



universität
wien

Diplomarbeit

Titel der Diplomarbeit

**„Untersuchung zu den Zusammenhängen zwischen
Medienkonsum und körperlich-sportlicher Aktivität von
Schüler/innen im Alter von 10 – 15 Jahren“**

verfasst von

Arnold Schönbichler

angestrebter akademischer Grad

Magister der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat)

Wien, im Mai 2014

Studienkennzahl lt. Studienblatt:

A 190 482 406

Studienrichtung lt. Studienblatt:

Lehramtsstudium Bewegung und Sport / Mathematik

Betreut von:

Univ. Ass. Mag. Dr. Nadine Zillmann

Zusammenfassung

Kinder und Jugendliche beschäftigen sich in ihrer Freizeit immer häufiger und länger mit elektronischen Medien. Die steigende Nutzungsdauer steht aus gesundheitswissenschaftlicher Sicht teilweise in Kongruenz zur körperlich-sportlichen Aktivität. Im Rahmen dieser Diplomarbeit wurden in Kooperation mit der Bewegungsinitiative *Projekt X* in Tirol Schüler/innen von Haupt- und Neuen Mittelschulen im Alter von 10 – 15 Jahren zur körperlich-sportlichen Aktivität sowie zum Medienkonsum befragt.

Die Untersuchung bestätigt die starke Nutzung elektronischer Medien. Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen sehen täglich zwei Stunden oder länger fern. Gruppenspezifische Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen ergeben sich bei der Nutzungsdauer des Computers bzw. der Spielkonsole. Ein Drittel der Jungen und lediglich 8 % der Mädchen verbringen täglich zwei Stunden oder länger vor dem Computer oder der Spielkonsole, während Handys täglich länger von Mädchen verwendet werden.

In Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität zeigt sich, dass ungefähr die Hälfte der Schüler/innen in ihrer Freizeit in einem Sportverein aktiv ist und zwei Drittel der Kinder und Jugendlichen sich außerhalb von Vereinen körperlich-sportlich betätigen. Hingegen ist ein Fünftel der Heranwachsenden körperlich-sportlich inaktiv, also weder in, noch außerhalb von Vereinen körperlich-sportlich aktiv.

Ein Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und Medienkonsum kann im Allgemeinen nicht bestätigt werden. Teilweise ergibt sich ein Zusammenhang bei den 13-Jährigen, wobei sich Medienkonsum, welcher meist ein sitzendes Verhalten voraussetzt, negativ auf die körperlich-sportliche Aktivität auswirkt. Da körperlich-sportliche Aktivität noch von weiteren Faktoren beeinflusst wird, müssen zukünftig multivariante Untersuchungsdesigns entwickelt werden, welche das komplexe Konstrukt zwischen körperlich-sportlicher Aktivität, Ernährungsverhalten, motorisch-physiologische Entwicklung, körperlichem Zustand und anderen Umweltfaktoren genau untersuchen.

Schlagwörter: körperlich-sportliche Aktivität, Medienkonsum, Schüler/innen im Alter von 10 – 15 Jahren

Abstract

Children and teenagers these days tend to use electronic media more and more frequently and longer in their leisure time. From a health scientific point of view, the increasing amount of media usage partly corresponds with the physical-sporting activity. In cooperation with the movement initiative *Projekt X* in Tyrol, pupils, aged 10 – 15 years, were surveyed about their physically-sporting activity and their media consumption.

The study confirms the heavy usage of electronic media. A third of children and teenagers watch TV for two hours a day or even longer. Concerning the usage of the computers and gaming consoles, differences between girls and boys occur. While a third of boys spend two hours a day or more using the computer or gaming consoles, only 8 % of girls do so. Girls, however, daily use the phone longer than boys do.

In terms of physical and sporting activity it can be noted that approximately half of the pupils are active in sports clubs in their spare time and two out of three children do sports outside of clubs. Physically inactive pupils, who neither do sports in nor outside of clubs, compass one-fifth of adolescents.

In general there is no correlation between physical-sporting activity and media consumption. Regarding 13-year-olds, however, negative influences of media consumption on the physical-sporting activity can be seen. Physical-sporting activity is still influenced by other factors, therefore a variety of research designs, which examine the complex construct between physical and sporting activity, nutrition behavior, motoric-physiological development, physical condition and other environmental factors, need to be developed in the future.

Keywords: physical-sporting activity, media consumption, pupils aged 10 – 15 years

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	11
1 Einleitung	12
2 Körperlich-sportliche Aktivität	13
2.1 Körperliche Aktivität	13
2.2 Sport.....	16
2.3 Körperlich-sportliche Aktivität.....	17
2.3.1 Aktuelles Ausmaß der körperlich-sportlichen Aktivität.....	18
2.3.2 Psychosoziale Aspekt der körperlich-sportlichen Aktivität	20
2.3.3 Habituelle körperlich-sportliche Aktivität.....	21
2.4 Sportteilnahmen	24
2.5 Aktivitätsniveau.....	24
2.6 Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen	26
2.7 Körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit.....	31
2.7.1 Gesundheit	31
2.7.2 Körperlich-sportliche Aktivität und körperliche Gesundheit.....	32
2.7.3 Körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen.....	36
3 Medienkonsum.....	37
3.1 Medien.....	38
3.2 Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen.....	39
3.2.1 Medienkonsum – sitzendes Verhalten	41
3.2.2 Computer und Internetnutzung	43
3.2.3 Computer-, Konsolen- und Onlinespiele	45
3.2.4 Handys und Smartphones	46
4 Empirische Untersuchung	48
4.1 Fragestellung.....	48
4.2 Methodik der Untersuchung.....	49

4.2.1	Onlinebefragung – Fragebogen und methodisches Vorgehen.....	49
4.2.2	Rücklauf.....	51
4.3	Statistische Hypothesen.....	52
4.4	Statistische Analyseverfahren	53
5	Darstellung der Ergebnisse.....	53
5.1	Deskriptive Statistik.....	53
5.1.1	Beschreibung der Stichprobe	53
5.1.2	Körperliche Aktivität in der Schule	57
5.1.3	Körperlich-sportliche Aktivitäten im Verein	63
5.1.4	Sonstige körperlich-sportliche Aktivitäten	75
5.1.5	Körperlich-sportlich inaktive Kinder und Jugendliche.....	79
5.1.6	Medienkonsum.....	80
5.2	Überprüfung der Hypothesen	94
6	Diskussion der Ergebnisse	103
7	Zusammenfassung und Ausblick	110
	Literaturverzeichnis	113
	Anhang.....	117

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Begriffshierarchie zur körperlichen Aktivität	15
Abbildung 2. Körperlich-sportliche Aktivität als Schnittmenge der sportlichen und körperlichen Aktivität.....	18
Abbildung 3. Fiktive Sportbiografie und der Verlauf von körperlich-sportlicher Aktivität in der gesamten Lebensspanne.....	23
Abbildung 4. Veränderung der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen zu den beiden Zeitpunkten 1975 und 2000	28
Abbildung 5. Anteil der 3- bis 10-jährigen Buben und Mädchen, die weniger als einmal pro Woche Sport betreiben;	29
Abbildung 6. Häufigkeiten körperlich-sportlicher Aktivität bei Buben und Mädchen im Alter von 11 – 17 Jahren	30
Abbildung 7. Exemplarische Dosis-Wirkungs-Beziehungen zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit	33
Abbildung 8. Zusammenhang zwischen dem Bewegungsumfang in Minuten/Woche und dem Risiko eines vorzeitigen Todes.....	35
Abbildung 9. Stunden pro Tag, an denen 11-, 13-, 15- und 17-jährige Schüler/innen sitzenden Freizeitaktivitäten, wie Fernsehen, Computernutzung und Konsolenspielen, nachgehen;.....	42
Abbildung 10. Computernutzung in der Freizeit (mindestens einmal pro Woche.....	44
Abbildung 11. Nutzungsfrequenz Internet/Online-Dienste 2012	45
Abbildung 12. Nutzung Computer-/Konsolen-/Onlinespiele 2012.....	46
Abbildung 13. Nutzung verschiedener Handy-Funktionen.....	47
Abbildung 14. Geschlechterspezifische Aufteilung von Mädchen und Buben nach dem Schultyp.....	55
Abbildung 15. Altersverteilung der befragten Schüler/innen	55
Abbildung 16. Geschlechterverteilung innerhalb der Altersgruppen	56
Abbildung 17. „Hat deine Schule einen Sportschwerpunkt? In Schulen mit Sportschwerpunkt gibt es mehr Stunden für das Fach Bewegung und Sport als in anderen Schulen.“	56

<i>Abbildung 18.</i> Nimmst du an deiner Schule an einer (oder mehreren) Sport-Neigungsgruppe(n) teil?	58
<i>Abbildung 19.</i> Anteile der verschiedenen Neigungsgruppen, an denen die Schüler/innen teilnehmen;.....	59
<i>Abbildung 20.</i> Tätigkeiten, die die Schüler/innen normalerweise in einer größeren Pause (ab 15 Minuten) ausüben;.....	60
<i>Abbildung 21.</i> „Wie kommst du normalerweise zur Schule? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zur Schule zurücklegst!“	61
<i>Abbildung 22.</i> „Wie kommst du normalerweise zur Schule? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zur Schule zurücklegst!“;	62
<i>Abbildung 23.</i> „Bist du Mitglied in einem Sportverein?“	63
<i>Abbildung 24.</i> „Bist du Mitglied in einem Sportverein?“ nach Geschlecht	64
<i>Abbildung 25.</i> „Bist du Mitglied in einem Sportverein?“ nach Jahrgängen	65
<i>Abbildung 26.</i> „Wie kommst du normalerweise zum Sportverein? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zum Sportverein zurücklegst!“	66
<i>Abbildung 27.</i> „Wie kommst du normalerweise zum Sportverein? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zum Sportverein zurücklegst!“ nach Geschlecht	66
<i>Abbildung 28.</i> „Wie kommst du normalerweise zum Sportverein? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zum Sportverein zurücklegst!“ nach Altersgruppen.....	67
<i>Abbildung 29.</i> „Welche Sportart(en) betreibst du im Verein?“	68
<i>Abbildung 30.</i> „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche im Verein?“	70
<i>Abbildung 31.</i> „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche im Verein?“ nach Jahrgängen	70
<i>Abbildung 32.</i> „Aus welchen Gründen bist du nicht im Sportverein? Du kannst auch mehr als einen Grund ankreuzen!“	71
<i>Abbildung 33.</i> „Aus welchen Gründen bist du nicht im Sportverein? Du kannst auch mehr als einen Grund ankreuzen!“	72

<i>Abbildung 34.</i> „Würdest du gerne in einen Sportverein gehen?“	73
<i>Abbildung 35.</i> Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb von Verein und Schule;	75
<i>Abbildung 36.</i> „Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins?“	76
<i>Abbildung 37.</i> „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche außerhalb vom Verein?“;	77
<i>Abbildung 38.</i> „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche außerhalb vom Verein?“; nach Jahrgängen.....	78
<i>Abbildung 39.</i> Aufteilung der aktiven und inaktiven Schüler/innen;.....	79
<i>Abbildung 40.</i> Geräteausstattung im Haushalt und Gerätebesitz der Schüler/innen.....	81
<i>Abbildung 41.</i> Gerätebesitz der Schüler/innen nach Geschlecht.....	82
<i>Abbildung 42.</i> Gerätebesitz der Schüler/innen nach Altersgruppen.....	83
<i>Abbildung 43.</i> „Wie lange schaust du täglich Fernsehen?“;	84
<i>Abbildung 44.</i> Sendungen, die im Fernsehen am häufigsten gesehen werden;	85
<i>Abbildung 45.</i> „Wie viel Zeit verbringst du täglich vor dem Computer/der Spielkonsole?“;	87
<i>Abbildung 46.</i> Tätigkeiten für die der Computer am häufigsten verwendet wird;	88
<i>Abbildung 47.</i> Lieblingswebsites der Schüler/innen	89
<i>Abbildung 48.</i> Lieblingscomputer-/konsolen-/onlinespiel der Schüler/innen	90
<i>Abbildung 49.</i> „Wie lange nützt du täglich dein Handy?“;	91
<i>Abbildung 50.</i> Funktionen, die mit dem Handy am häufigsten genutzt werden;.....	92

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1.</i> Relative Intensität, ausgedrückt in Prozent der maximalen Herzfrequenz und als subjektiv wahrgenommene Belastung auf der 10-stufigen Borg-Skala.....	20
<i>Tabelle 2.</i> Korrelationen der sportlichen Aktivität zu zwei Messzeitpunkten Männer/ Frauen.....	22
<i>Tabelle 3.</i> Zugriffe auf den Onlinefragebogen im Befragungszeitraum pro Woche	51
<i>Tabelle 4.</i> Deskriptive Beschreibung der Stichprobe	54
<i>Tabelle 5.</i> Dauer des Schulweges;	62
<i>Tabelle 6.</i> „Welche Sportart(en) betreibst du im Verein?“; nach Geschlechtern	69
<i>Tabelle 7.</i> „Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins?“; nach Geschlecht	76
<i>Tabelle 8.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und Medienkonsum der Schüler/innen;	94
<i>Tabelle 9.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und des im Sitzen verbrachten Medienkonsums bei den 13-jährigen Schüler/innen;	95
<i>Tabelle 10.</i> Unterschied zwischen Schüler/innen, deren täglicher im Sitzen verbrachter Medienkonsum 5 Stunden oder länger andauert, und den anderen Schülerinnen in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität im Verein;	95
<i>Tabelle 11.</i> Unterschied zwischen Besitzer/innen einer Spielkonsole und jenen, die keine besitzen;.....	96
<i>Tabelle 12.</i> Unterschied zwischen Besitzer/innen eines DVD-Players und jenen, die keinen besitzen;	97
<i>Tabelle 13.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der täglichen Fernsehzeit von Schüler/innen;	97
<i>Tabelle 14.</i> Unterschied zwischen Schüler/innen, die im Fernsehen häufig Sport sehen und den anderen in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität;.....	98
<i>Tabelle 15.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Computer-/Spielkonsolennutzung von Schüler/innen;	99
<i>Tabelle 16.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Computer-/Spielkonsolennutzung der 13-Jährigen;.....	99
<i>Tabelle 17.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität im Sportverein und der Dauer der täglichen Computer-/Spielkonsolennutzung der Mädchen;	100

<i>Tabelle 18.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Handynutzung von Schüler/innen;	100
<i>Tabelle 19.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Handynutzung von Buben;.....	101
<i>Tabelle 20.</i> Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Handynutzung von 11-Jährigen und über 13-Jährigen;.....	101
<i>Tabelle 21.</i> Unterschied zwischen Schüler/innen, die mit dem Handy häufig SMS/MMS senden und empfangen, und den anderen in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität;	102
<i>Tabelle 22.</i> Unterschied zwischen körperlich-sportlich inaktiven und aktiven 13-Jährigen in Bezug auf die Gesamtzeit des täglichen Medienkonsums;	103

Abkürzungsverzeichnis

D	Deutschland
HS	Hauptschule
J	Jahre
<i>M</i>	<i>Mean</i> (Mittelwert)
NMS	Neue Mittelschule
<i>n</i>	Teilstichprobe
<i>N</i>	Anzahl der gültigen Beobachtungen für die entsprechende Variable
Ö	Österreich
<i>p</i>	Irrtumswahrscheinlichkeit
<i>r</i>	Korrelationskoeffizient
<i>SD</i>	<i>standard deviation</i> (Standardabweichung)
SV	Sportverein

Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Frau Univ. Ass. Mag. Dr. Nadine Zillmann für die Überlassung des Themas für diese Diplomarbeit sowie der tollen Betreuung und der freundlichen Unterstützung im Laufe dieser Zeit.

Danke an Mag. Franz Mairinger, stellvertretend für alle bei der Umfrage zum *Projekt X* mitwirkenden Personen, für die Durchführung der Onlinebefragung und die zur Verfügung gestellten Daten.

Von ganzem Herzen möchte ich mich bei meiner Nadine bedanken, die mich bei den Auswertungen sowie bei der Korrektur der Arbeit tatkräftig unterstützte, immer für mich da ist und mir jederzeit geduldig zur Seite steht.

Danke auch an meine Familie, Freunde und Studienkolleg/innen auf die ich im Laufe meines Studiums immer bauen konnte.

Mein größter Dank gilt jedoch meinen Eltern, die mir dieses Studium ermöglichten und mich bei jedem Schritt in meinem Leben unterstützen.

1 Einleitung

In den letzten Jahren gab es einen nahezu explosionsartigen Anstieg an neuen Medien. Zum Beispiel die Weiterentwicklung des Handys zum Smartphone, die Entwicklung der sozialen Netzwerke und Internetplattformen, sowie auch die stetige Verbesserung von Spielekonsolen und die Anbindung an das Internet. Vor einigen Jahren musste man sich zum Spielen noch draußen auf einer Wiese oder einem Spielplatz treffen. Heute kann man bequem vom Wohnzimmer aus ein Fußballspiel oder ein Skirennen gegen oder mit seinen Freundinnen und Freunden über das Internet austragen. Durch diese vermehrte Nutzung moderner Medien (Computer, Internet, Spielkonsolen, Tablets usw.) und den bereits traditionellen Medien, wie das Fernsehen, verbringen die Kinder heutzutage sehr viel Zeit sitzend vor einem Bildschirm. So zeigt die KIM-Studie 2012 (Kinder + Medien, Computer + Internet) des Medienpädagogischen Forschungsverbundes Südwest (2013), dass bereits 79 % der Kinder von 6 – 13 Jahren täglich fernsehen. Des Weiteren sind Computer-, Konsolen-, oder Onlinespiele für zwei Drittel der Kinder zumindest wöchentliche Freizeitbeschäftigungen.

Der öffentlichen Meinung zufolge, beeinflusst der zunehmende Medienkonsum, vor allem Fernsehen, Computer und Spielkonsolen, die körperlich-sportliche Aktivität von Kindern negativ und gefährdet damit auch die Gesundheit des Körpers. Küster (2004) meint, dass sportliche Aktivität im Jugendalter eine entscheidende Komponente sei, um eine dauerhafte gesunde Lebensweise zu gewährleisten. Sportliche Aktivität wirke sich zusätzlich direkt positiv auf den Körper aus. Es wird befürchtet, dass der durch die elektronischen Medien entstehende Bewegungsmangel negativen Einfluss auf die sportliche Leistungsfähigkeit der Kinder haben könnte und Übergewicht und Adipositas bereits im Kindesalter begünstige. Bös (2003) konnte zeigen, dass die motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen in den letzten 25 Jahren durchschnittlich um mehr als 10 % gesunken ist. Die größten Einbußen gab es dabei bei der Laufausdauer und der Beweglichkeit. Auch in den Medien häufen sich die Meldungen, dass Kinder und Jugendliche immer dicker werden, weil sie sich zu wenig bewegen und immer länger vor dem Fernseher und Computer sitzen. Dies bezieht sich nicht nur auf Österreich. Es fällt auf, dass diese bedenklichen Schlagzeilen aus allen europäischen Ländern kommen und nahezu ident sind (Brettschneider, Naul, Bünemann & Hoffmann, 2006).

In der derzeitigen Literatur gibt es zum Zusammenhang von Medienkonsum und körperlich-sportlicher Aktivität jedoch unterschiedliche Ergebnisse, sowohl zum Medienkonsum als auch zur körperlich-sportlichen Aktivität, ist die derzeitige Datenlage nicht eindeutig. Lampert, Mensink, Romahn und Woll (2007a) beschreiben einen Teil der Ergebnisse der

KiGGS-Studie (Kinder- und Jugendgesundheitssurveys 2007) des Robert Koch-Institut. Sie führen aus: „Etwa drei Viertel der Jungen und Mädchen sind mindestens einmal pro Woche sportlich aktiv, mehr als ein Drittel sogar 3-mal oder häufiger in der Woche.“ Diese Werte werden durch die KIM-Studie 2012 (2013) bestätigt, nach der ebenfalls nach wie vor immerhin zwei Drittel der 6- bis 13-jährigen Kinder regelmäßig Sport treiben. Daher ist der Zusammenhang zwischen Medienkonsum und körperlich-sportlicher Aktivität nicht so trivial wie vielleicht angenommen. Außer Frage steht, dass die Dauer des täglichen Medienkonsums der Kinder in den vergangenen Jahren stark angestiegen ist. Ob dieser Anstieg auch Auswirkungen auf die körperlich-sportliche Aktivität der Kinder hat, kann bisher nicht eindeutig nachgewiesen werden (Brettschneider et al., 2006; Laubscher, 2008).

2 Körperlich-sportliche Aktivität

Da sich diese Arbeit unter anderem mit der Frage beschäftigt, ob es Zusammenhänge zwischen Medienkonsum und körperlich-sportlicher Aktivität gibt, muss zunächst geklärt werden, was unter dem Begriff körperlich-sportliche Aktivität überhaupt verstanden wird.

In der Literatur finden sich zahlreiche Definitionen und Begriffe für sehr ähnliche Erscheinungen. So wird mit Bezeichnungen wie sportliche Aktivität, körperliche Aktivität, Sport und Bewegung, körperliches oder sportliches Training, Lebensstilaktivität und noch vielen mehr oft dasselbe gemeint, aber eben etwas anders ausgedrückt. In weiterer Folge sollen die Begriffe körperliche Aktivität, Sport und die körperlich-sportliche Aktivität bestimmt werden (Schlicht & Brand, 2007).

2.1 Körperliche Aktivität

Der Begriff der körperlichen Aktivität spielt vor allem im Gesundheitsbereich eine bedeutende Rolle und wird von Titze et al. (2010, S.10) wie folgt definiert: „Körperliche Aktivität umfasst jede Form von Bewegung, die durch Kontraktion der Skelettmuskulatur verursacht wird und mit einem erhöhten Energieverbrauch einhergeht.“ Voraussetzung für körperliche Aktivität ist daher Bewegung, welche durch Kontraktion der Skelettmuskulatur ausgelöst wird. Muskelkontraktion kann an dieser Stelle so verstanden werden, dass die Muskeln Arbeit verrichten und somit Energie verbraucht wird. Die Skelettmuskulatur ist jene, welche der Willkür des Menschen unterliegt, also gezielt angesteuert werden kann, um Bewegung zu verrichten. Ein Beispiel dafür ist das Bewegen von Armen und Beinen. Körperinterne Bewegungen, wie zum Beispiel der Herzschlag oder Bewegungen des Magen-Darm-Traktes, sind in dieser Definition nicht eingeschlossen, da diese unwillkürlich erfolgen. Die Kernaussage der Definition von körperlicher Aktivität ist der erhöhte Energieverbrauch. Der tägliche Gesamtenergieumsatz wird durch körperliche Aktivität erhöht,

das bedeutet, der Körper verbraucht dabei mehr Energie und benötigt daher auch mehr Ressourcen. Der Gesamtenergieumsatz setzt sich aus der basalen metabolischen Rate, dem thermischen Effekt der Nahrung und der soeben definierten körperlichen Aktivität zusammen. Die Anzahl der Kalorien, welche der Körper verbraucht, um die lebenserhaltenden Funktionen aufrechtzuerhalten, wird als basale metabolische Rate bezeichnet. Beispiele dafür sind der Herzschlag und die Atmung. Als thermischer Effekt wird diesbezüglich der Energieverbrauch, der durch die Verdauung der Nahrung entsteht, verstanden (Jekauc, 2009; Titze et al., 2013).

Der Gesamtenergieumsatz wird also durch körperliche Aktivität erhöht. Dabei kann es sich um eine körperlich-sportliche Aktivität handeln, aber auch Aktivitäten wie Spazieren gehen oder berufliche Arbeit und Hausarbeit fallen unter den Begriff körperliche Aktivität und steigern den Gesamtenergieumsatz. Körperliche Aktivität umfasst daher ein sehr großes Feld und es gibt verschiedene Ansätze diese in Untergruppen aufzuteilen. Eine Möglichkeit besteht darin, die Aufteilung in drei Kategorien vorzunehmen. Die berufliche- oder Alltagsaktivität, Freizeitaktivität (ausgenommen Sport) und körperlich-sportliche Aktivität (Jekauc, 2009). Woll (2004) schreibt, dass zwischen berufs-, haushalts- oder freizeitbezogener körperlicher Aktivität unterschieden wird. Diese Unterteilung hat sich in der epidemiologischen Forschung durchgesetzt. Die körperlich-sportlichen Aktivitäten sind dieser Auffassung nach eine Subkomponente der freizeitbezogenen körperlichen Aktivität, falls sie nicht beruflich ausgeübt werden. Eine andere Möglichkeit die körperliche Aktivität zu unterteilen ist, die bereits erwähnten Aktivitäten, Spazieren gehen, Gartenarbeit, berufliche Arbeit und ähnliche, unter dem Begriff „Lebensstilaktivitäten“ zusammenzufassen. Den zweiten Bereich in dieser Unterteilung bildet dann die körperlich-sportliche Aktivität, in *Abbildung 1* wird dies veranschaulicht (Schlicht & Brand, 2007).

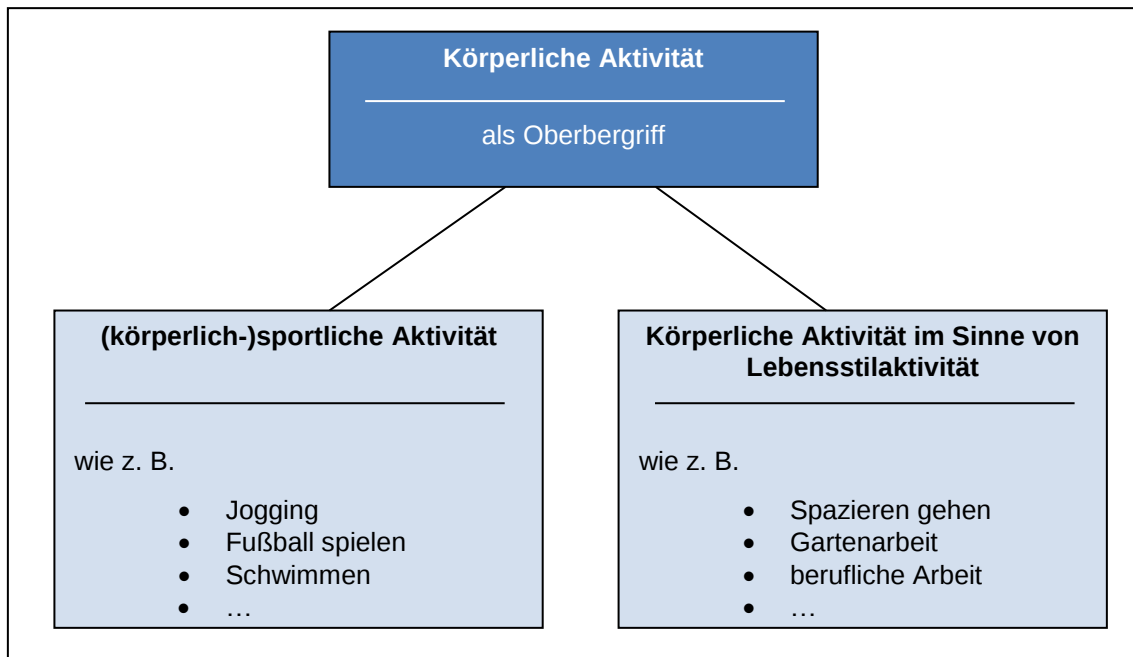


Abbildung 1. Begriffshierarchie zur körperlichen Aktivität (mod. n. Schlicht & Brand, 2007, S. 16)

Es gibt noch weitere Möglichkeiten, die körperliche Aktivität zu kategorisieren. Im Gesundheitswesen beispielsweise wird zwischen Basisaktivitäten und „gesundheitswirksamen körperlichen Aktivitäten“ unterschieden (Titze et al., 2013). Dabei umfassen die Basisaktivitäten jene körperlichen Aktivitäten mit geringer Intensität. Sie werden zur Bewältigung des Alltags benötigt, wie beispielsweise Stehen, langsames Gehen oder Tragen geringer Lasten. Unter den gesundheitswirksamen körperlichen Aktivitäten werden Bewegungsformen verstanden, welche die Gesundheit fördern, aber auch kein zu großes Verletzungsrisiko in sich bergen. Der Energieverbrauch ist bei diesen Aktivitäten höher als bei den Basisaktivitäten. Beispiele dafür sind schnelles Gehen, (herum) Toben auf dem Spielplatz, Gartenarbeit, aber auch Yoga und Schwimmen. Das bedeutet, dass die körperlich-sportlichen Aktivitäten ebenfalls in der Gruppe der gesundheitswirksamen körperlichen Aktivitäten enthalten sind, sofern kein erhöhtes Verletzungsrisiko besteht (Titze et al., 2013).

Im englischsprachigen Raum wird die körperliche Aktivität, sowie sie in diesem Abschnitt definiert wurde, als „physical activity“ oder „life style activities“ bezeichnet. Ist von „sports“ die Rede, wird damit der Wettkampf- und Leistungssport gemeint. Wird von körperlich-sportlichen Aktivitäten explizit nicht von Wettkampfsport, sondern von gesundheitsorientiertem Sport gesprochen, dann wird der Begriff „exercise“ verwendet. (Schlicht & Brand, 2007)

Die Unterteilung der körperlichen Aktivität kann also sehr unterschiedlich vorgenommen werden. Gleichbleibend ist jedoch die Auffassung, dass körperlich-sportliche Aktivität als besondere Form, nämlich als Subkomponente der körperlichen Aktivität zu sehen ist.

2.2 Sport

Auch der Begriff Sport wird in der Literatur in vielen verschiedenen Definitionen festgelegt. Die meisten Personen verbinden Sport mit der Jagd nach Rekorden, Wettkampf und Konkurrenz (Schlicht & Brand, 2007). Göhner gibt eine genaue Definition der sportlichen Bewegung:

Menschliche Bewegung ist (bzw. wird) genau dann eine sportliche Bewegung und ist somit (bzw. wird somit zum) Gegenstand einer Bewegungslehre des Sports, wenn sie Lösung einer im Sport gestellten Bewegungsaufgabe ist und wenn sie dabei den in der Aufgabe explizit genannten oder auch nur implizit enthaltenen Rahmenbedingungen genügt. Mit dieser Festlegung ist unmittelbar die Aussage verbunden, daß [sic!] eine sportliche Bewegung immer nur in Verbindung zu einer (gegebenenfalls erst genauer zu analysierenden) sportlichen Bewegungsaufgabe gesehen werden muß [sic!]. Was sportliche Bewegungen letztlich sind, ist daher immer erst dann beantwortet, wenn die im Sport gestellten Bewegungsaufgaben und deren dort anerkannten Lösungen beschrieben worden sind. (Göhner, 1992, S. 34)

Am Beispiel eines 100-Meter-Laufs kann diese Definition verdeutlicht werden. Wenn bei einem Leichtathletik-Meeting ein 100-Meter-Sprint ausgetragen wird, bei dem es darum geht, welcher/welche Athlet/in die Distanz in der kürzesten Zeit zurücklegt, dann handelt es sich um eine sportliche Bewegung bzw. Aktivität. Hingegen ist ein 100-Meter-Sprint zu einer Bushaltestelle, den man auf sich nimmt, um nicht zu spät zur Arbeit zu erscheinen, eine Alltags oder Lebensstilaktivität. Das bedeutet, dass gleiche körperliche Aktivitäten je nach Kontext als berufliche Aktivität, Alltagsaktivität, Freizeitaktivität oder körperlich-sportliche Aktivität wahrgenommen werden (Jekauc, 2009).

Sport findet in der Regel auch im Rahmen eines gesonderten Bewegungsraumes statt, indem speziell geltende Regeln herrschen. Nimmt man Fußball als Beispiel, so handelt es

sich bei dem Bewegungsraum um das Fußballfeld. Auf diesem Feld und während der Dauer des Spiels herrschen besondere Regeln, welche in der Gesellschaft normalerweise nicht gelten. Begeht man auf dem Fußballrasen ein Foul, wird dies nur nach den Regeln des Spiels geahndet, also mit einem Freistoß oder Strafstoß. Im Alltag würde so ein Foul, zum Beispiel ein Tritt gegen das Schienbein einer anderen Person, mit hoher Wahrscheinlichkeit eine strafrechtliche Verfolgung nach sich ziehen (Göhner, 1992).

Eine Bewegung oder Aktivität wird also dann als sportliche Aktivität bezeichnet, wenn eine sportspezifische (Bewegungs-)Aufgabe zugrunde liegt. Bei der Grundstruktur einer sport-spezifischen Bewegungsaufgabe sind auf abstrakter Ebene immer fünf Gemeinsamkeiten erkennbar: das Ziel der sportspezifischen Aufgabe, das Movendum als Bewegungsobjekt, das Bewegungssubjekt als der Beweger, der Bewegungsraum und die Bewegungsregeln. „Das Gemeinsame aller sportlichen Bewegungsaufgaben lässt sich somit darauf zurück-führen, daß [sic!] stets ein materielles Movendum von einem Beweger in einem speziellen Bewegungsraum unter Einhaltung von Regeln auf ein Bewegungsziel hinbewegt wird“ (Göhner, 1992, S. 40). Diese Grundstruktur, kann auf jede sportliche Aktivität umgelegt werden. Beim Handball ist das Ziel ein Tor zu erzielen, Movendum ist der Ball, Beweger sind die Spieler/innen, Bewegungsraum ist das Spielfeld und Bewegungsregeln sind die gültigen Spielregeln. Aber auch für Darts gilt, das Ziel ist es, einen hohen Score zu erzielen, Movendum sind die Pfeile, Beweger ist der/die Darts-Spieler/in, Bewegungsraum ist die Zone vom Abwurf bis zur Scheibe, die Regeln sind auch beim Darts genau festgelegt (Göhner, 1992).

So kann festgelegt werden, bei welchen Tätigkeiten es sich tatsächlich um Sport handelt und welche als Freizeitaktivitäten oder berufliche Aktivitäten bezeichnet werden. Gerade bei dem Begriff der Freizeitaktivität und der körperlich-sportlichen Aktivität können die Grenzen oftmals verschwimmen.

2.3 Körperlich-sportliche Aktivität

Wie bereits beschrieben, ist die körperlich-sportliche Aktivität ein Unterbegriff der körperlichen Aktivität und damit immer mit dieser verbunden. Ob es sich um eine körperliche oder eine körperlich-sportliche Aktivität handelt, hängt immer vom Kontext ab. An dieser Stelle kann man sich das Beispiel des 100-Meter-Laufs aus dem vorigen Abschnitt in Erinnerung rufen. Aber es ist auch nicht gesagt, dass es sich bei jeder sportlichen Aktivität um eine körperlich-sportliche Aktivität handelt. Sportarten, welche kaum eine körperliche Aktivität aufweisen, beispielsweise Schach oder Darts, sind von der körperlich-sportlichen Aktivität im engeren Sinn ausgeschlossen, da diese nicht mit einem erhöhten Energieverbrauch einhergehen. Als körperlich-sportliche Aktivität wird somit die Schnittmenge aus körperli-

cher und sportlicher Aktivität bezeichnet, diese wird in *Abbildung 2* dargestellt (Jekauc, 2009).

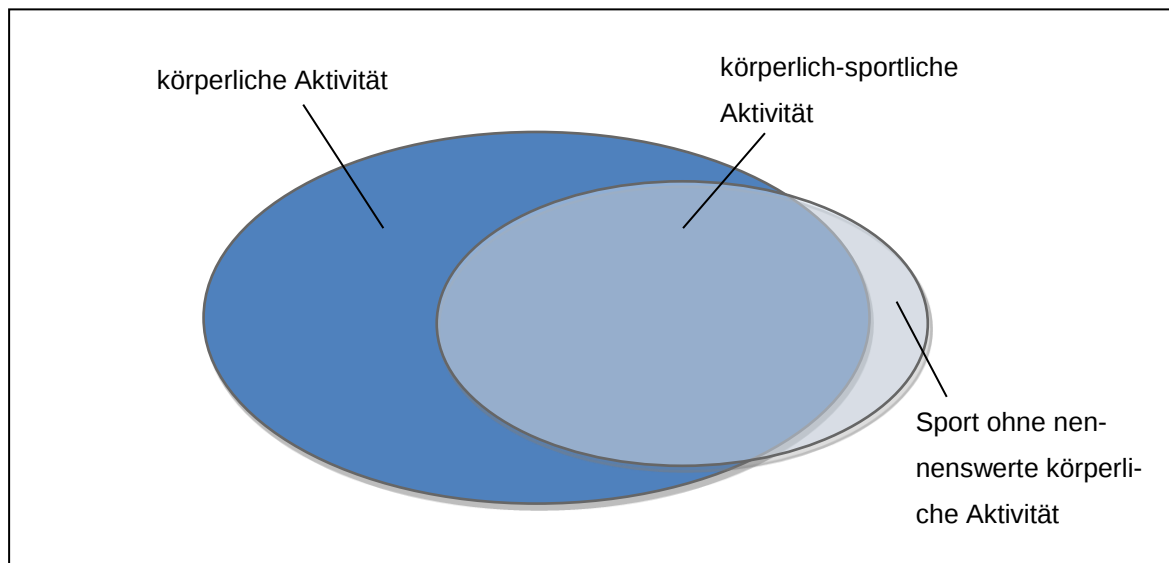


Abbildung 2. Körperlich-sportliche Aktivität als Schnittmenge der sportlichen und körperlichen Aktivität (nach Jekauc, 2009, S. 28)

Nachdem der Begriff körperlich-sportliche Aktivität nun abgegrenzt wurde, werden nun die Teilaspekte der körperlich-sportlichen Aktivität beschrieben. Woll (2004, S.56) unterscheidet drei verschiedene Facetten der körperlich-sportlichen-Aktivität:

- „ 1. aktuelles Ausmaß der körperlich-sportlichen Aktivität (biologisch-physische Facette)
- 2. psychosoziale Aspekte der körperlich-sportlichen Aktivität (psycho-soziale Facette)
- 3. habituelle körperlich-sportliche Aktivität (biographische Facette)“.

2.3.1 Aktuelles Ausmaß der körperlich-sportlichen Aktivität

Dieser Bereich der körperlich-sportlichen Aktivität kann in vier Merkmale untergliedert werden, nämlich Dauer, Frequenz, Intensität und Art. Mit diesen Informationen lässt sich der Energieverbrauch anhand der körperlich-sportlichen Aktivität bestimmen. Die *Dauer* gibt Auskunft darüber, wie lange körperlich-sportliche Aktivitäten in einer Woche betrieben werden, zum Beispiel in Stunden pro Woche (Woll, 2004). Während für Erwachsene und Jugendliche gilt, dass eine Bewegungseinheit zumindest zehn Minuten durchgehend andauern sollte, um einen gesundheitsfördernden Effekt zu erhalten, gilt für Kinder, dass keine Bewegungsdauer zu kurz ist, um einen Effekt bezüglich der Gesundheit zu bewirken (Titze et al., 2013).

Die *Frequenz* gibt darüber Auskunft, wie oft eine körperlich-sportliche Aktivität in einer gewissen Zeit durchgeführt wird. Üblich ist dabei die Häufigkeit von körperlich-sportlicher

Aktivität innerhalb einer Woche anzugeben, da die Angaben über Monate oder sogar Jahre ungenauer sind (Jekauc, 2009; Woll, 2004). Bei der Frage nach der Häufigkeit gilt, dass Kinder und Jugendliche täglich insgesamt 60 Minuten körperlich aktiv sein sollen. Dabei sollte zumindest eine mittlere Intensität erreicht werden. Bei Erwachsenen gilt ein Richtwert von zumindest 150 Minuten pro Woche. Das entspricht einer Dauer von zweieinhalb Stunden und es gibt viele Möglichkeiten die Aktivitäten pro Woche zusammenzustellen. Ein Beispiel dafür wäre 5 x 30 Minuten pro Woche Bewegung mit mittlerer Intensität durchzuführen (Titze et al., 2013).

