen.

7.1.2.1. Einschlusskriterien

In die Stichprobe wurden alle ProbandInnen inkludiert, die zwischen 12 und 18 Jahren alt waren, aktiv Handball spielten und einen Social Media Account besaßen. Der Grund diese Zielgruppe zu wählen war zum einen der Altersfaktor der TeilnehmerInnen, da die Altersgruppe eine wesentliche Interessensgruppe in puncto Social Media Nutzung darstellte und zum anderen, weil die Annahme bestand, dass die ProbandInnen aufgrund ihrer bisherigen sportlichen Erfahrungen ihre körperliche Aktivität weitestgehend in der Zeit der Pandemie aufrechterhalten konnten. Außerdem wurde angenommen, dass die Barriere Sport auszuüben bei dieser Zielgruppe geringer ausfiel, da der Sport bereits in den Alltag integriert wurde und somit eine sportliche Routine bestand. Da die Autorin einen persönlichen Bezug zum Handballsport hat, wurden jugendliche HandballerInnen befragt. Ein weiteres Einschlusskriterium war der Besitz eines Social Media Accounts. Zur Auswahl standen Plattformen wie Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat oder YouTube. Auf mindestens einer der angeführten Plattformen musste ein Account bestehen, um in die Studie inkludiert zu werden. Dieses Kriterium war ein wesentlicher Bestandteil des Forschungsvorhaben, da nur mittels eines Accounts regelmäßiger Zugang zu sportbezogenen Inhalten in den sozialen Medien geboten werden konnte.

7.1.3. Datenaufbereitung und Datenauswertung

Die Daten der dieser Arbeit zugrundeliegenden empirischen Untersuchung wurden mit dem Statistikprogramm SPSS Version 28.0.1.0 ausgewertet.

Zu Beginn der Auswertung wurde für die statistischen Prüfverfahren eine Irrtumswahrscheinlichkeit von $\alpha = 5\%$ festgelegt. Die folgende Tabelle bietet eine detaillierte Erläuterung für mögliche Abkürzungen in Tabellen und Diagrammen.

Irrtumswahrscheinlichkeit	> 0,05	< 0,05	> 0,01	< 0,01
Verbale Bedeutung	Nicht signifikant	Signifikant	Sehr signifikant	Hoch signifikant
Buchstabensymbol	n.s.	s.	s.s.	h.s.
Grafisches Symbol		*	**	***

Tabelle 6: Signifikanzniveaus (zit. n. Schrittwieser, 2009)

Zudem wurde die Reliabilität der selbstabgeleiteten Fragekategorien überprüft, wobei die interne Konsistenz des Cronbach Alpha, für die untenstehenden Skalenwerte berechnet wurden. Der nachstehenden Tabelle ist zu entnehmen, dass beide Variablen eine akzeptable interne Konsistenz besitzen.

Art der genutzten sportbezogenen Inhalte	
Cronbach Alpha	Anzahl der Items
$\alpha = 0,790$	10
Nutzungsdauer sportbezogener Inhalte	
Cronbach Alpha	Anzahl der Items
$\alpha = 0,641$	2

Tabelle 7: Reliabilitätsanalyse mittels Cronbach Alpha

Zur Analyse der deskriptiven Daten wurden Häufigkeitstabellen und passende Häufigkeitsdiagramme erstellt. Zur Überprüfung der Forschungsfrage wurden inferenzstatistische Verfahren angewendet. Hierfür wurden die entsprechenden Variablen vorab auf Normalverteilung geprüft, wofür vorrangig der Kolmogorov-Smirnov-Test und Shapiro-Wilk-Test verwendet wurden. Zusätzlich wurden die Variablen mittels Boxplot und QQ-Diagramm auf Normalverteilung geprüft, doch trotz der relativ großen Stichprobe waren die entsprechenden Variablen für die Auswertung nicht hinreichend normalverteilt. Weshalb bei den inferenzstatistischen Verfahren jeweils das Ersatzverfahren angewendet wurde.

7.1.4. Stichprobe

Insgesamt nahmen 92 jugendliche HandballerInnen im Alter von 12 bis 18 Jahren an der Studie teil. Diese 92 erfüllten die Einschlusskriterien und beantworteten den Fragebogen vollständig. Von den 92 HandballerInnen waren 55 weiblich und 37 männlich. Die Stichprobe deutet auf ein unausgewogenes Geschlechterverhältnis hin, wobei eine stärkere Ausprägung des weiblichen Geschlechts zu erkennen ist. Abbildung 4 dient zur besseren Veranschaulichung des Geschlechterverhältnisses innerhalb der Stichprobe.

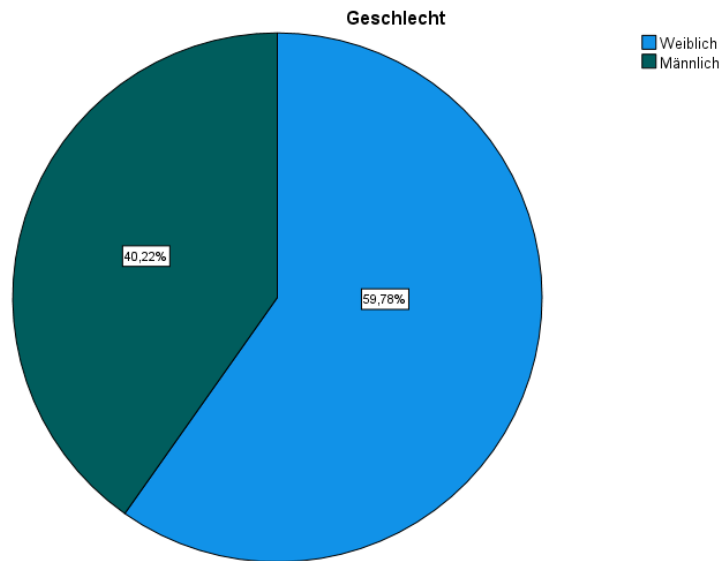


Abbildung 4: Geschlechterverteilung (in %, N=92)

Zum Zeitpunkt der Befragung waren die ProbandInnen zwischen 12 und 18 Jahren, wobei ein Großteil der ProbandInnen 15 und 16 Jahre alt war. Dementsprechend lag das Durchschnittsalter der 92 ProbandInnen bei 15,41 Jahren, mit einer Standardabweichung von $SD = \pm 1,47$ und einem Altersmedian von 16 Jahren. Getrennt nach dem Geschlecht zeigte sich bei den männlichen Probanden ein Durchschnittsalter von 14,95 ($SD = \pm 1,35$) und bei den weiblichen Probandinnen von 15,73 ($SD = \pm 1,47$) Jahren. Dies lässt darauf schließen, dass die weiblichen Probandinnen rund 1 Jahre älter als die männlichen ProbandInnen waren.

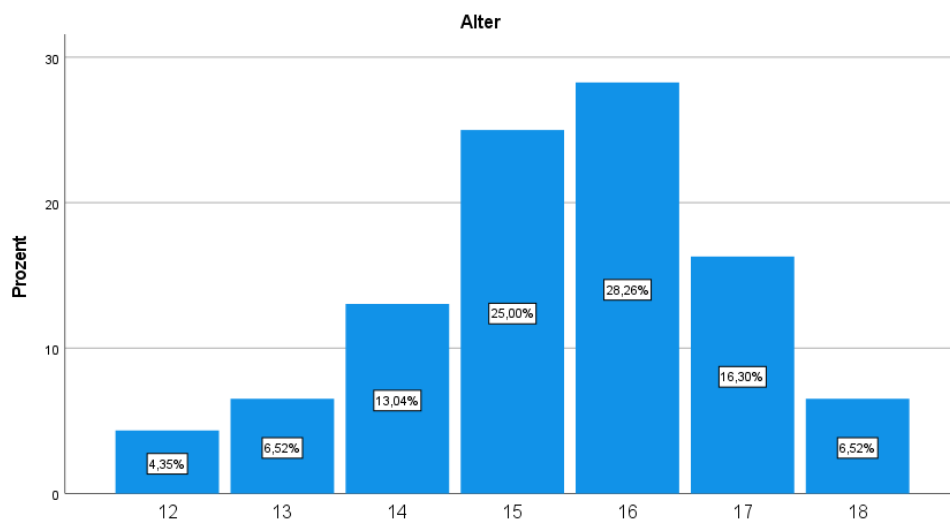


Abbildung 5: Altersverteilung (in %, N=92)

58 der ProbandInnen gingen in eine allgemeinbildende höhere Schule, daher ist diese Schulform die meist genannte innerhalb der Stichprobe. Weitere 19 ProbandInnen gingen in eine berufsbildende höhere Schule, 4 besuchten eine Mittelschule und die restlichen 11 absolvierten eine Berufsschule, Lehre, Neue Mittelschule oder eine andere Art von schulischer Ausbildung. Im Geschlechtervergleich zeigt sich, dass sowohl bei den weiblichen als auch bei den männlichen Probanden eine hohe Überrepräsentanz beim Schultyp einer allgemeinbildenden höheren Schule bestand.

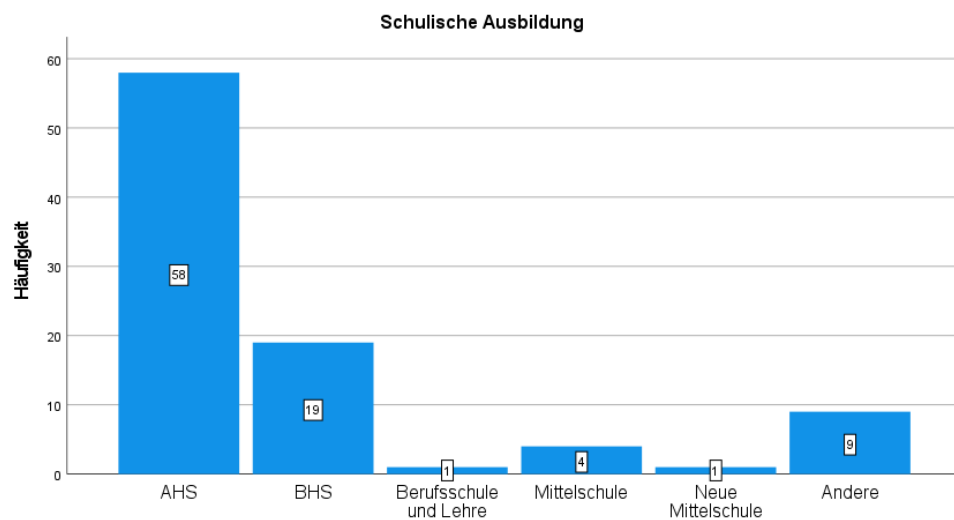


Abbildung 6: Verteilung der schulischen Ausbildung (N=92)

Des Weiteren wurde die Spielklasse und das Leistungsniveau der ProbandInnen im Handballsport erhoben, wobei sich zeigte, dass sich die meisten ProbandInnen in der Spielklasse U16 befanden. Dies ging ebenfalls mit den Daten des Alters einher und spiegelte sich dementsprechend auch im Leistungsniveau der Handballteams wieder.