Die *Intensität* wurde bereits erwähnt, aber was bedeutet zum Beispiel mittlere Intensität? Die Intensität kann auch durch das Wort Anstrengungsgrad ersetzt werden, dadurch wird die Vorstellung von Intensität bereits klarer. Es gibt zwei Arten, die Intensität der körperlich-sportlichen Aktivität zu beschreiben. Zum einen kann sie als absolute zum anderen als relative Größe angegeben werden. Die absolute Intensität gibt Auskunft über die aktuelle Rate der Energieverbrennung. Geht es um Kraftleistungen, so wird die absolute Intensität mittels der bewegten Last definiert. Bei Ausdauerleistung kann der Anstrengungsgrad in Fortbewegungsgeschwindigkeit, Kalorienverbrauch, als Herzfrequenz oder mit der metabolischen Äquivalente (MET) angegeben werden. „Das metabolische Äquivalent (MET) vergleicht die Sauerstoffaufnahme in Ruhe mit der Sauerstoffaufnahme bei Belastung. Ein MET entspricht bei einem gesunden Erwachsenen dem Sauerstoffverbrauch von 3,5 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute“ (Titze et al., 2013, S. 11). Ein MET drückt dabei die Belastung im Ruhezustand aus. Die körperliche Aktivität kann als Vielfaches des Ruhezustandes in METs angegeben werden. Beispielsweise wird bei einer Fahrt mit dem Rad ins Büro ein Durchschnittswert von sechs METs veranschlagt. Demnach wird dabei das Sechsfache des Ruheumsatzes verbraucht. Da ein MET dem Kalorienverbrauch von einer Kilokalorie pro Kilogramm Körpergewicht pro Stunde entspricht, kann auch der Kalorienverbrauch einer Tätigkeit durch die MET-Angaben bestimmt werden (Titze et al., 2013; Woll, 2004).

Die relative Intensität berücksichtigt die individuelle Leistungsfähigkeit einer Person und ist somit eine wichtige normative Bezugsgröße für den Aufbau des persönlichen Trainings. Der relative Anstrengungsgrad wird in Prozent in Bezug auf die maximale Herzfrequenz (% HFmax), die Herzfrequenzreserve (HRR) oder die maximale Kraftreserve angegeben. Es können auch Skalen benützt werden, um das subjektive Belastungsempfinden selbst einzuschätzen. Ein Beispiel dafür ist die zehnstufige Borg-Skala, auf der der Wert 0 für überhaupt keine Anstrengung und der Wert 10 für die maximal mögliche Anstrengung steht (Jekauc, 2009; Titze et al., 2013). Veranschaulicht wird dies in *Tabelle 1*.

Tabelle 1. Relative Intensität, ausgedrückt in Prozent der maximalen Herzfrequenz und als subjektiv wahrgenommene Belastung auf der 10-stufigen Borg-Skala (mod. n. Titze et al., 2003, S. 11)

Intensität	% der HFmax	10-stufige Skala	Hinweis
sehr leicht bis leichte	<50	<5	wird kaum als Anstrengung empfunden
mittlere (Moderate)	50-69	5-6	man kann dabei noch reden, aber nicht mehr singen
höhere (Schwere)	70-89	7-8	kein durchgehendes Gespräch mehr möglich
hohe bis maximale	90-100	>8	stark beschleunigte Atmung -kein Gespräch möglich

Die *Tabelle 1* zeigt, dass die körperlich-sportliche Aktivität mittels Kategorisierung der Intensität in unterschiedliche Stufen unterteilt werden kann. Dies geschieht entweder mit Angaben zur absoluten Intensität, oder mit Angaben zur relativen Intensität. Leichte körperlich-sportliche Aktivitäten sind jene, bei der die Intensität kleiner als drei MET ist. Dies entspricht Gehen mit einer Geschwindigkeit von unter 4 km/h. Der relative Wert auf der Borg-Skala beträgt weniger als 5. Eine mittlere bzw. moderate Intensität entspricht einer Aktivität, die 3 – 5,9-mal intensiver ist als der Ruhezustand, also einem Wert von 3 – 5,9 METs gleichkommt. Ein Beispiel dafür ist Walken mit 4 – 7 km/h. Auf der 10-stufigen Skala entspricht dies einem Wert von 5 – 6. Von einer Aktivität mit höherer Intensität wird gesprochen, wenn diese zumindest 6-mal intensiver ist im Vergleich zum Ruhezustand (≥ 6 METs), bzw. bei einem Wert von 7 – 8 auf der Borg-Skala (Titze et al., 2013; Woll, 2004).

Als *Art* der körperlich-sportlichen Aktivität kann zum Beispiel die betriebene Sportart angegeben werden. Über die Art der Aktivität können über die energetische Einteilung hinaus genauere Informationen hinsichtlich Qualität der Aktivität, zum Beispiel beanspruchte motorische Dimensionen oder Komplexität der Anforderung, gewonnen werden (Woll, 2004).

2.3.2 Psychosoziale Aspekt der körperlich-sportlichen Aktivität

Einerseits beschreibt diese Facette die Umweltzustände, welche während der körperlich-sportlichen Aktivität vorherrschen, andererseits aber auch die inneren Abläufe, die in einer Person während der Aktivität vorgehen. Also kognitive, emotionale und affektive Prozesse. Die physischen Umweltaspekte, wie Temperatur, Witterung und Höhe, als auch die

psychologischen Gesichtspunkte, wie Emotionen und Motive, können die psychologische Wirkung von körperlich-sportlicher Aktivität verändern. Psychosoziale Aspekte der körperlich-sportlichen Aktivität, beispielsweise Gruppendynamik und Körpererleben, haben einen eigenständigen Effekt auf den Gesundheitszustand (Woll, 2004).

2.3.3 Habituelle körperlich-sportliche Aktivität

Das im Abschnitt 3.3.1 beschriebene *aktuelle Ausmaß der körperlich sportlichen Aktivität* bezieht sich auf einen sehr kurzen Zeitraum von nur wenigen Tagen oder Wochen. Hingegen bezieht sich die habituelle körperlich-sportliche Aktivität auf einen wesentlich längeren Zeitraum, zum Beispiel auf mehrere Monate. Die habituelle körperlich-sportliche Aktivität spielt vor allem im Gesundheitswesen eine bedeutende Rolle, da nur durch regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität über einen längeren Zeitraum hinweg eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielt werden kann (Jekauc, 2009).

Es existiert auch durchaus ein Zusammenhang zwischen der aktuellen und der habituellen körperlich-sportlichen Aktivität, da das aktuelle sportliche Handeln oder Nichthandeln stark von dem früheren Verhalten und den dabei gemachten Erfahrungen abhängig ist. Auch wird durch aktuelles Handeln, zukünftiges Handeln vorbereitet, in dem der jeweilige Erfahrungsschatz in das weitere Handeln eingeht (Woll, 2004).

Betrachtet man die habituelle körperlich-sportliche Aktivität, so lassen sich nach Woll (2004) die folgenden drei Grundmuster unterscheiden:

1. Körperliche, lebenslange sportliche Aktivität
2. Lebenslange Sportpassivität
3. Diskontinuierliche Teilnahme am Sport

Die ersten beiden Muster treten zumindest in der westlichen Gesellschaft eher selten auf, während sich das dritte Muster als das Dominante herausstellt. Auch Studien zeigen, dass die Stabilitätskorrelationen zwischen den Indizes zu verschiedenen Zeiträumen nur selten einen Wert von 0,50 übersteigen (*Tabelle 2*). Weiters zeigt die *Tabelle 2*, je länger die Zeitpunkte der Messungen der körperlich-sportlichen Aktivität bei den Studien auseinanderliegen, desto geringer ist die Stabilität der Aktivität (Jekauc, 2009; Woll, 2004).

Tabelle 2. Korrelationen der sportlichen Aktivität zu zwei Messzeitpunkten Männer/Frauen (nach Woll, 2004, S. 57)

Referenz	Maß für sportliche Aktivität	t1	t2	Korrelation
Messintervall unter 5 Jahren				
Giovannucci et al. (1995)	Index Dauer Intens	1986	1988	.56
Raitakari et al. (1994)	Index Freizeit	1980	1983	.45/.36
Young et al. (1995a)	Energieverbrauch	1988	1991-98	.24
Slattery et al. (1989)	Gesamtaktivität	1957-60	1962-64	.30
	Intensive Aktivität			.52
Messintervall 5-9 Jahren				
Leon et al. (1987)	Index Freizeit	1973-76	1979-82	.30
Young et al. (1995a)	Energieverbrauch	1980-82	1988	.20
Messintervall 10-19 Jahren				
Lee et al. (1992)	Energieverbrauch	1962/66	1977	.39
		1977	1988	.38
Lee et al. (1995)	Initiative Aktivität	1962/66	1977	.40
Ballard-Barbash et al. (1990)	Index Freizeit	1954	1970	.29/.17
Young et al. (1995b)	Energieverbrauch	1965-68	1980-82	.19
Messintervall 20 Jahre und mehr				
Marti et al. (1989)	Index Freizeit Arbeit	1964	1984	.07
Lee et al. (1992)	Energieverbrauch	1962/66	1988	.27
		College	1962/66	.16
		College	1977	.16
		1988	.11	
Scott & Willits (1989)	Sport	1947	1984	.13/.25

Anmerkung. t1: erster Messzeitpunkt; t2: zweiter Messzeitpunkt.

Die körperlich-sportliche Aktivität kann als Verhaltensweise gesehen werden, welche starken Schwankungen unterliegt. Sporteinstieg und Sportausstieg wechseln sich dabei in den unterschiedlichen Lebensphasen einer Person häufig ab, dies wird in *Abbildung 3* verdeutlicht, in der eine fiktive Sportbiografie und der Verlauf von körperlich-sportlicher Aktivität in der Spanne eines Lebens abgebildet wird. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen ist die Stabilität regelmäßigen sportlichen Engagements gering ausgeprägt (Jekauc, 2009). Dies zeigt auch die Interdisziplinäre Längsschnitt-Studie des Erwachsenenalters, denn in der biographischen Betrachtung des sportlichen Verhaltens sind lediglich 1,2 % der Probanden durchgängig sportlich aktiv (N=486; Ø=66.8 Jahre) (Köpsel, 2002; Woll, 2004).

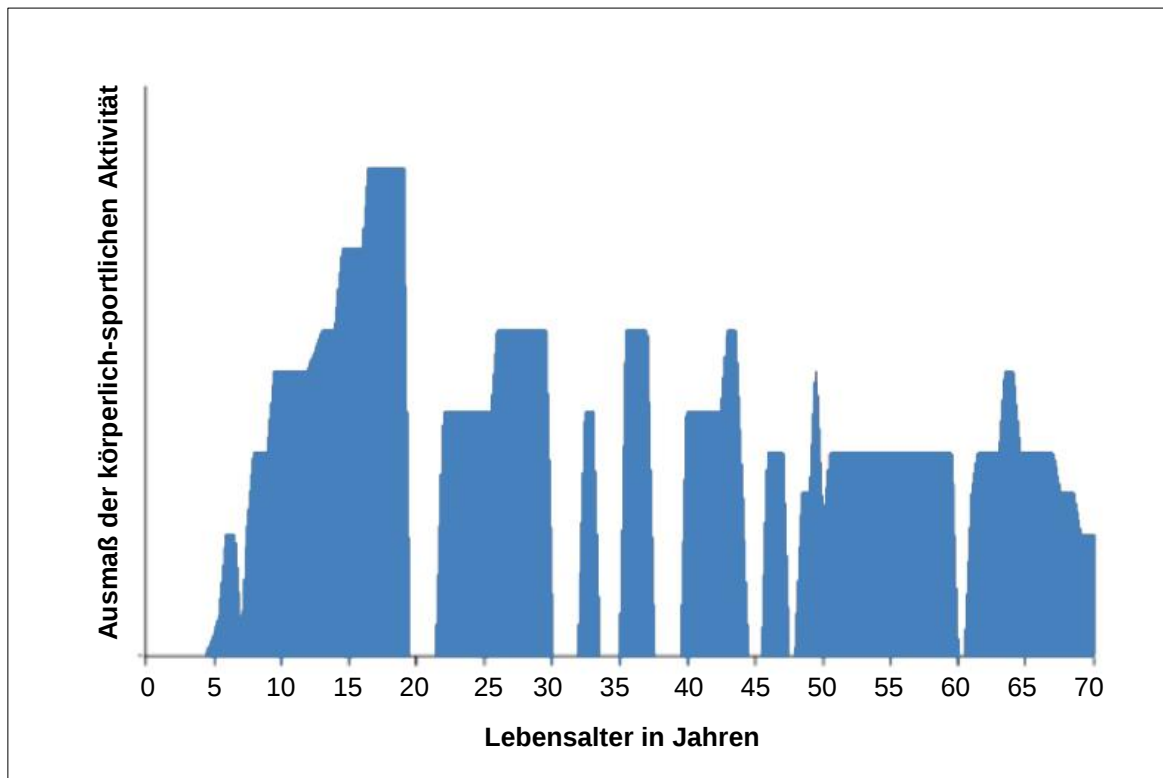


Abbildung 3. Fiktive Sportbiografie und der Verlauf von körperlich-sportlicher Aktivität in der gesamten Lebensspanne (nach Jekauc, 2009, S. 32)

Die Motivation, um körperlich-sportliche Aktivität auszuüben, ist demnach ein *lebenslanger Prozess*, welcher vom Einstieg ins Kinderturnen bis hin zur Wassergymnastik für Senioren aufrechterhalten werden muss. Eine wichtige Rolle spielen dabei die Vorerfahrungen, welche mit sportlichen Aktivitäten gemacht wurden, da diese zum einen das aktuelle körperlich-sportliche Verhalten beeinflussen. Zum anderen wirken sich die kognitiven und emotionalen Faktoren, die von den gemachten Sporterfahrungen beeinflusst werden, auf die Aufnahme und Bindung der körperlich-sportlichen Aktivität aus (Woll, 2004).

Der lebenslange Prozess der körperlich-sportlichen Aktivität kann in vier Phasen unterteilt werden, welche sich im Laufe der Zeit abwechseln. Die erste Phase wird als *Inaktivitätsphase* bezeichnet und beschreibt jene Zeitabschnitte im Lebenslauf, in welchen keinerlei körperlich-sportliche Aktivitäten ausgeübt werden. In der *Abbildung 3* sind das jene Abschnitte auf der Lebensalter-Achse, die Lücken aufweisen. Der erste Übergang von der Nichtsportlerin zur Sportlerin/vom Nichtsportler zum Sportler, bzw. von körperlich-sportlicher Inaktivität zur körperlich-sportlicher Aktivität wird als *Aneignungsphase* bezeichnet. Personen, welche die Inaktivitätsphase überwunden haben und regelmäßig körperlich-sportlich aktiv werden, befinden sich in der *Aktivitätsphase*. Hingegen gibt es auch Personen, welche rückfällig werden, diese Phase wird als *Abbruchphase* bezeichnet. *Abbildung 3* zeigt, dass sich die Phasen im Laufe des Lebens ständig abwechseln können.

Befindet sich eine Person in der *Inaktivitätsphase* bedeutet das nicht zwangsläufig, dass dies so bleibt. Die Aneignungs- und Abbruchphasen stellen bei diesem individuellen Aktivitäts-Inaktivitäts-Zyklus Übergangsphasen dar, welche eine kurze Zeitspanne zwischen Aktivität und Inaktivität und umgekehrt einnehmen. Hingegen können sich die Phasen der Inaktivität bzw. der Aktivität über einen längeren Zeitraum ausdehnen (Allmer, 2002; Jekauc, 2009).

2.4 Sportteilnahmen

Blickt man auf die eben beschriebenen vier Phasen der körperlich-sportlichen Aktivität im Laufe des Lebens, so ist zu erkennen, dass es sich hierbei um einen zweistufigen Entwicklungsprozess handelt. Zum einen kann man die habituelle körperlich-sportliche Aktivität als einen kategorialen Prozess, mit nur zwei Kategorien, verstehen. Diese sind entweder körperlich-sportlich aktiv oder inaktiv. Diese zwei Zustände der habituellen körperlich-sportlichen Aktivität werden als *Sportteilnahme* bezeichnet. Die Sportteilnahme gibt also darüber Auskunft, ob eine Person körperlich-sportlich aktiv ist oder nicht (Jekauc, 2009).

Zum anderen kann körperlich-sportliche Aktivität als eine kontinuierliche Entwicklung (Prozess) angesehen werden. Während die Inaktivitätsphasen, in Bezug auf körperlich-sportliche Aktivität, bei verschiedenen Personen nahezu ident sind, da Inaktivität bedeutet, dass keine körperlich-sportliche Aktivität betrieben wird, können die Aktivitätsphasen bei unterschiedlichen Personen sehr stark voneinander abweichen. Die eine Person kann beispielsweise eine halbe Stunde in der Woche mit leichter Intensität körperlich-sportlich aktiv sein, hingegen betreibt die andere Person Sport mit hoher Intensität mehrere Stunden täglich. Personen, welche körperlich-sportlich aktiv sind, unterscheiden sich demnach im *Ausmaß* der Aktivität. Das Ausmaß der Aktivität wird in der Literatur auch oft als *Aktivitätsniveau* bezeichnet. Personen, welche über einen längeren Zeitraum sportlich aktiv sind, weisen bestimmte Schwankungen im Aktivitätsniveau auf und diese Schwankungen sind in ihrer Natur kontinuierlich (Jekauc, 2009).

2.5 Aktivitätsniveau

Wie bereits beschrieben, können große Unterschiede, in Bezug auf die Art und Weise von körperlich-sportlicher Aktivität auftreten. Wie im Beispiel des vorherigen Abschnittes ersichtlich, sind beide Personen körperlich-sportlich aktiv und somit in der Aktivitätsphase, allerdings ist der Unterschied, Dauer, Frequenz und Intensität betreffend enorm. Diese drei Parameter sind entscheidende Größen hinsichtlich der Kategorisierung des Aktivitätsniveaus (Jekauc, 2009; Titze et al., 2013). Das Aktivitätsniveau wird nach Titze et al. (2013) in vier verschiedene Kategorien unterteilt:

1. Körperlich-sportliche Inaktivität
2. Geringfügige körperlich-sportliche Aktivität
3. Mittleres körperliches Aktivitätsniveau
4. Hohes körperliches Aktivitätsniveau

Um das individuelle Aktivitätsniveau zu bestimmen und in eine der vier Kategorien einordnen zu können, wird die wöchentliche Ausdauerbelastung, welche in Minuten pro Woche gemessen wird, herangezogen (Titze et al., 2013).

Körperlich-sportliche Inaktivität

Der Zustand *inaktiv* wird von Titze et al. (2013) so definiert, dass keine über die Basisaktivitäten hinausgehenden körperlichen Aktivitäten stattfinden. Körperlich-sportliche Inaktivität bedeutet demnach, dass keine oder nur sehr geringe körperlich-sportliche Aktivitäten ausgeübt werden. Lampert et al. (2007) zählen jene Personen zu den körperlich-sportlich Inaktiven, welche weniger als einmal pro Woche aktiv sind. Solch eine Person befindet sich demnach in einer Inaktivitätsphase im lebenslangen Prozess der körperlich-sportlichen Aktivität. Bei körperlich-sportlicher Inaktivität ist kein positiver Einfluss auf die Gesundheit zu erwarten. Im Gegenteil, lange Inaktivitätsphasen stellen ein Gesundheitsrisiko dar (Titze et al., 2013).

Geringfügige körperliche Aktivität

Der Zustand der *geringfügigen körperlichen Aktivität* wird von Titze et al. (2013, S.12) wie folgt definiert: „Geringfügig körperlich aktiv ist definiert als eine über die Basisaktivität hinausgehende körperliche Aktivität pro Woche.“ Als Grundsatz gilt, dass jede körperliche Aktivität besser ist als eine Inaktivität, da sich bereits aus geringfügiger körperlicher Aktivität ein gesundheitlicher Nutzen ergibt. Zu beachten ist jedoch, dass die Mindestempfehlung gesundheitswirksamer Bewegung durch geringfügige körperliche Aktivität nicht erreicht wird (Titze et al., 2013).

Mittleres körperliches Aktivitätsniveau

Titze et al. (2013) definieren *mittleres körperliches Aktivitätsniveau* mit einem Bewegungsumfang von 150 – 300 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität. Im Vergleich zur geringfügigen körperlichen Aktivität ist der gesundheitliche Nutzen stärker und er erhöht sich mit ansteigendem Bewegungsumfang pro Woche (Titze et al., 2013).

Hohes körperliches Aktivitätsniveau

Hohes körperliches Aktivitätsniveau beschreiben Titze et al. (2013) mit einem Bewegungsumfang, welcher über 300 Minuten pro Woche, bei mittlerer Intensität, liegt. Wiederrum kann der gesundheitliche Nutzen dadurch erhöht werden. Es existieren derzeit keine

Studien, welche eine obere Aktivitätsgrenze festlegen, ab der kein gesundheitlicher Effekt mehr erzielt wird. Durch sehr hohe Wochenumfänge kann sich jedoch das Risiko von Überlastungsschäden erhöhen (Titze et al., 2013).

Stimmen die körperlichen Voraussetzungen, so lassen sich auch Aktivitäten mit höherer Intensität in das Aktivitätsniveau mit einbeziehen. Für die Dauer gilt, dass körperlich-sportliche Aktivitäten mit höherer Intensität nur halb so lange durchgeführt werden müssen, wie Aktivitäten mit mittlerer Intensität. Das bedeutet, dass Aktivitäten mit einer Dauer von 75 – 150 Minuten mit höherer Intensität, einem mittleren körperlichen Aktivitätsniveau entsprechen. Hohes körperliches Aktivitätsniveau wird erreicht, wenn Aktivitäten länger als 150 Minuten dauern und mit höherer Intensität durchgeführt werden. Natürlich können Aktivitäten mit mittlerer und höherer Intensität in der zeitlichen Bewertung kombiniert werden. Ein mittleres körperliches Aktivitätsniveau wird beispielsweise erreicht durch 60 Minuten lockeres Gehen (~4 METs) und 60 Minuten Skilanglauf (~8 METs) pro Woche (Titze et al., 2013).

2.6 Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen

Wie bereits in der Einleitung beschrieben, gilt inzwischen als populäre Binsenweisheit, dass viele Kinder und Jugendliche in zu geringem Maße körperlich-sportlich aktiv sind. Allerdings kann diese Annahme noch nicht wissenschaftlich unterlegt werden, da es nur wenige zuverlässige Daten zur Verbreitung von körperlich-sportlicher Aktivität im Kindes- und Jugendalter gibt (Schlicht & Brand, 2007).

Das Sportengagement von Kindern und Jugendlichen wird in vielen Untersuchungen über den Indikator der Mitgliedschaft in einem Sportverein gemessen. Dabei zeigt sich, dass das Sportengagement bei Kindern und Jugendlichen nach wie vor sehr hoch ist (Brettschneider et al., 2006). Dies wird von Lampert et al. (2007a) bestätigt, wonach fast drei Viertel der Kinder im Alter zwischen drei und zehn Jahren in einem Verein Sport treiben.

Bei der Betrachtung von Mitgliederzahlen in Sportvereinen muss jedoch darauf geachtet werden, dass sie nur bedingt das tatsächliche Ausmaß an körperlicher Aktivität repräsentieren. Durch bloße Mitgliedszahlen lässt sich nicht erkennen, in welchem Ausmaß und mit welcher Intensität Kinder und Jugendliche körperlich-sportlich aktiv sind. Dadurch kann auch nur schwer abgeschätzt werden, ob durch das Volumen der vereins-sportlichen Tätigkeiten ein gesundheitlicher Effekt erzielt wird (Schlicht & Brand, 2007).

Erst mit Angaben zur Häufigkeit des Sporttreibens im Verein, zum Beispiel durch die Anzahl der Einheiten pro Woche, lassen sich genauere Angaben erzielen. Mit 57 % der Jungen und 55 % der Mädchen ist der Anteil der Kinder, welche einmal pro Woche im Verein

aktiv sind deutlich höher als diejenigen, welche dreimal oder häufiger pro Woche Vereinssport treiben (9,1 % Jungen und 5 % Mädchen; Lampert et al., 2007a).

Durch die Mitgliederzahlen in Vereinen lassen sich auch keine Aussagen darüber treffen, wie das Ausmaß der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen außerhalb des Vereins aussieht. Kinder und Jugendliche betreiben außerhalb von organisierten Sportstrukturen häufiger Sport als innerhalb von Sportvereinen (Schlicht & Brand, 2007).

Auf den ersten Blick scheint es demnach nicht so, dass Kinder und Jugendliche zu wenig körperlich-sportlich aktiv sind, jedoch muss die aktuelle Situation noch genauer betrachtet werden. In beinahe allen EU-Ländern gibt es eine ambivalente, aber zeitgleiche Entwicklung, bei der sich zwei Randgruppen stark ausbreiten. Zum einen steigt die prozentuelle Zahl derjenigen, welche außerhalb des Schulsports so gut wie nie in der Woche sportlich aktiv sind (ca. 7 – 15 % je nach Alter und Land). Zum anderen nimmt auch die Anzahl der Gruppe zu, die in der Freizeit täglich körperlich-sportlich aktiv sind (ca. 6 – 19 % je nach Alter und Land). Das bedeutet, dass es aktuell zwei gegenläufige Tendenzen gibt. Der Anteil der körperlich inaktiven Kinder und Jugendlichen, sowie der Anteil an Kindern und Jugendlichen, die häufig körperlich-sportlich aktiv sind, steigt. Dadurch ergibt sich auch eine immer größere Bandbreite der körperlichen Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. Wird nur auf der Basis von Durchschnittswerten diskutiert und werden die Extremgruppen nicht berücksichtigt, so ist es nicht verwunderlich, dass sich Widersprüche zwischen identischen motorischen Kennwerten in unterschiedlichen, aber altersgleichen Populationen ergeben (Brettschneider et al., 2006).

Daraus ergibt sich die Tatsache, dass eine stetig wachsende Gruppe an Kindern und Jugendlichen in allen EU-Ländern weniger körperlich-sportlich aktiv ist, als ihre Altersgenossen noch vor 10 – 20 Jahren. Durch die Verstädterung ist die Alltagsmotorik von Kindern und Jugendlichen ebenfalls stark zurückgegangen. So zeigt sich, dass in Großbritannien die Anzahl der Kinder, welche von den Eltern mit dem Auto zur Schule gefahren werden, innerhalb der letzten 15 Jahren von 16 % auf 29 % angestiegen ist (Brettschneider et al., 2006).

Schlicht & Brand (2007) schreiben, dass eine populäre Aussage ausdrückt, dass Kinder und Jugendliche weniger aktiv sind als früher und daher auch weniger fit sind als früher. Die Aussage, dass Kinder und Jugendliche im Allgemeinen weniger aktiv sind, lässt sich kaum reliabel treffen. Wie bereits beschrieben, steigt jedoch die Anzahl der Kinder und Jugendlichen, die körperlich-sportlich inaktiv sind. Betrachtet man die körperliche Leistungsfähigkeit, so kann durchaus eine negative Veränderung in den letzten Jahren festgestellt werden (Brettschneider et al., 2006; Schlicht & Brand, 2007). Bös (2003) zeigt für

den Zeitraum von 1975 – 2000 in fast allen Bereichen der grundlegenden Motorik einen signifikanten Leistungsabfall von durchschnittlich 10 %. Dabei am stärksten betroffen sind die Laufausdauer und die Beweglichkeit. In *Abbildung 4* wird dieser Sachverhalt veranschaulicht. Bei den Sit-ups ist dabei eine minimale Leistungssteigerung erkennbar, welche jedoch statistisch nicht relevant ist (Bös, 2003).

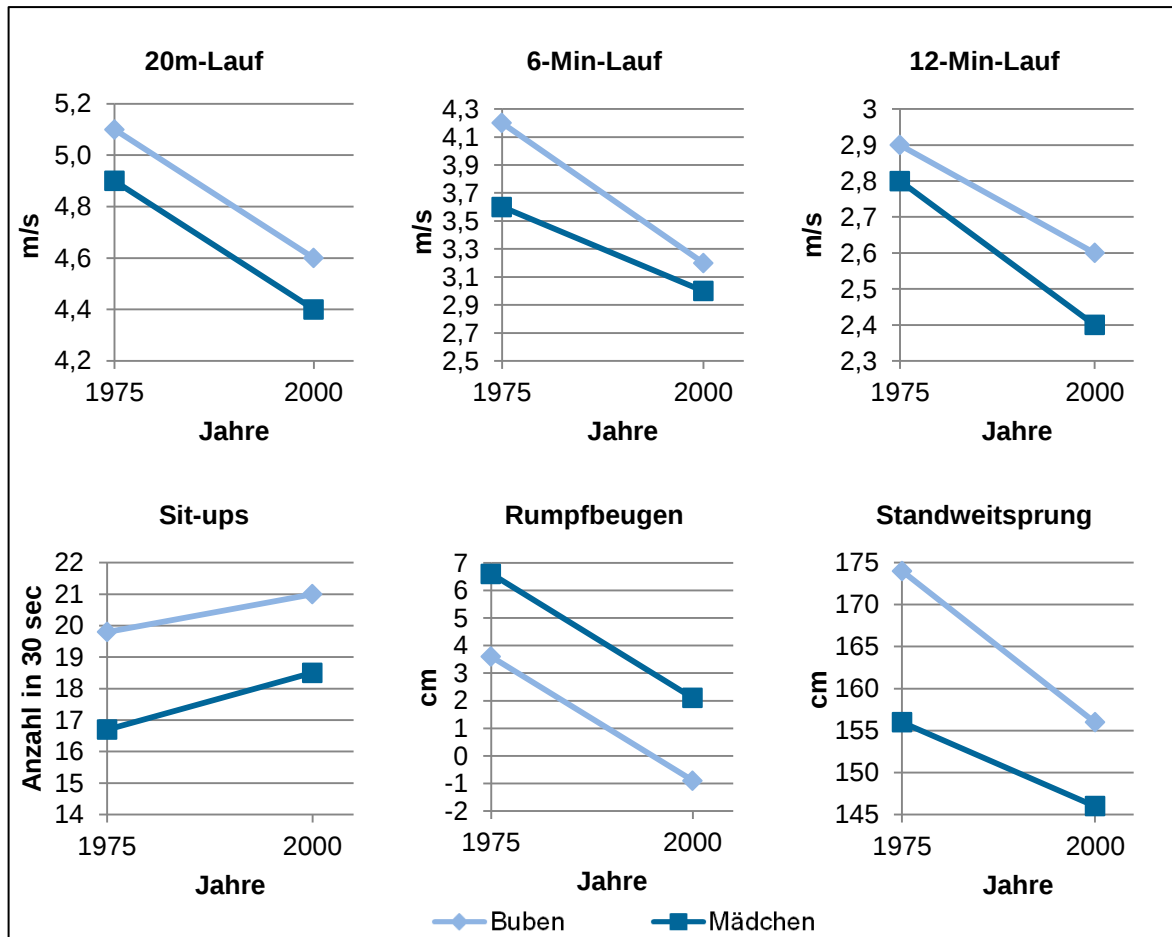


Abbildung 4. Veränderung der motorischen Leistungsfähigkeit bei Kindern und Jugendlichen zu den beiden Zeitpunkten 1975 und 2000 (mod. n. Bös, 2004, S. 14f)

Auch wenn es mit den vorliegenden Datensätzen schwierig ist, das Sportengagement, die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen und den damit zusammenhängenden Gesundheitszustand europaweit zu bestimmen, ist ein Zusammenhang zwischen diesen Faktoren doch sehr naheliegend. Für jeden dritten bis vierten Jugendlichen im Alter von 10 – 15 Jahren ist ein geringes Sportengagement in der Freizeit, sowie eine rückläufige Alltagsmotorik und ein kritischer bis gesundheitlich bedenklicher motorischer Entwicklungsstatus typisch. (Brettschneider et al., 2006).

Die KiGGS-Studie zeigt, dass sich der Anteil der Buben im Alter von 3 – 10 Jahren, welche weniger als einmal pro Woche körperlich-sportlich aktiv sind, in der Gruppe mit dem niedrigsten sozialen Status auf 36,2 % beläuft. Die Werte in der mittleren und

höheren Statusgruppe sind mit 21 % bzw. 14,9 % deutlich geringer. Bei den Mädchen liegt die gleiche Situation vor, allerdings streuen die entsprechenden Werte, mit 40,4 % in der niedrigsten, 24,1 % in der mittleren und 12,1 % in der höchsten Statusgruppe noch deutlicher. Diese Werte sind auch in der *Abbildung 5* dargestellt. Zusätzlich konnte gezeigt werden, dass Kinder mit Migrationshintergrund mit höherer Wahrscheinlichkeit inaktiv sind, als jene ohne Migrationshintergrund. Dies wird ebenfalls in *Abbildung 5* gezeigt (Lampert et al., 2007a).

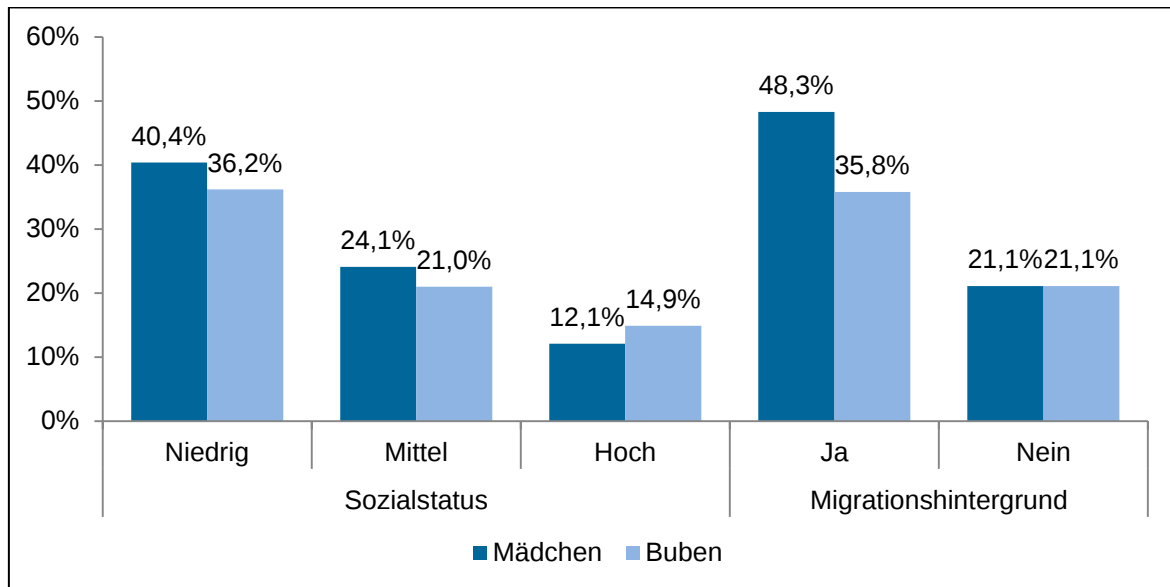


Abbildung 5. Anteil der 3- bis 10-jährigen Buben und Mädchen, die weniger als einmal pro Woche Sport betreiben; getrennt nach Sozialstatus und Migrationshintergrund (mod. n. nach Lampert et al., 2007a, S. 638)

Für Jugendliche gilt, dass die körperlich-sportliche Aktivität mit dem Alter abnimmt. Dem gewünschten Ausmaß, fast täglich körperlich-sportlich aktiv zu sein, genügen nur noch 28,2 % der Jungen und 17,3 % der Mädchen im Alter von 11 – 17 Jahren. Vor allem in der Adoleszenz nimmt die körperlich-sportliche Aktivität noch weiter ab. Dies kann in *Abbildung 6* vor allem an den Anteilen der fast täglich Aktiven abgelesen werden. Diese Ergebnisse der KiGGS-Studie können durch die Studie der World Health Organization-Health Behaviour in School-aged Children-Survey 2010 (WHO-HBSC-Survey 2010), für österreichische Schülerinnen und Schüler, bestätigt werden. Demnach erfüllen lediglich ein Fünftel der österreichischen Schülerinnen und Schüler die Empfehlungen für eine tägliche körperlich-sportliche Aktivität von 60 Minuten, mit mittlerer bis hoher Intensität. Des Weiteren zeigt sich auch hier, dass die Anteile der körperlich-sportlich aktiven Jugendlichen mit dem Alter kontinuierlich abnehmen. Der Anteil, der den Empfehlungen gerecht wird, beträgt bei den 11-jährigen Schülerinnen und Schülern 34,8 % und sank bei den 17-Jährigen auf lediglich 8,7 % (Ramelow et al., 2011).

Im Gegensatz zu den Kindern lässt sich bei den Jugendlichen in diesem Alter ein deutlicher geschlechterspezifischer Unterschied erkennen, welcher zu Ungunsten der Mädchen ausfällt. Der Anteil der Buben, welche die gesundheitsfördernden Bewegungsempfehlungen erreichen, liegt bei 26,4 % und ist damit deutlich höher als jener der Mädchen mit 14,8 % (Lampert et al, 2007a; Ramelow et al., 2011). Ein weiterer Unterschied zu den Kindern zeigt sich darin, dass bei den Jungen eine geringer Aktivitätsunterschied nach Sozialstatus und Migrationshintergrund besteht. Bei den Mädchen hingegen zeigen sich deutliche Unterschiede in Bezug auf diese Merkmale. So sind beispielsweise 28,1 % der Mädchen aus Familien mit niedrigem sozialen Status inaktiv, bei Familien mit höchstem Sozialstatus sind es lediglich 15,8 %. Auch Mädchen mit Migrationshintergrund sind zu einem höheren Anteil inaktiv, als solche ohne Migrationshintergrund (Lampert et al., 2007a).

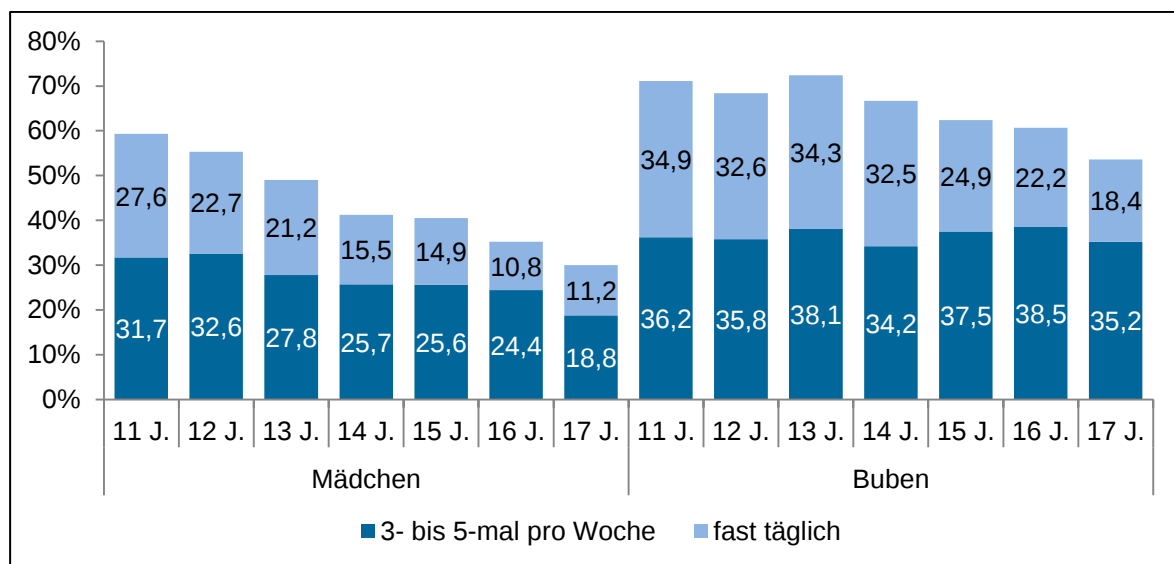


Abbildung 6. Häufigkeiten körperlich-sportlicher Aktivität bei Buben und Mädchen im Alter von 11 – 17 Jahren (mod. n. Lampert et al., 2007a, S. 639)

Es lässt sich also festhalten, dass Kindern im Alter von 3 – 10 Jahren, welche körperlich-sportlich inaktiv sind, überproportional oft aus Familien mit Migrationshintergrund und/oder mit niedrigem Sozialstatus kommen. Für 11- bis 17-jährige Jugendliche zeigt sich, dass das Aktivitätsniveau mit dem Alter abnimmt und dass die aktuellen Bewegungsempfehlungen nur noch von jedem vierten Jungen und jedem sechsten Mädchen erreicht werden. Die höchste Risikogruppe für körperlich-sportliche Inaktivität in diesem Alter bilden die Mädchen mit niedrigem sozialen Status und Migrationshintergrund (Lampert et al., 2007a).

2.7 Körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit

Nachdem der Begriff der körperlich-sportlichen Aktivität nun sehr ausführlich beschrieben wurde, stellt sich nun die Frage, wie sich die körperlich-sportliche Aktivität auf die Gesundheit eines Menschen auswirkt. Diesbezüglich muss festgelegt werden, was unter dem Begriff *Gesundheit* verstanden wird.