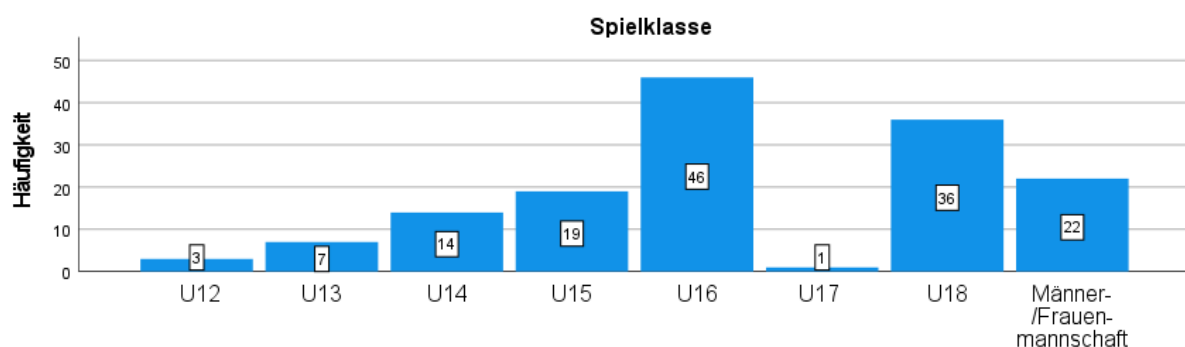


Abbildung 7: Verteilung der Spielklasse (N=148)

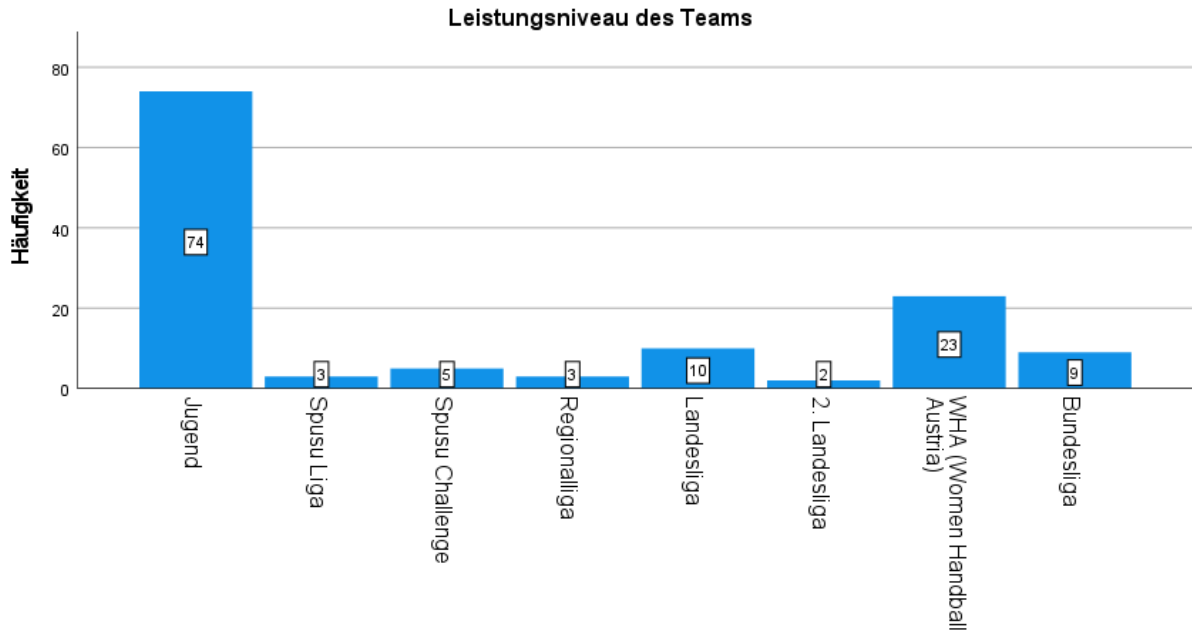


Abbildung 8: Verteilung des Leistungsniveaus (N=129)

Zu guter Letzt wurden Daten zur Nutzung sozialer Netzwerke erhoben, wobei sich zeigte dass Instagram und Snapchat die am häufigsten genutzten Plattformen waren. Die am wenigsten genutzte Plattform war Facebook. Im Geschlechtervergleich zeigte sich, dass bei den weiblichen Probandinnen eine hohe Überrepräsentanz der Social Media Plattformen Instagram und Snapchat bestand, während diejenigen die YouTube nutzen überwiegend männliche Probanden waren.

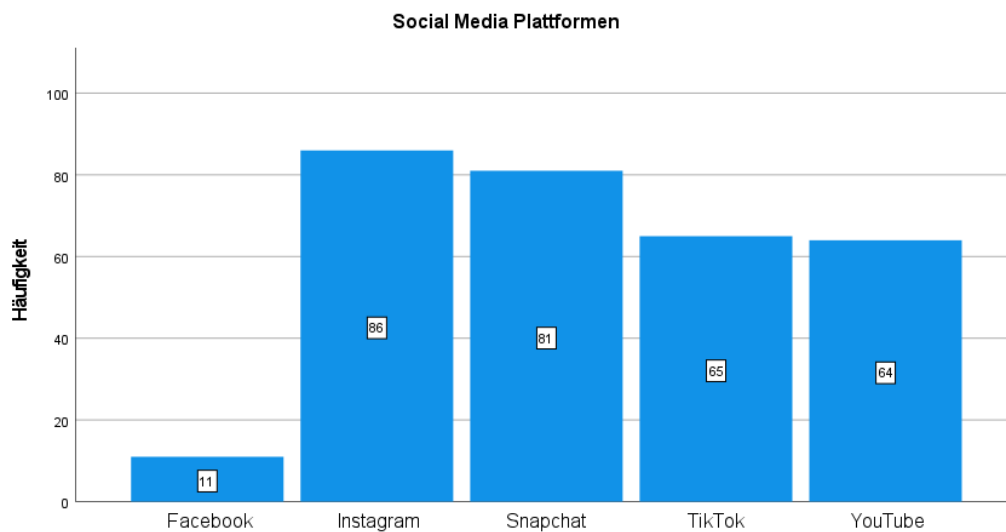


Abbildung 9: Verteilung von Social Media Plattformen (N=307)

Variable		Werte	Geschlechterverteilung	
			Weiblich	Männlich
Geschlecht		<i>N</i> = 92	<i>N</i> = 55 (59,78%)	<i>N</i> = 37 (40,22%)
Alter <i>N</i> =92		<i>MW</i> = 15,41 <i>Z</i> = 16 <i>D</i> = 16 <i>SD</i> = ±1,47 σ^2 = 2,16 <i>MIN</i> = 12 <i>MAX</i> = 18	<i>MW</i> = 15,73 <i>Z</i> = 16 <i>SD</i> = ±1,47 <i>MIN</i> = 12 <i>MAX</i> = 18	<i>MW</i> = 14,95 <i>Z</i> = 15 <i>SD</i> = ±1,53 <i>MIN</i> = 12 <i>MAX</i> = 17
Schulausbildung <i>N</i> =92	<i>AHS</i>	<i>N</i> = 58	<i>N</i> = 33 (60%)	<i>N</i> = 25 (67,6%)
	<i>BHS</i>	<i>N</i> = 19	<i>N</i> = 14 (25,5%)	<i>N</i> = 5 (13,5%)
	<i>Berufsschule/ Lehre</i>	<i>N</i> = 1	<i>N</i> = 0 (0%)	<i>N</i> = 1 (2,7%)
	<i>Mittelschule</i>	<i>N</i> = 4	<i>N</i> = 3 (5,5%)	<i>N</i> = 1 (2,7%)
	<i>NMS</i>	<i>N</i> = 1	<i>N</i> = 1 (1,8%)	<i>N</i> = 0 (0%)
	<i>Andere</i>	<i>N</i> = 9	<i>N</i> = 4 (7,3%)	<i>N</i> = 5 (13,5%)
Spielklasse <i>N</i> =148	<i>U12</i>	<i>N</i> = 3	<i>N</i> = 1 (1,1%)	<i>N</i> = 2 (3,4%)
	<i>U13</i>	<i>N</i> = 7	<i>N</i> = 4 (4,4%)	<i>N</i> = 3 (5,2%)
	<i>U14</i>	<i>N</i> = 14	<i>N</i> = 5 (5,6%)	<i>N</i> = 9 (15,5%)
	<i>U15</i>	<i>N</i> = 19	<i>N</i> = 7 (7,8%)	<i>N</i> = 12 (20,7%)
	<i>U16</i>	<i>N</i> = 46	<i>N</i> = 29 (32,2%)	<i>N</i> = 17 (29,3%)
	<i>U17</i>	<i>N</i> = 1	<i>N</i> = 0 (0%)	<i>N</i> = 1 (1,7%)
	<i>U18</i>	<i>N</i> = 36	<i>N</i> = 30 (33,3%)	<i>N</i> = 6 (10,3%)
	<i>Männer-/Frauenteam</i>	<i>N</i> = 22	<i>N</i> = 14 (15,6%)	<i>N</i> = 8 (13,8%)
Leistungsniveau Handballteam <i>N</i> = 129	<i>Jugend</i>	<i>N</i> = 74	<i>N</i> = 42 (51,2%)	<i>N</i> = 32 (68,1%)
	<i>Spusu Liga</i>	<i>N</i> = 3	<i>N</i> = 0 (0%)	<i>N</i> = 3 (6,4%)
	<i>Spusu Challenge</i>	<i>N</i> = 5	<i>N</i> = 1 (1,2%)	<i>N</i> = 4 (8,5%)
	<i>Regionalliga</i>	<i>N</i> = 3	<i>N</i> = 0 (0%)	<i>N</i> = 3 (6,4%)
	<i>Landesliga</i>	<i>N</i> = 10	<i>N</i> = 7 (8,5%)	<i>N</i> = 3 (6,4%)
	<i>2. Landesliga</i>	<i>N</i> = 2	<i>N</i> = 1 (1,2%)	<i>N</i> = 1 (2,1%)
	<i>WHA</i>	<i>N</i> = 23	<i>N</i> = 23 (28%)	<i>N</i> = 0 (0%)
	<i>Bundesliga</i>	<i>N</i> = 9	<i>N</i> = 8 (9,8%)	<i>N</i> = 1 (2,1%)
Social Media <i>N</i> = 307	<i>Facebook</i>	<i>N</i> = 11	<i>N</i> = 9 (4,8%)	<i>N</i> = 2 (1,7%)
	<i>Instagram</i>	<i>N</i> = 86	<i>N</i> = 51 (27,4%)	<i>N</i> = 35 (28,9%)
	<i>Snapchat</i>	<i>N</i> = 81	<i>N</i> = 51 (27,4%)	<i>N</i> = 30 (24,8%)
	<i>TikTok</i>	<i>N</i> = 65	<i>N</i> = 41 (22%)	<i>N</i> = 24 (19,8%)
	<i>YouTube</i>	<i>N</i> = 64	<i>N</i> = 34 (18,3%)	<i>N</i> = 30 (24,8%)

Tabelle 8: Zusammenfassung soziodemografische Daten

8. Ergebnisdarstellung

Im Folgenden wird genauer auf die für die Auswertung relevanten Variablen sowie die Ergebnisse der Auswertung eingegangen. Da im Fließtext und in diversen Tabellen Abkürzungen verwendet wurden, dient die nachstehende Tabelle als Hilfestellung für ein besseres Verständnis.

Abkürzung	Bedeutung
PRE_KA	Körperliche Aktivität vor Covid-19
POST_KA	Körperliche Aktivität während Covid-19
DIFF_KA	Differenz der körperlichen Aktivität
PRE_SOME	Social Media Nutzung vor Covid-19
POST_SOME	Social Media Nutzung während Covid-19
DIFF_SOME	Differenz der Social Media Nutzung

Tabelle 9: Informationstabelle für Abkürzungen

8.1. Allgemein Ergebnisdarstellung

8.1.1. Körperliche Aktivität

Zur Erhebung der körperlichen Aktivität wurde wie bereits zuvor erwähnt der IPAQ verwendet, wobei der IPAQ für zwei Zeiträume erhoben wurde. Nur so konnten Rückschlüsse auf die Veränderung der körperlichen Aktivität gegeben werden. Das heißt, dass die körperliche Aktivität mittels des IPAQ einmal für den Zeitraum vor der Pandemie (PRE_KA) und einmal für den Zeitraum während der Pandemie (POST_KA) von März bis Mai 2021 erhoben wurde. Für die Auswertung wurden die Daten wie im IPAQ-Scoring Protokoll empfohlen bereinigt und in die jeweiligen Intensitätsstufen eingeteilt. Hierfür wurde nach der vorgegeben Errechnungsweise der IPAQ ExpertInnen vorgegangen und für jede Intensitätsstufe die Dauer und Häufigkeit der Aktivitäten (anstrengend, moderat, gehen) berechnet und in MET-Min/Woche umgewandelt. Die Formel sah dafür wie folgt aus:

MET Level	MET-Minuten/Woche * Dauer (Minuten) * Häufigkeit (Tage)
Gehen= 3,3 METs	$3,3 * \text{Dauer (Minuten)} * \text{Häufigkeit (Tage)} = \text{MET/Min/Woche}$
Moderat= 4,0 METs	$4,0 * \text{Dauer (Minuten)} * \text{Häufigkeit (Tage)} = \text{MET/Min/Woche}$
Aktiv= 8,0 METs	$8,0 * \text{Dauer (Minuten)} * \text{Häufigkeit (Tage)} = \text{MET/Min/Woche}$

Nachdem der MET-Level für die einzelnen Intensitätsstufen berechnet wurde, wurden die Stufen miteinander addiert, um den entsprechenden wöchentlichen Gesamtscore der

körperlichen Aktivitäten zu erhalten. Dies wurde sowohl für PRE_KA als auch POST_KA durchgeführt. Daraufgehend wurden Kategorien gebildet, um die ProbandInnen in Gruppen einzuteilen und zu sehen auf welchem Aktivitätsniveau sie sich befinden. Hierfür wurden die Gruppen „wenig aktiv“, „moderat aktiv“ und „hoch aktiv“ gebildet. Die nachstehende Tabelle zeigt das Verhältnis der Kategorien, wobei erkennbar ist, dass die meisten ProbandInnen sowohl vor als auch nach der Covid-19 Pandemie „moderat aktiv“ bis „hoch aktiv“ waren.