2.7.1 Gesundheit

Schlicht & Brand (2007) fassen den Begriff Gesundheit in folgenden Punkten zusammen:

- Gesundheit ist multithematisch und ein subjektiver Zustand, der ständigen Veränderungen unterliegt.
- Der Begriff sei zudem deskriptiv; werde im Allgemeinen aber normativ verwendet und Menschen streben nach einem, ihrem Lebensalter angepassten Zustand der Gesundheit.
- Die Verwendung des Begriffes in der Wissenschaft sei paradigmengabhängig.

In der Literatur finden sich zahlreiche Definitionen vom Begriff Gesundheit. Im Laufe des 20. Jahrhunderts gab es in Bezug auf Gesundheit einen starken Wandel, was das Verständnis angeht. Gesundheit wurde zuvor stets als das Gegenteil von Krankheit gesehen. Einen maßgeblichen Anteil des Umdenkens hatte dabei die World Health Organization (WHO), welche in ihrem Gründungsdokument vom 22.7.1946 (ratifiziert 1948) Gesundheit folgendermaßen definiert: „Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity“ (WHO, 1948, S.1). Gesundheit wird also als ein Zustand von vollständigem körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefinden und nicht nur vom Fehlen von Krankheit oder Behinderung beschrieben (Dür & Griebler, 2007; WHO, 1948).

Diese Definition unterscheidet sich in drei inhaltlichen Punkten von dem klassischen, medizinisch-naturwissenschaftlichen Modell.

Die erste Änderung bezieht sich, wie bereits erwähnt, darauf, dass Gesundheit nicht mehr als der geisterhafte Gegenpol von Krankheit beschrieben wird. Also nicht mehr als das Fehlen von etwas, sondern Gesundheit wird im positiven, bekräftigenden Sinn als Wohlbefinden bestimmt. Dadurch wird es erst möglich, dass neben den Risikofaktoren, welche die krankheitserzeugenden Prozesse einleiten, der Blick auch auf die gesundheitsförderlichen Prozesse gerichtet werden kann, welche das Wohlbefinden aufrechterhalten, oder sogar verbessern können (Dür & Griebler, 2007).

Die zweite thematische Verschiebung besteht darin, dass Gesundheit als eine Ressource angesehen wird und daher in einem ständigen Entwicklungs- und Entfaltungsprozess hergestellt werden muss. Um die Gesundheit aufrechtzuerhalten bzw. sie wiederherzustellen, bedarf es daher fortwährender Handlungen (Dür & Griebler, 2007).

Die dritte inhaltliche Veränderung beschreibt die Komplexität der Gesundheit und die Auffassung, dass in der Gesundheit immer unausweichlich biologisch-organische, psychische und soziale Bedingungen miteinander verbunden werden. Vor allem durch die Ausdehnung der Gesundheit auf die soziale und daher auch politische Komponente war die WHO durch diese Definition, welche durch den zweiten Weltkrieg geprägt wurde, ihrer Zeit weit voraus. Als Kernstück der Gesundheit wird von der WHO also auch die aktive und produktive Teilhabe am sozialen Leben, als auch die Erfüllung von individuellen Lebenszielen gesehen (Dür & Griebler, 2007; Schlicht & Brand, 2007).

Gesundheit ist unbestritten ein subjektiver wie auch ein objektiver Begriff. Er beschreibt einen dynamischen Zustand, der durch individuelles Tun und durch gesellschaftliche Strukturen beeinflussbar ist. Körperlich-sportliche Aktivität ist eine Verhaltensweise, der gesundheitliche Wirkungen unterstellt werden und sie ist eine Verhaltensweise, die von gesellschaftlichen Strukturen beeinflusst wird. (Schlicht & Brand, 2007, S. 59)

Nach dieser Beschreibung des Begriffes Gesundheit bleibt zu zeigen, ob körperlich-sportliche Aktivität tatsächlich dazu beiträgt, die Gesundheit aufrechtzuerhalten, zu verbessern oder wiederherzustellen (Schlicht & Brand, 2007).

2.7.2 Körperlich-sportliche Aktivität und körperliche Gesundheit

Die Tatsache, dass körperlich-sportliche Aktivität sich positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist unumstritten. Manz und Krug (2013) schreiben, dass regelmäßige körperlich-sportliche Aktivität das Risiko an einer nicht übertragbaren Krankheit, wie Diabetes mellitus Typ 2 oder ausgewählten Krebsarten (vor allem Brust- und Darmkrebs), zu erkranken senkt. Auch Schlicht & Brand (2007) meinen, dass körperliche Aktivität der körperlichen Gesundheit nützt.

Nun stellt sich die Frage, in welcher Form und in welcher Dosis körperlich-sportliche Aktivität betrieben werden soll, um eine möglichst große gesundheitliche Wirkung zu erzielen. In der Sportmedizin wird häufig davon gesprochen, dass durch tägliche Belastungen, die

den Grundumsatz um 300 bis 400 kcal erhöhen, eine gesundheitsfördernde Wirkung erzielt werden kann. Die Aktivitäten müssen für eine gesundheitliche Wirkung über einen längeren Zeitraum und regelmäßig betrieben werden (Jekauc, 2009; Schlicht & Brand, 2007).

Um nun einen genauen Zusammenhang zwischen Bewegung und Gesundheit zu beschreiben wird die Dosis-Wirkungs-Beziehung untersucht. Diese Beziehung beschreibt das Verhältnis zwischen der Dosis körperlich-sportlicher Aktivität, also zum Beispiel die Minuten pro Woche, und den gesundheitlichen Wirkungen bzw. den physiologischen Anpassungsmechanismen (Titze et al., 2013). Titze et al. (2013, S. 16) führen aus: „Das Dosis-Wirkungs-Prinzip beantwortet somit die Frage, wie viel und welche Art von körperlicher Aktivität benötigt wird, um einen definierten Gesundheitsgewinn zu erzielen.“

Es gibt verschiedene Arten von Dosis-Wirkungs-Beziehungen zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit. Es wird zwischen der hyperbolischen, linearen und exponentiellen Dosis-Wirkungs-Beziehung unterschieden, welche in *Abbildung 7* dargestellt werden (Schlicht & Brand, 2007; Titze et al., 2013).

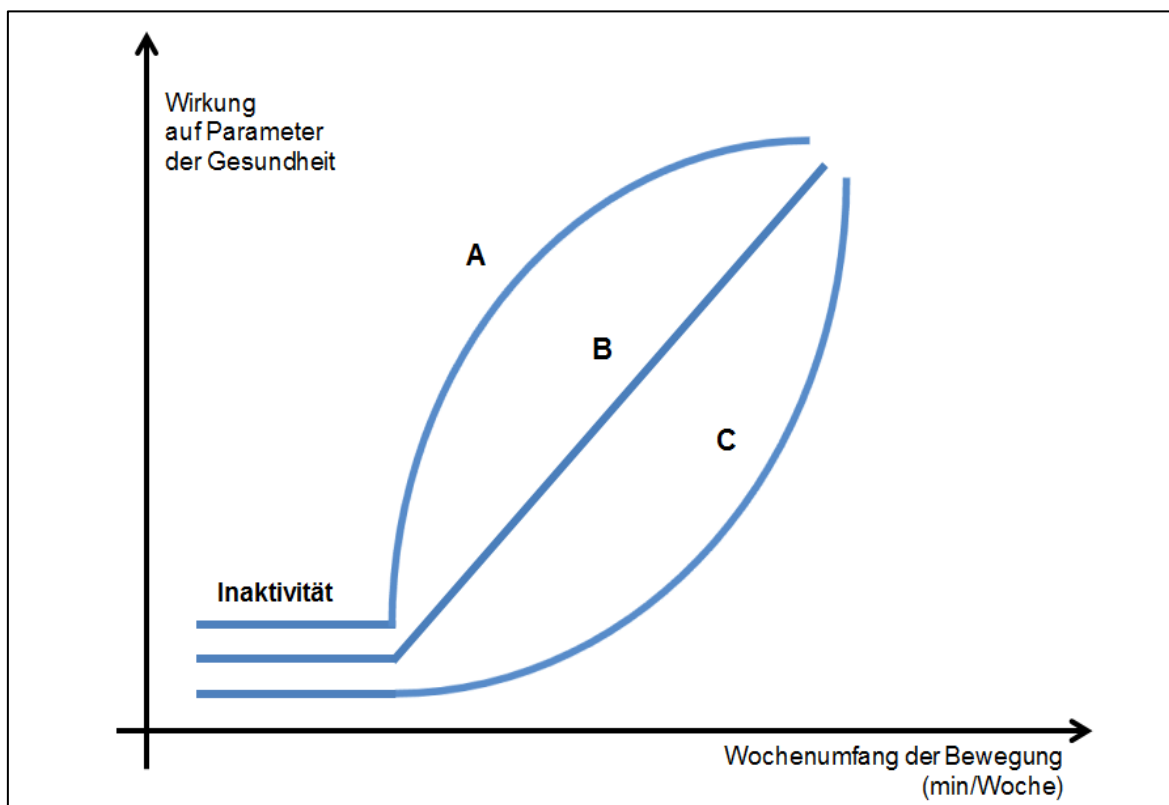


Abbildung 7. Exemplarische Dosis-Wirkungs-Beziehungen zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit (nach Titze et al., 2013, S. 16)

Bei einem linearen Verlauf der Dosis-Wirkungs-Beziehung (Kurve B in *Abbildung 7*) wird angenommen, dass, je mehr Aktivität betrieben wird, desto geringer das Risiko zu erkranken

ken oder frühzeitig zu versterben ist. Das bedeutet, dass der Gesundheitsgewinn kontinuierlich mit steigendem Bewegungsumfang zunimmt. Dieser lineare Verlauf scheint vor allem bei koronaren Herzerkrankungen, sowie auch am ehesten bei Dickdarm- sowie Brust-Krebs aufzutreten (Schlicht & Brand, 2007; Titze et al., 2013).

Von einem hyperbolischen Verlauf (*Abbildung 7*, Kurve A) ist die Rede, wenn bereits eine geringe Dosis an körperlich-sportlicher Aktivität ausreicht, um einen großen gesundheitlichen Nutzen zu erzielen. Die stärksten Effekte in Bezug auf eine Verbesserung der Gesundheit werden hierbei also bei niedrigen bis moderaten Aktivitätsumfängen erreicht. Des Weiteren wird unterstellt, dass sich der Effekt ab einer definierten Höhe des Energieverbrauchs wieder abschwächt. Ein hyperbolischer Zusammenhang zwischen Aktivitätsumfang und Gesundheitsparametern wird für die Inzidenz von Schlaganfällen angenommen (Schlicht & Brand, 2007; Titze et al., 2013).

Bei exponentiellem Verlauf (*Abbildung 7*, Kurve C) muss ein sehr hoher Wochenumfang erzielt werden, um einen bedeutenden gesundheitlichen Effekt festzustellen. Die abgebildeten Kurvenverläufe sind als Annäherung zu verstehen, um eine ungefähre Vorstellung davon zu bekommen, wie Dosis-Wirkungs-Beziehungen, in Bezug auf Aktivitätsumfang und Gesundheit, aussehen können. Denn nicht nur der Wochenumfang hat Einfluss auf die Gesundheit, auch das körperliche Ausgangsniveau, der Gesundheitsstatus und die zu untersuchenden Gesundheitsvariablen, beispielsweise Fitness, Blutdruck und Knochendichte, sind zu beachten (Titze et al., 2013).

Nachdem nun die Dosis-Wirkungs-Beziehungen beschrieben wurden, werden nun einige Ergebnisse aus der Literatur dargestellt. Das U. S. Department of Health and Human Services (USDHHS, 2008) schreibt, dass Menschen, die körperliche Aktivitäten mit mittleren bis höheren Intensitäten ausüben, ein deutlich geringeres Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen aufweisen, als inaktive Menschen. Des Weiteren ist auch die Rate der Herzerkrankungen und Schlaganfälle bei regelmäßig sportlich aktiven Menschen deutlich geringer. Die körperlich-sportliche Aktivität wirkt sich außerdem positiv auf den Blutdruck, die Fettwerte und die Fitness aus. Um einen deutlich positiven Effekt zu erzielen, sollte der Wochenumfang zumindest bei 150 Minuten liegen. Noch größere Vorteile werden mit 200 Minuten, das entspricht 3 Stunden und 20 Minuten, pro Woche gesehen. Schlicht & Brand (2007) sprechen von einer Senkung des Risikos von kardiovaskulären Erkrankungen bereits bei einer regelmäßigen niedrigen bis moderaten körperlichen Aktivität. Ein risikominimierender Effekt von koronaren Herzkrankheiten ist demnach bereits bei regelmäßigen, flotten Spaziergängen mit kurzer Dauer festzustellen (Schlicht & Brand, 2007).

Die USDHHS meint, dass körperlich-sportliche Aktivität sich nicht nur positiv auf das Herz-Kreislaufsystem auswirkt, es reduziert auch das Risiko der Entwicklung von Diabetes mellitus Typ 2, als auch das metabolische Syndrom. Das metabolische Syndrom ist die Bezeichnung für einen Zustand, der Bluthochdruck, eine große Taille (abdominale Adipositas), ein schlechtes Blutfettprofil und eine gestörte Glukosetoleranz beinhaltet. Auch Schlicht & Brand (2007) geben an, dass schon durch das tägliche Bewältigen des Weges zur Arbeit zu Fuß oder mit dem Rad (30 Minuten pro Tag) das Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 senkt.

Sehr interessante Angaben macht das USDHHS (2008) auch in Bezug auf das Sterben eines vorzeitigen Todes und den Einfluss von körperlich-sportlicher Aktivität darauf. Mit vorzeitigem Tod wird ein früheres Sterben, als das durchschnittliche Sterbealter einer bestimmten Bevölkerungsgruppe verstanden. Personen, die in der Woche ca. sieben Stunden aktiv sind, laufen um 40 % weniger Gefahr an einem frühzeitigen Tod zu sterben, als jene, welche weniger als 30 Minuten pro Woche aktiv sind. Aber auch bei bereits viel geringerem Wochenumfang, 150 Minuten pro Woche bei mittlerer Intensität, sinkt das Risiko, an einem vorzeitigen Tod zu sterben. Die USDHHS (2008) ist der Meinung, dass es unbedingt gilt, Inaktivität zu vermeiden. Das Risiko an einem frühzeitigen Tod zu sterben sinkt nämlich zwischen dem Bereich der Inaktivität (Bewegungsdauer liegt unter 30 Minuten pro Woche) und dem Bereich der geringen körperlichen Aktivität (Bewegungsdauer von ca. 90 Minuten pro Woche) am stärksten. Dies wird in *Abbildung 8* dargestellt. Des Weiteren zeigt die *Abbildung 8*, dass das relative Risiko, frühzeitig zu sterben mit zunehmender körperlicher Aktivität (bei mittlerer bis hoher Intensität) weiter abnimmt.

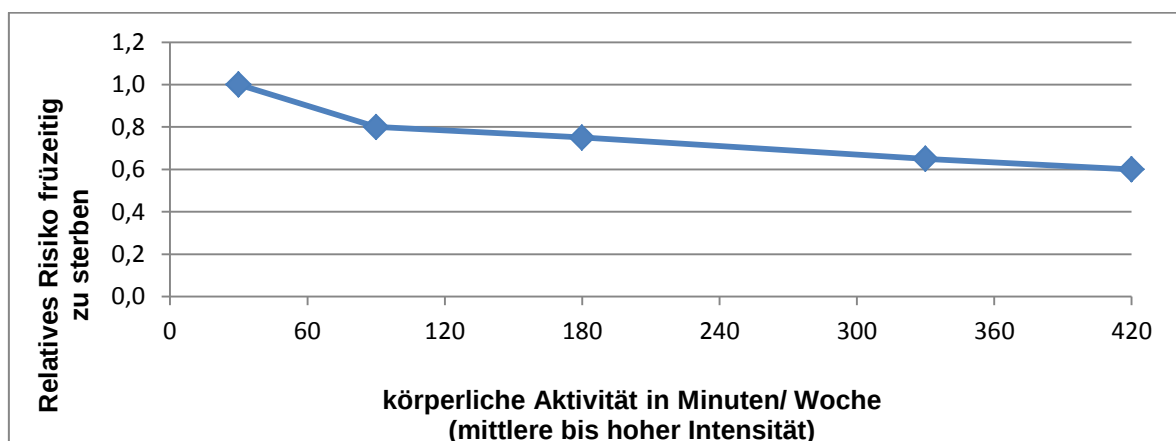


Abbildung 8. Zusammenhang zwischen dem Bewegungsumfang in Minuten/Woche und dem Risiko eines vorzeitigen Todes (mod. n. USDHHS, 2008, S. 11)

Zum Abschluss dieses Kapitels sei noch angemerkt, dass sich die körperlich-sportliche Aktivität sowohl auf die physische Gesundheit, als auch auf die psychische Gesundheit auswirkt. Ein positiver Effekt durch körperlich-sportliche Aktivität kann insbesondere bei

Symptomen der Depression oder des altersabhängigen Gedächtnisverlustes festgestellt werden (Schlicht & Brand, 2007; Titze et al., 2013). Dabei ist davon auszugehen, dass vor allem die psycho-sozialen Aspekte der körperlich-sportlichen Aktivität, wie beispielsweise Gruppendynamik und Körpererleben eine eigenständige Wirkung auf den Gesundheitszustand haben (Woll, 2004).

2.7.3 Körperlich-sportliche Aktivität und Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Im Kapitel 2.7.2 *Körperlich-sportliche Aktivität und körperliche Gesundheit* konnte aufgezeigt werden, dass sich die körperlich-sportliche Aktivität positiv auf die körperliche, aber auch geistige Gesundheit eines Menschen auswirkt. Dieser positive Effekt, von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit, besteht bei Menschen aller Altersgruppen, insbesondere aber bei Kindern und Jugendlichen. Die körperliche Aktivität spielt für deren gesunde Entwicklung eine bedeutende Rolle (Manz & Krug, 2013).

Die USHHDS (2008) schreibt, dass regelmäßige körperliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen die Gesundheit und Fitness fördert. Vergleiche zwischen inaktiven und aktiven Kindern und Jugendlichen zeigen, dass Aktive eine höhere kardiorespiratorische Fitness und stärkere Muskeln besitzen. In der Regel ist auch der Körperfettanteil bei den Aktiven geringer, die Knochen sind stärker und auch psychische Symptome wie Angst und Depression können verringert werden (USHHDS, 2008; WHO, 2010). Auch die World Health Organization (WHO, 2010) gibt gesundheitsorientierte körperliche Bewegungsempfehlungen für die Population im Alter von 5 – 17 Jahren ab. Alle Kinder und Jugendliche sollen täglich körperlich aktiv sein. Diese körperliche Aktivität kann Teil von Spiel, Sport, Freizeit oder Transport (Weg zur Schule zu Fuß oder mit dem Fahrrad usw.), im Rahmen von Familie, Schule oder Vereinen sein. Für inaktive Kinder und Jugendliche gilt, dass versucht werden soll, sie langsam an körperlich-sportliche Aktivitäten heranzuführen. Die Dauer, Intensität und Häufigkeit kann nach und nach gesteigert werden, um die Empfehlungen für eine gesundheitswirksame Bewegung zu erreichen (WHO, 2010). Eine wichtige Aussage der WHO (2010) ist, dass jede körperlich-sportliche Aktivität besser ist als Inaktivität, auch wenn das Ausmaß unterhalb der empfohlenen Werte liegt.

Als Kernaussagen bezüglich der gesundheitsförderlichen Effekte von körperlich-sportlicher Aktivität gilt, dass Kinder und Jugendliche im Alter von 5 – 17 Jahren mindestens 60 Minuten täglich körperliche Aktivität ausüben sollen. Die Intensität sollte dabei moderat bis hoch sein. Wird die Zeit von 60 Minuten pro Tag überschritten, so hat dies einen zusätzlichen positiven Effekt auf die Gesundheit. Bei der Gestaltung der körperlich-sportlichen Aktivitäten sollte darauf geachtet werden, dass der Großteil der Aktivität im

aeroben Bereich liegt. Hohe Intensitäten sollten mindestens dreimal pro Woche mit einbezogen werden, dabei auch muskel- und knochenkräftigende Bewegungsformen (WHO, 2010). Zu diesen Empfehlungen geben Titze et al. (2013) weiter an, dass zusätzliche Aktivitäten durchgeführt werden sollen, die die koordinativen Fähigkeiten und die Beweglichkeit verbessern. Bei langen sitzenden Tätigkeiten (länger als 60 Minuten) werden kurze Bewegungspausen empfohlen (Titze, et al., 2013).

Die von Lampert et al. (2007a) beschriebenen Daten der KiGGS-Studie zeigen, dass drei Viertel der 3- bis 10- jährigen Kinder regelmäßig, zumindest einmal pro Woche, körperlich-sportlich aktiv sind. Rund 40 % der Kinder sind mindestens dreimal in der Woche körperlich-sportlich aktiv. Daraus ergibt sich jedoch, dass ein Viertel der Kinder in diesem Alter bereits inaktiv und damit weniger als einmal pro Woche körperlich-sportlich aktiv ist (Manz & Krug, 2013). Bei den Jugendlichen im Alter von 11 – 17 Jahren zeigt sich, dass die empfohlene Bewegungsdauer von einer Stunde pro Tag nur von gut einem Viertel der Buben und knapp einem Fünftel der Mädchen erreicht wird. Hinsichtlich der Inaktivität konnten noch größere Unterschiede zwischen Buben und Mädchen festgestellt werden. So sind es bei den Burschen 10 %, welche weniger als einmal pro Woche körperlich-sportlich Aktivitäten ausüben, und bei den Mädchen mit 21,5 % doppelt so viele. Betrachtet man nur die Gruppe der 17-jährigen, so ist jeder sechste Bube und sogar jedes dritte Mädchen inaktiv (Lampert et al., 2007a).

Um Maßnahmen zur Sportförderung durchführen zu können, muss aus Public-Health-Sicht die Gruppe der körperlich-sportlich inaktiven Kinder und Jugendlichen möglichst genau beschrieben werden. Erst dann ist es möglich, Programme und Initiativen auf diese Gruppe abzustimmen (Lampert et al., 2007a). Sowohl im deutschen als auch im internationalen Raum zeigen sämtliche Prävalenzstudien, dass die Merkmale Alter, Geschlecht und sozialer Status mit dem Risikoverhalten *Inaktivität* korrelieren. Dies gilt sowohl für die einfache als auch für die mehrfache Konfiguration der Merkmale. Demnach sind weibliche Personen, die älter als 50 Jahre alt sind und einen niedrigen Schulabschluss, ein geringes Haushaltseinkommen oder einen niedrigen beruflichen Status besitzen, mit einer deutlich höheren Wahrscheinlichkeit inaktiv, als jüngere männliche Personen, aus einer höheren sozialen Schicht, mit höherer Bildung und mittleren bis hohem Gehalt (Schlicht & Brand, 2007).

3 Medienkonsum

Um den aktuellen Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen zu beschreiben, bedarf es zunächst einer Beschreibung von Begrifflichkeiten. Zu Beginn soll der Begriff Medium bzw. Medien erläutert werden.

3.1 Medien

Ist von Medien die Rede, so sind im Allgemeinen Massenmedien gemeint. Dazu zählen Zeitung, Fernsehen, Radio, Internet usw. Der Begriff Medium wird in zahlreichen Bereichen der Wissenschaft verwendet. Einige Beispiele sind Kommunikations- und Medienwissenschaften, Psychologie, Soziologie, Physik, Chemie und Pädagogik. Die lateinische Übersetzung von Medium: Mitte und die daraus folgenden Bedeutungen: Mittel und etwas Vermittelndes, bildet die Grundlage für den in der Wissenschaft verwendeten Begriff (Duden, 2014). In dieser Arbeit wird der Begriff wie in den Kommunikations- und Medienwissenschaften verwendet, allerdings gibt es auch in diesen Bereichen keine eindeutige Definition. In diesen Bereichen geht man von einem technischen Medienbegriff aus (Wirtz, 2009). Maletzke (1976, S. 5) definiert den Begriff Medium folgendermaßen: „Mit Medien (oder Massenmedien) sind die technischen Instrumente gemeint, mit denen öffentliche Aussagen verbreitet werden.“ Diese recht einfache Definition ist durchaus immer noch legitim, wenn auch die Begriffe Medium und Medien deutlich komplexer wurden. Vor allem bei der Unterteilung von Medien gibt es sehr unterschiedliche Herangehensweisen. Zum einen können Medien nach den technischen induzierten Sende- und Empfangsqualitäten unterschieden werden. Dabei werden *primär* Medien (ohne Technikeinsatz, z. B. Sprache), *sekundär* Medien (Technikeinsatz nur auf Produktionsseite, nicht aber auf Seiten des Empfängers, z. B. Printmedien) und *tertiär* Medien (auf beiden Seiten technische Vorrichtungen notwendig, z. B. Fernsehen) unterschieden (Pürer, 2003; Wirtz, 2009). Eine weitere gängige Gliederung unterteilt Medien in *Printmedien*, wie Zeitungen, Magazine und Bücher, *szenische* Medien, dazu gehören Theater, Oper, Musikkonzerte usw., *audio-visuelle* Medien, zum Beispiel Radio, Fernsehen und Filme und *neue* Medien bzw. *Multi-media*, also Internet, CD-ROM usw. (Pürer, 2003).

Für diese Arbeit relevant ist vor allem der Begriff der Massenmedien, welche von Pürer (2003, S. 212) wie folgt definiert wird:

Was den Begriff Massenmedium im *klassischen* Sinn betrifft, so bezeichnet der Begriff »Medium« immer noch die technischen Mittel und die hinter diesen Mitteln stehenden organisatorischen und institutionellen Gebilde, die redaktionelle und zahlreiche andere Inhalte bereitstellen, um Massenkommunikation und gesellschaftlichen Austausch von Informationen (im weitesten Sinn des Wortes) zu realisieren. Im Allgemei-

nen wird dabei nach wie vor zwischen Druck- bzw. Printmedien sowie Funk- bzw. audiovisuellen Medien unterschieden. (Pürer, 2012, S. 212)

Zu diesen klassischen Medien (Zeitung, Radio, Fernsehen) kommen auch die so genannten *neuen Medien* wie Computer oder der Internetdienst (Laubscher, 2008). Der Begriff *neue Medien* ist in Wahrheit schon alt und verbreitete sich im deutschsprachigen Raum bereits in den 70er Jahren. Damals verbreiteten sich das Kabelfernsehen, der Direktsatellitenrundfunk sowie die Teletexte und wurden unter diesem Begriff zusammengefasst (Pürer, 2003). Bedenkt man seit wann der Computer und das Internet bereits weit verbreitet sind, so ist der Begriff *neue Medien* auch für diese überholt.

Die für diese Arbeit relevanten Medien bzw. Massenmedien, können am besten unter dem Begriff elektronische Medien genauer definiert und zusammengefasst werden. Darunter fallen alle Arten von technischen Systemen, die der Verarbeitung bzw. Übermittlung, Speicherung von Informationen mit Hilfe elektronischer Bauteile dienen (Lexikon – computer-automation, 2014). Dazu gehören Fernsehen, Radio, Computer, Spielkonsolen, Handys, Tablets aber auch Dienste wie das Internet. Diese Medien sind auch jene, die von Kindern und Jugendlichen am häufigsten genutzt werden (KIM-Studie 2012, 2013).

3.2 Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen

Das Freizeitverhalten von Kindern und Jugendlichen hat sich in den letzten Jahren deutlich verändert. Dies trifft auf das Freizeitbudget, als auch auf die Art der Aktivitäten zu. Die Tendenz geht dahin, dass Freundschaftsgruppen selbst gewählt werden und Familienaktivitäten sowie die Bedeutung von Nachbarschaft und Wohnumfeld abnehmen (Graf, Dordel & Reinehr, 2007). Zu den häufigsten Freizeitaktivitäten gehören neben Freunde treffen, Spielen und Sport treiben auch Fernsehen und Musik hören. Außerdem verbringen Kinder und Jugendliche einen beachtlichen Teil ihrer Freizeit vor dem Computer und vor Spielkonsolen (Graf et al., 2007; KIM-Studie 2012, 2013). Elektronische Medien und deren große Bedeutung im Alltag von Kindern und Jugendlichen werden auch durch die von Lampert, Sygusch und Schlack (2007b) beschriebenen Daten der KiGGS-Studie bestätigt. Demnach geben 95,9 % der Jugendlichen im Alter von 11 – 17 Jahren an, täglich fernzusehen oder Video zu schauen. 92,5 % dieser Altersgruppe hören täglich Musik und der Computer und das Internet werden von 76 % täglich verwendet. Das Handy wird von 62 % und Spielkonsolen von über einem Drittel der Jugendlichen jeden Tag genutzt.

Dieses hohe Ausmaß an Medienkonsum, vor allem von elektronischen Medien, ist mit der rasanten Entwicklung der Medien zu erklären. Das Fernsehprogramm läuft 24 Stunden und vor allem am Nachmittag und Abend werden Serien ausgestrahlt, welche dazu verleiten

ten, täglich neue Folgen zu sehen. Auch die Vielfalt an Computer- und Konsolenspielen hat enorm zugenommen und diese werden hauptsächlich von Kindern und Jugendlichen verwendet (Graf et al., 2007). Auch das Internet und die sogenannten *sozialen Netzwerke*, wie Facebook und Twitter werden von den Kindern und Jugendlichen häufig genutzt. Die KiGGS-Studie hat gezeigt, dass 14- bis 17-Jährige den Computer und das Internet häufiger nutzen als 11- bis 13-Jährige, Umgekehrtes gilt für Spielkonsolen. Im Durchschnitt verbringen Buben im Alter von 11 – 17 Jahren 3,8 Stunden und gleichaltrige Mädchen 2,7 Stunden mit Fernsehen, Video, Computer, Internet und Spielkonsolen (Lampert et al., 2007b).

Dass die benötigten Geräte den Kindern zur Verfügung stehen, ist ein weiterer Grund für die hohe Nutzungsrate. So zeigt die KIM-Studie 2012 (2013), dass in Haushalten mit Kindern im Alter von 6 – 13 Jahren eine Vollausstattung bei Fernseher, Handy und auch annähernd bei Computer und Internetzugang besteht. In neun von zehn Haushalten stehen Radio, CD- und DVD-Player zur Verfügung. Immerhin drei Viertel der Familien besitzen eine Spielkonsole und 12 % haben einen Tablet-PC zu Hause. Kinder in diesem Alter besitzen auch selbst bereits eine beachtliche Anzahl an Geräten. So hat jedes zweite Kind eine eigene Spielkonsole (51 %), wobei öfters tragbare Konsolen als stationäre Konsolen vorkommen. Für Handys gilt mit 49 % nahezu Gleiches. Immerhin in gut jedem dritten Kinderzimmer befindet sich ein Fernseher (36 %). Etwas seltener kommen Computer und Laptops im Besitz der Kinder vor, der Anteil liegt allerdings immer noch bei 21 %. Internetzugang haben 15 % der Kinder und mit 1 % sind Tablet-PCs eher noch die Ausnahme (KIM-Studie 2012, 2013). Musikmedien, wie beispielsweise CD-Player, Radio und MP3-Player, sind zwar häufiger im Besitz von Kindern als Fernsehgeräte, werden allerdings im Vergleich zu Fernseher, Computer und Spielkonsolen weniger in Konkurrenz zur körperlich-sportlichen Aktivität gesehen (Laubscher, 2008).

Die KIM-Studie 2012 (2013) zeigt ebenfalls, dass der Eigenbesitz an Geräten mit dem Alter der Kinder deutlich ansteigt. Dieser Anstieg ist vor allem bei Handys, Fernseher, Spielekonsolen und Internetzugang gut zu beobachten.

Unterschiede im Umgang mit Medien können zwischen Kindern und Jugendlichen aus unteren Sozial- bzw. Bildungsschichten und denjenigen aus höheren Sozialschichten und mit höherem Bildungsniveau festgestellt werden. Es zeigt sich, dass Heranwachsende aus niedrigeren sozialen Schichten zu einem höheren Prozentsatz ihre Zeit dem Fernsehen, Computer- und Konsolenspielen widmen, als Kinder und Jugendliche aus höheren Sozialschichten. Umgekehrt verhält es sich mit dem kreativen Nutzen des Computers (Brettschneider et al., 2006). Die Daten der KiGGS-Studie stimmen in Bezug auf das Fernsehen und Computer- bzw. Konsolenspielen überein. In der Gruppe, welche Fernse-

hen/Video und Spielkonsolen stark nutzen, befinden sich vermehrt Buben aus Familien mit niedrigem Sozialstatus. Eine stärkere Nutzung dieser Medien zeigt sich auch bei Jungen aus Familien mit mittlerem Sozialstatus im Gegensatz zu denjenigen aus Familien mit hohem Sozialstatus (Lampert et al., 2007b). Anders als Brettschneider et al. (2006) schreiben Lampert et al., (2007b), dass es sich, in Bezug auf den Sozialstatus, mit der Nutzung von Computer und Internet gleich verhält, wie mit der Nutzung von Fernsehen/Video und Spielkonsolen. Lampert et al. (2007b) geben weiter an, dass noch größere Unterschiede im Medienkonsum auftreten, wenn man die von den Jugendlichen besuchten Schultypen betrachtet. Es wird deutlich, dass sich Gymnasiasten durch eine geringere zeitliche Nutzung von Fernsehen, Videoschauen und Mobiltelefonieren, von Haupt-, Real-, und Gesamtschülern unterscheiden. Auch der Migrationshintergrund spielt eine Rolle, so zeigt sich, dass Buben mit Migrationshintergrund häufiger Fernsehen, Videoschauen, Computer/Internet nutzen und Konsolen spielen. Die Ergebnisse der Mädchen verhalten sich ähnlich zu denen der Buben. Einzig der Migrationshintergrund spielt bei den Mädchen keine Rolle in Bezug auf die stärkere Nutzung von elektronischen Medien (Lampert et al., 2007b).

3.2.1 Medienkonsum – sitzendes Verhalten

Sitzende Tätigkeiten gehen oftmals mit Medienkonsum einher und stehen im Kontrast zu körperlich-sportlicher Aktivität, da sie nur zu einem geringfügig höheren Energieverbrauch im Vergleich zum Grundumsatz führen. Langandauernde sitzende Tätigkeiten können – unabhängig von den Aktivitätszeiten – das Sterblichkeitsrisiko erhöhen (Manz & Krug, 2013). Das Bewegungsverhalten von Kindern und Jugendlichen zeigt, dass sie einen Großteil ihrer Freizeit sitzend verbringen. Nicht nur das Bewegungsverhalten sondern auch der Medienkonsum trägt dazu bei, dass Kinder und Jugendliche viele Stunden täglich sitzen. Vor allem elektronische Medien, wie der Fernseher, Computer und Spielkonsolen, spielen eine bedeutende Rolle, da dabei ein sitzendes Verhalten erfordert wird. Es geht bereits so weit, dass bei Kindern und Jugendlichen ein ähnlich sitzender und bewegungsloser Alltag, wie bei vielen Erwachsenen festgestellt werden kann. Bereits in der Früh begeben sich die Kinder und Jugendliche in die Schule, danach werden oft Hausaufgaben erledigt und nachmittags und abends wird viel Zeit mit Fernsehen, Internet surfen und mit Spielkonsolen verbracht. All diese Tätigkeiten werden Großteils im sitzenden Zustand durchgeführt. Dabei ist eine signifikante Zunahme der passiv sitzenden Verhaltensweise vor Fernseh- und Computermonitoren feststellbar (Dür & Griebler, 2007). Die Daten der KiGGS-Studie zeigen, dass sich 11- bis 17-jährige Jungen im Durchschnitt 3,8 Stunden täglich und die Mädchen im gleichen Alter 2,7 Stunden täglich mit Fernsehen/Video, Computer/Internet und Spielkonsole beschäftigen. 67,1 % der Buben widmen

3 und mehr Stunden diesen Medien und 34 % der Jungen sogar 5 und mehr Stunden. Der Anteil der Mädchen liegt bei den entsprechenden Kategorien bei 43,2 % und 18 % (Lampert et. al., 2007b). Die HBSC-Studie 2010 zeigt, dass Kinder und Jugendliche an Schultagen im Durchschnitt 4,9 Stunden und an schulfreien Tagen 7,1 Stunden mit sitzenden Freizeitaktivitäten wie Fernsehen, Computerarbeiten und Computer- oder Konsolenspielen verbringen. Ein Unterschied im sitzenden Freizeitverhalten zwischen Mädchen und Buben konnte wie bei der KiGGS-Studie auch bei der HBSC-Studie festgestellt werden. Buben verbringen im Schnitt an Schultagen ungefähr eine Stunde und an schulfreien Tagen sogar eineinhalb Stunden länger mit sitzenden Freizeitaktivitäten als Mädchen (Ramelow et al., 2011). Unterschiede bei der Nutzungsdauer von Medien zeigen sich ebenfalls zwischen den Altersgruppen. Mit dem Alter steigt auch die für die tägliche Mediennutzung aufgebraachte Zeit. Im Alter von 11 – 13 Jahren nutzen 27,5 % der Buben und 14,7 % der Mädchen die Medien fünf Stunden und länger. Im Alter von 14 – 17 Jahren steigen diese Anteile auf 38,3 % bzw. 20,3 % (Lampert et. al., 2007b). In der HBSC-Studie 2010 wurden die Altersgruppen nicht zusammengefasst, sondern separat für 11-, 13-, 15- und 17-Jährige betrachtet. Dabei zeigt sich, dass sowohl an Schultagen sowie an schulfreien Tagen die durchschnittliche im Sitzen verbrachte Zeit zwischen 11 und 15 Jahren steigt, jedoch zwischen 15 und 17 Jahren wieder relativ stark sinkt. Diese Entwicklung verhält sich bei Buben und Mädchen ähnlich und wird in der *Abbildung 9* dargestellt (Ramelow et al., 2011).

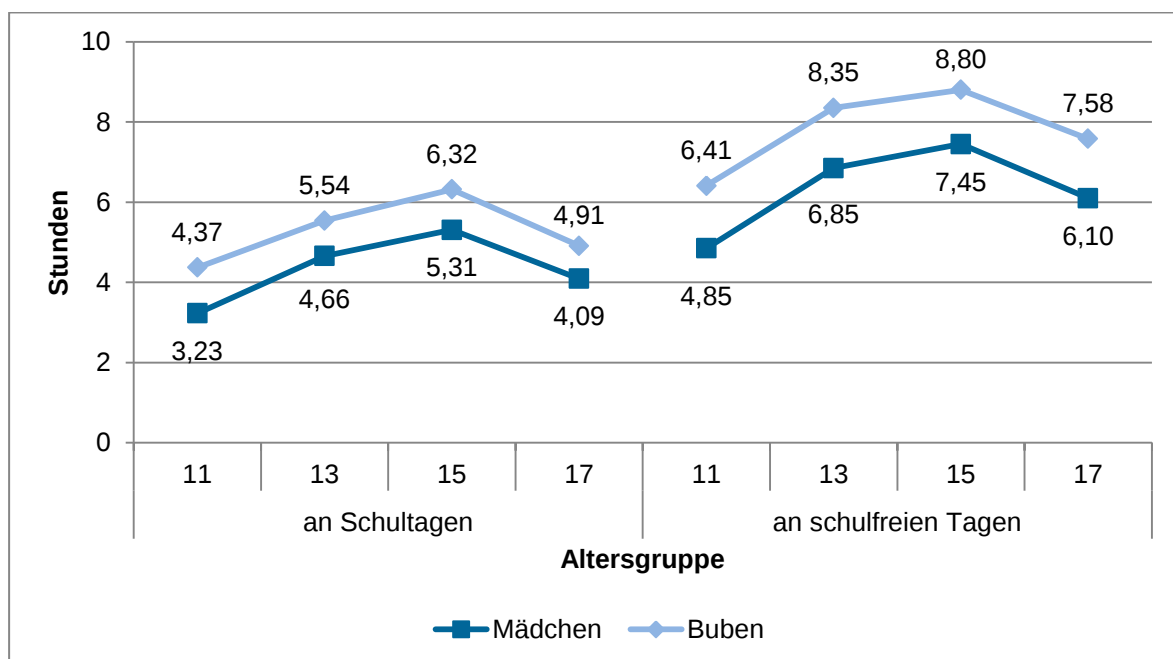


Abbildung 9. Stunden pro Tag, an denen 11-, 13-, 15- und 17-jährige Schüler/innen sitzenden Freizeitaktivitäten, wie Fernsehen, Computernutzung und Konsolenspielen, nachgehen; nach Alter und Geschlecht (nach Ramelow et al., 2011, S. 39)

3.2.2 Computer und Internetnutzung

Dass Fernsehen in den vergangenen Jahren bis heute das beliebteste Medium der Kinder und Jugendlichen ist, wurde in den vorherigen Abschnitten bereits deutlich. Aber auch der Computer spielt im Alltag der Kinder eine immer bedeutendere Rolle. In Familien mit Kindern zwischen 6 – 13 Jahren gibt es in 95 % der Haushalte (wenigstens) einen Computer, und 21 % der Kinder sind selbst in Besitz eines Computers oder Laptops (KIM-Studie 2012, 2013).