Aktivitätsniveau	Häufigkeit	
	<i>Vor Covid-19</i>	<i>Während COVID-19</i>
<i>Hoch aktiv</i>	N=91	N=82
<i>Moderat aktiv</i>	N=1	N=10
<i>Wenig aktiv</i>	N=0	N=0

Tabelle 10: Deskriptiv Statistik der Kategorie Einteilungen für die körperlichen Aktivität

Danach wurde die Differenz der körperlichen Aktivität (DIFF_KA) berechnet, um die Veränderung der körperlichen Aktivität der ProbandInnen aufzeigen zu können. Hierfür wurde der Gesamtscore PRE_KA vom Gesamtscore POST_KA subtrahiert, wodurch eine Erhöhung oder Verminderung der körperlichen Aktivität festgestellt werden konnte. Nach den zuvor erwähnten Aufbereitungen der Daten wurden zur weiteren Ergebnisanalyse deskriptive und inferenzstatistische Verfahren durchgeführt. Bei der deskriptiven Statistik ergab sich für PRE_KA eine durchschnittliche körperliche Aktivität von 8.820 [MET-Min/Woche] und bei POST_KA eine von 8.006 [MET-Min/Woche]. Die Standardabweichungen betrugen dabei $SD = \pm 4.560$ [MET-Min/Woche] PRE_KA und $SD = \pm 6.536$ [MET-Min/Woche] POST_KA. Der Median hingegen betrug 7.386 [MET-Min/Woche] vor und 6.312 [MET-Min/Woche] während der Pandemie. Bei DIFF_KA lag die durchschnittliche Differenz der körperlichen Aktivität bei -814 [MET-Min/Woche] mit einer Standardabweichung von $SD = \pm 4.418$ [MET-Min/Woche] und einem Median von -834 [MET-Min/Woche]. Der höchste Wert der Differenz lag bei 18.480 [MET-Min/Woche] und der niedrigste bei -11.256 [MET-Min/Woche]. Tabelle 9 und 10 bieten nochmals eine zusammenfassende Darstellung der wichtigsten Werte.

Körperliche Aktivität			
	<i>PRE_KA</i>	<i>POST_KA</i>	<i>DIFF_KA</i>
Anzahl	N=92	N=92	N=92
Mittelwert	8.820 [MET-Min/Woche]	8.006 [MET-Min/Woche]	-814 [MET-Min/Woche]
Standardabweichung	4.560 [MET-Min/Woche]	6.536 [MET-Min/Woche]	4.418 [MET-Min/Woche]
Minimum	2.655 [MET-Min/Woche]	1.371 [MET-Min/Woche]	-11.256 [MET-Min/Woche]
Maximum	27.090 [MET-Min/Woche]	40.824 [MET-Min/Woche]	18.480 [MET-Min/Woche]
Median	7.386 [MET-Min/Woche]	6.312 [MET-Min/Woche]	-834 [MET-Min/Woche]

Tabelle 11: Deskriptive Statistik der körperlichen Aktivität

Körperliche Aktivität nach dem Geschlecht						
	<i>PRE_KA</i>		<i>POST_KA</i>		<i>DIFF_KA</i>	
Geschlecht	W	M	W	M	W	M
Anzahl	N=55	N=37	N=55	N=37	N=55	N=37
Mittelwert	8.072 [MET-Min/Woche]	9.932 [MET-Min/Woche]	6.734 [MET-Min/Woche]	9.896 [MET-Min/Woche]	-1.337 [MET-Min/Woche]	-36 [MET-Min/Woche]
Standardabweichung	3.886 [MET-Min/Woche]	5.271 [MET-Min/Woche]	4.384 [MET-Min/Woche]	8.544 [MET-Min/Woche]	3.659 [MET-Min/Woche]	5.313 [MET-Min/Woche]
Minimum	2.655 [MET-Min/Woche]	4.053 [MET-Min/Woche]	1.371 [MET-Min/Woche]	1.836 [MET-Min/Woche]	-11.256 [MET-Min/Woche]	-8.994 [MET-Min/Woche]
Maximum	22.932 [MET-Min/Woche]	27.090 [MET-Min/Woche]	22.932 [MET-Min/Woche]	40.824 [MET-Min/Woche]	8.796 [MET-Min/Woche]	18.480 [MET-Min/Woche]
Median	7.116 [MET-Min/Woche]	8.346 [MET-Min/Woche]	5.379 [MET-Min/Woche]	6.990 [MET-Min/Woche]	-960 [MET-Min/Woche]	-198 [MET-Min/Woche]

Tabelle 12: Deskriptive Statistik der körperlichen Aktivität getrennt nach dem Geschlecht

Folglich wurden die Variablen *DIFF_KA*, *PRE_KA* und *POST_KA* auf Normalverteilung getestet und mit der Inferenzstatistik fortgefahren. Wie bereits erwähnt wiesen diese keine Normalverteilung auf, weshalb bei der Auswertung auf ein Ersatzverfahren zurückgegriffen wurde.

8.1.2. Social Media Nutzung

Wie bei der Erhebung der körperlichen Aktivität wurden auch hier dieselbe Frage zu zwei unterschiedlichen Zeiträumen gestellt, um die Veränderung zu eruieren. Die Daten wurden vorab bereinigt und aufbereitet. Nachkommend wurde die Dauer für die Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien für die beiden Zeiträume *PRE_SOME* und

POST_SOME bestimmt und folglich die DIFF_SOME berechnet. Hiermit konnte auf eine Erhöhung beziehungsweise Reduktion der Nutzung sportbezogener Inhalte geschlossen werden. Bei der Auswertung der deskriptiven Statistik kam es bei PRE_SOME zu einer durchschnittlichen Nutzungszeit von 45 Minuten und bei POST_SOME zu einer durchschnittliche Nutzungszeit von 1 Stunde und 45 Minuten. Im Vergleich vorher und nachher hat sich eine durchschnittliche DIFF_SOME von knapp einer Stunde ergeben, was auf eine Erhöhung der Nutzungszeit hindeutet (PRE_SOME SD=±0,9, POST_SOME SD=±1,1, DIFF_SOME SD= ±1, PRE_SOME Median=1, POST_SOME Median= 1,5, DIFF_SOME Median= ±1). Die höchste Nutzungszeit von DIFF_SOME betrug 5 Stunden mehr zwischen den Zeiträumen und die niedrigste Nutzungszeit weniger als 3 Stunden zwischen den beiden Zeiträumen. Tabelle 11 und 12 zeigen eine zusammenfassende Darstellung der relevanten deskriptiven Statistiken zu diesen Variablen.

Social Media Nutzung			
	PRE_SOME	POST_SOME	DIFF_SOME
Anzahl	N=92	N=92	N=92
Mittelwert	0,8 [h]	1,75 [h]	0,9 [h]
Standardabweichung	0,9 [h]	1,1 [h]	1 [h]
Minimum	0 [h]	0 [h]	-3 [h]
Maximum	5 [h]	6 [h]	+5 [h]
Median	1 [h]	1,5 [h]	1 [h]

Tabelle 13: Deskriptive Statistik der Social Media Nutzung

Social Media Nutzung nach dem Geschlecht						
	PRE_SOME		POST_SOME		DIFF_SOME	
	W	M	W	M	W	M
Anzahl der Stichprobe	N=55	N=37	N=55	N=37	N=55	N=37
Mittelwert	0,8 [h]	0,9 [h]	1,9 [h]	1,4 [h]	1,1 [h]	0,6 [h]
Standardabweichung	0,6 [h]	1,1 [h]	1,2 [h]	1 [h]	1,1 [h]	0,9 [h]
Minimum	0 [h]	0 [h]	0 [h]	0 [h]	-1 [h]	-3 [h]
Maximum	3 [h]	5 [h]	6 [h]	4 [h]	5 [h]	2 [h]
Median	1 [h]	0,5 [h]	2 [h]	1 [h]	1 [h]	0,5 [h]

Tabelle 14: Deskriptive Statistik der Social Media Nutzung getrennt nach dem Geschlecht

Des Weiteren wurden statistische Auswertungen hinsichtlich der Bedeutung und Relevanz der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien durchgeführt. Dabei zeigte sich, dass insgesamt die Nutzung sportbezogener Inhalte nur „teilweise“ von den ProbandInnen genutzt wurde (N=38, 41,3%). Dies spiegelt sich auch in der Wichtigkeit beziehungsweise Bedeutung

der sportbezogenen Inhalte für das eigene Sporttreiben, denn rund 43,5% der ProbandInnen gaben an, dass solche Inhalte „eher weniger wichtig“ für ihre eigenen sportlichen Aktivitäten seien. Dennoch konnte verzeichnet werden, dass die ProbandInnen während der Covid-19 Pandemie vermehrt auf sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien griffen, denn die Ergebnisse zeigen, dass mehr als die Hälfte der ProbandInnen angegeben haben, dass eine vermehrte Nutzung „eher“ bis „voll und ganz“ zutreffe. Auf die Frage, ob die ProbandInnen mehr Sport treiben, seitdem sie sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien nutzen, zeigt sich, dass dies „eher nicht“ bis „überhaupt nicht“ der Fall sei (N=54, 58,7%). Zudem wurde ausgewertet welche sportbezogenen Inhalte in den sozialen Medien am häufigsten von den ProbandInnen in dieser Zeit genutzt wurden. Wobei ersichtlich wurde, dass vor allem „sehr häufig“ oder „häufig“ Inhalte wie Videos für die Anleitung von Übungen oder Workouts (N=50, 54,3%), sowie Online-Trainingspläne (N= 38, 41,3%) und Postings mit sportlichen Inspirationsbeziehungsweise Motivationszitaten (N=32, 34,7%) während der Pandemie eingesetzt wurden, dies aber vor der Pandemie nur „teilweise“ der Fall war. In der nachstehenden Tabelle werden nochmals die Häufigkeiten zusammenfassend dargestellt.

Variable	Skala	Vor Covid-19		Während Covid-19	
		N	%	N	%
Videos für die Anleitung von Übungen/Workouts	Nie	16	17,4	7	7,6
	Selten	46	50,0	8	8,7
	Teilweise	22	23,9	27	29,3
	Häufig	8	8,7	28	30,4
	Sehr häufig	0	0,0	22	23,9
Online-Trainingspläne	Nie	50	54,3	22	23,9
	Selten	22	23,9	11	12,0
	Teilweise	10	10,9	21	22,8
	Häufig	8	8,7	17	18,5
	Sehr häufig	2	2,2	21	22,8
Postings mit neuen Trainingsübungen	Nie	45	48,9	22	23,9
	Selten	26	28,3	17	18,5
	Teilweise	18	19,6	28	30,4
	Häufig	3	3,3	21	22,8
	Sehr häufig	0	0,0	4	4,3
Postings die sportliches Wissen vermitteln	Nie	24	26,1	14	15,2
	Selten	29	31,5	19	20,7
	Teilweise	27	29,3	29	31,5
	Häufig	11	12,0	26	28,3
	Sehr häufig	1	1,1	4	4,3
Postings mit sportlichen Inspirations- und Motivationszitate	Nie	31	33,7	22	23,9
	Selten	27	29,3	21	22,8
	Teilweise	17	18,5	17	18,5
	Häufig	12	13,0	20	21,7
	Sehr häufig	5	5,4	12	13,0

Tabelle 15: Zusammenfassende Häufigkeiten sportbezogener Inhalte

Nachfolgend wurden die Variablen auf Normalverteilung getestet, wobei keine Normalverteilung verzeichnet werden konnte und deshalb bei den inferenzstatistischen Verfahren ein Ersatzverfahren eingesetzt wurde.

8.1.3. Genutzte sportbezogene Inhalte während Covid-19

Mittels des Fragebogens wurde zudem erhoben, welche sportbezogenen Inhalte, wie beispielsweise Workout-Videos, Motivationsinhalte und so weiter, von den ProbandInnen am meisten für die eigene körperliche Aktivität genutzt wurden und wieso genau diese

angewendet wurden. Hierfür wurden sechs Kategorien gebildet denen die einzelnen Antworten zugeordnet wurden. Die Kategorien bestehen aus:

Videos von Workouts

Zu dieser Kategorie wurden alle Antworten gezählt, bei denen die ProbandInnen angegeben haben, mittels Videos körperliche Aktivität betrieben zu haben. Worunter auch Videos von SportinfluencerInnen wie Pamela Reif, Lilly Saleri oder Sascha Huber gezählt wurden, die von den ProbandInnen bevorzugt über YouTube rezipiert wurden.

Motivationsinhalte

Allen voran zählen zu dieser Kategorie Motivations- und Inspirationsvideos, die von den ProbandInnen genutzt wurden, um die Motivation für das Sporttreiben wieder zu steigern.

Informationen und Tipps

In diese Kategorie wurden alle Antworten der ProbandInnen inkludiert, die Online Informationen beziehungsweise Tipps zur richtigen Ernährung, richtigen Bewegungsausführung, zu einem gesunden Leben, Gesundheit oder für neue Übungen gesucht haben.

Trainingspläne

Zu dieser Kategorie zählen alle Antworten die zeigten, dass Trainingspläne zur Erhaltung der Sportausübung verwendet wurden. Hierbei wurden sowohl Online-Trainingspläne, als auch Trainingspläne von den TrainerInnen der ProbandInnen gezählt.

Online Trainings

In dieser Kategorie haben die ProbandInnen angegeben, an Online Trainings, beispielsweise über Zoom, Gymond oder Livestreams, teilgenommen zu haben.

Andere

Zu dieser Kategorie zählen jegliche Antworten, die nicht den oben angeführten Kategorien zugewiesen werden konnten beziehungsweise nur einmalig genannt wurden und deshalb in dieser Kategorie inkludiert wurden. Antworten die in diese

Kategorie fallen waren zum Beispiel „EHF Highlight Videos“ oder „Fahrradfahren“ und „Laufen“.

In der nachstehenden Abbildung wird das Nutzungsverhältnis der oben angeführten Kategorien veranschaulicht, wobei zu erkennen ist, dass die ProbandInnen vorrangig „Videos von Workouts“ genutzt haben, um während der Covid-19 Pandemie körperlich aktiv zu bleiben. Allen voran wurde hier auf Videos von Pamela Reif oder Sascha Huber zurückgegriffen, da sie kurze, motivierende, selbsterklärende und anstrengende Workouts angeboten haben und zudem, laut den ProbandInnen, sportliche Expertise zeigten. Ein weiterer Grund für die bevorzugte Nutzung war auch, dass die Inhalte jederzeit zurückgespult werden konnten, sollte man eine Übung nicht verstanden haben. Die Kategorien, die am wenigsten verwendet wurden, waren zum einen „Motivationsinhalte“ und zum anderen „Online Trainings“. Wobei bei den „Motivationsinhalten“ vor allem der Motivationsverlust beziehungsweise Motivationsprobleme alleine zuhause zu trainieren als Nutzungsmotiv genannt wurden. Auch „Online Trainings“ wurden zum einem zur Steigerung der Motivation verwendet, aber auch um nicht alleine Sport machen zu müssen und eine Art „Normalität“ zurück zu bringen und so das Mannschaftsgefüge zu fördern.

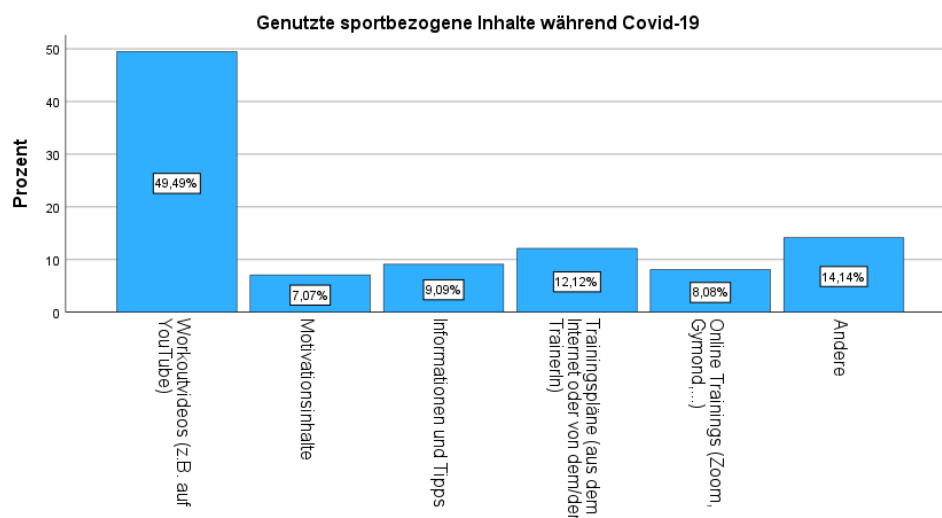


Abbildung 10: Verteilung der genutzten sportbezogenen Inhalte (in %, N=99)

8.2. Hypothesenspezifische Ergebnisdarstellung

8.2.1. Veränderung des Sporttreibens durch sportbezogene Inhalte

H_10 = Es besteht kein Zusammenhang zwischen der Veränderung des Sporttreibens und der Veränderung in der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien.

Für diese Hypothese wurde analysiert, ob DIFF_SOME einen Einfluss auf DIFF_KA hat. Hierfür wurde die Differenz zwischen den erfragten Zeiträumen, PRE und POST Covid-19, sowohl für das Sporttreiben als auch die Social Media Komponente errechnet, um in Folge die Erhöhung beziehungsweise Verringerung erkennen zu können. Es konnte kein Zusammenhang zwischen der DIFF_SOME und DIFF_KA nachgewiesen werden. Legt man den Fokus auf einzelne sportbezogene Inhalte und wie diese die körperliche Aktivität vor bzw. während der Covid-19 Pandemie erklären, zeigt sich mittels einer linearen Regression, dass die körperliche Aktivität (PRE_KA, POST_KA) nicht durch sportbezogene Inhalte, wie Inspirations- und Motivationszitate, Workout-Videos, Inhalte mit neuen Trainingsübungen, Online Trainingspläne oder Inhalte zur Wissensvermittlung sportlicher Themen erklärt werden kann (PRE_KA ($F(5,81)=1,88$; $p=0,107$); POST_KA ($F(5,79)=1,69$; $p=0,146$)). Die Regressionsanalysen mit der Social Media Nutzung (PRE_SOME; POST_SOME) als abhängige Variable und sportbezogene Inhalte (Inspirations- und Motivationszitate, Workout-Videos, Inhalte mit neuen Trainingsübungen, Online Trainingspläne, Inhalte zur Wissensvermittlung sportlicher Themen) als erklärende Variablen, ist signifikant (PRE_SOME ($F(5,82)=5,90$, $p<0,001$); POST_SOME ($F(5,81)=10,82$, $p<0,001$)). Es können daher 26,4 % der Varianz PRE_SOME und 40% der Varianz POST_SOME durch die einzelnen Variablen von sportbezogenen Inhalten erklärt werden. Ein signifikanter Prädiktor für PRE_SOME sind Videos für die Anleitung von Übungen/Workouts ($\beta = 0,269$; $t(87)= 2,439$; $p=0,017$), sowie Posting mit neuen Trainingsübungen ($\beta = 0,246$; $t(87)= 2,226$; $p=0,029$). Bei POST_SOME erweisen sich Online Trainingspläne ($\beta = 0,316$; $t(86)= 3,226$; $p=0,002$), Posting mit neuen Trainingsübungen ($\beta = 0,292$; $t(86)= 2,856$; $p=0,005$), sowie Videos für die Anleitung von Übungen/Workouts ($\beta = 0,078$; $t(86)= ; p=0,031$) als signifikante Prädiktoren. Keinen Einfluss hatten hingegen der Prädiktor Postings die sportliches Wissen vermittelten ($\beta = 0,078$; $t(86)= 0,721$; $p=0,473$).

8.2.2. Allgemeine Veränderung des Sportverhaltens

H_20 = Es besteht kein Unterschied zwischen dem Ausmaß des Sporttreibens vor und während der Covid-19 Pandemie.

Um Erkenntnisse über die Veränderung der körperlichen Aktivität vor und während der Covid-19 Pandemie zu gewinnen, wurden die beiden Gesamtscores PRE_KA und POST_KA getestet. Da die Variablen in der deskriptiven Statistik keine Normalverteilung ergaben wurde der Wilcoxon-Test als inferenzstatistisches Verfahren angewendet. Die Auswertung ergab eine Signifikanz von $p = 0,003$ ($z=-2,979$, $r=-0,33$). Das heißt, dass die Covid-19 Pandemie einen mittleren negativen Effekt auf die sportliche Aktivität hatte und diese dadurch abnahm. Im Zuge dessen zeigte sich die einfachen linearen Regression, mit POST_KA als abhängiger

und PRE_KA als erklärender Variable, als signifikant ($F(1,83)=29,75$, $p < 0,001$). 26,4 % der Varianz von POST_KA lassen sich mit der Variable PRE_KA erklären. Der Regressionskoeffizient der Variable POST_KA liegt bei 0,507 und ist signifikant ($t(84)=5,45$; $p < 0,001$). Ein signifikanter Prädiktor für POST_KA ist PRE_KA, wobei die Abnahme POST_KA auf 0,514 MET geschätzt wird ($\beta=0,514$; $t(84)=5,45$; $p < 0,001$). Ein signifikanter Anteil der Varianz von POST_KA erklärt sich durch PRE_KA ($R^2=0,264$; $F(1,83)=29,75$, $p < 0,001$). Bei den Ergebnissen ist jedoch zu beachten, dass es sich um subjektive Einschätzungen handelt und es dadurch zu Selbstüberschätzungen kommen könnte. Dieser Aspekt sollte daher in der Interpretation der Auswertung mitbedacht werden.

8.2.3. Geschlechterunterschiede in der Nutzung sportbezogener Inhalte

H_30 = Es besteht kein Unterschied zwischen der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien und dem Geschlecht.

Mittels dieser Hypothese sollen Ergebnisse darüber gewonnen werden, ob ein Unterschied in der Nutzung sportbezogener Inhalte in sozialen Medien zwischen den Geschlechtern festgestellt werden kann. Dabei konnte mittels eines Mann-Whitney-U-Test ein schwacher negativer Unterschied zwischen der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien und dem Geschlecht nachgewiesen werden, der sich als signifikant herausstellte ($r(92) = -0,256$, $p = 0,014$). Die lineare Regression, die die Nutzung sportbezogener Inhalte als abhängige und Geschlecht als erklärende Variable verwendet, zeigt eine Signifikanz ($F(1,90) = 6,809$, $p = 0,011$). 7% der Varianz von der Nutzung sportbezogener Inhalte lässt sich mit der Variable Geschlecht erklären. Der Regressionskoeffizient der Variable Geschlecht liegt bei -0,543 und ist signifikant ($t(91) = -2,609$; $p = 0,011$). Ein signifikanter Prädiktor für die Nutzung sportbezogener Inhalte ist das Geschlecht, wobei männliche Probanden sportbezogene Inhalte weniger oft für die Sportausübung nutzen als weiblichen ProbandInnen ($\beta = -0,265$; $t(90) = -2,609$; $p = 0,011$).