Bei der Nutzung der Geräte zeigt sich, dass drei Viertel der 6- bis 13-jährigen Kinder den Computer zumindest selten nutzen. Mit zunehmendem Alter steigt auch der Anteil bei der Computernutzung stark an. Der Wert hebt sich von 34 % bei den 6- bis 7-Jährigen auf 98 % bei den Kindern zwischen 12 – 13 Jahren, die den Computer zumindest selten nutzen (KIM-Studie 2012, 2013).

Die KIM-Studie 2012 (2013) gibt auch darüber Aufschluss, für welche Tätigkeiten der Computer am häufigsten genutzt wird. Dabei sind Tätigkeiten im Internet nicht mit eingeschlossen. Die Kinder, die den Computer regelmäßig nutzen, wurden befragt, welchen Tätigkeiten sie zumindest einmal pro Woche am Computer nachgehen. Die Ergebnisse sind in *Abbildung 10* abgebildet. Es zeigt sich, dass 64 % der Computernutzer zumindest einmal pro Woche alleine Computer spielen. Auch an zweiter Stelle steht Computer spielen, diesmal allerdings mit anderen. Knapp die Hälfte der Kinder nutzt den Computer auch für das Arbeiten für die Schule. Es zeigt sich auch, dass Buben mit 71 % beim Computer spielen alleine und mit 61 % beim Computer spielen mit anderen den Computer deutlich öfter für das Spielen nutzen als die Mädchen, bei denen die entsprechenden Anteile bei 56 % und 46 % liegen. Im Gegensatz zum Spielen am Computer nutzen die Mädchen für alle anderen Tätigkeiten den Computer häufiger als die Buben, die Unterschiede sind dabei nicht so deutlich wie beim Computer spielen. Etwas anspruchsvollere Tätigkeiten, zum Beispiel das Bearbeiten von Bildern und Videos oder selbst Musik machen, wurde nur in höheren Altersgruppen (10- bis 13-Jährigen) abgefragt. Es zeigt sich, dass 16 % der Kinder in dieser Altersgruppe Bilder und Videos bearbeiten und 12 % selbst Musik machen (KIM-Studie 2012, 2013).

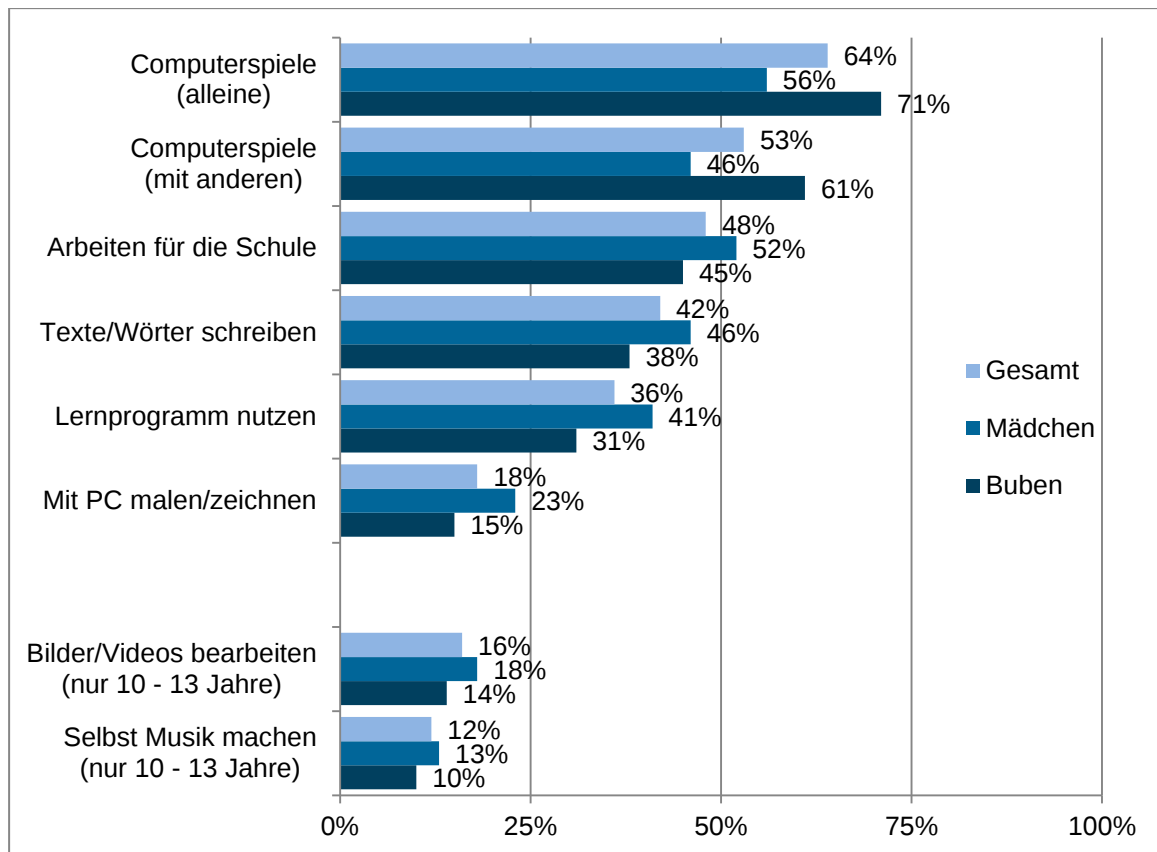


Abbildung 10. Computernutzung in der Freizeit (mindestens einmal pro Woche (nach KIM-Studie 2012, 2013, S. 29)

Anmerkung. Basis: Kinder die zu Hause den PC nutzen, $n=869$

Die Internetnutzung wurde in der KIM-Studie 2012 (2013) separat behandelt. Die Internetnutzung wird bei Kindern von dem aktuellen Stand ihrer Lese- und Schreibfähigkeit beeinflusst. So ist es wenig überraschend, dass die Verwertung des Internets mit dem Alter stark ansteigt. Aber die neuen Endgeräte, wie Tablet-PCs und Smartphones, welche mit Hilfe des Fingers ganz einfach zu bedienen sind, ermöglichen auch Kindern im Grundschulalter, Internetangebote zu nutzen. Dabei handelt es sich zum Beispiel um das Spielen von Spielen, das Malen von Bildern oder das Schauen von Videoclips. Betrachtet man die gesamte Gruppe der Kinder von 6 – 13 Jahren, so nützen 62 % dieser Gruppe das Internet. Die *Abbildung 11* zeigt, dass 16 % der Internetnutzer/innen nur selten ins Internet einsteigen. Fast die Hälfte nützt das Internet ein- oder mehrmals pro Woche und 36 % der Internetnutzer/innen im Alter von 6 – 13 Jahren steigen fast täglich in das Internet ein. Des Weiteren zeigt die *Abbildung 11*, dass es zwischen Mädchen und Buben kaum Unterschiede bei der Verwendung des Internets gibt. Auch der Anstieg der Internetnutzung mit dem Alter ist in *Abbildung 11* dargestellt. Während bei den 6- bis 7-jährigen Kindern nur 7 % der Internetnutzer/innen fast täglich ins Internet gehen, sind es in der Gruppe der 12- bis 13-jährigen bereits 58 % (KIM-Studie 2012, 2013).

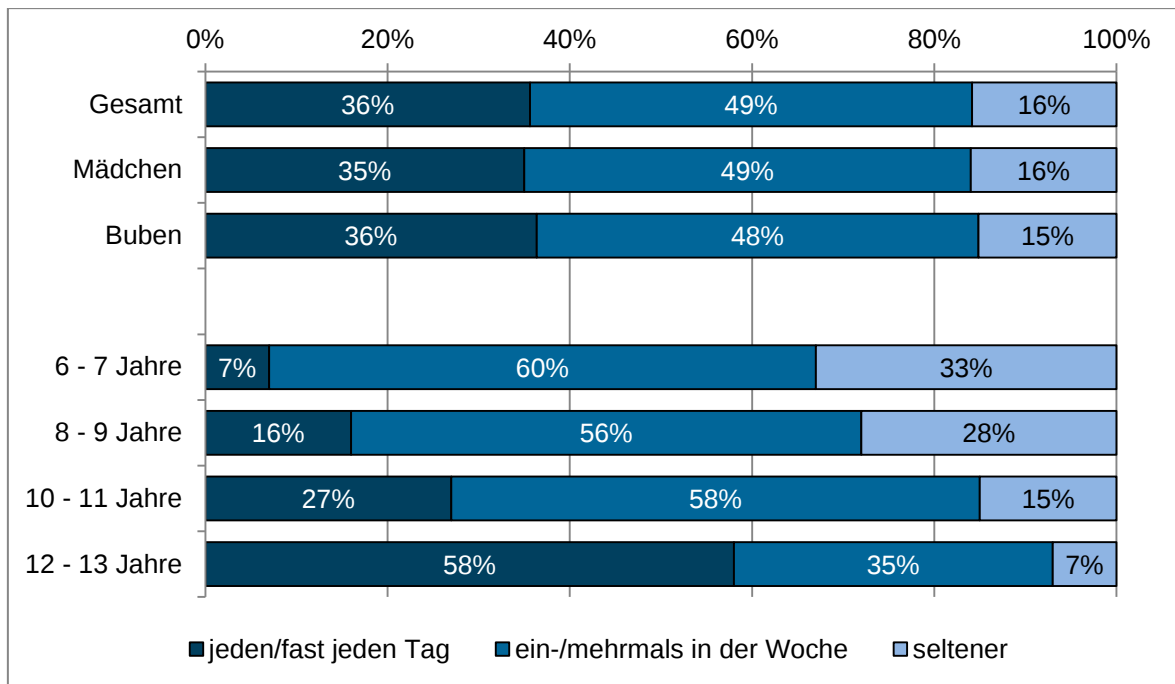


Abbildung 11. Nutzungsfrequenz Internet/Online-Dienste 2012 (nach KIM-Studie 2012, 2013, S. 34)

Anmerkung. Basis: Internet-Nutzer/innen, $n=742$

3.2.3 Computer-, Konsolen- und Onlinespiele

Die Verkaufszahlen von Computer- und Konsolenspielen und der damit erwirtschaftete Umsatz verdeutlicht, dass sich dieser Bereich in den vergangenen Jahren zu einem lukrativen Geschäft entwickelt hat. Laut Bundesverband für Interaktive Unterhaltungssoftware e.V. wurden in Deutschland 2012 insgesamt 73,7 Millionen Computer- und Konsolenspiele verkauft und damit 1,85 Milliarden Euro umgesetzt (KIM-Studie 2012, 2013).

Die Inhalte von Computer- und Konsolenspielen sprechen mittlerweile ein breites Spektrum der Gesellschaft an und werden auch über andere Medien verbreitet. So gibt es beispielsweise zahlreiche Filme, deren Handlung auf der Grundlage von Computerspielen basieren. Einige Beispiele sind „Tomb Raider“, „Max Payne“ oder „Resident Evil“, von letzterem gibt es neben mehreren Filmen auch diverse Comics und Romane. Mittlerweile sind digitale Games nicht mehr nur eine „kindische Spielerei“, zumindest ein Teil der Gesellschaft betrachtet sie bereits als einen Teil unserer modernen Kultur (KIM-Studie 2012, 2013).

Viele Erwachsene stehen den Computer- und Konsolenspielen eher kritisch gegenüber. Für ein Viertel der Kinder gehören digitale Spiele, egal ob am Computer, auf der Konsole oder im Internet, zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. *Abbildung 12* zeigt, dass 66 % der Kinder von 6 – 13 Jahren zumindest einmal pro Woche diese Medien zum Spielen nutzen und 22 % verwenden diese täglich. Aufgrund der zahlreichen Inhalte und Spiel-

formen sprechen digitale Spiele eine breite Masse der Kinder an und bilden einen nicht zu vernachlässigenden Teil der Lebenswelt. Buben nutzen die Medien für digitale Spiele häufiger als Mädchen. Nur 16 % der Burschen geben an, dass sie nie Computer-, Konsolen-, oder Onlinespiele spielen, bei den Mädchen sind es mit 28 % fast doppelt so viele. Der größte Anteil derjenigen, die nicht spielen, findet sich in der Altersgruppe der 6- bis 7-Jährigen, also bei den Jüngsten, er beträgt 49 %. Mit dem Alter nimmt dieser Anteil deutlich ab, dies ist auch in der *Abbildung 12* zu erkennen. Gleichzeitig nimmt die Anzahl der täglichen Spieler/innen mit dem Alter zu (*Abbildung 12*). In der Altersgruppe von 6 – 7 Jahren sind es lediglich 8 %, der Anteil steigt bei den 12- bis 13-jährigen Kindern auf 36 % (KIM-Studie 2012, 2013).

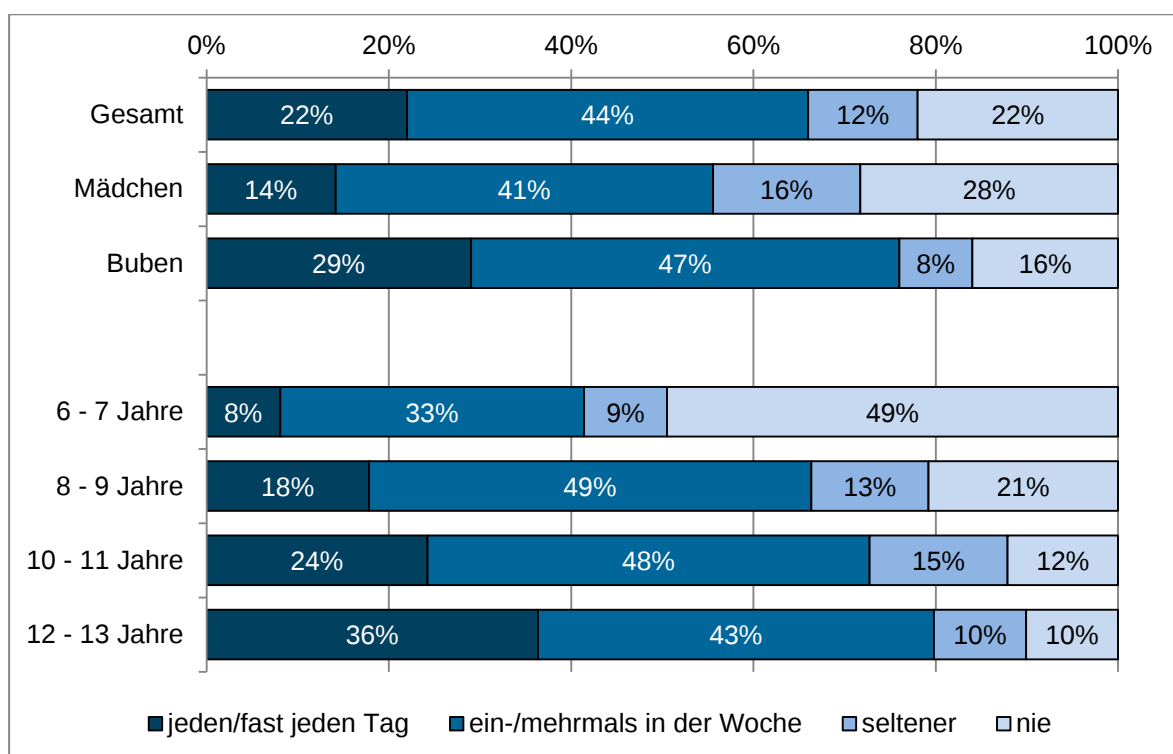


Abbildung 12. Nutzung Computer-/Konsolen-/Onlinespiele 2012 (nach KIM-Studie 2012, 2013, S. 47)

Anmerkung. Basis: alle Kinder, n=1220

3.2.4 Handys und Smartphones

Dass die meisten Jugendlichen ein Handy besitzen ist seit Jahren bekannt, aber dieses Phänomen gilt nun auch für Grundschulkinder. Bereits in der Altersgruppe der 6- bis 7-jährigen Kinder besitzt jedes zehnte Kind ein Handy und dieser Wert steigt mit dem Alter stark an. Bei den Kindern im Alter von 12 -13 Jahren sind es rund 90 %, die ein Handy besitzen. Insgesamt betrachtet gehört jedem zweiten Kind im Alter von 6 – 13 Jahren ein eigenes Handy. Unterschiede zwischen Mädchen und Buben sind dabei kaum zu erkennen (KIM-Studie 2012, 2013).

Das erste Handy wird meist auf Wunsch des Kindes angeschafft. Nur in 14 % der Fälle wird durch die Initiative der Eltern das erste Handy besorgt und in 17 % der Fällen wird die Entscheidung einvernehmlich getroffen (KIM-Studie 2012, 2013).

Smartphones eroberten in den letzten Jahren den Handymarkt. Bei Jugendlichen besitzt bereits jede/jeder Zweite/r ein Smartphone. Bei den 6- bis 13-jährigen Kindern ist dieser Wert noch deutlich niedriger. Nur 7 % in dieser Altersgruppe besitzen ein Smartphone. Trotzdem sind die meisten Handys der Kinder technisch recht gut ausgestattet. Immerhin 82 % der Handys besitzen eine Kamera und 63 % einen MP3-Player. Bei 26 % der Handybesitzer/innen verfügt das Handy über eine App-Funktion, gleiches gilt für die Möglichkeit, in das Internet einzusteigen (KIM-Studie 2012, 2013).

Trotz der Tatsache, dass die meisten Handys Multifunktionsgeräte sind, zeigt die Nutzung verschiedener Handyfunktionen (*Abbildung 13*), dass die Handys noch immer am häufigsten für das Verschicken von SMS und das Telefonieren verwendet werden. Diese Funktionen werden von zwei Drittel bis drei Viertel regelmäßig (zumindest einmal pro Woche) genutzt. *Abbildung 13* zeigt weiter, dass die Möglichkeit, mit dem Handy Fotos aufzunehmen, oder damit zu spielen, von je zwei Fünftel der Handybesitzer/innen genutzt wird (KIM-Studie 2012, 2013).

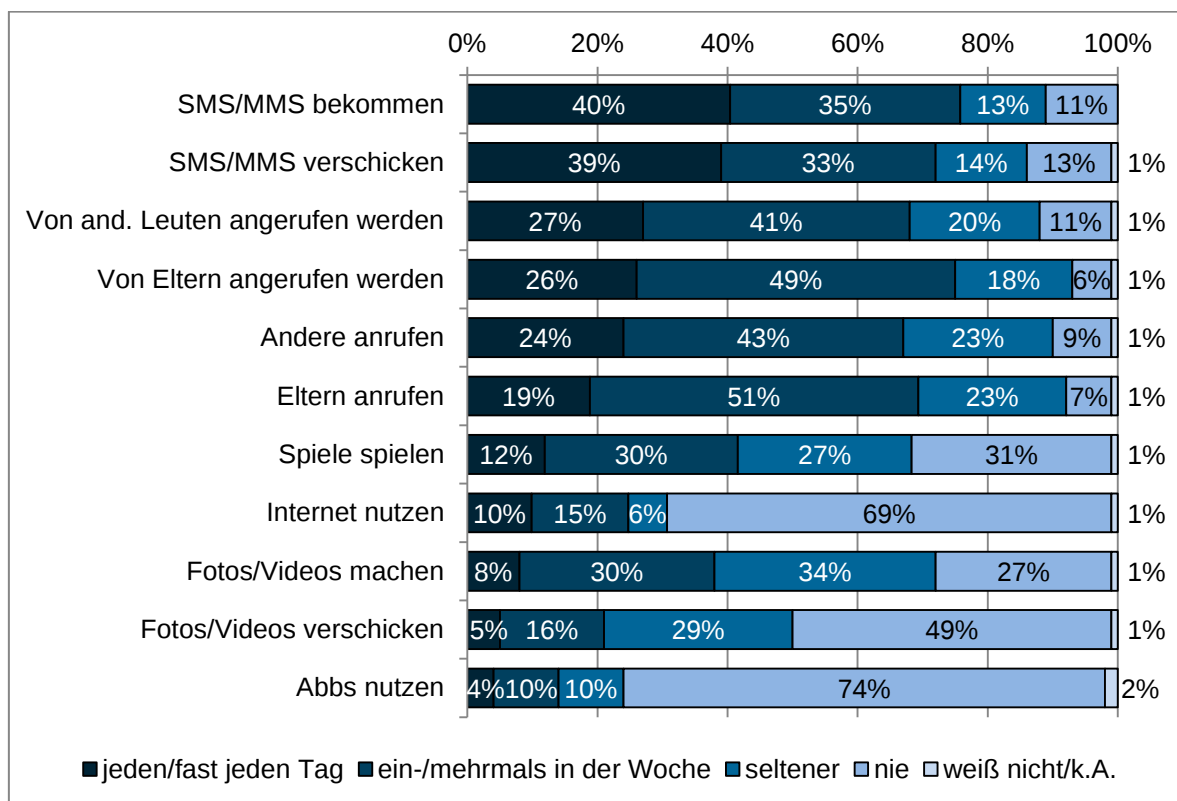


Abbildung 13. Nutzung verschiedener Handy-Funktionen (KIM-Studie 2012, 2013, S. 56)

Anmerkung. Basis: Handy-Nutzer/innen, n=700

Nachdem nun die Begrifflichkeiten der körperlich-sportlichen Aktivität sowie die des Medienkonsums ausführlich beschrieben und dargestellt wurden, gilt es nun abzuklären, in wie weit Zusammenhänge zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität und dem Medienkonsum bestehen. Im folgenden Abschnitt wird die empirische Untersuchung beschrieben und deren Ablauf aufgezeigt. Danach werden die Ergebnisse dargestellt und diskutiert.

4 Empirische Untersuchung

Das Ziel dieser Arbeit ist es, einige spezielle Aspekte des Freizeitverhalten von Schüler/innen im Alter von 10 – 15 Jahren zu erfassen und zu untersuchen. Diese Aspekte umfassen die körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen sowie den Medienkonsum in ihrer Freizeit. Vor allem die elektronischen Medien spielen in der Kindheit und Jugend eine immer bedeutendere Rolle. Dies lässt die Vermutung zu, dass durch hohen Medienkonsum die körperlich-sportliche Aktivität der Kinder und Jugendlichen negativ beeinflusst wird. Die Nachteile, welche eine geringe körperliche Aktivität oder sogar eine Inaktivität mit sich bringen, wurden in den vorherigen Kapiteln bereits erläutert. Wie in den vorangegangenen Abschnitten beschrieben, gibt es in der Fachliteratur unterschiedliche Ansichten, ob sich Medienkonsum negativ auf die körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen auswirkt. Aufgrund dieser nicht eindeutigen Datenlage sollen in dieser Arbeit die Zusammenhänge von körperlich-sportlicher Aktivität und Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen im Alter von 10 – 15 Jahren, mittels einer eigenen Umfrage genauer untersucht werden.

4.1 Fragestellung

Der Fokus der Arbeit liegt auf der Nutzung von elektronischen Medien von Kindern und Jugendlichen in ihrer Freizeit sowie der Häufigkeit der körperlich-sportlichen Aktivität und die möglichen Zusammenhänge.

Aus den in den vorherigen Abschnitten beschriebenen theoretischen Hintergründen lassen sich folgende Fragen ableiten:

Frage 1: Wie häufig in der Woche üben Schüler/innen im Alter von 10 – 15 Jahren körperlich-sportliche Aktivitäten aus?

Frage 2: Wie lange täglich nutzen Schüler/innen im Alter von 10 – 15 Jahren elektronische Medien?

Frage 3: Gibt es einen Zusammenhang zwischen Medienkonsum und körperlich-sportlicher Aktivität?

Die ersten beiden Fragen werden im Abschnitt 5.1 Deskriptive Statistik behandelt. Die dritte Fragestellung wird mittels Hypothesen, welche im Abschnitt 4.3 Statistische Hypothesen formuliert werden, getestet und ausgewertet.

4.2 Methodik der Untersuchung

In diesem Abschnitt wird die genaue Vorgehensweise der Untersuchung näher beschrieben. Zunächst werden die Art der Untersuchung und die vorherrschenden Umstände erläutert. Dann wird auf die Stichprobe genau eingegangen und zum Abschluss werden die bei dieser Arbeit verwendeten statistischen Analyseverfahren vorgestellt.

Beschreibung der Zusammenarbeit mit der SPORTUNION Tirol im Zuge des *Projekt X*

Die SPORTUNION Tirol will mit dem *Projekt X*, einer Bewegungsinitiative für Schüler/innen von Hauptschulen und Neuen Mittelschulen, junge Menschen gezielt und im großen Umfang mit neuen Bewegungsaktivitäten unterstützen und körperlich-sportliche Aktivität fördern.

Im Zuge dieses Projekts wurde eine Onlineumfrage durchgeführt, bei der Schüler/innen aus vier Bezirken in Tirol (Innsbruck, Innsbruck-Land, Schwaz und Kufstein) zur ihrer körperlich-sportlichen Aktivität sowie zum *Projekt X* und zu ihrem Medienkonsum befragt wurden.

Durch diese Onlineumfrage wurden auch die Daten für diese Arbeit erhoben.

4.2.1 Onlinebefragung – Fragebogen und methodisches Vorgehen

Für die Onlinebefragung wurden alle Schüler/innen der Schulen, die bis November 2013 für die Teilnahme am *Projekt X* registriert waren, eingeladen. Bei dieser Befragung wurden die Schüler/innen dazu aufgefordert, Fragen zu ihren körperlich-sportlichen Aktivitäten innerhalb der Schule und in der Freizeit innerhalb und außerhalb von Vereinen zu beantworten. Des Weiteren wurden die Schüler/innen gebeten, Angaben zu Aspekten wie Beförderung zu Verein bzw. Schule und anderen Freizeitangeboten (Besuch und Aktivitäten von Jugendzentren) zu machen. Da es sich um eine Evaluierung der Bewegungsinitiative *Projekt X* handelte, wurden auch spezifische Fragen zu diesem Thema gestellt, welche in dieser Arbeit jedoch nicht von Bedeutung sind und daher auch nicht dargestellt werden. Nach einer Absprache mit der SPORTUNION Tirol wurden am Ende des Fragebogens einige Fragen zum Thema Medienkonsum der Schüler/innen angehängt. Diese Fragen sind nicht Teil der Evaluierung von *Projekt X*, sie dienen ausschließlich der Erstellung dieser Arbeit.

Der erste Teil des Fragebogens zur körperlich-sportlichen Aktivität wurde vom Institut der Sportwissenschaften im Rahmen der Ersterhebung für die Evaluierung des *Projekt X* erstellt. Der zweite Teil des Fragebogens befasste sich mit dem Umgang der Kinder mit Medien und dem Medienkonsum. Dieser Fragebogen wurde basierend auf den in der KIM-Studie 2012 (2013) publizierten Ergebnissen konstruiert. Das Hauptaugenmerk des Fragebogens über den Medienkonsum der Schüler/innen lag dabei auf den elektronischen Medien, wie Fernseher, Computer und Internet, Spielkonsolen und Handys, von denen angenommen wird, dass sie in Konkurrenz zu körperlich-sportlicher Aktivität stehen. Die Schüler/innen sollten dabei Fragen zum Medienbesitz sowie zu der Verwendung von Fernseher, Computer, Spielkonsolen und Handys beantworten.

Die Befragung wurde online, also mit Hilfe des Internets, und anonymisiert durchgeführt. Als Werkzeug für die Onlinebefragung wurde das Befragungstool UNIPARK (www.unipark.de) verwendet, mit dessen Hilfe die Umfrage erstellt und durchgeführt wurde. Um den Link zu der webbasierten Befragung zu verbreiten, wurde dieser über die Projektleitung der SPORTUNION Tirol an die Schulleitungen der teilnehmenden Schulen weitergeleitet. Der Fragebogen war im Zeitraum von 12.11.2013 bis 10.12.2013, 12:00 Uhr freigeschaltet. Die Teilnahme an der Befragung war also während eines Zeitraums von vier Wochen möglich. In dieser Zeit machte die Projektleitung der SPORTUNION Tirol die Schulleiter/innen und die für das *Projekt X* verantwortliche Lehrkräfte an den Schulen (mindestens ein/e Lehrer/in pro Schule) wiederholt persönlich darauf aufmerksam, die Schüler/innen zu der Teilnahme an der Umfrage zu animieren.

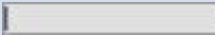
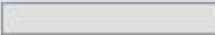
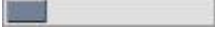
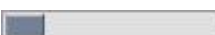
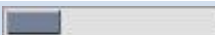
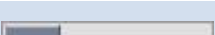
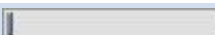
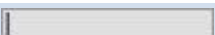
Ein Großteil der Fragen (Items) wurde als Pflichtfelder markiert, das bedeutet, dass diese Items beantwortet werden mussten, um zu der nächsten Frage zu gelangen. Dadurch sollte gewährleistet werden, dass die Anzahl der unvollständigen Fragebögen so gering wie möglich ausfällt (Hollaus, 2007). Um eine hohe Beendigungsquote sicher zu stellen, wurden einige Fragen nicht als Pflichtfelder markiert, dabei handelt es sich meist um offene Fragestellungen. Damit die Antworten besser eingeordnet werden können, wird in den Darstellungen der Ergebnisse (Abschnitt 5) jeweils die Zahl der Antwortenden bzw. die Zahl der Nennungen bei Mehrfachantworten angegeben, auf die sich die Ergebnisse beziehen. Zur Verhinderung einer Mehrfachteilnahme an der Umfrage, wurden die Schüler/innen, die den Fragebogen beantworteten, zu Beginn der Umfrage dazu angehalten, einen persönlichen Code anzugeben, welcher sich aus Initialen und Geburtsdatum zusammensetzte. In den Einzelfällen, in denen ein Code mehrfach auftrat, wurde manuell überprüft, ob eine Mehrfachteilnahme ausgeschlossen werden konnte. Dazu wurde der Code mit anderen Variablen, wie Wohnort, Postleitzahl, Schulname usw., verknüpft.

Die Umfrage nahm im Mittel eine Bearbeitungszeit von 16 Minuten in Anspruch, der Median lag bei 15 Minuten. Insgesamt sollten 9520 Schüler/innen von der Befragung Kenntnis gehabt haben, das ist die Gesamtanzahl der Schüler/innen von allen Schulen, die an dem *Projekt X* teilgenommen hatten. Wie viele Schüler/innen tatsächlich von der Umfrage wussten, ist nicht genau nachvollziehbar.

4.2.2 Rücklauf

Die *Tabelle 3* gibt Aufschluss darüber, wann und wie viele Teilnehmer/innen auf den Onlinefragebogen zugegriffen hatten. Es ist deutlich zu erkennen, dass in der letzten ganzen Woche des Befragungszeitraums die meisten Schüler/innen an der Umfrage teilnahmen (KW 49). Die linke Spalte der Tabelle („GESAMT“) gibt Auskunft darüber, wie oft in irgendeiner Form auf den Fragebogen zugegriffen wurde. Die rechte Spalte („BEENDET“) zeigt den Anteil jener, die den Fragebogen nach dem Öffnen auch tatsächlich komplett ausfüllten.

Tabelle 3. Zugriffe auf den Onlinefragebogen im Befragungszeitraum pro Woche

Woche	GESAMT		BEENDET	
Kalenderwoche: 46 (2013)		2,35 % (27)		0,12 % (1)
Kalenderwoche: 47 (2013)		21,63 % (249)		20,89 % (179)
Kalenderwoche: 48 (2013)		27,19 % (313)		28,89 % (244)
Kalenderwoche: 49 (2013)		43,27 % (498)		45,86 % (393)
Kalenderwoche: 50 (2013)		5,56 % (64)		4,67 % (40)
Durchschnittliche Teilnehmerzahl pro Woche	230,20		171,40	

Anmerkung. Befragungszeitraum 12.11.-10.12.2013. KW 46: 11.-17.11.2013, KW 47: 18.-24.11.2013, KW 48: 25.-01.12.2013, KW 49: 02.-08.12.2013, KW 50: 09.-15.12.2013

Mit dem Onlinefragebogen wurden insgesamt 1151 Schüler/innen erreicht. Davon beantworteten 857 Schüler/innen aus etwa 29 Schulen, 44 Befragte machten keine oder unvollständige Angaben zu Schule, den Fragebogen vollständig. Vor der Datenauswertung wurde der Datensatz einer Bereinigung unterzogen. Im Zuge derer wurden die Daten von fünf Befragten vom Datensatz gelöscht und somit konnten 852 Schüler/innen in die Auswertung miteinbezogen werden. Im Vergleich mit der Grundgesamtheit (9520 Schüler/innen), alle Schüler/innen der teilnehmenden Schulen am *Projekt X*, entspricht dieser Wert (852 Schüler/innen) einem Anteil von ungefähr 9 %.

4.3 Statistische Hypothesen

Ziel dieser Arbeit ist es mögliche Zusammenhänge zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und deren Medienkonsum herauszufinden. Auch mögliche Unterschiede im Medienverhalten von inaktiven Schüler/innen sollen aufgezeigt werden. Dazu Folgenden die folgenden statistischen Hypothesen formuliert:

- H1: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und dem täglichen Medienkonsum.
- H2: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und des im Sitzen verbrachten Medienkonsums (Dauer täglicher Fernseh-/Computernutzung).
- H3: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit vom Medienbesitz.
- H4_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der täglichen Fernsehdauer.
- H4_b: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit des Fernsehinhalts.
- H5_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der Dauer der täglichen Computer-/ Spielkonsolennutzung.
- H5_b: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit der Tätigkeiten für die der Computer am häufigsten genutzt wird.
- H6_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der Dauer der täglichen Handynutzung.
- H6_b: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit der Funktionen, die mit dem Handy am häufigsten genutzt werden.
- H7: Körperlich-sportlich aktive Kinder und Jugendliche unterscheiden sich statistisch signifikant im Verhalten ihres Medienkonsums von körperlich-sportlich inaktiven Kindern und Jugendlichen.

4.4 Statistische Analyseverfahren

Um die erhobenen Daten der Untersuchung auszuwerten, wurden die geläufigen Standardprozeduren der deskriptiv Statistik und der Interferenzstatistik verwendet. Für die statistischen Auswertungen der Daten wurde das Statistikprogramm IBM SPSS Statistics 21 eingesetzt. Grafiken wurden mit Hilfe des Softwareprogrammes MS Excel 2010 erstellt. In den Fällen, in denen die deskriptiven Analysen auf Unterschiede zwischen Gruppen hindeuteten, wurden inferenzstatistische Verfahren zur Überprüfung der statistischen Signifikanz eingesetzt. Die statistischen Hypothesen wurden ebenfalls mittels inferenzstatistischer Verfahren auf statistische Signifikanz überprüft. Zur Kennzeichnung der statistischen Signifikanz der Ergebnisse wurde ein α -Fehler von .05 festgelegt (Irrtumswahrscheinlichkeit $p=.05$).

Bei der Auswertung kamen folgende statistische Analyseverfahren zum Einsatz:

- Chi-Quadrat-Test nach Pearson
- U-Test nach Mann und Whitney
- Rangkorrelation nach Spearman

5 Darstellung der Ergebnisse

In diesem Abschnitt werden die Ergebnisse der Befragung dargestellt. Zunächst werden die Daten deskriptiv analysiert und aufgezeigt. Im zweiten Abschnitt sollen die Hypothesen mittels inferenzstatistischen Verfahren überprüft werden.

5.1 Deskriptive Statistik

Dieses Kapitel dient dazu, die erhobenen Daten zu beschreiben und darzustellen. Zunächst wird die Stichprobe genau beschrieben. Danach werden die körperlichen Aktivitäten innerhalb der Schule, dann innerhalb des Vereins und zuletzt in der Freizeit dargestellt. Zuletzt gibt es noch einen Überblick über den Medienkonsum, der an der Befragung teilnehmenden Schüler/innen.

5.1.1 Beschreibung der Stichprobe

Zunächst wird auf die Stichprobe und auf deren Zusammensetzung genau Bezug genommen. Dabei werden die jeweiligen Ergebnisse aller an der Befragung teilnehmenden Kinder und Jugendlichen dargestellt. Zusätzlich werden auch Detailanalysen nach Alter und Geschlecht angeführt.

5.1.1.1 Merkmale der Stichprobe

In der *Tabelle 4* werden die genauen Anteile für das Geschlecht, das Geburtsland und den Schultyp angegeben. Des Weiteren sind der Mittelwert (M) des Alters und die Standardabweichung (SD) dargestellt. Es zeigt sich, dass die Stichprobe im Verhältnis zwischen Buben und Mädchen sehr ausgeglichen ist. Das durchschnittliche Alter der Kinder beträgt 12,1 Jahre. In Bezug auf das Alter gibt es keine nennenswerten Unterschiede zwischen Buben und Mädchen ($m\ M=12,1\pm1,3$ Jahre / $w\ M=12,1\pm1,3$ Jahre). 94 % der Schüler/innen haben als Geburtsland Österreich angegeben, 3 % sind in Deutschland geboren und der Rest von 4 % wurde auf Grund der vereinzelt Angaben unter Sonstige zusammengefasst, wobei der Großteil dieser Gruppe in Ländern aus Osteuropa und der Türkei geboren wurde. Beim Betrachten des Schultyps zeigt sich, dass 23 % der Teilnehmer/innen eine Hauptschule (HS) und 77 % eine Neue Mittelschule (NMS) besuchen. Im Vergleich zu der Grundgesamtheit, aller am *Projekt X* teilnehmenden Schulen, scheinen die Teilnehmer/innen der Hauptschulen in der vorliegenden Stichprobe überrepräsentiert (Schultyp 23 % HS in der Stichprobe vs. 10 % Teilnahme am *Projekt X*) zu sein. Hingegen sind Schüler/innen aus Neuen Mittelschulen im Vergleich mit der Anzahl aller am *Projekt X* teilgenommenen Schulen unterrepräsentiert (Schultyp 77 % NMS in der Stichprobe vs. 90 % Teilnahme am *Projekt X*).

Tabelle 4. Deskriptive Beschreibung der Stichprobe

Geschlecht	m 49 % ($n=416$) / w 51 % ($n=436$)
Alter in Jahren ($M\pm SD$)	12,1 $\pm$ 1,3
Geburtsland	Ö 94 % / D 3 % / Sonstige 4 %
Schultyp	HS 23 % / NMS 77 %

Anmerkung. $n=852$ (Geschlecht, Alter); $n=848$ (Geburtsland); $n=828$ (Schultyp); Ö=Österreich, D=Deutschland, HS=Hauptschule, NMS=Neue Mittelschule

Bezüglich des Geburtslandes gibt es geschlechterspezifisch kaum Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen. 2 % der Mädchen sind in Deutschland geboren, bei den Burschen sind es 3 %. Der Anteil der in Österreich geborenen Kinder und Jugendlichen ist bei den Mädchen und Jungen mit 94 % gleich groß. Auch in der Gruppe derer, die in anderen Ländern geboren wurden, gibt es keine Unterschiede zwischen den Geschlechtern, sowohl bei den Burschen, als auch bei den Mädchen, beläuft sich der Anteil auf 4 %. Kleinere Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen können bezüglich des Schultyps festgestellt werden, während bei den Mädchen 74 % angegeben haben, eine Neue Mittelschule zu besuchen, sind es bei den Burschen sogar 81 %. Hingegen besuchen lediglich 19 % der Buben eine Hauptschule, der Anteil bei den Mädchen ist mit 26 % um einiges größer (*Abbildung 14*).

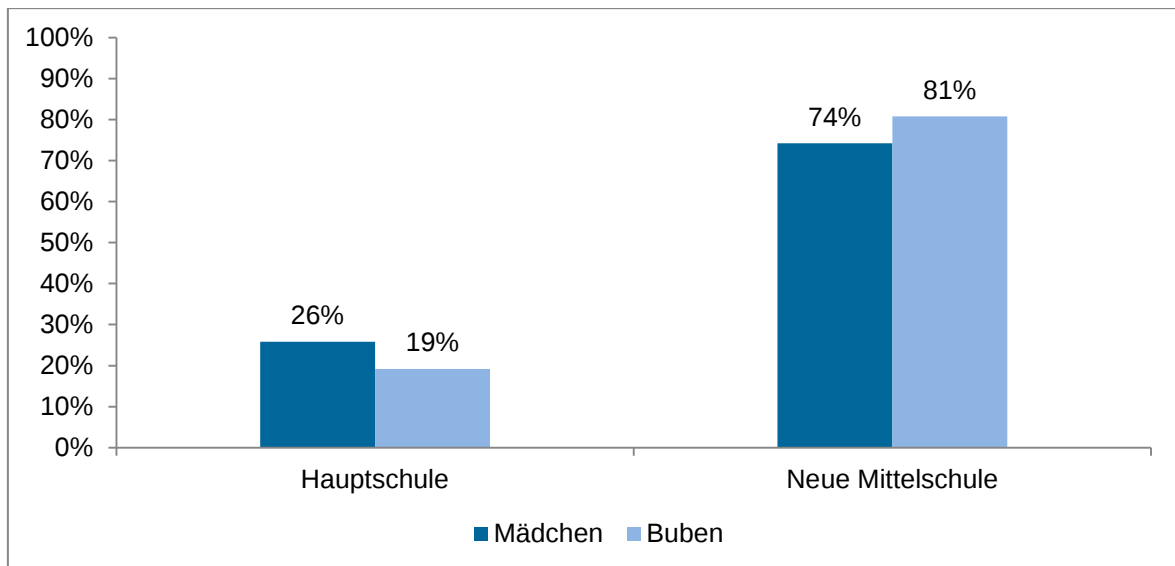


Abbildung 14. Geschlechterspezifische Aufteilung von Mädchen und Buben nach dem Schultyp

Anmerkung. $n=426$ (Mädchen); $n=402$ (Buben);

Die Altersverteilung der Stichprobe ist aus der *Abbildung 15* zu entnehmen. Die Altersspanne der Teilnehmer/innen erstreckte sich von 10 Jahren bis zu 15 Jahren. Rund drei Viertel der befragten Kinder und Jugendlichen waren zwischen 11 und 13 Jahre alt, die 13-Jährigen sind dabei prozentuell am häufigsten vertreten. Da die Anzahl der Jugendlichen, die älter als 13 Jahre waren, gering ausfiel, wurden diese in der Kategorie „>13 Jahre“ zusammengefasst. In dieser Kategorie befinden sich auch 12 Schüler/innen, die angaben, bereits 15 Jahre alt zu sein.

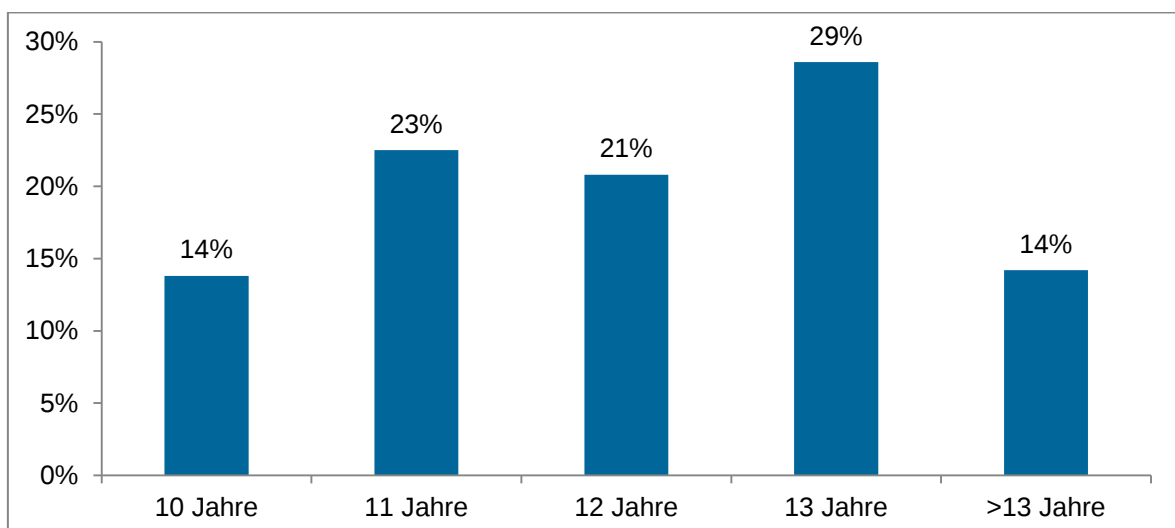


Abbildung 15. Altersverteilung der befragten Schüler/innen

Anmerkung. $n=852$ Befragte; Anzahl der 15-Jährigen: $n=12$

Die *Abbildung 16* zeigt, dass innerhalb der einzelnen Altersgruppen die Geschlechterverteilung verhältnismäßig ausgeglichen ist.

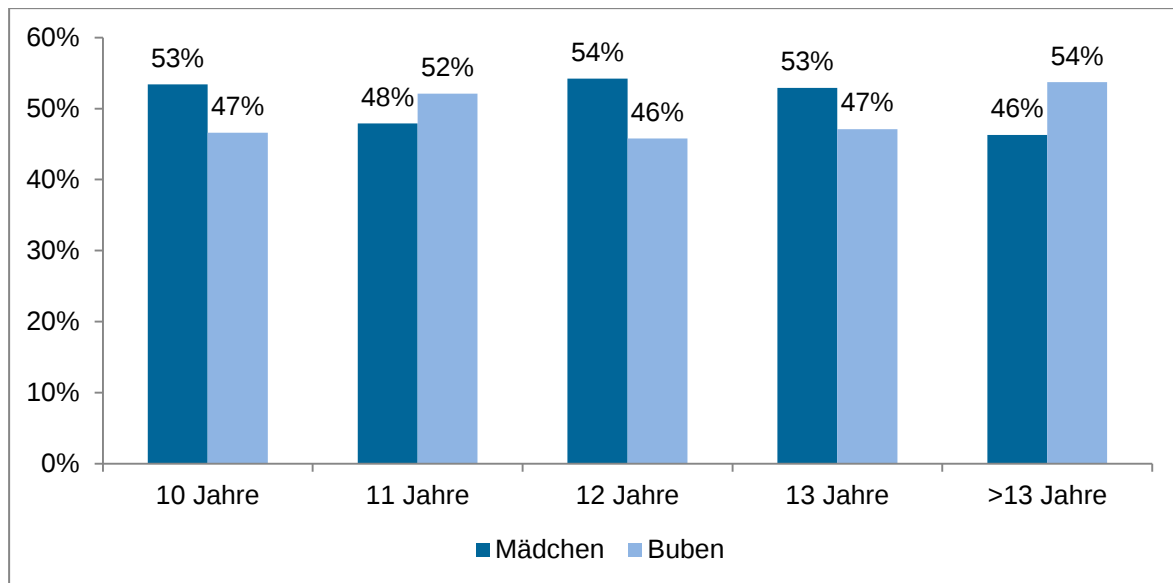


Abbildung 16. Geschlechterverteilung innerhalb der Altersgruppen

Anmerkung. $n=118$ (10 J); $n=192$ (11 J); $n=177$ (12 J); $n=244$ (13 J); $n=121$ (>13 J)

Die Teilnehmer/innen der Befragung sollten auch angeben, ob sie eine Schule mit einem Sportschwerpunkt besuchen. In solchen Schulen gibt es mehr Stunden für das Fach Bewegung und Sport als in anderen Schulen. Es zeigt sich, dass 31 % der Kinder und Jugendlichen eine Schule mit einem Schwerpunkt für das Fach Bewegung und Sport besuchen. 52 % geben an, keinen sportlichen Schwerpunkt in der Schule zu haben und 18 % wissen nicht, ob es einen Schwerpunkt für Sport an ihrer Schule gibt oder nicht. Geschlechterspezifisch betrachtet gibt es kaum Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen (Abbildung 17).

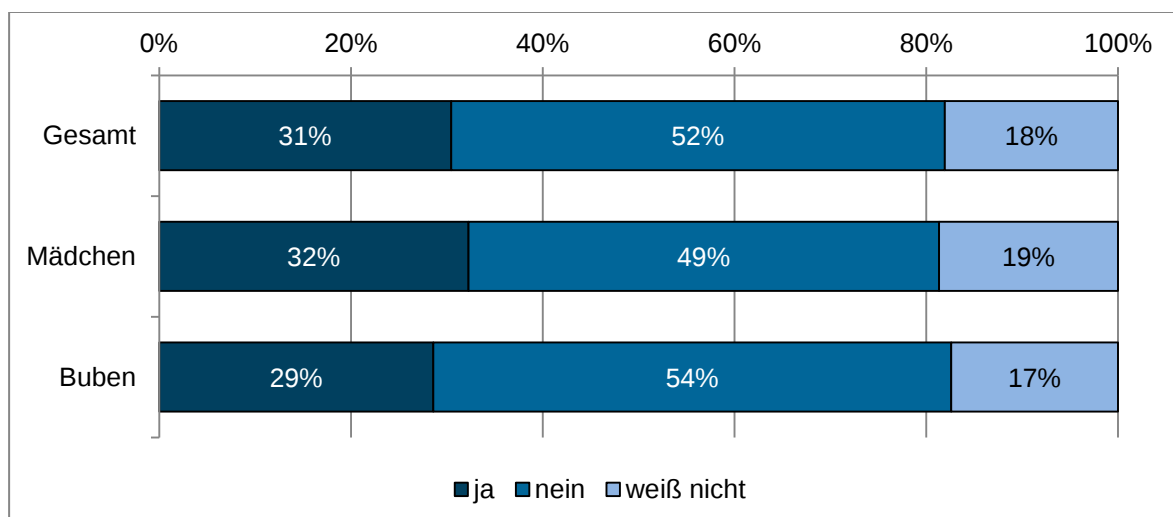


Abbildung 17. „Hat deine Schule einen Sportschwerpunkt? In Schulen mit Sportschwerpunkt gibt es mehr Stunden für das Fach Bewegung und Sport als in anderen Schulen.“

Anmerkung. $n=847$ (Gesamt); $n=434$ (Mädchen); $n=413$ (Buben)

5.1.1.2 Zusammenfassung Beschreibung der Stichprobe

Insgesamt konnten 852 Datensätze in die Auswertung miteinbezogen werden. Die Geschlechterverteilung ist dabei nicht nur in der gesamten Stichprobe ausgeglichen, sondern auch innerhalb der Altersgruppen. Die Befragten sind im Durchschnitt zwölf Jahre alt. Die Altersspanne in der Stichprobe beträgt fünf Jahre, die Jüngsten sind zehn Jahre alt und die Ältesten sind 15 Jahre alt. Aufgrund der wenigen Kinder und Jugendlichen über 13 Jahre wurden diese in einer Altersgruppe zusammengefasst.

Fast alle Kinder und Jugendliche wurden in Österreich geboren. Knapp 80 % geben an eine Neue Mittelschule zu besuchen und jede/r Fünfte geht nach eigenen Angaben in eine Hauptschule. An einer Schule mit einem sportlichen Schwerpunkt befinden sich knapp ein Drittel der Schüler/innen und die Hälfte gibt an, keinen Schwerpunkt für das Fach Bewegung und Sport an der Schule zu haben.

5.1.2 Körperliche Aktivität in der Schule

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse betreffend der Teilnahme an Sport-Neigungsgruppen, den Aktivitäten während der Unterrichtspausen und dem Schulweg von den Kindern und Jugendlichen dargestellt und beschrieben.

5.1.2.1 Sport-Neigungsgruppen

An einer Sport-Neigungsgruppe in der Schule nehmen 25 % aller Befragten teil, hingegen verneinen 75 % der Kinder und Jugendlichen an so einer Neigungsgruppe teilzunehmen. Im Vergleich von Jungen und Mädchen gibt es keinen signifikanten Unterschied (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .05$; vgl. *Abbildung 18*). Unterteilt man die Teilnehmer/innen in zwei Altersgruppen, die 10- bis 12- jährigen Schüler/innen und die 13- bis 15-Jährigen, so gibt es ebenfalls keinen signifikanten Unterschied zwischen den Altersgruppen und der Teilnahme an Sport-Neigungsgruppen in der Schule (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .05$; vgl. *Abbildung 18*).

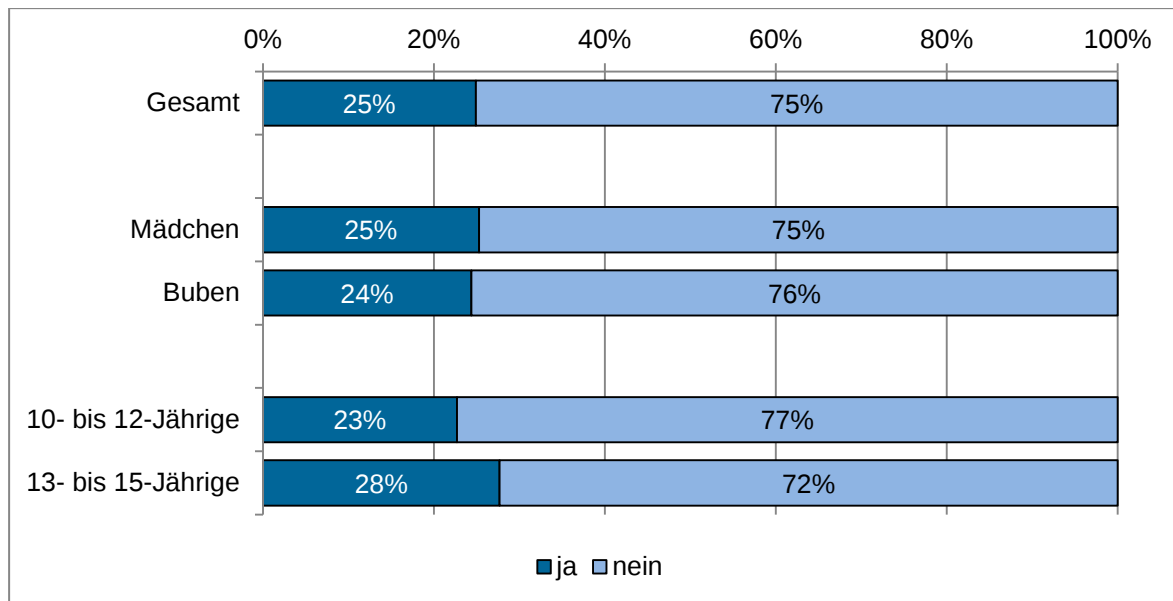


Abbildung 18. Nimmst du an deiner Schule an einer (oder mehreren) Sport-Neigungsgruppe(n) teil?

Anmerkung. $n=837$ (Gesamt); $n=427$ (Mädchen); $n=410$ (Buben); $n=476$ (10- bis 12-Jährige); $n=361$ (13- bis 15-Jährige)

Die von den Kindern und Jugendlichen besuchten Neigungsgruppen sind in *Abbildung 19* dargestellt. Der prozentuelle Anteil bezieht sich auf die Anzahl der Nennungen. Die Teilnehmer/innen konnten in einem Textfeld die Sport-Neigungsgruppen angeben, an denen sie an der Schule teilnehmen. Daher waren auch Mehrfachnennungen möglich. Die Nennungen wurden in mehrere Variablen aufgeteilt und in Kategorien unterteilt. In der Kategorie Kampfsport wurden Capoeira, Judo, Selbstverteidigung, Taekwondo, Karate und Ringen zusammengefasst. Leichtathletik beinhaltet Laufen und Leichtathletik. Die Kategorie Tanz besteht aus Zumba, Hip Hop, Cheerleading und Tanzen. Die Neigungsgruppen Ski fahren, Eislaufen, Eishockey und Snowboard fahren wurden in der Kategorie Wintersport zusammengefasst. In der Kategorie Sonstiges befinden sich die Sport-Neigungsgruppen Basketball, Bogenschießen, Schwimmen, Skaten, Tennis, Voltigieren, Sportkegeln und Krafttraining. Die am häufigsten gewählte Neigungsgruppe ist Fußball mit 22 %. Danach kommt Klettern (15 %), gefolgt von Volleyball (13 %) und Handball (10 %). Mit 4 % wird Tischtennis von den Befragten, die eine Sport-Neigungsgruppe besuchen am seltensten genannt. Bei der Wahl der Neigungsgruppen gibt es deutliche Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen. Bei den Mädchen sind die beliebtesten Sport-Neigungsgruppen Volleyball mit 20 %, gefolgt von Handball und Klettern mit jeweils 14 %. Den geringsten Anteil in den Sport-Neigungsgruppen bei den Mädchen haben Fußball (5 %), Wintersport (4%) und Tischtennis (1 %). Bei den Burschen hingegen ist Fußball mit Abstand die beliebteste Neigungsgruppe (44 %). 17 % der Jungen, die eine Neigungsgruppe besuchen,

geben an, zu klettern. Zu den am seltensten von Jungen besuchten Neigungsgruppen gehört Turnen mit 2 %. Leichtathletik und Tanz wird von keinen der Jungen besucht.

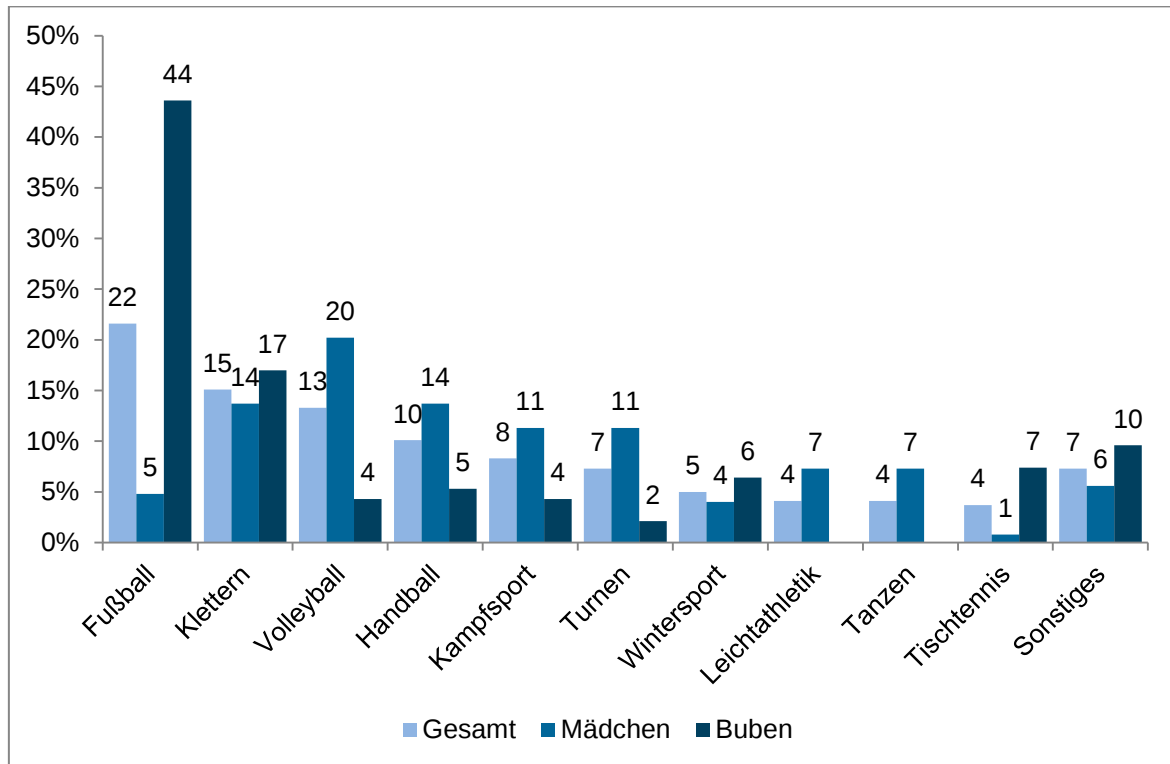


Abbildung 19. Anteile der verschiedenen Neigungsgruppen, an denen die Schüler/innen teilnehmen; Gesamt und nach Mädchen und Buben unterteilt

Anmerkung. Von $n=171$ Befragten, die eine Neigungsgruppe nannten, waren 218 relevante Nennungen; Prozentangaben bezogen auf die Anzahl der Nennungen ($n=218$); Mädchen ($n=89$), Prozentangaben bezogen auf die Anzahl der Nennungen ($n=124$); Buben ($n=82$), Prozentangaben bezogen auf die Anzahl der Nennungen ($n=94$);

5.1.2.2 Aktivitäten in den Unterrichtspausen

Abbildung 20 zeigt, wie die Schüler/innen größere Pausen, ab 15 Minuten, verbringen. Die Antwortkategorien sollten in grober Form unterschiedliche körperliche Aktivitätskategorien widerspiegeln. Die ersten drei Kategorien (*Ich sitze oder stehe meistens herum*; *Ich gehe meistens herum*; *Ich laufe meistens herum oder spiele etwas, wo ich viel laufe*) konnten von den Schüler/innen so angekreuzt werden. Als vierte Kategorie stand die Möglichkeit offen, ein viertes Kästchen (*Ich mache meistens was anderes, und zwar das hier:*) anzukreuzen. In einem Textfeld konnten die Teilnehmer/innen eine andere Tätigkeit eintragen. Beim Analysieren der Daten wurden dann zwei weitere Kategorien gebildet (*Ich unterhalte mich mit Freunden/Freundinnen*; *Ich esse oder trinke etwas*). Andere Angaben, die eine erhöhte körperliche Aktivität erfordern, wie zum Beispiel Raufen, Rangeln, Tanzen, Bewegungsspiele usw., wurden zu der Kategorie 3 (*Ich laufe meistens herum oder spiele etwas, wo ich viel laufe*) gezählt. In der Kategorie *Sonstiges* sind Aktivitäten wie Handy-Gebrauch, lesen, etwas für die Schule machen usw. zusammengefasst.

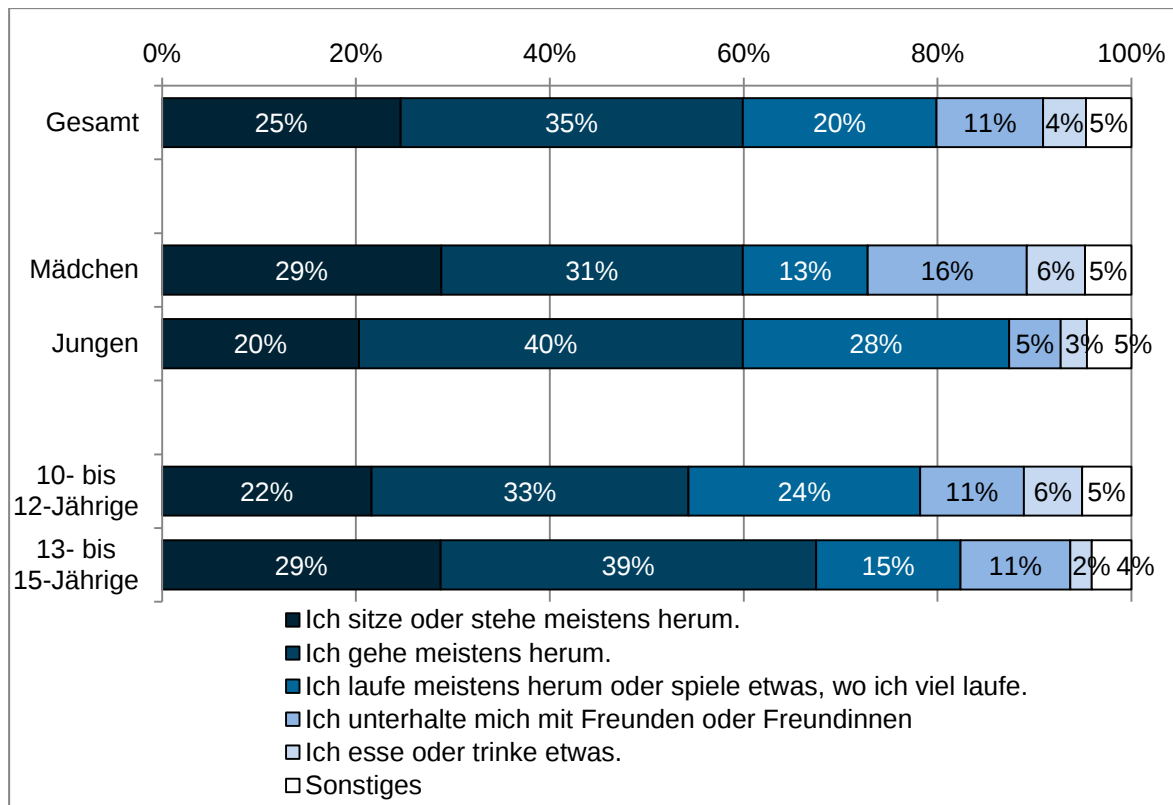


Abbildung 20. Tätigkeiten, die die Schüler/innen normalerweise in einer größeren Pause (ab 15 Minuten) ausüben; Gesamt, nach Mädchen und Buben, in die Altersgruppen 10 – 12 Jahre und 13 – 15 Jahre unterteilt

Anmerkung. $n=848$ (Gesamt); $n=434$ (Mädchen); $n=414$ (Buben); $n=486$ (10- bis 12-Jährige); $n=362$ (13- bis 15-Jährige)

Ein Viertel der Schüler/innen ist in größeren Pausen (ab 15 Minuten) körperlich inaktiv (sitzen bzw. herumstehen). 35 % der Befragten geben an, in den Pausen herumzugehen und 20 % führen moderate bis intensivere körperliche Aktivität aus. Weiters geben 10 % der Schüler/innen an, sich in den Pausen mit Freunden oder Freundinnen zu unterhalten, 4 % essen oder trinken etwas und 5 % führen andere Tätigkeiten (Handy nützen, lesen, etwas für die Schule machen) aus.

Zwischen Buben und Mädchen gibt es einen signifikanten Unterschied in Bezug auf die Pausengestaltung (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$). Dieser werden in *Abbildung 20* dargestellt und beziehen sich auf den Bereich *Ich laufe meistens herum oder spiele etwas, wo ich viel laufe*. Beim Vergleich von Mädchen mit Buben kann festgestellt werden, dass Mädchen in den Pausen deutlich inaktiver sind als Buben.

Auch im Vergleich der Altersgruppen lässt sich feststellen, dass die 10- bis 12-Jährigen Schüler/innen signifikant öfter körperlich aktiv sind (im moderaten bis intensiveren Bereich) als die Gruppe der 13- bis 15-Jährigen (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.01$, vgl. *Abbildung 20*). Insgesamt betrachtet, nehmen die sitzenden/stehenden und gehenden

Tätigkeiten bei den Älteren zu, gleichzeitig sinkt in dieser Gruppe der Anteil jener, die in einem moderaten bis intensiveren Bereich körperlich aktiv sind (*Abbildung 20*).

5.1.2.3 Schulweg

Mehr als die Hälfte der Befragten nützt öffentliche Verkehrsmittel, um in die Schule zu gelangen. Fast ein Drittel der Schüler/innen bewältigen den Schulweg zu Fuß. Nur wenige fahren in einem Auto mit (6 %) oder nützen das Fahrrad (4 %) oder den Roller (1 %). Weitere 4 % geben an, anders zur Schule zu kommen, dabei wurden häufig Kombinationen aus den aufgelisteten Verkehrsmitteln angegeben (*Abbildung 21*).

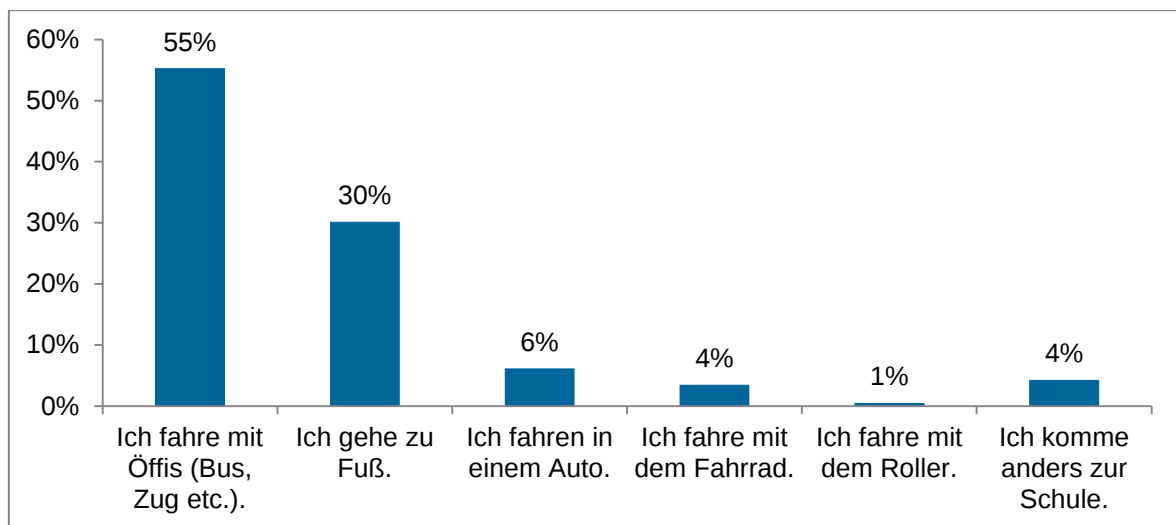


Abbildung 21. „Wie kommst du normalerweise zur Schule? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zur Schule zurücklegst!“

Anmerkung. n=852

Nach Geschlecht und Altersgruppen gibt es keine statistisch signifikanten Unterschiede bezüglich des Schulweges. Die deskriptiven Unterschiede werden in *Abbildung 22* gezeigt, wonach Buben (59 %) häufiger öffentliche Verkehrsmittel benützen als Mädchen (33 %). Umgekehrt verhält es sich beim Gehen zu Fuß (Mädchen 33 %, Buben 27 %) und beim Mitfahren in einem Auto (Mädchen 8 % und Buben 5 %). Der deskriptive Vergleich der Altersgruppen zeigt einen Unterschied beim Nutzen von öffentlichen Verkehrsmittel (10- bis 12-Jährige 53 % und 13- bis 15-Jährige 58 %). In den weiteren Kategorien ist bezüglich der Altersgruppe kaum ein Unterschied festzustellen (*Abbildung 22*).

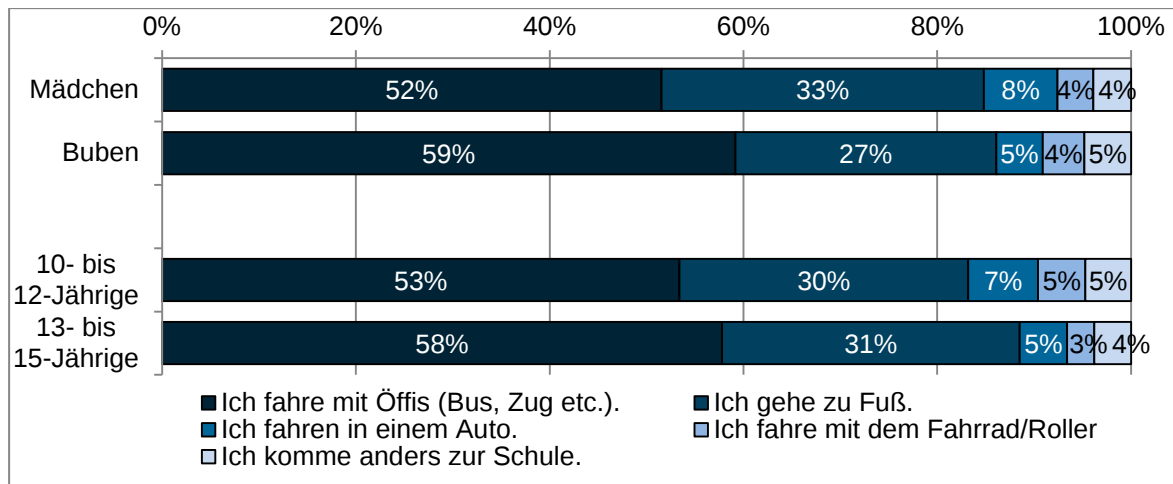


Abbildung 22. „Wie kommst du normalerweise zur Schule? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zur Schule zurücklegst!“; nach Geschlecht und Altersgruppen

Anmerkung. $n=436$ (Mädchen); $n=416$ (Buben); $n=487$ (10- bis 12-Jährige); $n=365$ (13- bis 15-Jährige); Antwortkategorie Fahrrad und Roller zusammengefügt

Die Befragten wurden dazu aufgefordert, in einem Textfeld die ungefähre Dauer ihres Schulweges (in Minuten) anzugeben. Bei Angaben von Zeitintervallen wurde der Mittelwert berechnet und dieser in die Datenauswertung miteinbezogen.

Die Dauer des Schulweges beträgt im Durchschnitt 14,7 Minuten mit einer Standardabweichung von 9,6 Minuten. Das Maximum beträgt 60 Minuten und das Minimum eine Minute (Tabelle 5). In Tabelle 5 werden auch die Mittelwerte und Standardabweichungen, sowie Minimum und Maximum der Kategorien des Schulweges aufgelistet. Die Werte zeigen, dass die Unterschiede im Vergleich der Transportmittel und der durchschnittlichen Dauer des Schulweges nicht sehr groß sind.

Tabelle 5. Dauer des Schulweges; Gesamt und nach Kategorien des Schulweges

Kategorien	$M \pm SD$ (in Minuten)	Minimum	Maximum
Gesamt	14,7 $\pm$ 9,6	1 min	60 min
Öffis	17,2 $\pm$ 9,8	1 min	60 min
Zu Fuß	11,1 $\pm$ 7,4	1 min	40 min
In einem Auto	12,1 $\pm$ 10,1	2 min	60 min
Fahrrad	7,6 $\pm$ 5,3	2 min	30 min
Roller	3 $\pm$ 2,8	1 min	5 min
Sonstige	19,9 $\pm$ 9,6	1 min	43 min

Anmerkung. $n=791$ (Gesamt); $n=441$ (Öffis); $n=241$ (Zu Fuß); $n=46$ (In einem Auto); $n=29$ (Fahrrad); $n=2$ (Roller); $n=32$ (Sonstige)

5.1.2.4 Zusammenfassung der körperlichen Aktivität in der Schule

Ein Viertel der Kinder und Jugendlichen gibt an, an einer Sport-Neigungsgruppe teilzunehmen. Die restlichen drei Viertel nehmen nicht an schulischen sportlichen Aktivitäten

außerhalb des Regelunterrichts teil. Statistisch signifikante Unterschiede konnten weder zwischen den Geschlechtern noch zwischen den Altersgruppen (10- bis 12-Jährige und 13- bis 15-Jährige) festgestellt werden.

Ein Viertel der Schüler/innen gibt an, in längeren Pausen (ab 15 Minuten) inaktiv zu sein, also herum zu sitzen/stehen. Etwas mehr als ein Drittel der Kinder und Jugendlichen sind zumindest leicht körperlich aktiv und gehen umher. Ein Fünftel der Befragten sind in längere Unterrichtspausen körperlich, in einem moderaten bis intensiveren Bereich, aktiv. Dabei gibt es statistisch signifikante Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen, die Mädchen verbringen die Pausen deutlich inaktiver. Auch zwischen den Altersgruppen ergeben sich Differenzen, wobei die Kinder und Jugendlichen im Alter von 10 – 12 Jahren aktiver sind, als jene von 13 – 15 Jahren, bezogen auf den Bereich *Laufen*. Mit höherem Alter nehmen die sitzenden/stehenden und gehenden Aktivitäten der Schüler/innen zu.

Knapp über ein Drittel der Schüler/innen ist auf dem Weg zur Schule körperlich mit höherer Intensität aktiv (zu Fuß, Fahrrad und Roller). Mehr als die Hälfte der Kinder und Jugendlichen nutzt auf dem Weg zur Schule öffentliche Verkehrsmittel und lediglich 6 % fahren in einem Auto mit. Die durchschnittliche Dauer des Schulweges beträgt knapp eine Viertelstunde, innerhalb der Kategorien gibt es bezogen auf den Mittelwert nicht allzu große Unterschiede.

5.1.3 Körperlich-sportliche Aktivitäten im Verein

Fast die Hälfte der Befragten gibt an, derzeit in einem oder mehreren Sportverein/en aktiv zu sein. Je ein Viertel der Schüler/innen waren früher in einem Sportverein aktiv und sind es heute nicht mehr, bzw. waren noch nie in einem Sportverein aktiv (*Abbildung 23*).

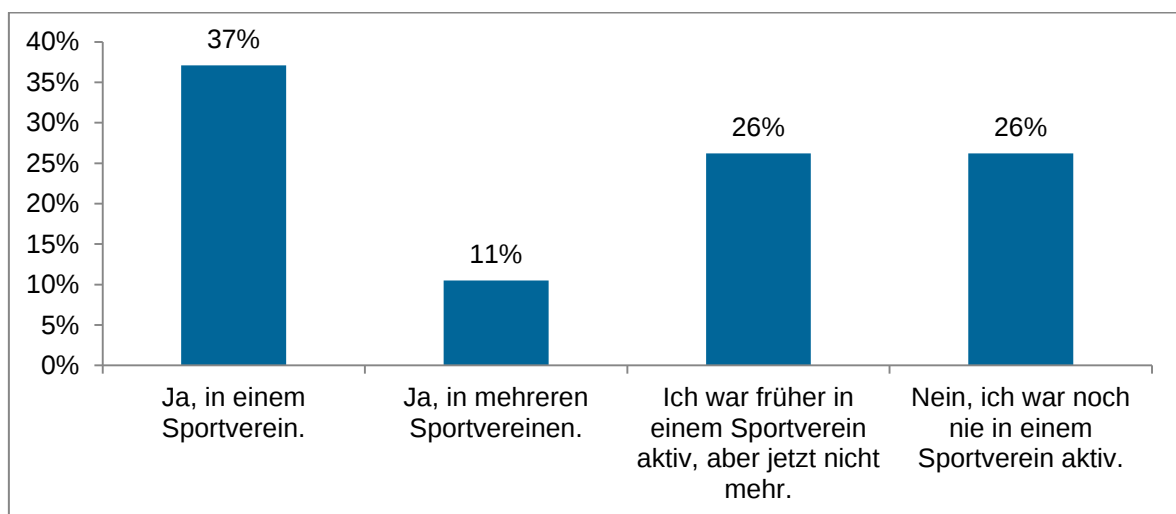


Abbildung 23. „Bist du Mitglied in einem Sportverein?“

Anmerkung. $n=851$

Abbildung 24 zeigt die Unterschiede zwischen Mädchen und Buben in Bezug auf die sportliche Aktivität in Vereinen. Vergleicht man den Anteil der Jungen, die derzeit zumindest in einem Verein aktiv sind (52 %), mit jenen der Mädchen (44 %), so zeigt sich ein statistisch signifikanter Unterschied. Das heißt, Buben sind derzeit signifikant häufiger in einem Sportverein aktiv als Mädchen (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .05$). Des Weiteren sind Mädchen statistisch signifikant häufiger noch nie in einem Sportverein gewesen als Buben (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .01$, vgl. *Abbildung 24*).

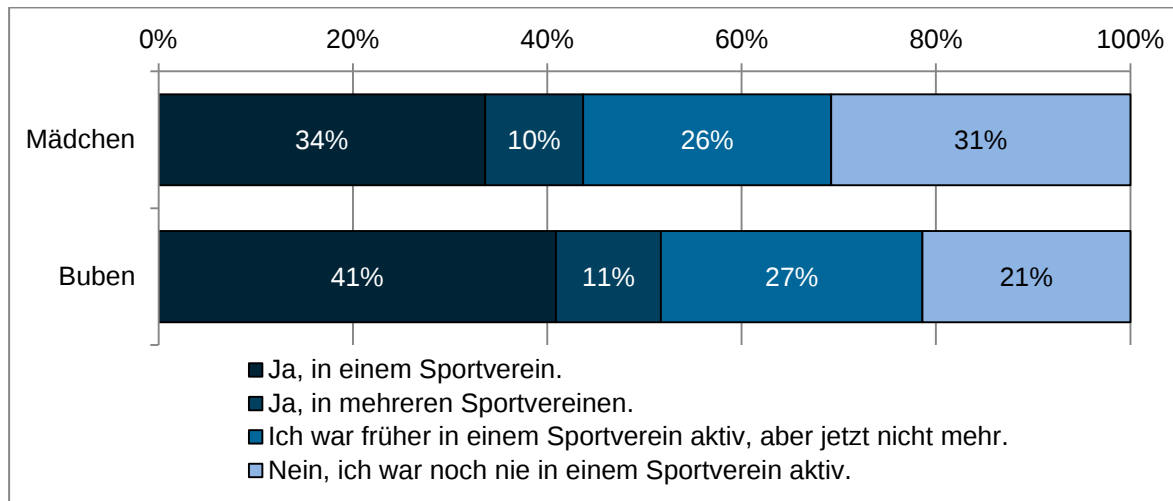


Abbildung 24. „Bist du Mitglied in einem Sportverein?“ nach Geschlecht

Anmerkung. $n=435$ (Mädchen); $n=416$ (Buben)

Beim Vergleich der Jahrgänge in *Abbildung 25* zeigen sich die deutlichsten Unterschiede bei den >13-Jährigen im Vergleich mit den Schüler/innen der anderen Jahrgänge. Dieser Jahrgang ist derzeit am wenigsten innerhalb eines Sportvereins aktiv (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .01$). Im Gegenzug ist mit 42 % der Anteil der „Aussteiger/innen“, also jener, die in einem Sportverein aktiv waren und es jetzt nicht mehr sind, in der Altersgruppe der >13-Jährigen vergleichsweise hoch (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .001$). Mit höherem Alter nimmt also der Anteil der „Aussteiger/innen“ zu.