9. Interpretation und Diskussion

Durch die vertiefende Auseinandersetzung mit der Thematik wurde ersichtlich, dass zum jetzigen Zeitpunkt das Themenfeld hinsichtlich der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien zur Sportausübung bei Jugendlichen noch nicht ausreichend erforscht ist. Es gewinnt aber zunehmend an Bedeutung, da sich die sozialen Medien in den letzten Jahren rasant weiter entwickelt haben, dadurch einen höheren Stellenwert eingenommen haben und kaum mehr aus der Gesellschaft wegzudenken sind. Außerdem spielen sie bereits bei unseren Jüngsten eine wesentliche Rolle im alltäglichen Leben (Braumüller, 2018). Zum anderen ist es wichtig, da sich aufgrund der prekären Situation durch Covid-19 das Aktivitätsverhalten der Bevölkerung verändert hat und ein neues digitales Zeitalter durch die Pandemie eingeläutet wurde (Dunton et al., 2020; Dwyer et al., 2020; Hayes, 2020; Mutz & Gerke, 2020; Tschuschke & Schröder, 2021). Vor allem durch die Schnellebigkeit und ständige Weiterentwicklung unseres derzeitigen Lebensstiles ist die gemeinsame Erforschung dieser beiden Aspekte von zentraler Bedeutung und kann neue Aufschlüsse und Sichtweisen über das sportliche und digitale Verhalten der Bevölkerung liefern. Dies ist auch einer der bedeutenden Gründe, weshalb das Interesse für eine vertiefenden Untersuchung mit dieser Thematik bestand und untersucht wurde wie die sozialen Medien während der Covid-19 Pandemie zum Sporttreiben genutzt wurden. Des Weiteren zeigte sich, welche Möglichkeiten für die ProbandInnen in Frage kamen, um weiterhin sportlich aktiv zu sein beziehungsweise welche Medien als Ersatzmittel, für das zu diesem Zeitpunkt nicht regulär stattfindende Handballtraining, verwendet wurden. Die Untersuchung konnte neben einem generellen Anstieg in der Nutzung sportbezogener Inhalte in sozialen Medien während der Covid-19 Pandemie auch die bevorzugte Art des Inhalts aufzeigen. Auf die Frage, welche sportbezogenen Inhalte die ProbandInnen während der Covid-19 Pandemie am besten für ihre eigenen sportlichen Aktivitäten nutzen konnten und warum genau diese, zeigte sich das vorrangig „Videos von Workouts“ genutzt wurden, da diese leicht zugänglich waren, die sportliche Motivation anregen und für die ProbandInnen in dieser Zeit als körperlich anstrengend wahrgenommen wurden. Zudem wurden „Online Trainingspläne“ entweder direkt aus dem Internet oder von dem/der verantwortlichen TrainerIn verwendet, da sie vor allem Struktur in den neuen Alltag brachten. Betrachtet man nun ob beziehungsweise welche Inhalte vor der Covid-19 Pandemie häufig genutzt wurden, zeigt sich das sowohl „Videos von Workouts“ als auch „Online-Trainingspläne“ kaum zum Einsatz kamen. Ein möglicher Grund dafür könnte die Veränderung des alltäglichen Lebens sein, welche durch den Ausbruch der Covid-19 Pandemie erfolgte. Vor dem Jahr 2020 fanden Handballtrainings regelmäßig statt und gehörten höchstwahrscheinlich zur sportlichen Routine der ProbandInnen, doch mit Ausbruch der Pandemie wurden sie aus dieser Routine gerissen. Dennoch bestand das Ziel weiterhin aktiv zu bleiben und eine gewisse Form der Normalität weitestgehend aufrechtzuerhalten. Da durch

die Schließung der Sportinfrastruktur weniger Austausch zwischen TrainerInnen und SpielerInnen bestand wurde wahrscheinlich eher auf die im Internet enthaltenen sportbezogenen Inhalte als Alternativprogramm zum regulären Training zurückgegriffen. Diesen Aspekt beschreiben auch Braumüller (2018) und Kehl et al. (2021) welche darauf eingehen, dass vorrangig Videos zur Anleitung von Home-Workouts und diversen Trainingsübungen genutzt wurden. Auch andere AutorInnen wie Dwyer et al. (2020), Hayes (2020) oder Mutz & Gerke (2020) verweisen darauf, dass durch das Schließen von Sporteinrichtungen Home-Workouts zur „neuen Normalität“ wurden.

Dennoch muss erwähnt werden, dass im Rahmen der Auswertung kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Veränderung der körperlichen Aktivität und der Veränderung der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien, vor und während Covid-19 gezeigt werden konnte. Es ging zwar hervor, dass primär die Nutzung sportbezogener Inhalte einen Einfluss auf die Nutzungsdauer hatten, jedoch diese Inhalte keinen Einfluss auf die körperliche Aktivität hatten. Es ist zudem auch hervorgegangen, dass die Wichtigkeit der Nutzung sportbezogener Inhalte für das eigene Sporttreiben oder ob mehr Sport betrieben wurde seitdem sportbezogene Inhalte genutzt wurden keine Faktoren darstellten die die Änderung in der körperlichen Aktivität erklären konnte. Aufgrund dieser Ergebnisse besteht zwar die Annahme, dass häufiger sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien während der Pandemie verwendet wurden, jedoch die Veränderung in der Nutzungsdauer von sportbezogenen Inhalten kein Faktor dafür sei, dass die körperliche Aktivität gesunken, beibehalten oder gestiegen ist. Da die genutzten sportbezogenen Inhalte nicht vorrangig relevant für die eigene sportliche Aktivität waren wird angenommen, dass andere Faktoren die Motivation der ProbandInnen weiterhin sportlich aktiv zu sein beeinflussten. Mit dieser Thematik sollte sich in zukünftigen Arbeiten noch tiefergehend beschäftigt werden.

Weitere Ergebnisse, die mittels dieser Studie gezeigt werden konnten sind, dass ein signifikanter Unterschied in der Nutzung von sportbezogenen Inhalten und dem Geschlecht besteht. Die Regressionsanalyse konnte zeigen, dass das Geschlecht ein signifikanter Prädiktor für die Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien darstellt, wobei männliche Probanden sportbezogene Inhalte weniger oft für das eigene Sporttreiben nutzten als die weiblichen Probandinnen. Auch Braumüller (2018) zeigte, dass besonders weibliche SportlerInnen in den sozialen Medien häufiger nach Inhalten und Informationen suchen, um ihre sportlichen Fähigkeiten durch das Aneignen von Wissen aus den verschiedensten sportwissenschaftlichen Disziplinen zu verbessern.

Außerdem wurde analysiert, ob Unterschiede hinsichtlich der körperlichen Aktivität vor beziehungsweise während der Covid-19 Pandemie bestanden. Hierbei zeigte sich, wie in anderen Studien ein signifikanter Unterschied zwischen der körperlichen Aktivität vor beziehungsweise während der Covid-19 Pandemie (Hayes, 2020; Mutz & Gerke, 2020;

Regaieg et al., 2016; Schmidt et al., 2021). Mittels der durchgeführten Studie konnte gezeigt werden, dass zwar die meisten ProbandInnen ihr Aktivitätslevel beibehalten konnten, jedoch ein gewisser Anteil der teilgenommen ProbandInnen eine negative Veränderung im Aktivitätslevel während der Covid-19 Pandemie aufwies. Dennoch ist zu erwähnen, dass alle ProbandInnen moderat bis hoch aktiv waren, aber keiner der ProbandInnen Im Vergleich zu vor der Pandemie das Aktivitätslevel „wenig aktiv“ aufwies. Hierbei machten Mutz & Gerke (2020) eine spannende Beobachtung und zeigten, dass vor allem jüngere ProbandInnen weniger Bemühungen aufbringen mussten ihr Aktivitätslevel zu erhalten oder zu steigern. Dies könnte eine mögliche Erklärung für das Ergebnis sein, da die Zielgruppe relativ jung und sportlich war. Womöglich ist auch die bereits erfolgte Integration des Sportes in das alltägliche Leben Grund dafür, dass das Aktivitätsniveau der ProbandInnen nahezu beibehalten werden konnte. Wird der Blick auf den Geschlechtervergleich gerichtet, zeigt sich zudem, dass primär die weiblichen ProbandInnen angegeben haben während der Covid-19 Pandemie weniger körperlich aktiv zu sein, als zuvor. Regaieg et al. (2016) geht ebenfalls auf diesen Aspekt ein und konnte in seiner Analyse zeigen, dass männliche ProbandInnen öfter anstrengende körperliche Aktivitäten absolvierten und im Schnitt 12.000 – 16.000 Schritte pro Tag zurücklegen, wohingegen weibliche ProbandInnen nur 10.000 – 13.000 Schritte pro Tag absolvieren (Regaieg et al., 2016). Womit im Geschlechtervergleich ebenfalls Unterschiede im durchschnittlichen Aktivitätsniveau erwartet werden können.

Die Analyse zeigt, dass die beiden Bereiche „körperliche Aktivität“ und „Social Media Nutzung“ in einer gewissen Abhängigkeit zueinander stehen, jedoch nicht nachgewiesen werden konnte in welchem Ausmaß die beiden Bereiche abhängig voneinander sind. Dies führt zu der Conclusio, dass die Untersuchung erste Einblicke in die Thematik bietet, jedoch noch vertiefende Forschungen auf diesem Themengebiet notwendig sind.

10. Limitationen

Mittels der Studie wurde eine Basis für weitere Forschungen im Bereich der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien und dem Sportverhalten von Jugendlichen geschaffen. Jedoch wurden im Rahmen des Erhebungs- und Auswertungsprozesses Limitationen festgestellt. Dies führt dazu, dass nicht alle theoretischen Annahmen belegt werden konnten, wofür verschiedenste Faktoren verantwortlich sein können.

Ein Faktor der vorrangig betrachtet werden sollte ist, dass der Fragebogen auf Basis einer subjektiven Einschätzung der körperlichen Aktivität sowie dem Nutzungsverhalten in den sozialen Medien bestand und somit die Qualität der Daten eingeschränkt haben könnte. Fragebögen sind zwar für epidemiologische Erhebungen eine gute Wahl, jedoch muss methodenkritisch angemerkt werden, dass es bei der Beantwortung der Fragen oft zu Überschätzungen und somit in verfälschten und erhöhten Klassifizierung des Aktivitätsniveaus enden (Tschuschke & Schröder, 2021). Das heißt, dass es vermehrt zu Über beziehungsweise Fehleinschätzungen bei der Beurteilung der eigenen Leistung kommen kann. Bereits zuvor durchgeführte Studien konnten zeigen, dass die Tendenz besteht sich bei subjektiven Einschätzungen zu überschätzen, wobei eher männliche Personen dazu tendieren das eigene Befinden zu überschätzen (Fogelholm et al., 2006; Kurtze et al., 2008; Wang et al., 2013). Außerdem ist anzumerken, dass vor allem Kinder und Jugendliche ihr Aktivitätsniveau leicht überschätzen. Grund dafür sind zum einen der soziale Effekt der Erwünschtheit und zum anderen der Erinnerungsbias, welcher bei Kindern und Jugendlichen ausgeprägter ist (Regaieg et al., 2016). Deshalb sollte bei der Betrachtung der Ergebnisse beachtet werden, dass die Daten von Selbstauskünften von 12 bis 18 Jährigen Jugendlichen stammen und diese Altersgruppe leicht dazu tendiert sich selbst zu überschätzen (Braumüller & Hartmann-Tews, 2017). Dies führt wiederum zu variierenden Werten, wodurch der Ausschluss beziehungsweise das Einbeziehen solcher Daten, zu Verzerrungen der Ergebnisse führen können.