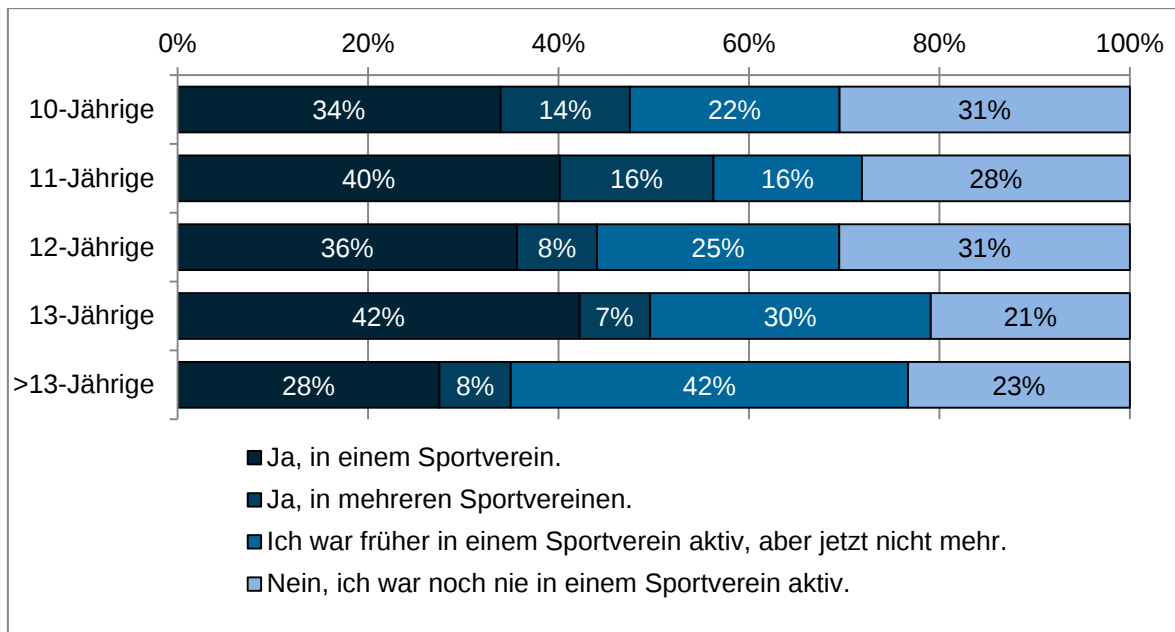


Abbildung 25. „Bist du Mitglied in einem Sportverein?“ nach Jahrgängen

Anmerkung. n=118 (10 J); n=192 (11 J); n=177 (12 J); n=244 (13 J); n=109+11 (14 J+15 J)

5.1.3.1 Derzeit im Sportverein aktive Kinder und Jugendliche

Die in diesem Unterkapitel analysierten Daten basieren auf den Antworten der Befragten, welche sich derzeit in einem Sportverein befinden.

Der Vergleich zwischen dem Schulweg (*Abbildung 21*) und dem Vereinsweg (*Abbildung 26*) zeigt, dass wesentlich weniger Schüler/innen für den Weg zum Verein öffentliche Verkehrsmittel nutzen als beim Schulweg. Dies lässt sich wahrscheinlich durch unterschiedliche Rahmenbedingungen erklären, zum Beispiel werden in der ländlichen Gegend Schulbusse eingesetzt, die auf dem Weg zum Verein nicht zur Verfügung stehen. An erster Stelle beim Weg zum Sportverein steht das Mitfahren in einem Auto, mit 43 %. Zur Schule fahren lediglich 6 % in einem Auto mit (vgl. *Abbildung 21*). Werden die Kategorien, in denen körperliche Aktivität auf dem Weg zum Verein Voraussetzung ist (zu Fuß, Fahrrad, Roller) zusammengefasst, dann gelangen immerhin zwei Fünftel der Kinder und Jugendlichen aktiv zum Verein (*Abbildung 26*).

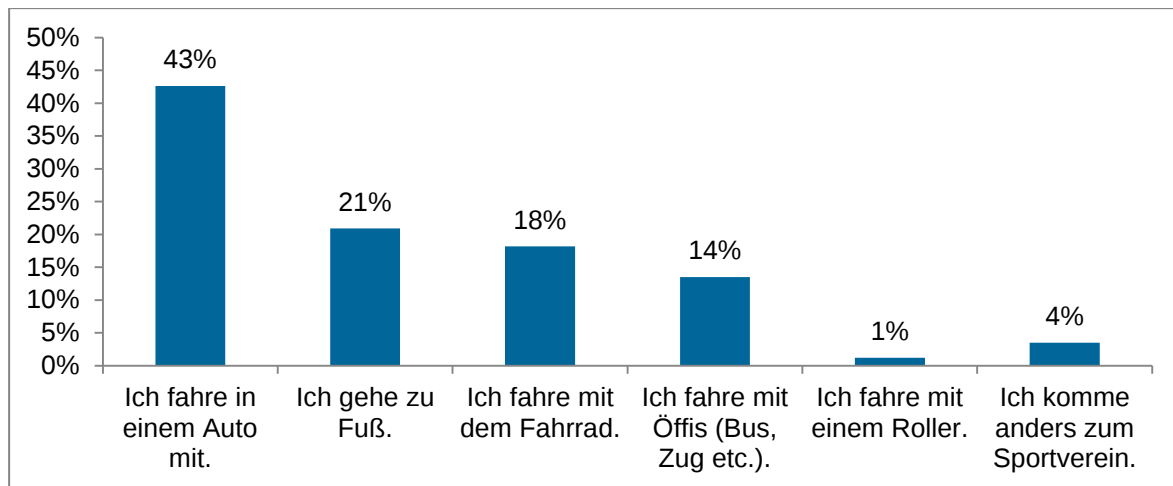


Abbildung 26. „Wie kommst du normalerweise zum Sportverein? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zum Sportverein zurücklegst!“

Anmerkung. $n=401$; Diese Frage wurde nur jenen Personen gestellt, die derzeit im Sportverein aktiv sind.

Unterschiede beim Vergleich zwischen Mädchen und Buben ergeben sich bei jenen, die in einem Auto den Weg zum Sportverein zurücklegen. Bei den Mädchen gibt fast die Hälfte und bei den Burschen lediglich knapp über ein Drittel an, in einem Auto zum Sportverein zu fahren. Mit 27 % nützen deutlich mehr Buben das Fahrrad oder den Roller als Mädchen. Betrachtet man die Kategorien, die eine körperliche Aktivität erfordern, als zu Fuß gehen und mit dem Rad oder Roller fahren gemeinsam, so kann ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen Jungen und Mädchen festgestellt werden (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.05$). Mädchen sind demnach auf dem Weg zum Sportverein körperlich inaktiver als Buben.

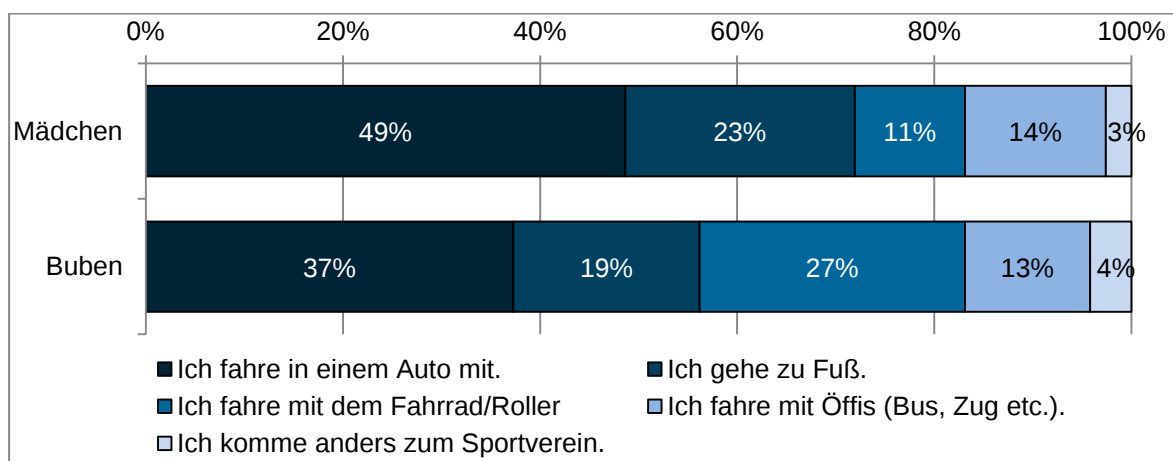


Abbildung 27. „Wie kommst du normalerweise zum Sportverein? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zum Sportverein zurücklegst!“ nach Geschlecht

Anmerkung. $n=189$ (Mädchen); $n=212$ (Buben); Diese Frage wurde nur jenen Personen gestellt, die derzeit im Sportverein aktiv sind.

Bei Betrachtung der deskriptiven Daten kann die Aussage getroffen werden, dass in der Altersgruppe der 10- bis 12-jährigen Schüler/innen der Anteil derer, die in einem Auto zum Sportverein fahren, deutlich höher ist als in der Gruppe der 13- bis 15-Jährigen (*Abbildung 28*). Dieser geringere Anteil, bei den Älteren, derjenigen, die in einem Auto zum Sportverein fahren (36 %), schlägt sich fast gänzlich positiv auf den Anteil der Fußgänger/innen (26 %) nieder. Die entsprechenden Werte bei den 10- bis 12-jährigen Befragten betragen 47 % bei denen, die in einem Auto mitfahren und 18 % bei den Fußgänger/innen (*Abbildung 28*). Begründet könnten diese Unterschiede mit dem Sicherheitsaspekt werden, sodass jüngere Schüler/innen noch häufiger von Erwachsenen mit dem Auto befördert werden. Ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den Altersgruppen und der aktiven (zu Fuß, Fahrrad/Roller) bzw. der inaktiven Bewältigung (Auto, Öffis, sonstiges) des Vereinsweges ist jedoch nicht feststellbar.

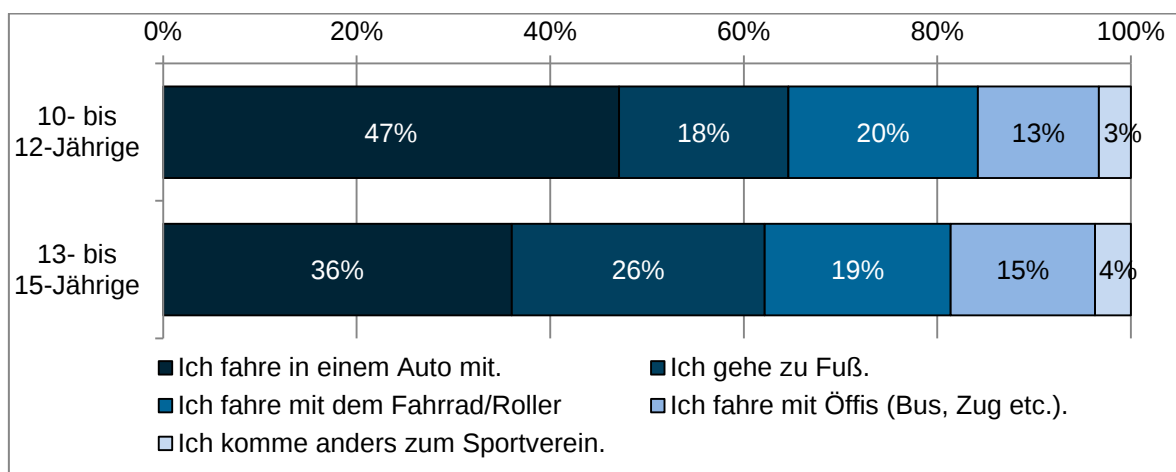


Abbildung 28. „Wie kommst du normalerweise zum Sportverein? Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zum Sportverein zurücklegst!“ nach Altersgruppen

Anmerkung. $n=240$ (10- bis 12-Jährige); $n=161$ (13- bis 15-Jährige); Diese Frage wurde nur jenen Personen gestellt, die derzeit im Sportverein aktiv sind.

Die von den Schüler/innen im Verein betriebenen Sportarten sind in *Abbildung 29* dargestellt. Die Befragten konnten bis zu fünf Sportarten angeben, welche sie innerhalb eines Vereins oder in mehreren Vereinen betreiben. Die Anteile beziehen sich auf die Zahl der Nennungen. Die am häufigsten im Verein betriebene Sportart ist Fußball mit knapp einem Viertel (24 %) aller Sportartennennungen. Ebenfalls sehr gefragt sind die Wintersportarten (Skifahren und alternativer Wintersport) mit insgesamt 21 % der Nennungen. Dabei wurden in der Kategorie alternativer Wintersport die Sportarten Snowboarden, Skispringen, Eislaufen, Eishockey, Langlaufen und Rodeln zusammengefasst. Die Zusammenstellung der weiteren Kategorien ist aus *Tabelle 6* ersichtlich.

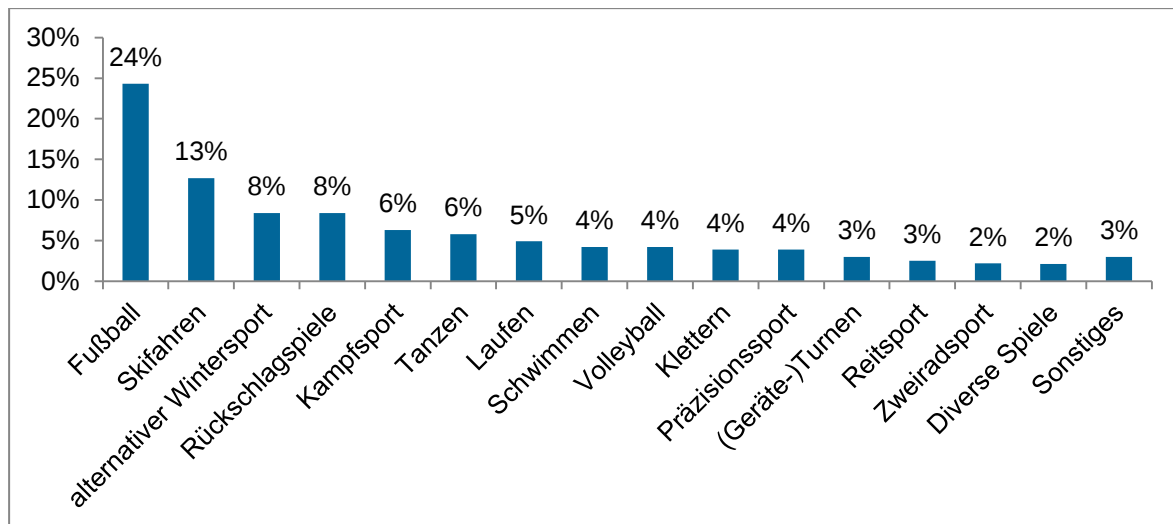


Abbildung 29. „Welche Sportart(en) betreibst du im Verein?“

Anmerkung. Von $n=399$ Befragten, die in einem Sportverein aktiv sind, gab es 667 relevante Nennungen; Prozentangaben bezogen auf die Anzahl der Nennungen ($n=667$)

Die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen bei der Wahl der Sportarten, die im Verein betrieben werden, sind in der *Tabelle 6* angeführt. Der größte Unterschied zwischen den Geschlechtern und der Sportart, die vereinsmäßig betrieben wird, ergibt sich beim Fußball spielen. Diese Sportart wird von den Burschen mit Abstand am häufigsten vereinsmäßig betrieben (42 %). Die zweithäufigste im Verein betriebene Sportart bei den Burschen ist Skifahren, jedoch nur noch mit 13 % der Nennungen. Bei den Mädchen, welche Sport im Verein betreiben, ist Skifahren am beliebtesten, ebenfalls mit 13 %. Die einzige Sportart, welche nicht von beiden Geschlechtern vereinsmäßig betrieben wird, ist Reitsport, dieser wird nur von Mädchen betrieben (5 %).

Tabelle 6. „Welche Sportart(en) betreibst du im Verein?“; nach Geschlechtern

	Mädchen	Buben
Fußball	6 %	42 %
Skifahren (Skifahren, Skifreeride, Skifreestyle)	13 %	13 %
Alternativer Wintersport (Snowboarden, Langlaufen, Rodeln, Eislaufen, Eishockey, Skispringen)	9 %	8 %
Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton)	10 %	7 %
Kampfsport (Boxen, Taekwondo, Judo, Kickboxen, Karate, Ringen etc.)	6 %	7 %
Tanzen (inkl. Zumba, Hip Hop, Jazz Dance, Cheerleading etc.)	12 %	0.3 %
Laufen	6 %	4 %
Schwimmen	5 %	4 %
Volleyball	7 %	1 %
Klettern	4 %	4 %
Präzisionssport (Sportschießen, Kegeln, Golf, Dart, Bogenschießen, Stockschießen, Billard etc.)	3 %	5 %
(Geräte-)Turnen	6 %	0.3 %
Reitsport (Reiten, Voltigieren, Dressur)	5 %	-
Zweiradsport (Rad, Mountainbike, Motocross, Downhill etc.)	2 %	3 %
Diverse Spiele (v.a. Handball, Basketball)	3 %	1 %
Sonstiges (Fitness, Leichtathletik, Sportaerobic, Pilates etc.)	4 %	2 %

Anmerkung. $n=187$ Mädchen mit 212 Nennungen; $n=212$ Buben mit 338 Nennungen; Prozentangaben bezogen auf die Anzahl der Nennungen

Zu jeder Sportart, die in einem Verein betrieben wird, konnten die Schüler/innen angeben, wie oft sie diese Sportart pro Woche betreiben. *Abbildung 30* zeigt die Häufigkeiten, mit der die genannten Sportarten im Verein ausgeübt werden. Die meisten Sportarten werden einmal pro Woche bzw. zweimal pro Woche, beides je knapp ein Drittel, durchgeführt. Dreimal pro Woche werden 18 % der Sportarten in einem Verein ausgeübt. Der Anteil für im Verein durchgeführte Sportarten, die viermal pro Woche betrieben werden, liegt bei 10 %. Öfter als viermal pro Woche werden 8 % und seltener als einmal pro Woche 4 % der Sportarten betrieben. Des Weiteren zeigt *Abbildung 30* auch die Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Große Schwankungen zwischen Mädchen und Buben treten vor allem bei der Ausübung der Sportart einmal pro Woche auf. Bei den Mädchen werden knapp zwei Fünftel der Sportarten in einem Verein einmal pro Woche ausgeübt. Hingegen ist es bei den Buben nur ein Fünftel der Sportarten. Der Anteil der Sportarten, die dreimal, viermal oder öfters pro Woche betrieben werden, ist bei den Jungen, mit 22 %, 13 % und 11 % jeweils höher als bei den Mädchen, bei denen die entsprechenden Anteile bei 14 %, 8 % und 5 % liegen.

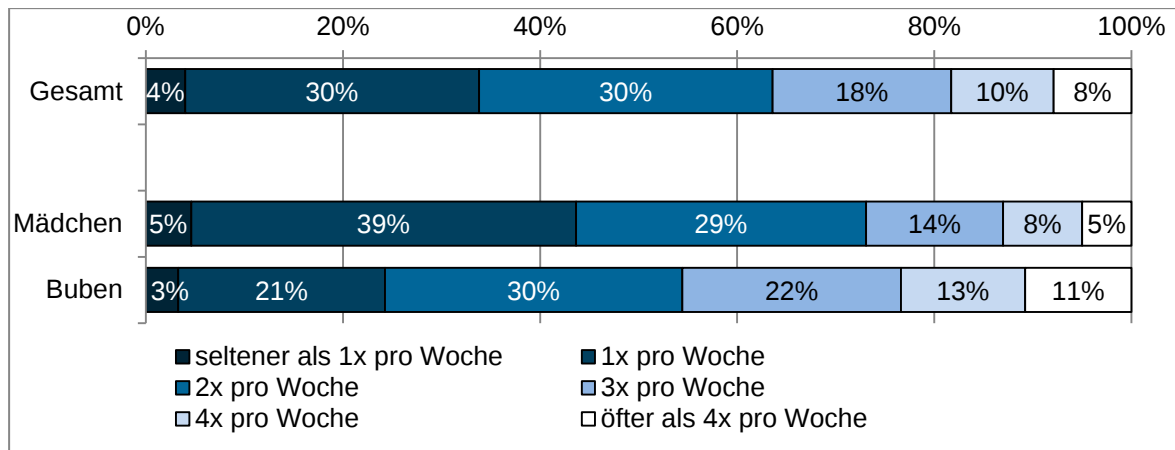


Abbildung 30. „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche im Verein?“ Gesamt und nach Geschlecht

Anmerkung. $n=387$ (Gesamt) Befragte machten Angaben zu 657 relevanten Sportarten; $n=179$ (Mädchen) Angaben zu 323 relevanten Sportarten; $n=208$ (Buben) Angaben zu 334 relevanten Sportarten; Prozentanzahl bezogen auf die Anzahl der genannten Sportarten.

In Bezug auf das Alter kann festgestellt werden, dass die Jüngeren häufiger einmal pro Woche Sport im Verein ausüben (Abbildung 31). Der Anteil fällt von 52 % bei den 10-jährigen Schüler/innen auf 23 % bei den über 13-Jährigen. Die Älteren geben im Gegenzug dafür an häufiger Sportarten dreimal bzw. viermal pro Woche zu betreiben. Die Schüler/innen über 13 Jahre geben an, 30 % der Sportarten im Verein dreimal pro Woche und 16 % sogar viermal pro Woche auszuüben (Abbildung 31). Bei den 10-jährigen Schüler/innen kommen die entsprechenden Anteile auf 12 % bzw. 9 %. In der Gruppe der Jüngsten werden auch keine Sportarten öfter als viermal pro Woche betrieben.

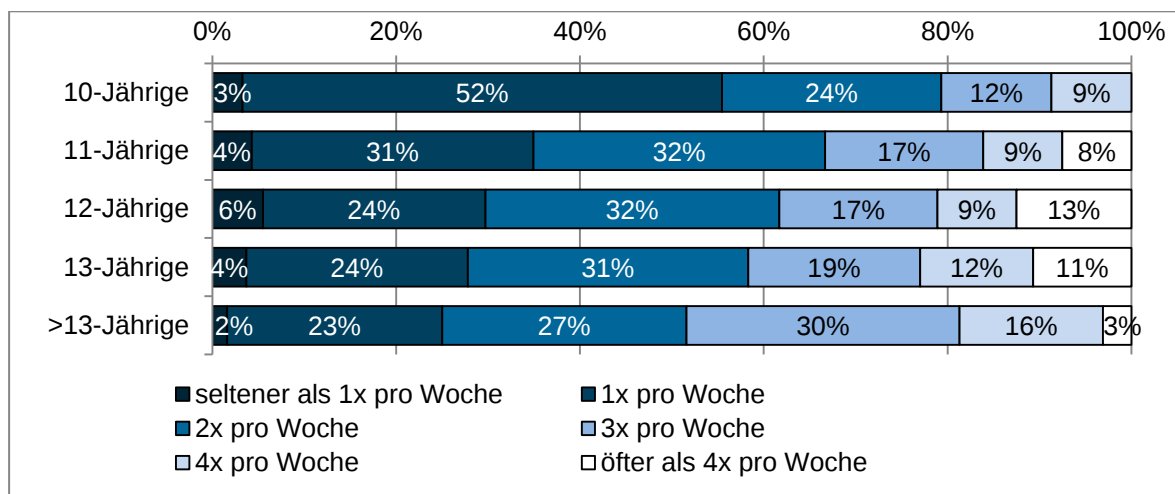


Abbildung 31. „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche im Verein?“ nach Jahrgängen

Anmerkung. $n=54$ (10-Jährige) Angaben zu 92 Sportarten; $n=106$ (11-Jährige) Angaben zu 186 Sportarten; $n=72$ (12-Jährige) Angaben zu 128 Sportarten; $n=115$ (13-Jährige) Angaben zu 187 Sportarten; $n=40$ (>13-Jährige) Angaben zu 64 Sportarten; Prozentanzahl bezogen auf die Anzahl der genannten Sportarten.

Die Befragten wurden auch dazu aufgefordert, anzugeben, ob die genannten Sportarten ganzjährig oder halbjährig, also nur im Sommer bzw. Winter, betrieben werden. Dabei zeigte sich, dass 62 % der genannten Sportarten über das ganze Jahr hinweg und 38 % nur saisonal (Sommer bzw. Winter) ausgeübt werden ($n=364$ Befragte machten Angabe zu 612 genannten Sportarten).

5.1.3.2 Derzeit nicht im Sportverein aktive Kinder und Jugendliche

Die Schüler/innen, welche angaben, derzeit nicht in einem Sportverein aktiv zu sein, konnten aus einer Liste wählen, um die Gründe dafür anzugeben. Diese sind in *Abbildung 32* veranschaulicht. Dabei waren auch Mehrfachantworten zulässig. Drei Gründe, warum Schüler/innen nicht im Sportverein aktiv sind, wurden im Zuge der Datenanalyse hinzugefügt. Diese wurden aus der Kategorie *andere Gründe* gewonnen und mit *keine Zeit/zu viel Schule* (14 %), *Soziale Gründe (Mobbing, Betreuer etc.)* (1 %) und *Krankheit/Angst vor Verletzungen* (1%) bezeichnet.

Aus den vorgegebenen Gründen gaben 28 % der Schüler/innen an, *keine Lust auf Sport im Verein* zu haben. Weitere 9 % *mögen Sport nicht so gerne*. Knapp ein Viertel (23 %) der Schüler/innen haben *noch nie darüber nachgedacht*, Sport in einem Verein auszuüben und ca. ein Fünftel *kennen keine interessanten Sportvereins-Angebote in der Nähe*. 12 % *kennen gar keinen Sportverein in ihrer Nähe*. Der Freundeskreis spielt ebenfalls eine Rolle. 15 % geben an, nicht in einem Sportverein aktiv zu sein, weil die Freunde auch in keinem aktiv sind.

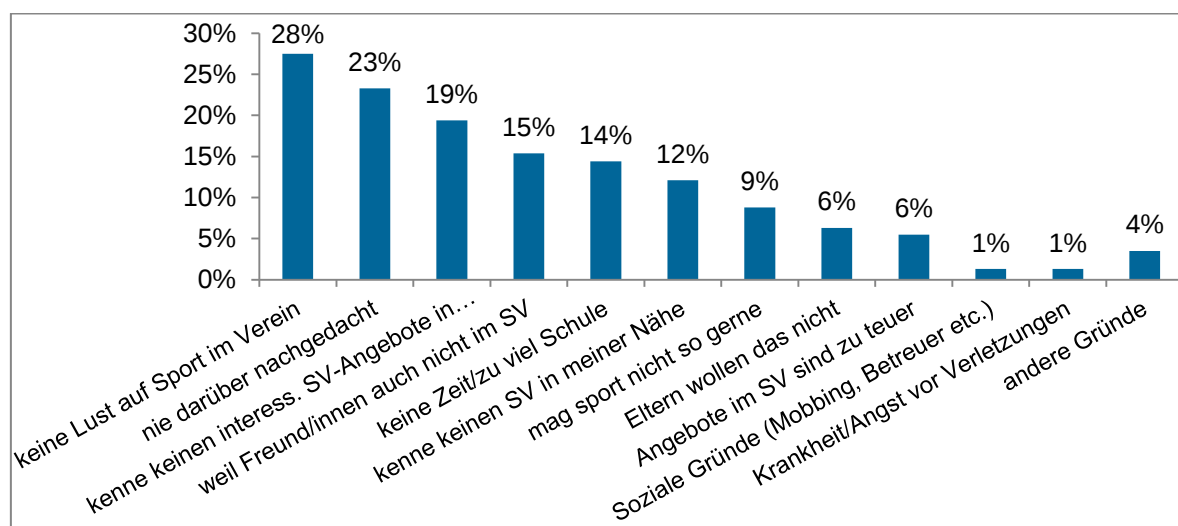


Abbildung 32. „Aus welchen Gründen bist du nicht im Sportverein? Du kannst auch mehr als einen Grund ankreuzen!“

Anmerkung. $n=397$ mit 550 Nennungen; Mehrfachantwort möglich; Prozentangaben bezogen auf die Anzahl der Befragten; SV=Sportverein; drei Antwortkategorien im Zuge der Datenauswertung hinzugefügt (gewonnen aus „andere Gründe“); Die Frage wurde nur jenen Personen gestellt, die derzeit nicht im Sportverein aktiv sind.

Die Unterschiede im Antwortverhalten der Mädchen und Buben in Bezug darauf, warum sie nicht im Sportverein aktiv sind, wird in *Abbildung 33* dargestellt. Auffällig ist dabei der große Unterschied zwischen den Buben und Mädchen, die keine Lust auf Sport in einem Verein haben. Bei den Buben ist es mit 26 % über ein Viertel und bei den Mädchen ist es mit 15 % nicht mal ein Fünftel. Die statistische Auswertung ergibt, dass im Vergleich mit Jungen ein signifikant geringerer Anteil der Mädchen keine Lust auf Sport im Verein hat (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .01$).

Der Einfluss von Freunden und Freundinnen spielt bei den Mädchen (14 %) eine statistisch signifikant größere Rolle als bei Buben (10 %) (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .05$). Des Weiteren geben Mädchen statistisch signifikant öfter an, sie haben keine Zeit für Sport im Verein, als Buben (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .05$). Außerdem ergab sich ein statistisch signifikanter Unterschied in den Kategorien *Eltern wollen das nicht*, Buben (7 %) geben diesen Grund häufiger an als Mädchen (3 %).

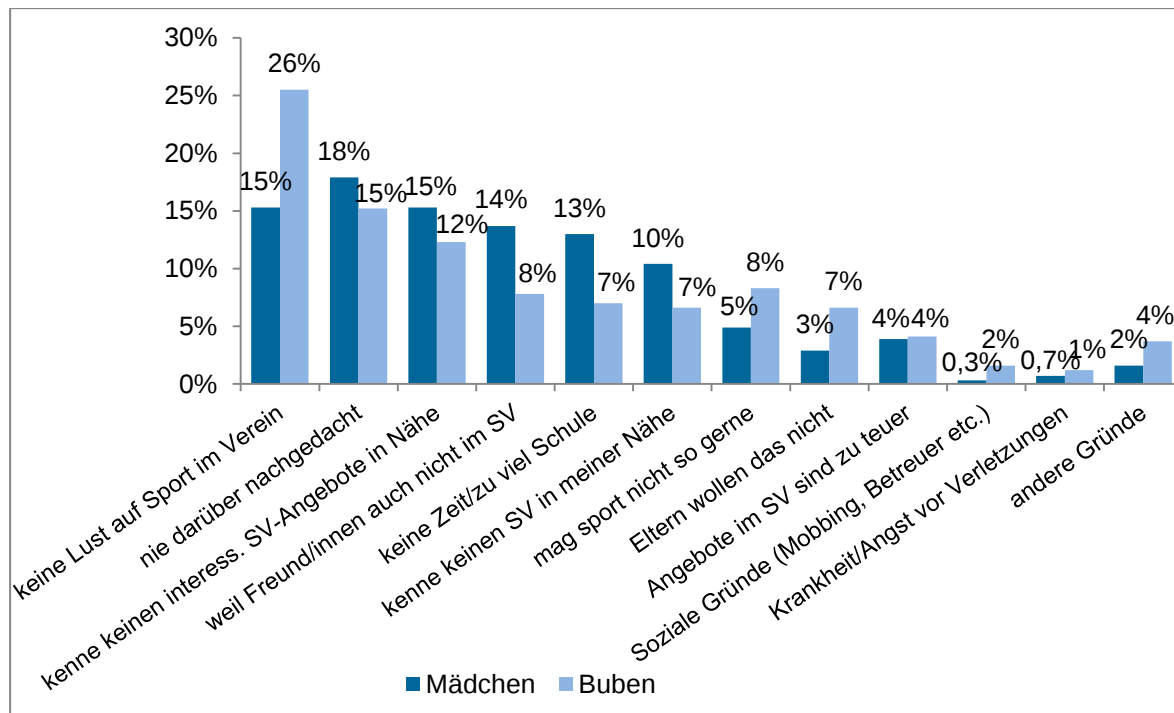


Abbildung 33. „Aus welchen Gründen bist du nicht im Sportverein? Du kannst auch mehr als einen Grund ankreuzen!“

Anmerkung. $n=219$ (Mädchen); $n=178$ (Buben); Mehrfachantwort möglich; Prozentangaben bezogen auf die Anzahl der Befragten; SV=Sportverein; drei Antwortkategorieen im Zuge der Datenauswertung hinzugefügt (gewonnen aus „andere Gründe“); Die Frage wurde nur jenen Personen gestellt, die derzeit nicht im Sportverein aktiv sind.

Die Kinder und Jugendlichen, welche zurzeit nicht im Sportverein aktiv sind, wurden noch dazu befragt, ob sie gerne in einem Sportverein aktiv wären, dies wird in *Abbildung 34* dargestellt. Knapp ein Drittel der zurzeit Inaktiven würde gerne aktiv sein und 39 % der

Befragten war sich nicht sicher. 29 % der Schüler/innen wollen nicht in einem Sportverein aktiv sein. Beim Vergleich der Geschlechter konnte festgestellt werden, dass der Anteil derer, die gerne in einem Sportverein aktiv sein würden, bei den Mädchen signifikant höher ist als bei den Buben (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .01$; Mädchen 38 %, Buben 25 %). Ein statistisch signifikanter Unterschied kann auch bei der Betrachtung der Altersgruppen festgestellt werden. Schüler/innen im Alter von 13 – 15 Jahren geben häufiger an, gerne in einem Sportverein aktiv zu sein (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .01$; 10- bis 12-Jährige 25 %, 13- bis 15-Jährige 40 %). Die jüngeren Befragten sind sich häufiger noch unsicher, ob sie gerne in einem Sportverein aktiv wären oder nicht (Abbildung 34).

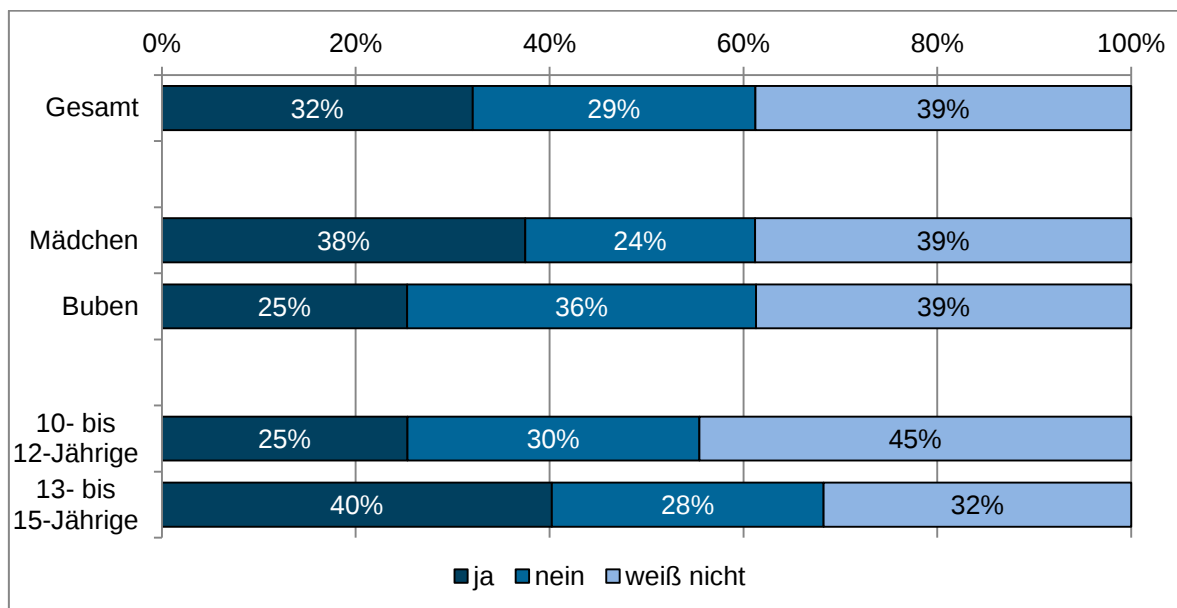


Abbildung 34. „Würdest du gerne in einen Sportverein gehen?“ Gesamt, nach Geschlecht und Altersgruppen

Anmerkung. $n=418$ (Gesamt); $n=232$ (Mädchen); $n=186$ (Buben); $n=229$ (10- bis 12-Jährige); $n=189$ (13- bis 15-Jährige); Diese Frage wurde nur jenen Personen gestellt, die derzeit nicht im Sportverein aktiv sind.

5.1.3.3 Zusammenfassung körperlich-sportliche Aktivitäten im Verein

Knapp die Hälfte aller Befragten ist derzeit in einem Sportverein aktiv. Je ein Viertel war früher bzw. war noch nie in einem Sportverein aktiv. Derzeit ist mehr als die Hälfte der Buben zumindest in einem Sportverein aktiv, dies ist ein höherer Anteil als bei den Mädchen (44 %, $p < .05$). Im Gegenzug sind Mädchen mit knapp einem Drittel häufiger noch nie in einem Sportverein aktiv gewesen, als Jungen mit einem Fünftel ($p < .01$). Der Vergleich zwischen den Jahrgängen zeigt, dass die über 13-Jährigen zurzeit am häufigsten inaktiv sind, was die körperlich-sportliche Aktivität innerhalb eines Vereins betrifft ($p < .01$). Des Weiteren kann festgestellt werden, dass der Anteil derer, die den Sportverein verlassen haben, bei den Jugendlichen über 13 Jahren vergleichsweise hoch ist ($p < .001$). Das bedeutet, dass der Anteil der „Aussteiger/innen“ mit steigendem Alter zunimmt. Bereits in

zahlreichen anderen Studien zum Sportengagement wurde dieses Ergebnis bestätigt (z. B. Schmidt, 2003, 2009).

Im Gegensatz zum Schulweg spielt das Auto beim Weg zum Sportverein eine wesentliche Rolle. Über zwei Fünftel fahren in einem Auto zum Sportverein und nur 14 % nützen öffentliche Verkehrsmittel. Etwa vier von zehn Befragten, die derzeit in einem Sportverein aktiv sind, bewältigen auch den Weg zum Verein körperlich aktiv, also zu Fuß, mit dem Fahrrad oder mit dem Roller. Dabei zeigt sich, dass Mädchen beim Weg zum Verein inaktiver sind als Buben ($p < .05$). Im Vergleich der Altersgruppen von 10- bis 12-Jährigen und 13- bis 15-Jährigen zeigt sich, dass die jüngeren Schüler/innen häufiger in einem Auto zum Sportverein befördert werden, als ältere Schüler/innen.

Fußball ist die beliebteste Sportart, die im Verein ausgeübt wird und auch der Wintersport (Skifahren, Snowboarden, Eislaufen etc.) ist bei den Schüler/innen in Tirol beliebt. 62 % der Vereinssportarten werden über das ganze Jahr hinweg betrieben und 38 % nur halbjährig, also nur im Sommer oder nur im Winter. Mit knapp jeweils einem Drittel werden die meisten Sportarten einmal bzw. zweimal pro Woche betrieben. Jungen geben bei fast der Hälfte der Sportarten an, sie öfters als zweimal pro Woche zu betreiben, der entsprechende Anteil liegt bei den Mädchen bei 27 %.

Die häufigsten Gründe dafür, nicht im Sportverein aktiv zu sein, sind *keine Lust auf Sport im Verein* zu haben, dies gibt über ein Viertel der Befragten an, und *noch nie darüber nachgedacht* zu haben, in einem Sportverein aktiv zu sein, dies wählt über ein Fünftel der Schüler/innen als Grund für Inaktivität in Bezug auf den Sportverein aus. Ein statistisch signifikanter Unterschied zeigt sich zwischen Mädchen und Buben, die *keine Lust auf Sport im Verein* haben. Buben geben dies signifikant häufiger als Grund an, als Mädchen ($p < .01$). Mädchen haben als Gründe, nicht im Sportverein aktiv zu sein, signifikant öfter den *Einfluss von Freund/innen* ($p < .05$) und *keine Zeit* ($p < .05$) dafür zu haben, ausgewählt, als Jungen. Diese geben dafür statistisch signifikant öfter an, dass *die Eltern nicht wollen*, dass sie Sport in einem Verein betreiben ($p < .05$).

Ein Drittel der Kinder und Jugendlichen, die derzeit inaktiv sind, würden gerne in einem Sportverein aktiv sein. Der Anteil ist dabei bei den Mädchen signifikant höher als bei den Jungen ($p < .01$). Auch in Bezug auf die Altersgruppen gibt es Unterschiede. Die 13- bis 15-Jährigen geben statistisch signifikant häufiger an, gerne in einem Sportverein aktiv zu sein, als die 10- bis 12-Jährigen ($p < .01$). Die jüngeren Schüler/innen sind häufiger noch unschlüssig.

5.1.4 Sonstige körperlich-sportliche Aktivitäten

Zwei Drittel der Schüler/innen gaben an, auch außerhalb von Verein und Schule körperlich-sportlich aktiv zu sein (*Abbildung 35*). Zwischen Mädchen und Buben sind keine großen Unterschiede festzustellen. Im Vergleich der Jahrgänge zeigt sich, dass mit dem Alter auch der Anteil derer steigt, die auch außerhalb von Verein und Schule eine Sportart betreiben. Statistisch signifikante Unterschiede können hier jedoch nicht festgestellt werden (*Abbildung 35*).

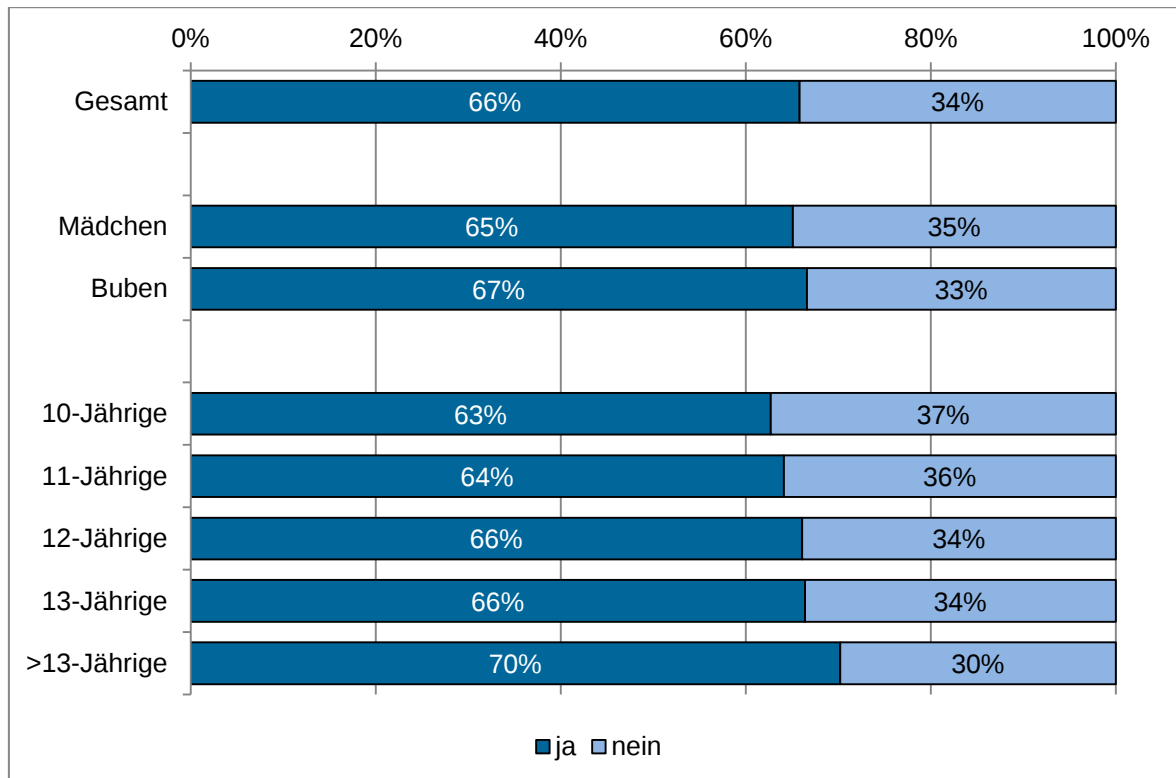


Abbildung 35. Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb von Verein und Schule; Gesamt nach Geschlecht und Jahrgängen

Anmerkung. $n=852$ (Gesamt); $n=436$ (Mädchen); $n=416$ (Buben); $n=118$ (10-Jährige); $n=192$ (11-Jährige); $n=177$ (12-Jährige); $n=244$ (13-Jährige); $n=121$ (>13-Jährige);

Die Schüler/innen konnten bis zu fünf Sportarten angeben, welche sie in ihrer Freizeit außerhalb von Verein und Schule ausüben. Die Anzahl der Nennungen sind in *Abbildung 36* dargestellt. Die häufigsten Nennungen betreffen *Zweiradsport* (hauptsächlich Radfahren), *Wintersport*, *Schwimmen*, *Laufen* und *Fußball*.

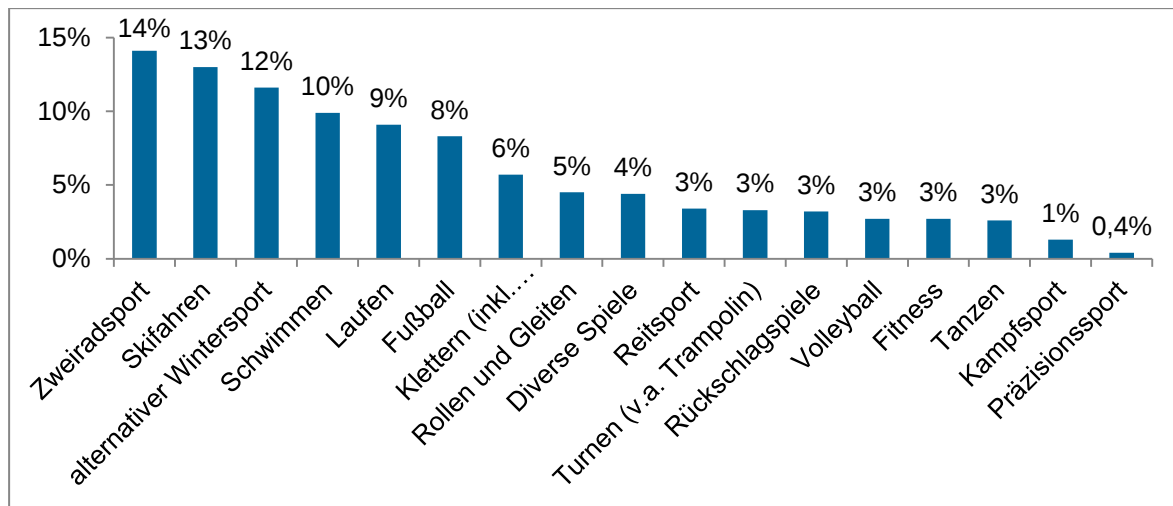


Abbildung 36. „Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins?“

Anmerkung. n=540 Befragte mit 1605 Nennungen; Prozentangaben bezogen auf Anzahl der Nennungen

Die Unterschiede zwischen Mädchen und Jungen sind in *Tabelle 7* aufgezeigt. Des Weiteren ist aus *Tabelle 7* eine genauere Beschreibung der Kategorien ersichtlich. Alternativer Wintersport ist mit 14 % der Nennungen bei den Mädchen am beliebtesten, bei den Burschen steht auf Platz eins der Zweiradsport mit 18 % der Nennungen, wobei innerhalb dieser Kategorie am häufigsten das Radfahren angegeben wurde.

Tabelle 7. „Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins?“; nach Geschlecht

	Mädchen	Buben
Zweiradsport (Rad, Cross, Downhill etc.)	11 %	18 %
Skifahren (inkl. Skifreeride, Skifreestyle)	12 %	15 %
Alternativer Wintersport (Snowboarden, Langlaufen, Rodeln, Eislaufen, Eishockey)	14 %	9 %
Schwimmen	11 %	9 %
Laufen (Joggen, Freerunning)	11 %	7 %
Fußball	5 %	12 %
Klettern (inkl. Wandern)	6 %	6 %
Rollen und Gleiten (Skateboarden, Rollerskaten, Wasserski etc.)	4 %	5 %
Diverse Spiele (Basketball, Handball, Hockey, Football, Völkerball etc.)	3 %	6 %
Reitsport (inkl. Voltigieren, Dressur)	6 %	0,1 %
Turnen (inkl. Trampolin, Gymnastik)	3 %	4 %
Rückschlagspiele (Tennis, Tischtennis, Badminton)	3 %	4 %
Volleyball	4 %	1 %
Fitness (div. Kraft- und Ausdauertraining, Yoga, Seilspringen etc.)	3 %	2 %
Tanzen (inkl. Zumba, Jazz Dance, Ballett)	5 %	0,3 %
Kampfsport (Boxen, Taekwondo, Judo, Rangeln etc.)	1 %	2 %
Präzisionssport (Golf, Bogenschießen, Paintball, Bowling)	0,2 %	1 %

Anmerkung. n=272 Mädchen mit 853 Nennungen; n=268 Buben mit 752 Nennungen; Prozentangaben bezogen auf die Anzahl der Nennungen

Zwischen den Altersgruppen gibt es keinen großen Unterschied in Bezug auf die Sportarten, die außerhalb von Verein und Schule betrieben werden.

Die Mitgliedschaft in einem Sportverein wirkt sich nicht statistisch signifikant auf das Ausüben von körperlich-sportlichen Aktivitäten außerhalb von Verein und Schule aus.

Die Befragten wurden darum gebeten, auch anzugeben, wie häufig sie pro Woche die genannten Sportarten ausüben. Dies wird in *Abbildung 37* veranschaulicht. Fast die Hälfte der Sportarten wird ein bzw. zweimal pro Woche betrieben. Interessant ist auch, dass der Anteil der Sportarten, zwischen jenen, die viermal pro Woche ausgeübt werden und jenen, die öfter als viermal pro Woche durchgeführt werden, steigt. Sportarten, die seltener als einmal pro Woche ausgeführt werden, sind im Verein deutlich seltener (4 %; vgl. *Abbildung 30*) als außerhalb von Sportvereinen (18 %; vgl. *Abbildung 37*).

Zwischen Mädchen und Buben sind die Unterschiede gering. Die größte Differenz ist bei den Sportarten, welche öfter als viermal pro Woche ausgeübt werden, festzustellen. Die Mädchen geben an, 10 % der Sportarten öfter als viermal pro Woche zu betreiben, bei den Buben beläuft sich dieser Wert auf 16 % (*Abbildung 37*). Wie bereits bei den Sportarten, die innerhalb eines Vereins ausgeübt werden, kann auch bei den Sportarten außerhalb von Verein und Schule festgestellt werden, dass der Anteil der Sportarten, welche dreimal oder öfter betrieben werden, bei den Burschen mit 40 % höher ist als bei den Mädchen, bei denen der entsprechende Anteil 31 % beträgt.

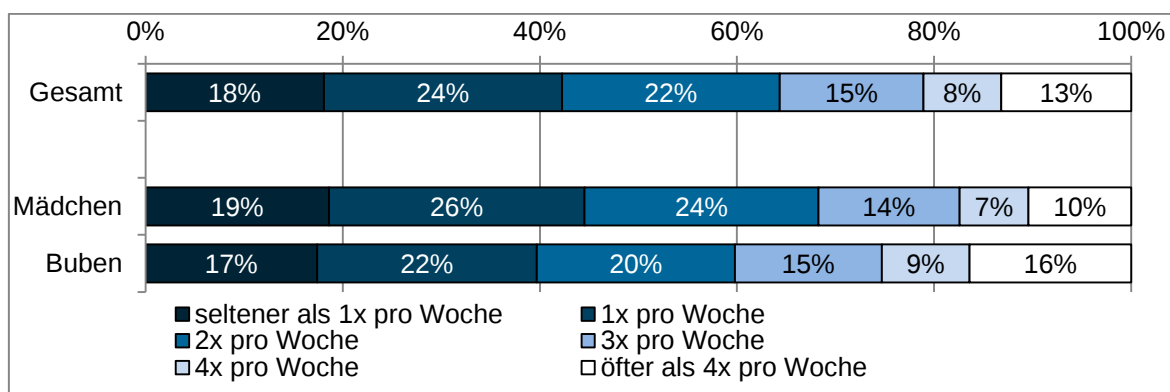


Abbildung 37. „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche außerhalb vom Verein?“; Gesamt und nach Geschlecht

Anmerkung. $n=521$ (Gesamt) Befragte machten Angaben zu 1523 Sportarten; $n=263$ Mädchen machten Angaben zu 823 Sportarten; $n=258$ Buben machten Angaben zu 823 Sportarten; Prozentanzahl bezogen auf die Anzahl der genannten Sportarten

Werden die Jahrgänge, wie in *Abbildung 38*, einzeln betrachtet, so kann festgestellt werden, dass die Sportarten, welche einmal pro Woche ausgeübt werden, abnehmen. Die Anteile fallen von 32 % bei den 10-Jährigen, auf 18 % bei den über 13-jährigen Schüler/innen. Umgekehrtes ist bei den Sportarten, die zweimal pro Woche betrieben werden,

zu beobachten. Die Anteile steigen von 15 % bei den 10-jährigen Befragten, auf 27 % bei den Schüler/innen, die über 13 Jahre alt sind. Der Anteil, der öfters als viermal pro Woche betriebenen Sportarten, steigt bis zu den 12-Jährigen auf 17 % und fällt danach wieder ab (Abbildung 38).

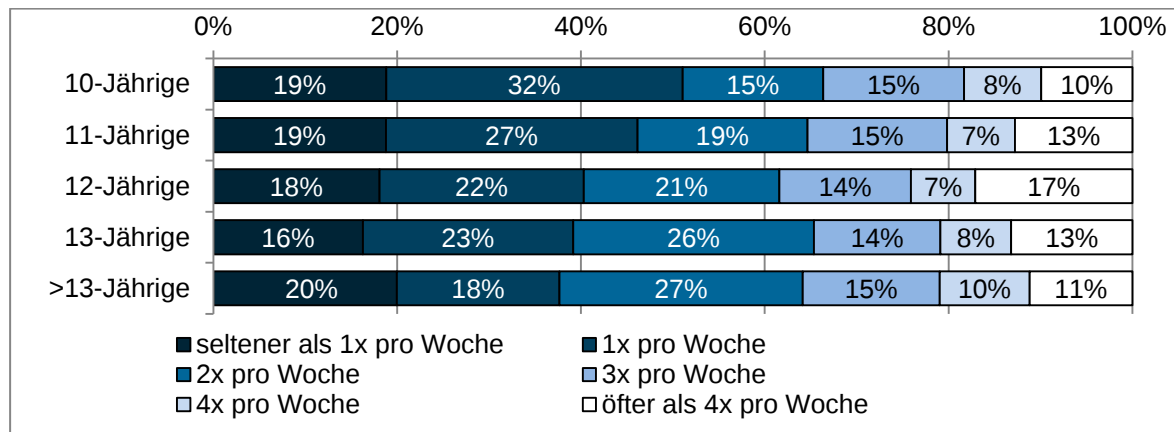


Abbildung 38. „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche außerhalb vom Verein?“; nach Jahrgängen

Anmerkung. $n=67$ (10-Jährige) Angaben zu 202 Sportarten; $n=116$ (11-Jährige) Angaben zu 336 Sportarten; $n=106$ (12-Jährige) Angaben zu 315 Sportarten; $n=151$ (13-Jährige) Angaben zu 455 Sportarten; $n=81$ (>13-Jährige) Angaben zu 215 Sportarten; Prozentanzahl bezogen auf die Anzahl der genannten Sportarten.

Bei der Frage, ob die Sportarten außerhalb des Vereins ganz- bzw. halbjährig durchgeführt werden, kann ein umgekehrtes Ergebnis im Vergleich zu den Sportarten im Verein verzeichnet werden. Waren es im Verein noch 62 % der Sportarten, die ganzjährig betrieben werden, so sind es außerhalb des Vereins nur noch 33 %. Der Anteil der Sportarten, welche nur saisonal (Sommer bzw. Winter) betrieben werden, stieg von 38 % bei den Sportarten im Verein auf 67 % bei den Sportarten außerhalb des Vereins.

5.1.4.1 Zusammenfassung „sonstige körperlich-sportliche Aktivitäten“

Zwei Drittel der Befragten sind außerhalb von Verein und Schule körperlich-sportlich aktiv. Unterschiede zwischen Mädchen und Buben, bzw. zwischen den Altersgruppen ergeben sich dabei keine. Die beliebtesten Sportarten sind *Zweiradsport*, vor allem *Radfahren*, *Wintersport* und *Schwimmen*. Es gibt keinen statistisch signifikanten Zusammenhang zwischen dem Ausüben von körperlich-sportlicher Aktivität außerhalb vom Verein und dem Betreiben einer Sportart innerhalb eines Vereins.

Die meisten Sportarten werden bis zu zweimal pro Woche ausgeübt (64 %). Buben betreiben Sportarten häufiger mehr als zweimal pro Woche (40 %), als Mädchen (31 %).

Deutlich mehr genannte Sportarten, die außerhalb von einem Verein betrieben werden, werden nur halbjährig durchgeführt (67 %).

5.1.5 Körperlich-sportlich inaktive Kinder und Jugendliche

Jene Schüler/innen, welche bei der Befragung angegeben haben, sowohl innerhalb als auch außerhalb vom Sportverein keine körperlich-sportlichen Aktivitäten auszuführen, können als körperlich-sportlich inaktiv angesehen werden. *Abbildung 39* zeigt die Anteile der inaktiven Kinder und Jugendlichen gesamt, sowie nach Geschlecht und Alter. Rund ein Fünftel aller Befragten ist in ihrer Freizeit weder im Sportverein noch außerhalb des Sportvereins körperlich-sportlich aktiv. Deskriptiv betrachtet ist der Anteil der inaktiven Befragten bei dem Mädchen mit 21 % höher als bei den Burschen mit 16 %. Ein statistisch signifikanter Unterschied ist jedoch nicht feststellbar. *Abbildung 39* stellt auch die Unterschiede zwischen den Altersgruppen dar. Der Anteil der inaktiven Schüler/innen ist bei den über 13-Jährigen mit 22 % am größten. Statistisch signifikante Unterschiede gibt es wiederum keine.

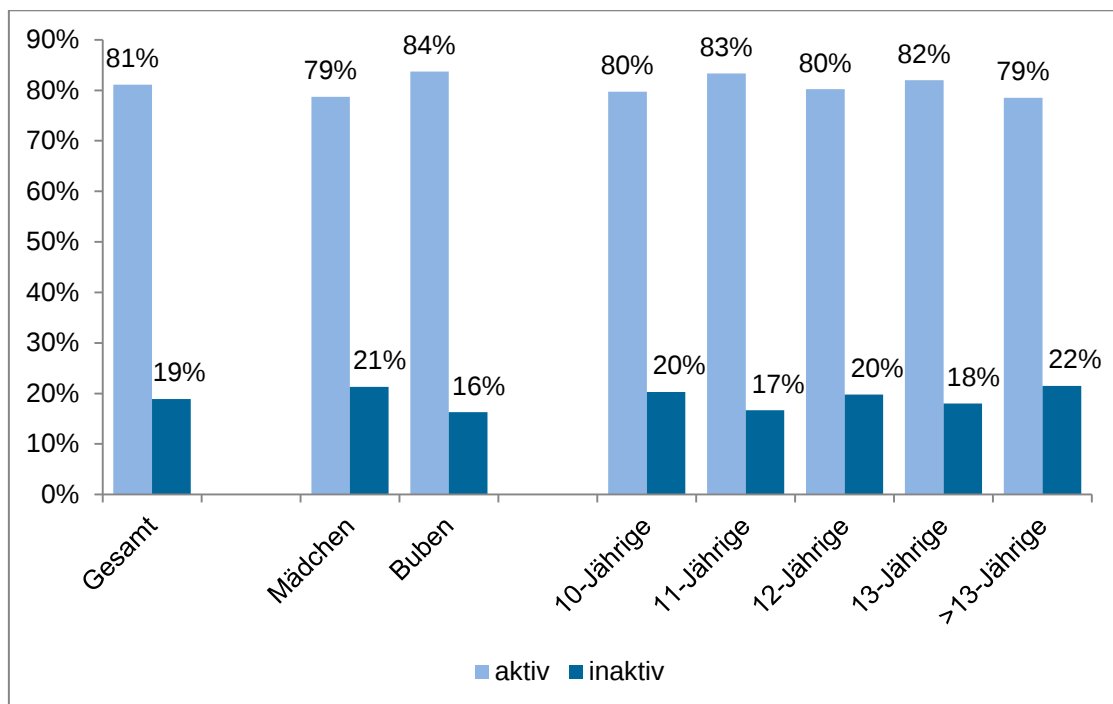


Abbildung 39. Aufteilung der aktiven und inaktiven Schüler/innen; Gesamt nach Geschlecht und Alter

Anmerkung. $n=852$ (Gesamt); $n=436$ (Mädchen); $n=416$ (Buben); $n=118$ (10-Jährige); $n=192$ (11-Jährige); $n=177$ (12-Jährige); $n=244$ (13-Jährige); $n=121$ (>13-Jährige);

Kinder und Jugendliche, welche in ihrer Freizeit körperlich-sportlich inaktiv sind, besuchen auch seltener Sportneigungsgruppen innerhalb der Schule. Dieser Unterschied ist statistisch signifikant (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$).

5.1.6 Medienkonsum

Im zweiten Teil des Fragebogens wurden die Kinder und Jugendlichen gebeten, Fragen zum Thema Medienkonsum zu beantworten. Die Fragen behandelten die Themen Medienausstattung und Medienbesitz, Fernsehen, Computer und Spielkonsolen sowie Handy und Smartphone Nutzung.

5.1.6.1 Medienausstattung und Gerätebesitz

Die Befragten wurden aufgefordert, Angaben über die Medienausstattung in ihrem Haushalt zu machen. Dabei wurde zwischen *Gerät ist nicht vorhanden*, *Gerät gibt es zu Hause, es gehört aber nicht mir* und *Gerät gibt es zu Hause und es gehört auch mir* unterschieden. In der *Abbildung 40* wurden die letzten beiden Kategorien unter der Kategorie *im Haushalt vorhanden* aufsummiert. *Abbildung 40* zeigt die Medienausstattung der Haushalte sowie den Anteil der Schüler/innen, welche die Geräte selbst besitzen. Ein Fernsehgerät, Computer bzw. Laptop, Handy bzw. Smartphone und Fotokamera sind nahezu in jedem Haushalt vorhanden. Neun von zehn Haushalten besitzen einen DVD-Player, einen Radio bzw. einen CD-Player. Über 80 % der Befragten geben an, dass im Haushalt eine Spielkonsole bzw. eine Videokamera zur Verfügung steht. Drei Viertel der Haushalte besitzen einen MP3-Player und 61 % geben an, eine Tageszeitung abonniert zu haben. Einen Kassettenrekorder besitzen nur noch 44 % der Haushalte. Damit ist es laut den erhobenen Daten das einzige Gerät, welches zu einem größeren Anteil in den Haushalten nicht mehr vorhanden ist, als das es für Kinder und Jugendliche zur Verfügung steht.

Abbildung 40 zeigt wieviel Prozent der Befragten die unterschiedlichen Geräte bzw. Medien selbst besitzen. Am häufigsten sind die Schüler/innen Besitzer/innen eines Handys oder Smartphones. Neun von zehn Kindern und Jugendlichen können ein eigenes Handy bzw. Smartphone aufweisen. In knapp zwei Drittel der Kinderzimmer ist ein CD-Player bzw. eine Spielkonsole vorhanden (*Abbildung 40*). Ungefähr die Hälfte der Befragten gibt an, einen Computer oder Laptop, ein Fernsehgerät, eine Fotokamera, einen Radio bzw. einen MP3-Player zu besitzen. Einen DVD-Player sowie eine Videokamera können etwa ein Drittel der Schüler/innen ihr Eigen nennen. Einen Kassettenrekorder besitzen 16 % der Kinder und Jugendlichen und ein Abo für eine Tageszeitung 8 % (*Abbildung 40*).

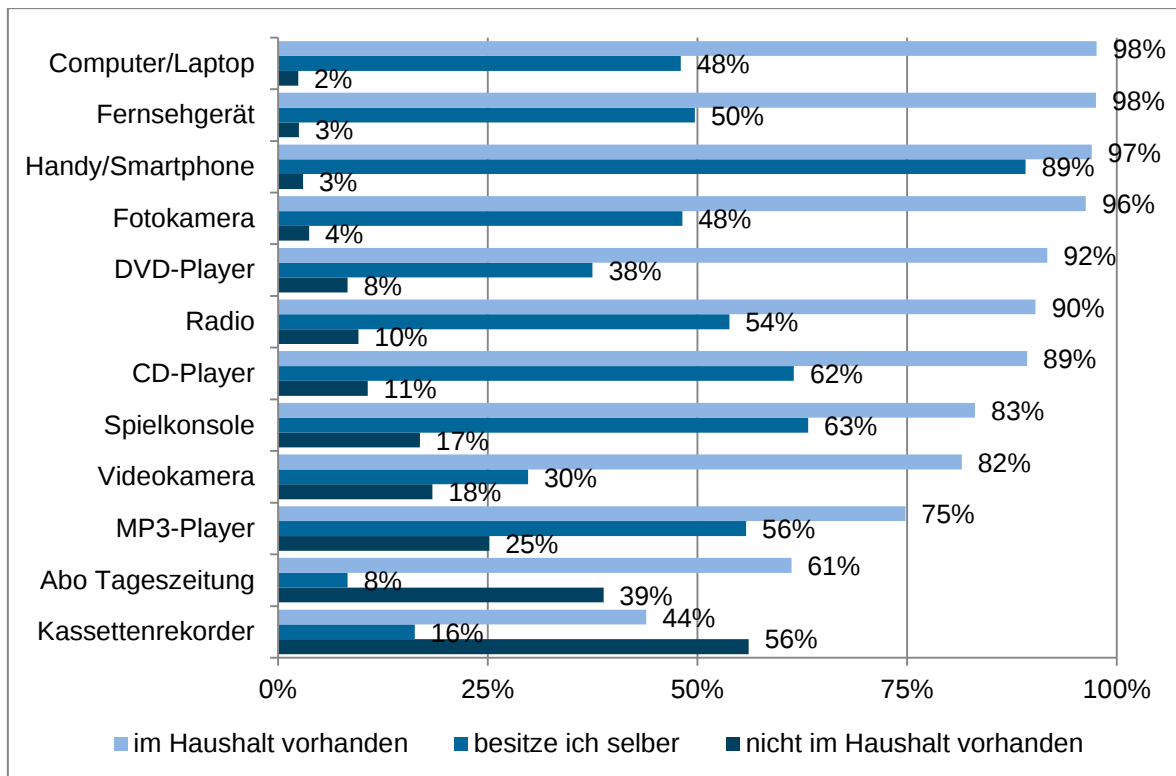


Abbildung 40. Geräteausstattung im Haushalt und Gerätebesitz der Schüler/innen

Anmerkung. $n=829$ (Fernsehgerät); $n=827$ (Computer/Laptop); $n=837$ (Handy/Smartphone); $n=815$ (Fotokamera); $n=821$ (Radio); $n=814$ (CD-Player); $n=818$ (Spielkonsole); $n=808$ (Videokamera); $n=812$ (MP3-Player); $n=797$ (Abo Tageszeitung); $n=787$ (Kassettenrecorder);

Der Unterschied bezüglich des Gerätebesitzes zwischen Mädchen und Jungen wird in *Abbildung 41* abgebildet. Die größte Differenz ist bei den Spielkonsolen festzustellen. Während nur jedes zweite Mädchen eine Spielkonsole besitzt, sind es bei den Buben ungefähr acht von zehn Befragten (*Abbildung 41*). Dieser Unterschied ist auch statistisch signifikant. Damit besitzen Jungen häufiger eine Spielkonsole als Mädchen (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$). Einen CD-Player besitzen Mädchen statistisch signifikant häufiger als Buben (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$). Weitere signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern ergeben sich beim Besitz von Fotokameras (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.01$) und Fernsehgeräten (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.05$). Dabei besitzen Mädchen häufiger eine eigene Fotokamera und Buben ein eigenes Fernsehgerät. Für die übrigen Geräte bzw. Medien ergeben sich keine statistisch signifikanten Unterschiede.

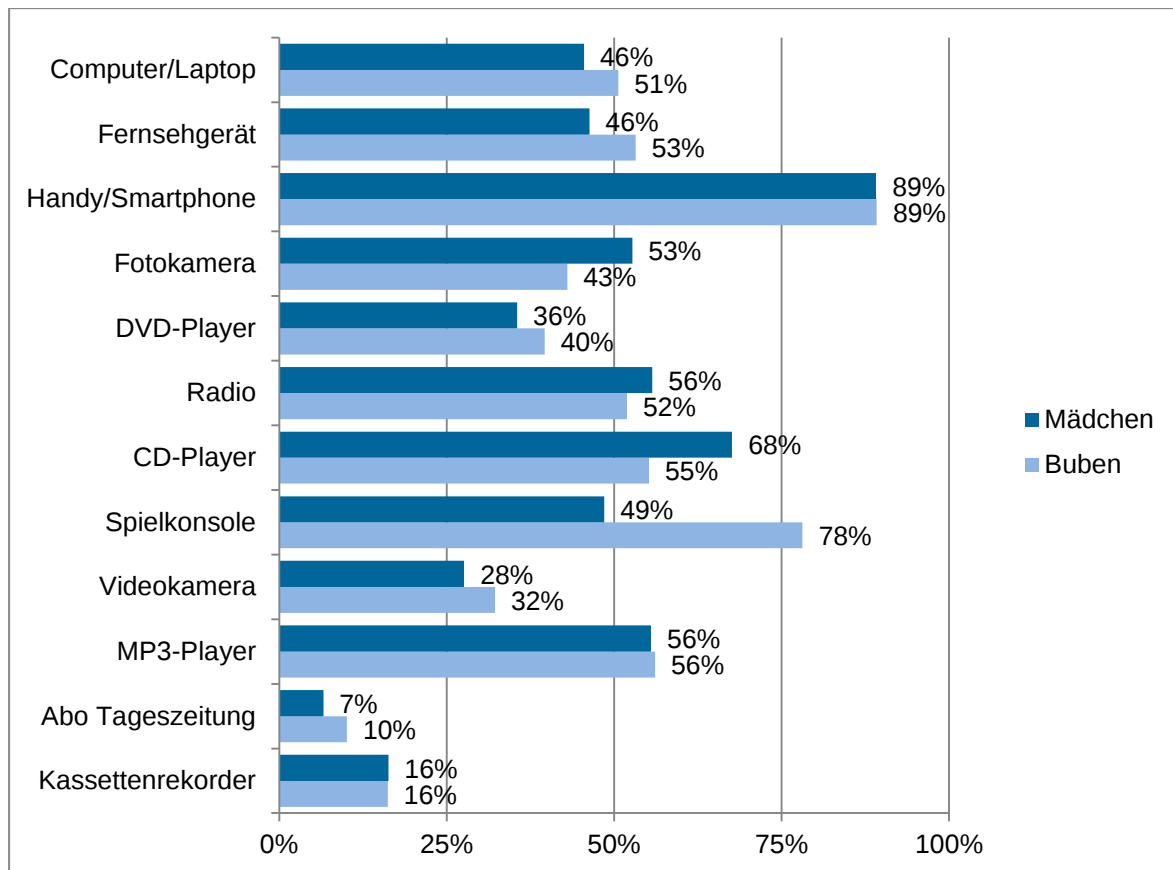


Abbildung 41. Gerätebesitz der Schüler/innen nach Geschlecht

Anmerkung. Mädchen: $n=423$ (Fernsehgerät); $n=422$ (Computer/Laptop); $n=430$ (Handy/Smartphone); $n=419$ (Fotokamera); $n=414$ (DVD-Player); $n=420$ (Radio); $n=417$ (CD-Player); $n=412$ (Spielkonsole); $n=410$ (Videokamera); $n=416$ (MP3-Player); $n=409$ (Abo Tageszeitung); $n=398$ (Kassettenrekorder); Buben: $n=406$ (Fernsehgerät); $n=405$ (Computer/Laptop); $n=407$ (Handy/Smartphone); $n=396$ (Fotokamera); $n=402$ (DVD-Player); $n=401$ (Radio); $n=397$ (CD-Player); $n=406$ (Spielkonsole); $n=398$ (Videokamera); $n=396$ (MP3-Player); $n=388$ (Abo Tageszeitung); $n=398$ (Kassettenrekorder);

Werden die Altersgruppen der 10- bis 12-Jährigen und der 13- bis 15-Jährigen miteinander verglichen, so können ebenfalls Unterschiede in Bezug auf den Besitz von eigenen Geräten festgestellt werden (*Abbildung 42*). Die Gruppe der Jugendlichen zwischen 13 und 15 Jahren besitzt häufiger Handys/Smartphones, Fernsehgeräte, Computer/Laptops, Fotokameras, DVD-Player und MP3-Player (*Abbildung 42*). Im Gegenzug können die 10- bis 12-Jährigen häufiger auf eigene CD-Player, Spielkonsolen, Abonnements von Tageszeitungen und Kassettenrekorder zurückgreifen (*Abbildung 42*). Statistisch signifikante Unterschiede ergeben sich beim Besitz von Handys bzw. Smartphones. Die älteren Befragten besitzen diese häufiger als die jüngeren (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$). Außerdem gibt es signifikante Unterschiede beim Gerätebesitz von Computer/Laptops (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.05$), Fernsehgeräten (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.01$) und MP3-Playern (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.01$). Dabei gilt wieder, dass diese Geräte öfters im Besitz der älteren Kinder und Jugendlichen sind.

Der einzige statistisch signifikante Unterschied bei dem die Jüngerer ein Gerät häufiger besitzen als Ältere ergibt sich beim Kassettenrekorder (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .01$).

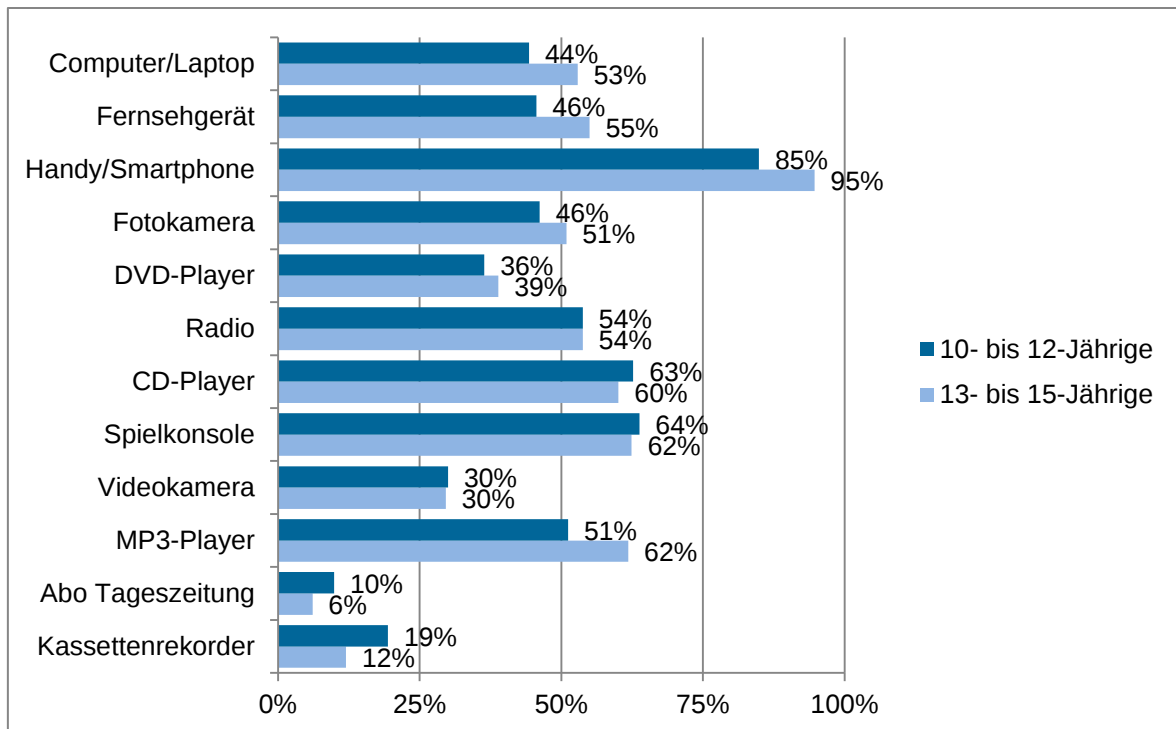


Abbildung 42. Gerätebesitz der Schüler/innen nach Altersgruppen

Anmerkung. 10- bis 12-Jährige: $n=471$ (Fernsehgerät); $n=470$ (Computer/Laptop); $n=477$ (Handy/Smartphone); $n=463$ (Fotokamera); $n=461$ (DVD-Player); $n=470$ (Radio); $n=461$ (CD-Player); $n=464$ (Spielkonsole); $n=463$ (Videokamera); $n=461$ (MP3-Player); $n=454$ (Abo Tageszeitung); $n=453$ (Kassettenrekorder); 13- bis 15-Jährige: $n=358$ (Fernsehgerät); $n=357$ (Computer/Laptop); $n=360$ (Handy/Smartphone); $n=352$ (Fotokamera); $n=355$ (DVD-Player); $n=351$ (Radio); $n=353$ (CD-Player); $n=354$ (Spielkonsole); $n=345$ (Videokamera); $n=351$ (MP3-Player); $n=343$ (Abo Tageszeitung); $n=333$ (Kassettenrekorder);

5.1.6.2 Fernsehzeit und Fernsehnutzung

Im Folgenden werden die Daten beschrieben, welche die Schüler/innen in Bezug auf das Fernsehen angegeben haben. *Abbildung 43* zeigt die täglichen Fernsehzeiten aller Kinder und Jugendlichen sowie die Unterschiede zwischen Geschlechtern und dem Alter. Um statistisch signifikante Unterschiede zwischen Geschlechtern bzw. Jahrgängen herauszufinden, wurden die Schüler/innen, die sich bezüglich der Fernsehzeit unsicher waren (Kategorie *weiß nicht*), nicht berücksichtigt. Zwischen Mädchen und Jungen konnte kein signifikanter Unterschied festgestellt werden und auch deskriptiv betrachtet gibt es keine nennenswerten Differenzen. Vergleicht man die Altersgruppen miteinander, so können signifikante Unterschiede festgestellt werden. Die 10-Jährigen unterscheiden sich in Bezug auf die Fernsehzeit statistisch signifikant von den 12-Jährigen (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .05$). Die Schüler/innen im Alter von 12 Jahren sitzen täglich länger vor dem Fernseher, als die 10-jährigen Schülerinnen. Gleiches gilt im Vergleich der 13-

jährigen Befragten mit jenen Schüler/innen, die 10 Jahre alt sind. Vergleiche zwischen anderen Altersgruppen ergeben keinen statistisch signifikanten Unterschied. Deskriptiv betrachtet, sinkt der Anteil derer, die *weniger als eine Stunde* oder *eine Stunde oder mehr, aber weniger als zwei Stunden* täglich fernsehen mit dem Alter. Im Gegenzug steigt bei den Älteren der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die *zwei Stunden oder mehr, aber weniger als drei Stunden* bzw. *drei Stunden oder mehr* täglich fernsehen. Interessant ist auch, dass die Schüler/innen, welche 13 Jahre und älter sind, öfter angeben, *gar nicht* fernzusehen.