Wie bereits erwähnt ist hier auch der Recall-Bias ein wesentlicher Limitationsfaktor, da junge ProbandInnen eine geringere Fähigkeit besitzen abstrakt zu denken oder sich detailliert zu erinnern und demnach solch ein Bias öfter auftreten kann (Chinapaw et al., 2010). Außerdem könnte die Auswahl, der nicht standardisierten und selbstabgeleiteten Fragen zu einer geringeren Passgenauigkeit des Fragebogens für die Stichprobe geführt haben, da sie zuvor nur an zwei Pre-ProbandInnen durchgeführt wurden und demnach eine breitere Anzahl an Pre-ProbandInnen aussagekräftiger gewesen wäre. Durch eine zielgruppenspezifischere Analyse und Erstellung von Interessensbereichen könnte diese Limitation verringert werden und eine höhere Passgenauigkeit für die Zielgruppe geboten werden.

Weitere Faktoren könnten auch das unausgewogene Verhältnis zwischen männlichen und weiblichen ProbandInnen sein. Da eine Überrepräsentation der weiblichen ProbandInnen

bestand, könnte es sein dass diverse Auswertungen durch das Geschlechterverhältnis verfälscht wurden. In Zukunft sollte ein ausgeglicheneres Geschlechterverhältnis angestrebt werden und zirka gleich viele männliche wie weibliche ProbandInnen befragt werden. Einen weiteren Limitationsfaktor stellt die Stichprobengröße dar. Zwar ist die Stichprobengröße aussagekräftig, jedoch könnten durch eine noch größere und ausgewogenere Stichprobe konkretere Aussagen beziehungsweise Repräsentationen getätigt werden.

Die genannten Aspekte dürfen hinsichtlich der Ergebnisse nicht außer Acht gelassen werden, da sie einen wesentlichen Interpretationsbeitrag für die Daten darstellen. Um weitere Schlüsse über der Veränderung des Sporttreibens und der Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien geben zu können, bedarf es weitere Studien, die sich mit dieser Thematik auseinandersetzen. So könnten auch Teile der zuvor genannten Limitationen einbezogen werden und neue Kenntnisse geliefert werden. Da es zudem bis dato kaum Studien gibt die sich mit aktiven SportlerInnen und deren Nutzungsverhalten in den sozialen Medien beschäftigen, ist es schwieriger die erlangten Ergebnisse mit bereits erhobenen Ergebnissen zu vergleichen. Demnach sollten in Zukunft weitere Untersuchungen durchgeführt werden, um weitere fachspezifische Aussagen tätigen zu können.

11. Ausblick

Mit der durchgeführten Untersuchung konnten erste Ergebnisse und Einblicke in die Beziehung zwischen der Sportausübung und dem Nutzen sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien bei jugendlichen HandballerInnen gegeben werden. Dennoch ist eine vertiefende Forschung notwendig, um weitere Aussagen auf diesem Gebiet tätigen zu können. Beispielweise würden weitere Forschungen mit dem Fokus auf dem Vergleich zwischen den Differenzen von Nicht-SportlerInnen und SportlerInnen Sinn machen und das Forschungsgebiet erweitern. Hierbei wäre von Interesse zu untersuchen, wie SportlerInnen beziehungsweise Nicht-SportlerInnen mit solch einer Ausnahmesituation umgegangen sind, wie sie versucht haben sich fit zu halten und ob sie ihre sportliche Aktivität durch die Nutzung sportbezogener Inhalte in den sozialen Medien ergänzt haben. Zudem wären weitere Untersuchungen mit dem Fokus auf Vergleiche unterschiedlicher Sportarten von Interesse. So könnten weitere Ergebnisse darüber erlangt werden, wie SportlerInnen in unterschiedlichen Sportarten mit der Situation umgegangen sind und wie sie die sozialen Medien zur Erreichung ihrer sportlichen Ziele eingesetzt haben. Hierbei könnte des Weiteren untersucht werden, wie Einzel- beziehungsweise TeamsportlerInnen mit diesem Aspekt umgegangen sind. Wobei vor allem von Interesse wäre zu analysieren, ob es parallelen oder unterschiedliche Ansätze in der Nutzung und Inhalten sportbezogener Beiträge zwischen den beiden SportlerInnentypen gab. Ergänzend könnten zu der quantitativen Forschungsmethode auch qualitative oder

experimentelle Untersuchungsmethoden angewendet werden, um die Ergebnisse mit beschreibenden und selbsterlebten Ereignissen zu untermalen. Es zeigt sich, dass durch die hier durchgeführte Studie eine Reihe von weiteren Forschungsfeldern eröffnet wurden.

Literaturverzeichnis

- Abu-Omar, K., & Rütten, A. (2006). Sport oder körperliche Aktivität im Alltag?: Zur Evidenzbasierung von Bewegung in der Gesundheitsförderung. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 49(11), 1162–1168. <https://doi.org/10.1007/s00103-006-0078-5>
- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215–222. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0134>
- Al-Eisa, E., Al-Rushud, A., Alghadir, A., Anwer, S., Al-Harbi, B., Al-Sughaier, N., Al-Yoseef, N., Al-Otaibi, R., & Al-Muhaysin, H. A. (2016). Effect of Motivation by “Instagram” on Adherence to Physical Activity among Female College Students. *BioMed Research International*, 2016, 1–6. <https://doi.org/10.1155/2016/1546013>
- Baur, Jürgen, Burrmann, Ulrike, & Maaz, Kai. (2012). *Verbreitet sich das „Stubenhocker-Phänomen“? Zur Verkoppelung von Mediennutzung und Sportaktivitäten in der Lebensführung von Jugendlichen*. <https://doi.org/10.25656/01:5685>
- Bloch, W., Halle, M., & Steinacker, J. (2020). Sport in Zeiten von Corona. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 71(4), 83–84. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2020.432>
- Bowden-Green, T., Hinds, J., & Joinson, A. (2021). Personality and Motives for Social Media Use When Physically Distanced: A Uses and Gratifications Approach. *Frontiers in Psychology*, 12, 607948. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.607948>
- Braumüller, B. (2018). Sportbezogenes Handeln in virtuellen sozialen Netzwerken: Bedeutung und Relevanz für das Sporttreiben und die sportive Identität junger Erwachsener. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 48(1), 79–88. <https://doi.org/10.1007/s12662-017-0466-z>
- Braumüller, B., & Hartmann-Tews, I. (2017). Jugendliche als mediatisierte Stubenhocker? Eine Analyse der Zusammenhänge zwischen sportlichem und medialem Handeln von Jugendlichen aus Geschlechterperspektive. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung*, 12(1), 49–70. <https://doi.org/10.3224/diskurs.v12i1.05>
- Can, N. (2019). *Die Social Media-Nutzung von Jugendlichen in Österreich*. <https://doi.org/10.25365/THESIS.58308>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Carriedo, A., Cecchini, J. A., Fernández-Río, J., & Méndez-Giménez, A. (2020). Resilience and physical activity in people under home isolation due to COVID-19: A preliminary evaluation. *Mental Health and Physical Activity*, 19, 100361. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100361>
- Carrotte, E. R., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2017). „Fitspiration“ on Social Media: A Content Analysis of Gendered Images. *Journal of Medical Internet Research*, 19(3), e95. <https://doi.org/10.2196/jmir.6368>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports (Washington, D.C.: 1974)*, 100(2), 126–131.
- Chinapaw, M. J. M., Mokkink, L. B., van Poppel, M. N. M., van Mechelen, W., & Terwee, C. B. (2010). Physical Activity Questionnaires for Youth: A Systematic Review of Measurement Properties. *Sports Medicine*, 40(7), 539–563. <https://doi.org/10.2165/11530770-000000000-00000>

- Claussen, M., Fröhlich, S., Spörri, J., Seifritz, E., Markser, V., & Scherr, J. (2020). Psyche and sport in times of COVID-19. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin/German Journal of Sports Medicine*, 71(5), E1–E2. <https://doi.org/10.5960/dzsm.2020.435>
- Decker, O. (Hrsg.). (2018). *Sozialpsychologie und Sozialtheorie*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-531-19564-3>
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health*, 20(1), 1351. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09429-3>
- Dwyer, M. J., Pasini, M., De Dominicis, S., & Righi, E. (2020). Physical activity: Benefits and challenges during the COVID-19 pandemic. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 30(7), 1291–1294. <https://doi.org/10.1111/sms.13710>
- Fogelholm, M., Malmberg, J., Suni, J., Santtila, M., Kyröläinen, H., Mäntysaari, M., & Oja, P. (2006). International Physical Activity Questionnaire: Validity against Fitness. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(4), 753–760. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000194075.16960.20>
- Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). (2020). *Österreichische Bewegungsempfehlung: Bd. Wissensband 17*.
- Giustini, D. M., Ali, S. M., Fraser, M., & Boulos, M. N. K. (2018). Effective uses of social media in public health and medicine: A systematic review of systematic reviews. *Online Journal of Public Health Informatics*, 10(2). <https://doi.org/10.5210/ojphi.v10i2.8270>
- Giustino, V., Parroco, A. M., Gennaro, A., Musumeci, G., Palma, A., & Battaglia, G. (2020a). Physical Activity Levels and Related Energy Expenditure during COVID-19 Quarantine among the Sicilian Active Population: A Cross-Sectional Online Survey Study. *Sustainability*, 12(11), 4356. <https://doi.org/10.3390/su12114356>
- Giustino, V., Parroco, A. M., Gennaro, A., Musumeci, G., Palma, A., & Battaglia, G. (2020b). Physical Activity Levels and Related Energy Expenditure during COVID-19 Quarantine among the Sicilian Active Population: A Cross-Sectional Online Survey Study. *Sustainability*, 12(11), 4356. <https://doi.org/10.3390/su12114356>
- Goodyear, V. A., Armour, K. M., & Wood, H. (2019). Young people and their engagement with health-related social media: New perspectives. *Sport, Education and Society*, 24(7), 673–688. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1423464>
- Grimmer, C. G. (Hrsg.). (2019). *Sportkommunikation in digitalen Medien: Vielfalt, Inszenierung, Professionalisierung*. Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-22844-6>
- Grommes, T. (2012). *Social Media Werbung mit Einzelsportlern: Der Einsatz von Sporttestimonials zur Aufmerksamkeitsgewinnung*. Diplomica Verl.
- Hayes, M. (2020). Social media and inspiring physical activity during COVID-19 and beyond. *Managing Sport and Leisure*, 1–8. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1794939>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P., Dwivedi, Y. K., & Nerur, S. (2018). Advances in Social Media Research: Past, Present and Future. *Information Systems Frontiers*, 20(3), 531–558. <https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y>
- Kehl, M., Strobl, H., Tittlbach, S., & Loss, J. (2021). „Der Mensch, der Handball spielt, braucht den Ball, den Kontakt und die Gemeinschaft“ – Veränderungen im Sportangebot durch die COVID-19 Pandemie und deren Bedeutung für Sportvereine. *Das Gesundheitswesen*, 83(03), 159–165. <https://doi.org/10.1055/a-1341-1609>

- Kiesel, A., & Koch, I. (2012). *Lernen: Grundlagen der Lernpsychologie* (1. Aufl). VS, Verl. für Sozialwiss.
- Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Müters, S., Finger, J., & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität: Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 56(5–6), 765–771. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1661-6>
- Kurtze, N., Rangul, V., & Hustvedt, B.-E. (2008). Reliability and validity of the international physical activity questionnaire in the Nord-Trøndelag health study (HUNT) population of men. *BMC Medical Research Methodology*, 8(1), 63. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-63>
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Leng, H. K., & Phua, Y. X. P. (2020). Athletes as role models during the COVID-19 pandemic. *Managing Sport and Leisure*, 1–5. <https://doi.org/10.1080/23750472.2020.1762330>
- Lippi, G., Henry, B. M., & Sanchis-Gomar, F. (2020). Physical inactivity and cardiovascular disease at the time of coronavirus disease 2019 (COVID-19). *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(9), 906–908. <https://doi.org/10.1177/2047487320916823>
- Mahan, J. E., Seo, W. J., Jordan, J. S., & Funk, D. (2015). Exploring the impact of social networking sites on running involvement, running behavior, and social life satisfaction. *Sport Management Review*, 18(2), 182–192. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.02.006>
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- Meyen, M., Dudenhöffer, K., Huss, J., & Pfaff-Rüdiger, S. (2009). Zuhause im Netz: Eine qualitative Studie zu Mustern und Motiven der Internetnutzung. *Publizistik*, 54(4), 513–532. <https://doi.org/10.1007/s11616-009-0060-y>
- Mutz, M., & Gerke, M. (2020). Sport and exercise in times of self-quarantine: How Germans changed their behaviour at the beginning of the Covid-19 pandemic. *International Review for the Sociology of Sport*, 101269022093433. <https://doi.org/10.1177/1012690220934335>
- O'Keeffe, G. S., Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *PEDIATRICS*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Okuyama, J., Seto, S., Fukuda, Y., Funakoshi, S., Amae, S., Onobe, J., Izumi, S., Ito, K., & Imamura, F. (2021). Mental Health and Physical Activity among Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 253(3), 203–215. <https://doi.org/10.1620/tjem.253.203>
- O'Reilly, N., Berger, I. E., Hernandez, T., Parent, M. M., & Seguin, B. (2012). Understanding adolescent sport participation through online social media. *Sport, Business and Management: An International Journal*, 2(1), 69–81. <https://doi.org/10.1108/20426781211207674>
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11–12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Pollak, M., Kowarz, N., & Partheymüller, J. (2021). *Chronologie zur Corona-Krise in Österreich—Teil 4: Erneute Lockdowns, Massentests und der Beginn der Impfkampagne*. https://viecer.univie.ac.at/fileadmin/user_upload/z_viecer/Blog_100_-

_Chronologie_zur_Corona-Krise_in_OEsterreich_-_
_Teil_4__Erneute_Lockdowns__Massentests_und_der_Beginn_der_Impfkampagne.pdf

Potwarka, L. R., & Wicker, P. (2020). Conditions under Which Trickle-Down Effects Occur: A Realist Synthesis Approach. *Sustainability*, 13(1), 69. <https://doi.org/10.3390/su13010069>

Presse- und Informationsamt der Bundesregierung. (2019). *Intensivnutzer sozialer Medien* (ZA6720 Datenfile Version 1.0.0). GESIS Datenarchiv Köln. https://search.gesis.org/research_data/ZA6720

Qin, F., Song, Y., Nassis, G. P., Zhao, L., Dong, Y., Zhao, C., Feng, Y., & Zhao, J. (2020). Physical Activity, Screen Time, and Emotional Well-Being during the 2019 Novel Coronavirus Outbreak in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5170. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145170>

Raggatt, M., Wright, C. J. C., Carrotte, E., Jenkinson, R., Mulgrew, K., Prichard, I., & Lim, M. S. C. (2018). "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": Engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC Public Health*, 18(1), 1002. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>

Rangul, V., Holmen, T. L., Kurtze, N., Cuypers, K., & Midthjell, K. (2008). Reliability and validity of two frequently used self-administered physical activity questionnaires in adolescents. *BMC Medical Research Methodology*, 8(1), 47. <https://doi.org/10.1186/1471-2288-8-47>

Regaieg, S., Charfi, N., Yaich, S., Damak, J., & Abid, M. (2016). The Reliability and Concurrent Validity of a Modified Version of the International Physical Activity Questionnaire for Adolescents (IPAQ-A) in Tunisian Overweight and Obese Youths. *Medical Principles and Practice*, 25(3), 227–232. <https://doi.org/10.1159/000442752>

Riediger, M. (2017). *Der Einfluss von Testimonials auf den Besuch eines Fitnessstudios*. <https://doi.org/10.25365/THESIS.46460>

Rütten, A., Abu-Omar, K., Lampert, T., Ziese, T., & Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2005). *Körperliche Aktivität*. Robert Koch-Institut.

Schlittchen, L. (2020). Das Phänomen Influencing – Beeinflussung von Fitness Influencern auf die Sportaktivität. *Junior Management Science*, 349-370 Seiten. <https://doi.org/10.5282/JUMS/V5I3PP349-370>

Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A., & Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: A natural experiment. *Scientific Reports*, 10(1), 21780. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4>

Schmidt, S. C. E., Burchartz, A., Kolb, S., Niessner, C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., Worth, A., & Woll, A. (2021). *Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19 Pandemie in Deutschland: Die Motorik-Modul Studie (MoMo)*. Karlsruher Institut für Technologie (KIT). <https://doi.org/10.5445/IR/1000133697>

Schrittwieser, P. (2009). *Sportinteresse und Sportaktivität von 11- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern in Niederösterreich*. <https://doi.org/10.25365/THESIS.5578>

Shigemura, J., Ursano, R. J., Morganstein, J. C., Kurosawa, M., & Benedek, D. M. (2020). Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 74(4), 281–282. <https://doi.org/10.1111/pcn.12988>

Stragier, J., Evens, T., & Mechant, P. (2015). Broadcast Yourself: An Exploratory Study of Sharing Physical Activity on Social Networking Sites. *Media International Australia*, 155(1), 120–129. <https://doi.org/10.1177/1329878X1515500114>

The IPAQ group. (2005). *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms*. <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>

- Theuermann, K. (2018). *Motive der Facebook-Nutzung von jüngeren und älteren Menschen im Vergleich*. <https://doi.org/10.25365/THESIS.52363>
- Tiroler Tageszeitung. (2020). *Von März bis heute: Die Chronologie der Corona-Maßnahmen in Österreich*. <https://www.tt.com/artikel/30758341/von-maerz-bis-heute-die-chronologie-der-corona-massnahmen-in-oesterreich>
- Tschuschke, L., & Schröder, J. (2021). COVID-19-bedingte Kontaktbeschränkungen in Deutschland und Veränderungen der körperlichen Aktivität: Eine vergleichende Querschnittstudie. *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 37(02), 66–71. <https://doi.org/10.1055/a-1381-0374>
- Vaterlaus, J. M., Patten, E. V., Roche, C., & Young, J. A. (2015). #Gettinghealthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*, 45, 151–157. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.013>
- Walzel, S., & Schubert, M. (2018). *Sportsponsoring*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-55246-9>
- Wang, C., Chen, P., & Zhuang, J. (2013). Validity and Reliability of International Physical Activity Questionnaire–Short Form in Chinese Youth. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 84(sup2), S80–S86. <https://doi.org/10.1080/02701367.2013.850991>
- Wicker, P., & Frick, B. (2016). Recruitment and Retention of Referees in Nonprofit Sport Organizations: The Trickle-Down Effect of Role Models. *VOLUNTAS: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organizations*, 27(3), 1304–1322. <https://doi.org/10.1007/s11266-016-9705-4>
- Williams, G., Hamm, M. P., Shulhan, J., Vandermeer, B., & Hartling, L. (2014). Social media interventions for diet and exercise behaviours: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open*, 4(2), e003926. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003926>
- World Health Organization. (2021). *Health Topics: Physical Activity*. https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1
- Yeo, T. J. (2020). Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *European Journal of Preventive Cardiology*, 27(12), 1239–1241. <https://doi.org/10.1177/2047487320933260>
- Zhou, J., Xie, X., Guo, B., Pei, R., Pei, X., Yang, S., & Jia, P. (2021a). Impact of COVID-19 Lockdown on Physical Activity Among the Chinese Youths: The COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *Frontiers in Public Health*, 9, 592795. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.592795>
- Zhou, J., Xie, X., Guo, B., Pei, R., Pei, X., Yang, S., & Jia, P. (2021b). Impact of COVID-19 Lockdown on Physical Activity Among the Chinese Youths: The COVID-19 Impact on Lifestyle Change Survey (COINLICS). *Frontiers in Public Health*, 9, 592795. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.592795>
- Zöllner, O., Knies, S., Plaskuda, K., Risch, B., Schapals, A. K., Weis, M., Wendt, C., & Stirner, A. (2011). *Medien im Alltag—Aneignung, Nutzung und Reflexion. Sechs Projektberichte*. Hochschule der Medien, Stuttgart. <https://docplayer.org/22426173-Oliver-zoellner-hrsg-medien-im-alltag-aneignung-nutzung-und-reflexion-sechs-projektberichte.html>

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Drei Stationen auf dem Weg ins Medienleben (zit.n. Zöllner et al., 2011).....	21
Abbildung 2: Digitales Nutzungsverhalten im Vergleich Erwachsene und 14 bis 29-Jährige (vgl. Zöllner et al., 2011).....	22
Abbildung 3: Nutzungsmotive in den sozialen Medien (vgl. Theuermann, 2018).....	39
Abbildung 4: Geschlechterverteilung (in %; N=92).....	54
Abbildung 5: Altersverteilung (in %, N=92).....	54
Abbildung 6: Verteilung der schulischen Ausbildung (N=92).....	55
Abbildung 7: Verteilung der Spielklasse (N=148).....	55
Abbildung 8: Verteilung des Leistungsniveaus (N=129).....	56
Abbildung 9: Verteilung von Social Media Plattformen (N=307).....	56
Abbildung 10: Verteilung der genutzten sportbezogenen Inhalte (in %, N=99).....	65

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Wissenschaftlich belegter Nutzen von regelmäßiger körperlicher Aktivität für die Gesundheit (vgl. Fonds Gesundes Österreich, 2020)	27
Tabelle 2: Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die Gehirngesundheit und psychische Gesundheit (vgl. Fonds Gesundes Österreich, 2020)	28
Tabelle 3: Anteil der österreichischen Kinder und Jugendlichen, die die Bewegungsempfehlungen erfüllen (zit.n. Fonds Gesundes Österreich, 2020)	29
Tabelle 4: Chronologische Auflistung der Covid-19 Regelungen in Österreich (vgl. Pollak et al., 2021; Tiroler Tageszeitung, 2020)	33
Tabelle 5: Effekte von Stress auf die körperliche Aktivität und mentale Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen (vgl. Okuyama et al., 2021)	34
Tabelle 6: Signifikanzniveaus (zit. n. Schrittwieser, 2009).....	53
Tabelle 7: Reliabilitätsanalyse mittels Cronbach Alpha	53
Tabelle 8: Zusammenfassung soziodemografische Daten	57
Tabelle 9: Informationstabelle für Abkürzungen	58
Tabelle 10: Deskriptiv Statistik der Kategorie Einteilungen für die körperlichen Aktivität	59
Tabelle 11: Deskriptive Statistik der körperlichen Aktivität	60
Tabelle 12: Deskriptive Statistik der körperlichen Aktivität getrennt nach dem Geschlecht ..	60
Tabelle 13: Deskriptive Statistik der Social Media Nutzung	61
Tabelle 14: Deskriptive Statistik der Social Media Nutzung getrennt nach dem Geschlecht	61
Tabelle 15: Zusammenfassende Häufigkeiten sportbezogener Inhalte.....	63

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und nur die ausgewiesenen Hilfsmittel verwendet habe. Diese Arbeit wurde weder an einer anderen Stelle eingereicht (z.B. für andere Lehrveranstaltungen) noch von anderen Personen (z. B. Arbeiten von anderen Personen aus dem Internet) vorgelegt.

Wien, am 22. März 2023

Antonia Maetz

Anhang

Erhöhung des Sporttreibens durch sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien bei jugendlichen HandballerInnen während Covid-19

Seite 1

Liebe/r TeilnehmerIn,

Vielen Dank für dein Interesse und deine Teilnahme an dieser Studie im Rahmen meiner Masterarbeit zu den Themen Sporttreiben, soziale Medien und Covid-19.

Die Beantwortung der Fragen dauert circa 10 Minuten.

Ich bitte dich alle Fragen vollständig und ehrlich zu beantworten. Die Inhalte und Daten zu deiner Person werden rein für wissenschaftliche Zwecke verwendet und anonym behandelt. Um an der Studie teilzunehmen, solltest du zwischen 12-18 Jahre sein, einen Social Media Account haben und aktiv in einem Verein Handball spielen.

Vielen Dank für deine Teilnahme und Unterstützung für den Abschluss meines Masterstudiums!

Liebe Grüße, Antonia Maetz

Diese Umfrage enthält 32 Fragen.

Seite 2 - Soziodemografische Daten

* Bitte gib dein Geschlecht an.

	Weiblich	Männlich	Divers
Geschlecht	☐	☐	☐

* Bitte gib dein Alter an.

* In welcher schulischen Ausbildung befindest du dich aktuell?
Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☐ Mittelschule
- ☐ Berufsschule und Lehre
- ☐ Berufsbildende Mittel Schule (BMS)
- ☐ Neue Mittelschule (NMS)
- ☐ Allgemeinbildende höhere Schule (AHS)
- ☐ Berufsbildende höhere Schule (BHS)
- ☐ Sonstiges:

* Seit wie vielen Jahren spielst du Handball?

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



z.B.: Seit 7 Jahren.

* In welcher Spielklasse spielst du Handball?
Bitte wählen Sie einen oder mehrere Punkte aus der Liste aus.

- ☐ U12
- ☐ U13
- ☐ U14
- ☐ U15
- ☐ U16
- ☐ U17
- ☐ U18
- ☐ Männer-/Frauenmannschaft

* Auf welchem Leistungsniveau befindet sich das Team in dem du spielst?
Bitte wählen Sie einen oder mehrere Punkte aus der Liste aus.

- ☐ Jugend
- ☐ Spusu Liga
- ☐ Spusu Challenge
- ☐ Regionalliga
- ☐ Landesliga
- ☐ 2. Landesliga
- ☐ WHA (Women Handball Austria)
- ☐ Bundesliga

Seite 3 – Trainingspensum & Social Media Nutzung

Wie viele Stunden pro Woche trainierst du Handball?

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

Wie viele Stunden pro Woche treibst du neben dem Handball Sport?

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



z.B. Radfahren, Schwimmen, Laufen, etc.

*

Besitzt du einen Social Media Account auf einer der folgenden Social Media Plattformen? Wie viele Minuten/Stunden nutzt du diese Plattform ungefähr pro Tag?

Bitte wählen Sie einen oder mehrere Punkte aus der Liste aus.

☐

Facebook

☐

Instagram

☐

Snapchat

☐

TikTok

☐

YouTube



Wie viele Stunden nutzt du insgesamt pro Tag Social Media Plattformen auf deinem Handy, Tablet oder Laptop?

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

Seite 4 - Allgemeine körperliche Aktivität

Denke an alle anstrengenden und moderaten Aktivitäten während einer Trainingswoche unter normalen Umständen. Normale Umstände bedeuten, in der Handballhalle gemeinsam mit dem Team zu trainieren und keine Covid-19 Schutzmaßnahmen (Maskenpflicht, Abstandsregeln etc.) zu haben.

Anstrengende Aktivitäten, sind Aktivitäten die starke körperliche Anstrengungen erfordern und bei denen du deutlich stärker atmest als normal. Moderate Aktivitäten sind Aktivitäten mit moderater körperlicher Anstrengung bei denen du ein wenig stärker atmest als normal.

Denke nun an alle körperlichen Aktivitäten die du für mind. 10 Minuten ohne Unterbrechung verrichtet hast.

*** An wie vielen Tagen hast du anstrengende körperliche Aktivitäten verrichtet? (z.B.: Handball, Laufen, schnelles Fahrradfahren, schnelles Schwimmen etc.)**

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

**? Gib die Tage pro Woche an.
z.B.: 7 Tage/Woche**

*** Wie viele Stunden hast du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit anstrengender körperlicher Aktivität verbracht?**

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

**? Gib die Stunden pro Tag an.
z.B. 3 Stunden/Tag**

*** An wie vielen Tagen hast du moderate körperliche Aktivitäten verrichtet? (z.B.: Tragen leichter Lasten, Fahrradfahren oder Schwimmen bei gewöhnlicher Geschwindigkeit, etc. - zu Fuß gehen zählt nicht)**

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

**? Gib die Tage pro Woche an.
z.B.: 7 Tage/Woche**

*** Wie viele Stunden hast du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit moderater körperlicher Aktivität verbracht?**

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

**? Gib die Stunden pro Tag an.
z.B.: 3 Stunden/Tag**

▪

An wie vielen Tagen bist du mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung zu Fuß gegangen?
(z.B.: Gehstrecken zuhause, in die Schule oder gehen um von A nach B zu kommen, sowie alles andere Gehen zur Erholung, Bewegung oder Freizeit)

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



Gib bitte die Tage pro Woche an.
z.B.: 7 Tage pro Woche.

▪ **Wie viele Stunden hast du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit Gehen verbracht?**

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



Gib bitte die Stunden pro Tag an.
z.B.: 4 Stunden/Tag

▪ **Wie viele Stunden hast du an einem Tag mit Sitzen verbracht?**
(z.B.: Sitzen am Schreibtisch, Sitzen/Liegen vor dem Fernseher, Social Media am Smartphone/Tablet/Laptop nutzen, Sitzen in einem öffentlichen Verkehrsmittel)

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



Gib die Stunden pro Tag an.
z.B.: 4 Stunden/Tag

Seite 5 – Körperliche Aktivität während Covid-19

Denke an alle anstrengenden und moderaten Aktivitäten während einer Trainingswoche unter **Covid-19 Bedingungen im Zeitraum von März bis Mai 2021, als die Sporthallen geschlossen waren und kein reguläres Training durchgeführt werden konnte. Das Training fand in diesem Zeitraum weitestgehend über Videostreams oder geteilte Trainingsübungen in Online-Foren statt.**

Anstrengende Aktivitäten sind Aktivitäten, die starke körperliche Anstrengung erfordern und bei denen du deutlich stärker atmest als normal. Moderate Aktivitäten sind Aktivitäten mit moderater körperlicher Anstrengung bei denen du ein wenig stärker atmest als normal.

Denke nun an alle körperlichen Aktivitäten die du für mind. 10 Minuten ohne Unterbrechung verrichtet hast.

*** An wie vielen Tagen hast du anstrengende körperliche Aktivitäten verrichtet?**
(z.B.: Handball, Laufen, schnelles Fahrradfahren, schnelles Schwimmen etc.)

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



Gib die Tage pro Woche an.
z.B.: 7 Tage/Woche.

*** Wie viele Stunden hast du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit anstrengender körperlicher Aktivität verbracht?**

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



Gib die Stunden pro Tag ein.
z.B.: 3 Stunden/Tag.

*** An wie vielen Tagen hast du moderate körperliche Aktivitäten verrichtet?**
(z.B.: Tragen leichter Lasten, Fahrradfahren oder Schwimmen bei gewöhnlicher Geschwindigkeit, etc. - zu Fuß gehen zählt nicht.)

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



Gib die Tage pro Woche an.
z.B.: 7 Tage/Woche.

*** Wie viele Stunden hast du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit moderater körperlicher Aktivität verbracht?**

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.



Gib die Stunden pro Tag an.
z.B.: 3 Stunden/Tag

*** An wie vielen Tagen bist du mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung zu Fuß gegangen?**
(z.B.: Gehstrecken zuhause, in die Schule oder gehen um von A nach B zu kommen, sowie alles andere Gehen zur Erholung, Bewegung oder Freizeit.)

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

? Gib die Tage pro Woche an.
z.B.: 7 Tage/Woche.

*** Wie viele Stunden hast du für gewöhnlich an einem dieser Tage mit Gehen verbracht?**

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

? Gib die Stunden pro Tag an.
z.B.: 3 Stunden/Tag

*** Wie viele Stunden hast du an einem Tag mit Sitzen verbracht?**
(z.B.: Sitzen am Schreibtisch, Sitzen/Liegen vor dem Fernseher, Social Media am Smartphone/Tablet/Laptop nutzen, Sitzen in einem öffentlichen Verkehrsmittel)

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

? Gib die Stunden pro Tag an.
z.B.: 3 Stunden/Tag

Seite 6 – Sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien

Denke nun an alle sportbezogene Inhalte die du auf deinen Social Media Plattformen verwendest.

Hierzu zählen alle Arten von visuellen Darstellungen sportiver Bewegungspraxen, Fitnessprogrammen oder Trainingsgruppen, wie z.B.:

Videos von ProfisportlerInnen oder FitnessinfluencerInnen die auf Facebook & Co Bewegungsformen zum Nachmachen vorzeigen
Videos/Fotos für die Aneignung von sportlichem Hintergrundwissen die zum eigenen Sporttreiben anregen (z.B.: Tipps für Ernährung, Physiologie, sportartspezifische Techniken/Taktiken usw.)

Trainingspläne für SportlerInnen die online zu Verfügung gestellt werden (z.B.: Videos für Nachwuchssportlerinnen zum Nachmachen für zuhause mit Tipps für Laufwegen, Angriffs-/Abwehrtaktiken oder Positionsspiel im Handball).

* Nutzt du sportbezogene Inhalte auf Social Media für das Sportzutreiben?

	Nie	Selten	Teilweise	Häufig	Sehr häufig
Nutzung	☐	☐	☐	☐	☐

* Für wie wichtig erachtest du sportbezogene Inhalte in den sozialen Medien für deine sportliche Aktivität?

	Sehr wichtig	Eher wichtig	Wichtig	Weniger wichtig	Unwichtig
Wichtigkeit	☐	☐	☐	☐	☐

* Betreibst du mehr Sport seitdem du sportbezogenen Inhalte auf Social Media nutzt?

	Trifft voll und ganz zu	Trifft eher zu	Trifft teilweise zu	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu
Sportausübung	☐	☐	☐	☐	☐

* Hast du während Covid-19 mehr sportbezogenen Inhalte auf Social Media genutzt?

	Trifft voll und ganz zu	Trifft eher zu	Trifft teilweise zu	Trifft eher nicht zu	Trifft überhaupt nicht zu
Nutzung während Covid-19	☐	☐	☐	☐	☐

• Welche sportbezogenen Inhalte hast du vor bzw. während Covid-19 am häufigsten auf Social Media genutzt?

	VOR CORONA					WÄHREND CORONA				
	Nie	Selten	Teilweise	Häufig	Sehr häufig	Nie	Selten	Teilweise	Häufig	Sehr häufig
Videos für die Anleitung von Übungen/Workouts	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Online Trainingspläne	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Postings mit neuen Trainingsübungen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Postings die sportliches Wissen vermitteln	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Postings mit sportlichen Inspirations- und Motivationszitate	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

• Wie viele Stunden pro Tag hast du vor Covid-19 sportbezogene Inhalte auf Social Media für das Sporttreiben genutzt?

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

? Gib die Stunden pro Tag an.
z.B.: 4 Stunden/Tag.

• Wie viele Stunden pro Tag hast du während Covid-19 sportbezogene Inhalte auf Social Media für das Sporttreiben genutzt?

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

? Gib die Stunden pro Tag an.
z.B.: 4 Stunden/Tag

Seite 6 – Abschluss

Welche sportbezogenen Inhalte konntest du am besten in Zeiten von Covid-19 für dich und deine sportlichen Aktivitäten nutzen?
Bitte beschreibe auch warum du diese Inhalte für dich am besten nutzen konntest.

Korrelationen

			DIFF_KA	DIFF_SOME
Spearman-Rho	DIFF_KA	Korrelationskoeffizient	1,000	-,151
		Sig. (2-seitig)	.	,150
		N	92	92
	DIFF_SOME	Korrelationskoeffizient	-,151	1,000
		Sig. (2-seitig)	,150	.
		N	92	92

Ränge

		N	Mittlerer Rang	Rangsumme
POST_KA - PRE_KA	Negative Ränge	58 ^a	42,29	2453,00
	Positive Ränge	26 ^b	42,96	1117,00
	Bindungen	8 ^c		
	Gesamt	92		

a. POST_KA < PRE_KA

b. POST_KA > PRE_KA

c. POST_KA = PRE_KA

Teststatistiken^a

	POST_KA - PRE_KA
Z	-2,979 ^b
Asymp. Sig. (2-seitig)	,003

a. Wilcoxon-Test

b. Basiert auf positiven Rängen.

Ränge

	Geschlecht	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Nutzung sportbezogene Inhalte	Weiblich	55	51,83	2850,50
	Männlich	37	38,58	1427,50
	Gesamt	92		

Teststatistiken^a

	Nutzung sportbezogene Inhalte
Mann-Whitney-U-Test	724,500
Wilcoxon-W	1427,500
Z	-2,451
Asymp. Sig. (2-seitig)	,014

a. Gruppenvariable: Geschlecht