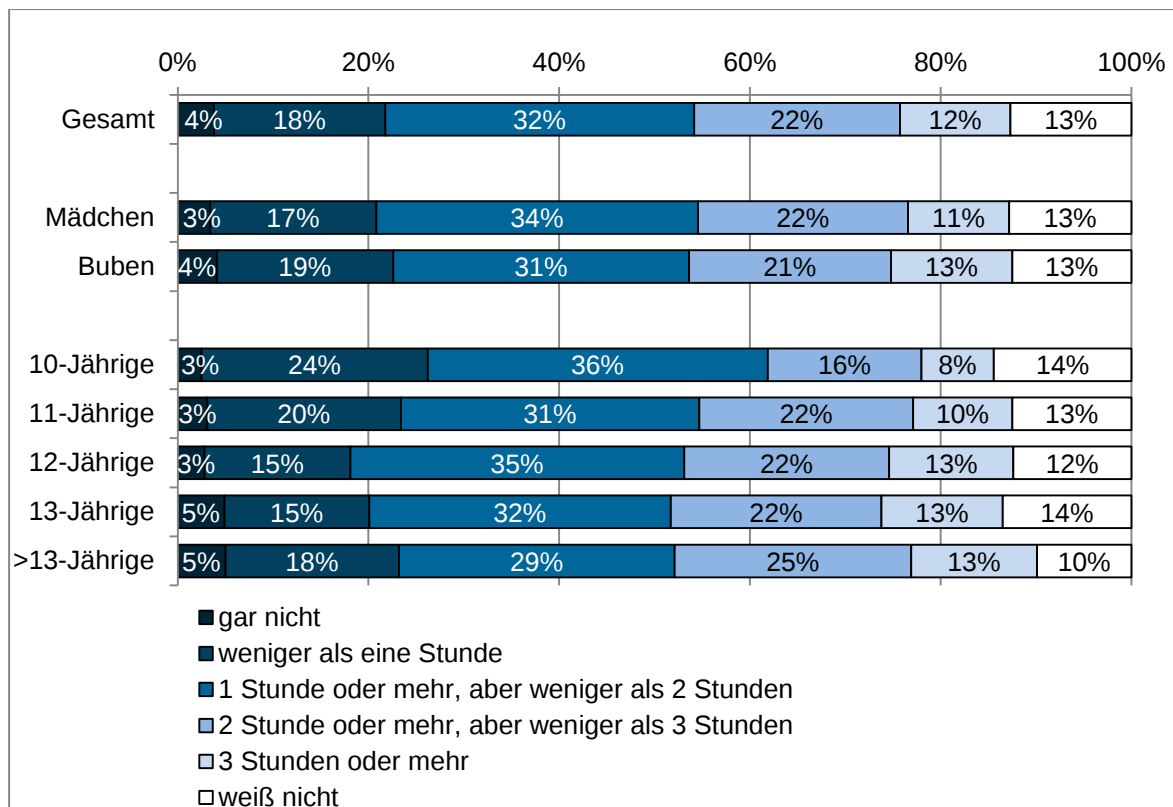


Abbildung 43. „Wie lange schaust du täglich Fernsehen?“; Gesamt, nach Geschlecht und Jahrgängen

Anmerkung. $n=852$ (Gesamt); $n=436$ (Mädchen); $n=416$ (Buben); $n=118$ (10-Jährige); $n=192$ (11-Jährige); $n=177$ (12-Jährige); $n=244$ (13-Jährige); $n=121$ (>13-Jährige);

Die Schüler/innen wurden auch ersucht, anzugeben, welche Sendungen sie im Fernsehen am häufigsten schauen. Dabei konnten sie zwischen *Serien*, *Informationssendungen* (z. B. *Nachrichten*, *Magazine*, *Dokumentationen*), *Sport*, *Filme*, *Shows/Casting Shows* (z. B. *Wetten, dass?/Die große Chance*), *Musik* (z. B. *MTV*, *VIVA*) und *Sonstiges* wählen. Bei der Kategorie *Sonstiges* war eine Eingabe mittels eines Textfeldes möglich. Diese Angaben wurden in der Nachbearbeitung der Daten noch teilweise den anderen Kategorien zugeordnet. Es waren auch Mehrfachantworten erlaubt, wobei die Befragten dazu angehalten wurden, die drei am häufigsten geschauten Kategorien, auszuwählen. Wenn Kin-

der und Jugendliche das Fernsehgerät nutzen, dann werden am häufigsten *Serien* und *Filme* geschaut. Diese beiden Kategorien umfassen fast die Hälfte der Nennungen (*Abbildung 44*). 14 % der Nennungen beziehen sich auf sportliche Fernsehinhalte.

Im Vergleich von Mädchen und Buben ergibt sich der größte Unterschied zwischen den Nennungen der Kategorie *Sport*. Während nur 8 % der Nennungen von Mädchen sportliche Fernsehinhalte betreffen, sind es bei den Jungen fast ein Fünftel der Nennungen (19 %, vgl. *Abbildung 44*). Dabei ergibt sich ein statistisch signifikanter Unterschied, wobei die Burschen häufiger *Sport* im Fernsehen schauen als Mädchen (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .001$).

Abbildung 44 zeigt weiter, dass, in Bezug auf die Altersgruppen, die Nennungen von *Zeichentrick* sinken, hingegen nehmen die Nennungen für Fernsehinhalte, die *Sport* betreffen, zu. Für die Kategorie *Zeichentrick* kann auch ein statistisch signifikanter Unterschied festgestellt werden (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p < .001$). Für die Kategorie *Sport* ist dies nicht der Fall.

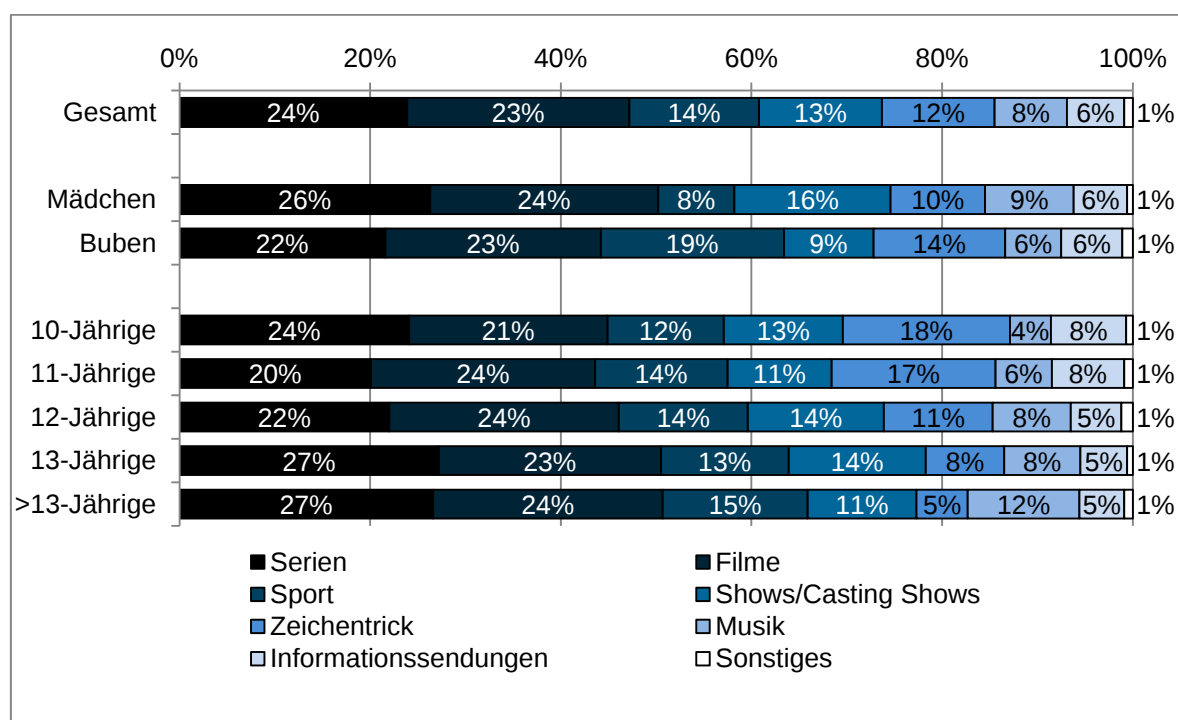


Abbildung 44. Sendungen, die im Fernsehen am häufigsten gesehen werden; Gesamt nach Geschlecht und Jahrgängen

Anmerkung. $n=814$ (Gesamt) mit 2298 Nennungen; $n=419$ (Mädchen) mit 1145 Nennungen; $n=395$ (Buben) mit 1153 Nennungen; $n=115$ (10-Jährige) mit 303 Nennungen; $n=186$ (11-Jährige) mit 541 Nennungen; $n=168$ (12-Jährige) mit 490 Nennungen; $n=244$ (13-Jährige) mit 648 Nennungen; $n=121$ (>13-Jährige) mit 316 Nennungen; Prozentanzahl bezogen auf die Anzahl der genannten Sendungen.

5.1.6.3 Computer-/Spielkonsolenzeit und Computernutzung

In folgendem Abschnitt werden Daten betreffend der Zeit, die die Schüler/innen vor dem Computer bzw. einer Spielkonsole verbringen, die Nutzung des Computers sowie Lieblingswebseite und Lieblingscomputer-/konsolen-/onlinespiel dargestellt und beschrieben.

In *Abbildung 45* ist die Dauer der täglichen Nutzung von Computer und Spielkonsolen abgebildet. Rund ein Viertel der Befragten nutzt den Computer bzw. die Spielkonsole *weniger als 30 Minuten* täglich. Ein Fünftel der Schüler/innen gibt an, den Computer oder die Spielkonsole *30 Minuten oder länger, aber weniger als eine Stunde* zu nutzen.

Große Unterschiede ergeben sich bei der Nutzung von Computer und Spielkonsolen zwischen Mädchen und Jungen. So nutzen über zwei Drittel der Mädchen den Computer bzw. die Spielkonsole weniger als eine Stunde täglich. Bei den Burschen beläuft sich dieser Anteil auf nur zwei Fünftel (*Abbildung 45*). Um eine statistische Analyse durchführen zu können, wurden die Schüler/innen, welche nicht sicher waren (*weiß nicht*), wie viel Zeit sie täglich vor Computer oder Spielkonsole verbringen, nicht berücksichtigt. Zwischen Mädchen und Buben ergibt sich ein signifikanter Unterschied bezüglich der Zeit, die täglich für die Nutzung von Computer bzw. Spielkonsolen aufgebracht wird (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .001$). Die Buben verbringen täglich mehr Zeit vor dem Computer oder vor der Spielkonsole als Mädchen.

Betrachtet man die Jahrgänge, so zeigt *Abbildung 45*, dass der Anteil derer, die *3 Stunden oder mehr* täglich vor dem Computer oder der Spielkonsole verbringen mit dem Alter steigt. Von 3 % bei den 10-Jährigen, auf 13 % bei den über 13-Jährigen. Ein statistisch signifikanter Unterschied in Bezug auf die Zeit, die für den Computer oder die Spielkonsole aufgebracht wird, kann zwischen den 11-jährigen Schüler/innen und den über 13-Jährigen festgestellt werden (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .05$). Die Jugendlichen, die über 13 Jahre alt sind, verbringen mehr Zeit mit der Nutzung von Computer und Spielkonsolen, als die 11-jährigen Befragten.

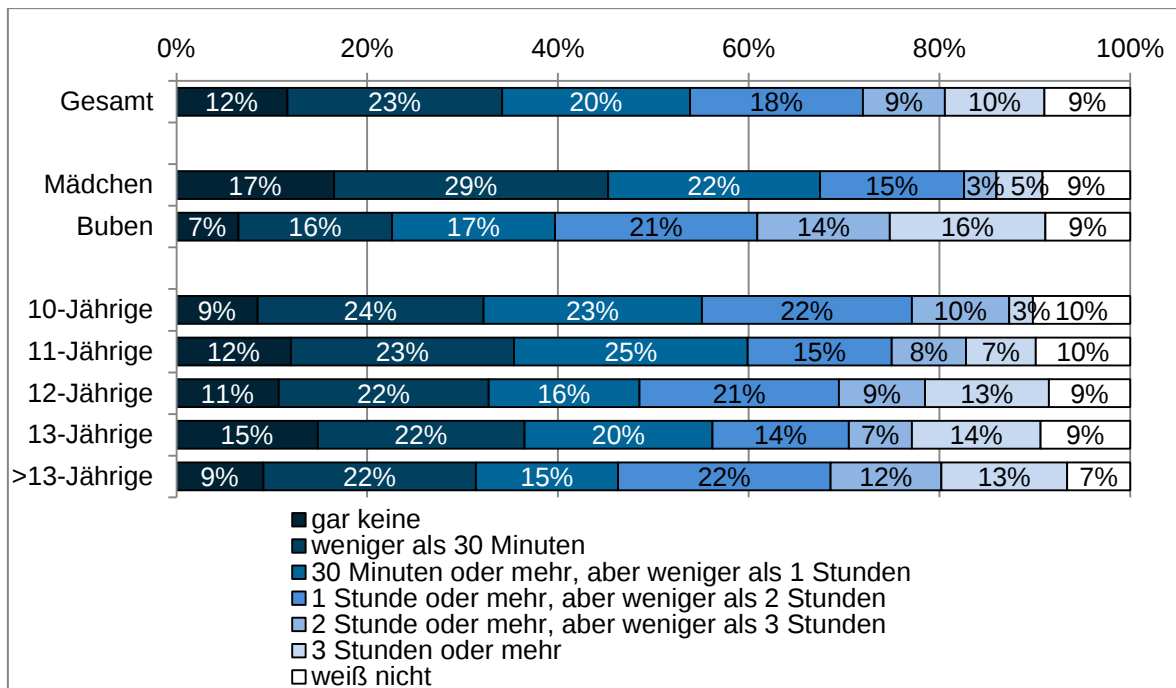


Abbildung 45. „Wie viel Zeit verbringst du täglich vor dem Computer/der Spielkonsole?“; Gesamt, nach Geschlecht und Jahrgängen

Anmerkung. $n=852$ (Gesamt); $n=436$ (Mädchen); $n=416$ (Buben); $n=118$ (10-Jährige); $n=192$ (11-Jährige); $n=177$ (12-Jährige); $n=244$ (13-Jährige); $n=121$ (>13-Jährige);

Die Schüler/innen wurden auch dazu befragt, welchen Tätigkeiten sie mit dem Computer am häufigsten nachkommen. Sie wurden dazu aufgefordert die drei Tätigkeiten auszuwählen, für die sie den Computer am häufigsten nutzen. *Abbildung 46* zeigt die prozentuelle Aufteilung bezogen auf die Anzahl der genannten Tätigkeiten, für alle Befragten und aufgeteilt nach Geschlecht und Jahrgängen. Die am zahlreichsten genannten Tätigkeiten, für die der Computer verwendet wird, sind *Internet surfen* mit 21 %, dicht gefolgt von *Computer spielen* mit 18 % der Nennungen. Auffällig ist auch, dass das Nutzen von *sozialen Netzwerken* (z. B. *Facebook*), mit 9 % der Nennungen, zu den weniger oft ausgeübten Tätigkeiten am Computer gehört. Dies kann am ehesten damit erklärt werden, dass es für soziale Netzwerke häufig ein offizielles Mindestalter gibt, bei Facebook z. B. 13 Jahre. Damit sind viele der Befragten noch zu jung, um sich offiziell bei Facebook oder anderen sozialen Netzwerken anmelden zu können.

Im Vergleich der Geschlechter kann aus *Abbildung 46* herausgelesen werden, dass Buben häufiger angeben, *Internet zu surfen* und *Computer zu spielen*, alle anderen Tätigkeiten werden von den Mädchen zahlreicher genannt. Die größte Differenz bei den Nennungen ergibt sich beim *Computer spielen*. Bei den Burschen ist es ein Viertel der Nennungen, bei den Mädchen lediglich 14 %. Buben geben somit statistisch signifikant häufiger an den, Computer für Computerspiele zu nutzen (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$). Statistisch signifikante Unterschiede, nach dem Chi-Quadrat-Test nach Pearson,

ergeben sich ebenfalls bei den Kategorien *Arbeiten für die Schule* ($p<.001$), *Musik hören oder bearbeiten* ($p<.001$), *Lernprogramme nutzen* ($p<.05$) und *mit Computer malen/zeichnen* ($p<.01$). Diese Kategorien werden von den Mädchen statistisch signifikant häufiger genannt als von den Jungen.

Im Vergleich der Altersgruppen von 10- bis 12-jährigen Schüler/innen und 13- bis 15-Jährigen zeigt *Abbildung 46*, dass das Surfen im Internet bei den Älteren beliebter ist als bei den jüngeren Befragten. Dieser Unterschied ist auch statistisch signifikant (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$). Hingegen nimmt das Computerspielen mit dem Alter ab, wobei wiederum ein statistisch signifikanter Unterschied festgestellt werden kann (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$). Ein starker Anstieg der Nutzung von sozialen Netzwerken ist mit dem Alter ebenfalls erkennbar. Dies liegt wahrscheinlich an dem bereits erwähnten Mindestalter, das für viele soziale Netzwerke vorgeschrieben ist. Wiederrum ist dieser Unterschied nach dem Chi-Quadrat-Test nach Pearson statistisch signifikant ($p<.001$). Weitere signifikante Unterschiede können zwischen den Kategorien *Lernprogramme nutzen* und *mit Computer malen/zeichnen* bestimmt werden. Diese Tätigkeiten werden von den Jüngeren häufiger genannt als von den Älteren.

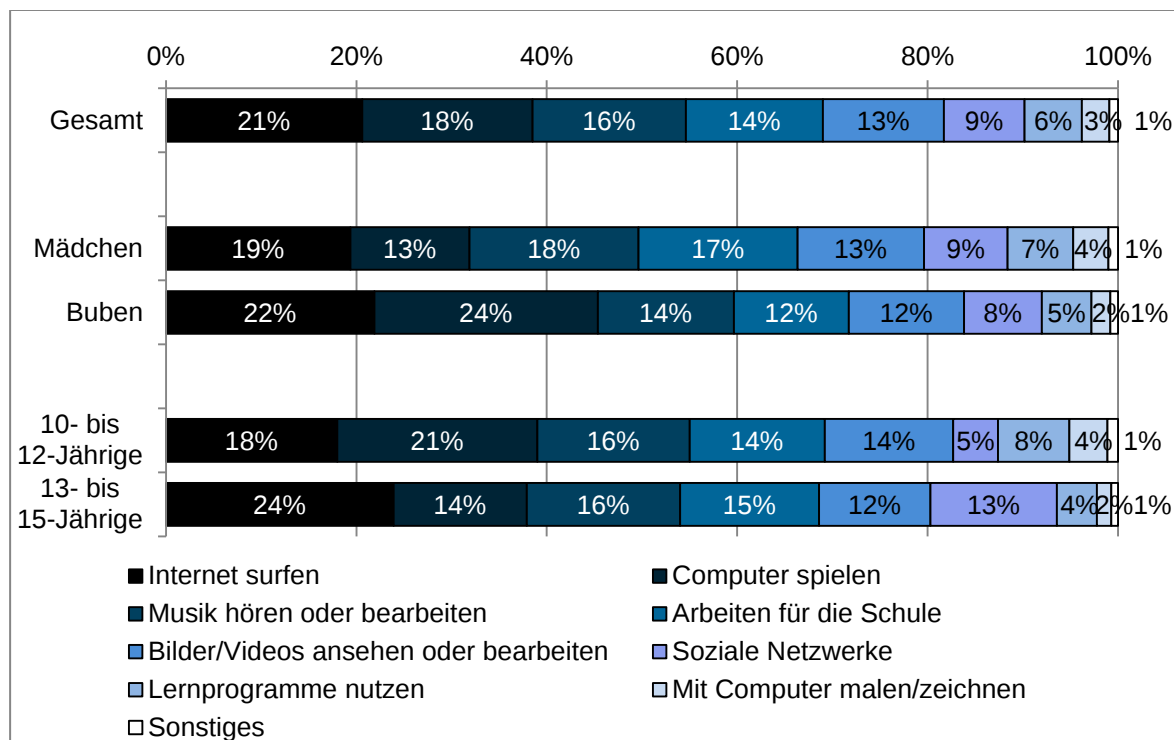


Abbildung 46. Tätigkeiten für die der Computer am häufigsten verwendet wird; Gesamt, nach Geschlecht und Altersgruppen

Anmerkung. $n=745$ (Gesamt) mit 2192 Nennungen; $n=363$ (Mädchen) mit 1105 Nennungen; $n=382$ (Buben) mit 1087 Nennungen; $n=432$ (10- bis 12-Jährige) mit 1230 Nennungen; $n=313$ (13- bis 15-Jährige) mit 962 Nennungen;

Bezüglich der Nutzung von Computer und Spielkonsolen wurden die Schüler/innen dazu befragt, ob sie eine Lieblingswebseite haben und gebeten, diese auch zu nennen. Gleiches wurde mit dem Lieblingscomputer-/konsolen-/onlinespiel durchgeführt. Über die Hälfte der Befragten gab an, eine Lieblingswebsite zu besitzen (53 %), die Häufigkeiten der genannten Websites sind in *Abbildung 47* dargestellt. Die beliebteste Website bei den Schüler/innen ist *YouTube* mit 42 %. *Facebook* wird am zweithäufigsten genannt (22 %), gefolgt von diversen *Onlinespielen* bzw. *Onlinespielplattformen* (18 %), wie *Minecraft* oder *Spielaffe*.

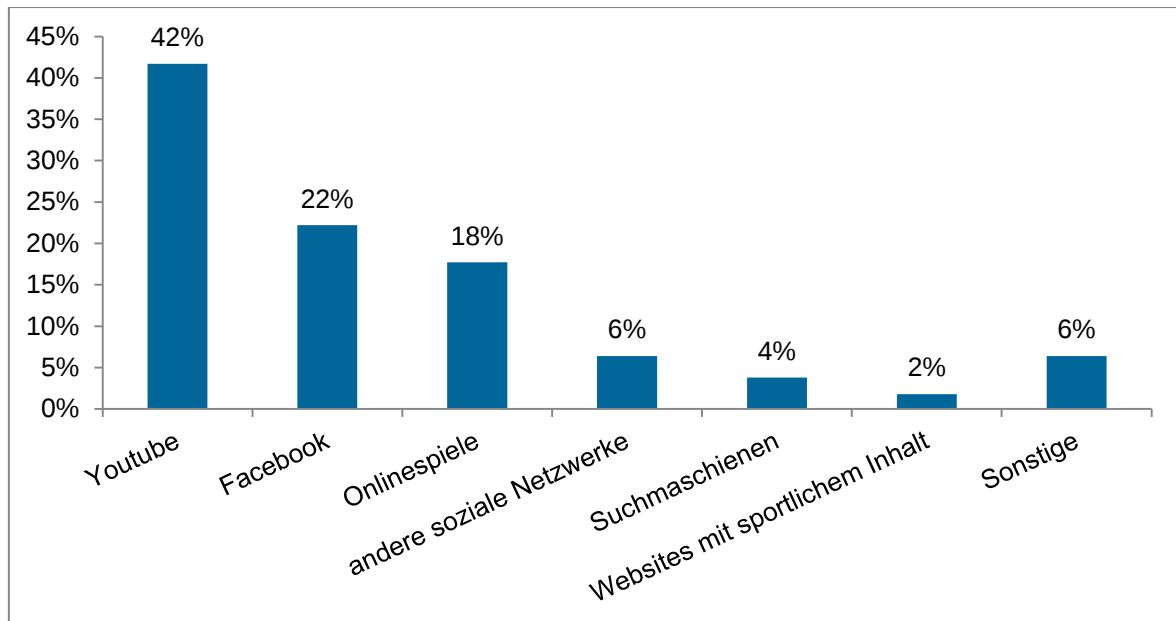


Abbildung 47. Lieblingswebsites der Schüler/innen

Anmerkung. $n=424$

45 % der Kinder und Jugendlichen gaben an, ein Lieblingscomputerspiel zu besitzen. Am häufigsten wurden dabei lediglich Spielkonsolen bzw. Geräte genannt, mit denen gespielt wird (41 %), zum Beispiel (Play Station, X-Box, Handy, Tablet usw.). Werden die Computerspiele an sich betrachtet, so geben 20 % der Schüler/innen ein Sportspiel, allen voran *FIFA 14* (Fußballspiel), als liebstes Computerspiel an. Mit 15 % sind auch *Ego-Shooter* sehr beliebt, so wie *Minecraft* mit 14 % (*Abbildung 48*).

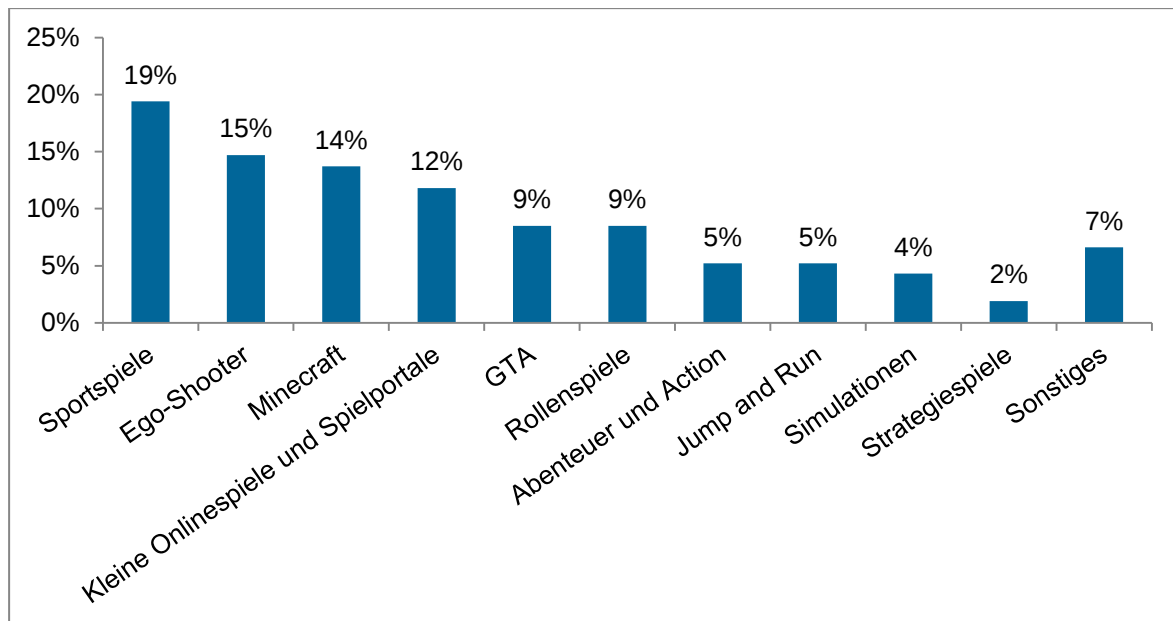


Abbildung 48. Lieblingscomputer-/konsolen-/onlinespiel der Schüler/innen

Anmerkung. $n=211$; Jene, die ein Gerät (z. B. Konsole, Handy, Tablet) angegeben haben wurden nicht berücksichtigt

5.1.6.4 Handyzeit und Handynutzung

Die letzten beiden Fragen des Fragebogenteils zum Medienkonsum der Kinder und Jugendlichen bezogen sich auf die Dauer der täglichen Handynutzung, bzw. auf die Funktionen, welche mit dem Handy am häufigsten genutzt werden.

Abbildung 49 zeigt, dass die beiden größten Anteile der Kinder und Jugendlichen, das Handy entweder *weniger als eine Stunde* oder *mehr als drei Stunden* täglich nutzen. Gar nicht wird das Handy von 9 % der Schüler/innen benutzt und 14 % wissen nicht genau wie viel Zeit sie täglich dem Handy widmen.

Der Vergleich von Mädchen und Buben spricht eine deutliche Sprache. Während die meisten Jungen (25 %) das Handy *weniger als eine Stunde* täglich verwenden, verwenden die meisten Mädchen (28 %) das Handy *drei Stunden oder mehr*. Bei den Burschen sind es nur 18 %, die das Handy *drei Stunden oder mehr* verwenden. Insgesamt ergibt sich dadurch ein statistisch signifikanter Unterschied der Zeit, die täglich dem Handy gewidmet wird (U-Test nach Mann und Whitney, $p<.01$, ohne jener die die Kategorie *weiß nicht* gewählt hatten), wobei Mädchen das Handy täglich länger nutzen als Buben.

Noch deutlicher ist der Unterschied zwischen den Altersgruppen der 10- bis 12-Jährigen und der 13- bis 14-Jährigen, welcher in Abbildung 49 erkennbar ist. Während bei den jüngeren Schüler/innen der Großteil (28 %) angab, das Handy *weniger als eine Stunde* täglich zu nutzen, gaben die meisten der Älteren an, dass Handy *mehr als drei Stunden* täglich zu nutzen. Dabei kann ein statistisch signifikanter Unterschied festgestellt werden (U-

Test nach Mann und Whitney, $p < .001$, ohne jener die die Kategorie *weiß nicht* gewählt hatten).

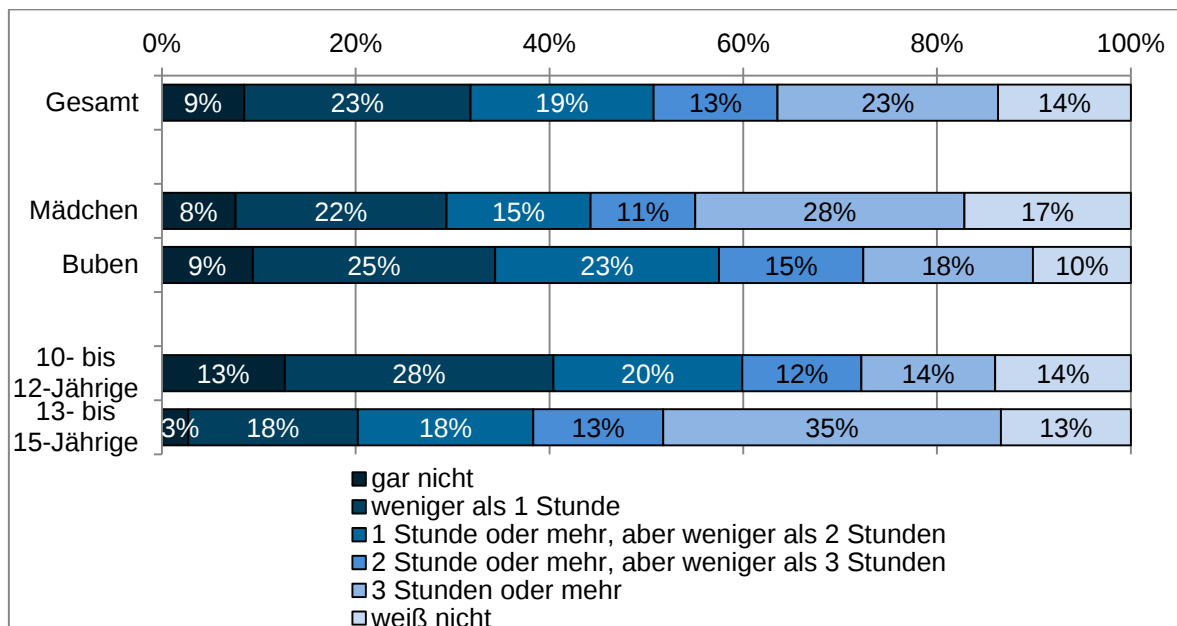


Abbildung 49. „Wie lange nützt du täglich dein Handy?“; Gesamt, nach Geschlecht und Altersgruppen

Anmerkung. $n=852$ (Gesamt); $n=436$ (Mädchen); $n=416$ (Buben); $n=487$ (10- bis 12-Jährige); $n=365$ (13- bis 15-Jährige);

Die Nennungen, welche bei der Frage nach den drei am häufigsten genutzten Funktionen des Handys ausgewählt wurden, sind in *Abbildung 50* dargestellt. Die Befragten konnten aus den Kategorien *SMS/MMS senden und empfangen*, *Musik hören*, *Telefonieren*, *Spiele spielen*, *Internet nutzen*, *Apps nutzen*, *Fotos/Videos machen* und *Sonstiges wählen* und sollten die drei Funktionen auswählen, welche sie mit dem Handy am häufigsten nutzen. Die Aufteilung der gewählten Funktionen ist relativ gleich, am öftesten werden die Funktionen *SMS/MMS schreiben und empfangen* sowie *Musikhören* mit 17 % der Nennungen ausgewählt. Knapp dahinter sind die Funktionen *Telefonieren* (16 %), *Spiele spielen* (14 %) und *Internet nutzen* (13 %). *Apps nutzen* und *Fotos/Videos machen* wurde mit jeweils 11 % der Nennungen, mit Ausnahme der Kategorie *Sonstiges* (2 %), am seltensten gewählt.

Mädchen nutzen das Handy häufiger für *SMS/MMS senden und empfangen*, für *Telefonieren* und für *Fotos/Videos machen* sowie für *sonstige Funktionen*. Ein statistisch signifikanter Unterschied zu den Buben kann mit Hilfe des Chi-Quadrat-Test nach Pearson bei den Funktionen *SMS/MMS senden und empfangen* ($p < .01$), *Fotos/Videos machen* ($p < .001$) und *Sonstige* ($p < .05$) festgestellt werden.

Buben verwenden das Handy im Gegensatz zu den Mädchen häufiger für das *Spiele spielen* sowie für *das Internet und das Nutzen von Apps*. Statistisch signifikante Unterschiede ergeben sich dabei beim *Spiele spielen* (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.001$) und bei der *Nutzung von Apps* (Chi-Quadrat-Test nach Pearson, $p<.05$).

Abbildung 50 stellt auch einen Vergleich der Altersgruppen zwischen 10- bis 12-Jährigen und 13- bis 15-Jährigen dar. Die jüngeren Befragten gaben häufiger an, die Funktionen *SMS/MMS senden und empfangen*, *Telefonieren*, *Spiele spielen* und *Fotos/Videos machen*, zu nutzen. Mit Hilfe des Chi-Quadrat-Tests nach Pearson konnte ein statistisch signifikanter Unterschied für die Kategorien *SMS/MMS senden und empfangen* ($p<.05$) sowie *Spiele spielen* ($p<.001$) festgestellt werden.

Im Gegensatz dazu nutzen die Älteren das Handy öfters für *Musik hören*, *Internet* und *Apps*. Für alle drei Kategorien kann ein signifikanter Unterschied mit Hilfe des Chi-Quadrat-Tests nach Pearson nachgewiesen werden (*Musik hören*: $p<.05$, *Internet nutzen*: $p<.001$ und *Apps nutzen*: $p<.05$).

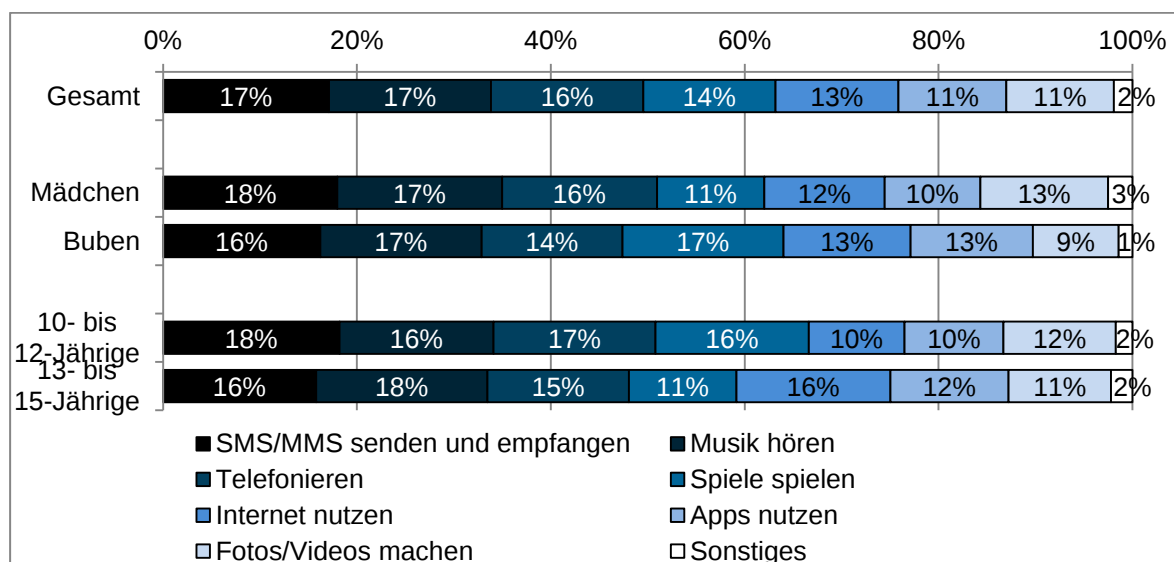


Abbildung 50. Funktionen, die mit dem Handy am häufigsten genutzt werden; Gesamt, nach Geschlecht und Altersgruppen

Anmerkung. $n=776$ (Gesamt) mit 2975 Nennungen; $n=403$ (Mädchen) mit 1571 Nennungen; $n=373$ (Buben) mit 1404 Nennungen; $n=425$ (10- bis 12-Jährige) mit 1601 Nennungen; $n=351$ (13- bis 15-Jährige) mit 1374 Nennungen;

5.1.6.5 Zusammenfassung Medienkonsum

Die Auswertung der Daten zeigt, dass in fast allen Haushalten Fernsehgeräte, Computer oder Laptops, Handys sowie Fotokameras zur Verfügung stehen. Auch Spielkonsolen sind in 83 % der Haushalte vorhanden. Dabei besitzen Jungen statistisch signifikant häufiger selbst eine Spielkonsole als Mädchen ($p<.001$). Des Weiteren können Buben auch

statistisch signifikant häufiger auf ein eigenes Fernsehgerät zurückgreifen ($p < .05$). Hinsichtlich der Altersgruppen gibt es statistisch signifikante Unterschiede zwischen den 10- bis 12-Jährigen und den 13- bis 15-Jährigen bezüglich des Gerätebesitzes. Ältere Schüler/innen besitzen häufiger Computer/Laptops ($p < .05$), Fernsehgeräte ($p < .01$) und Handys bzw. Smartphones ($p < .001$).

Die Mehrheit der Schüler/innen, ca. ein Drittel, gibt an, täglich länger als eine Stunde, aber keine zwei Stunden fernzusehen. Zwischen Mädchen und Buben sind keine statistisch signifikanten Unterschiede bezüglich der täglichen Fernsehzeit feststellbar. Befragte im Alter von 12 Jahren verbringen täglich statistisch signifikant mehr Zeit vor dem Fernsehgerät als 10-Jährige ($p < .05$). Gleiches gilt im Vergleich der 13-Jährigen mit den 10-jährigen Kindern und Jugendlichen. Am häufigsten werden im Fernsehen Serien (24 % der Nennungen) und Filme (23 % der Nennungen) gesehen. Buben sehen im Fernsehen statistisch signifikant häufiger Sport als Mädchen ($p < .001$).

Rund ein Viertel der Befragten nutzt den Computer oder die Spielkonsole weniger als 30 Minuten täglich. Ein Fünftel der Schüler/innen gibt an, den Computer bzw. die Spielkonsole länger als 30 Minuten, jedoch unter einer Stunde zu nutzen. Ein statistisch signifikanter Unterschied kann zwischen den Geschlechtern festgestellt werden. Buben benutzen den Computer oder die Spielkonsole am Tag länger als Mädchen ($p < .001$). Der Anteil der Kinder und Jugendlichen, die über drei Stunden täglich den Computer bzw. die Spielkonsole nutzen, steigt mit dem Alter. Schüler/innen, welche über 13 Jahre alt sind, verbringen täglich statistisch signifikant mehr Zeit vor dem Computer oder der Konsole, als 11-jährige Schüler/innen. Die beliebtesten Tätigkeiten, für die der Computer genutzt wird, ist das Surfen im Internet (21 %) gefolgt von Computer spielen (18 %). Während Jungen den Computer statistisch signifikant häufiger für das Spielen nutzen ($p < .001$), verwenden Mädchen den Computer häufiger für *Arbeiten für die Schule* ($p < .001$), *Musik hören oder bearbeiten* ($p < .001$), *Lernprogramme nutzen* ($p < .05$) und *mit Computer malen/zeichnen* ($p < .01$). Ältere Schüler/innen verwenden den Computer statistisch signifikant häufiger für Internet surfen ($p < .001$) und soziale Netzwerke ($p < .001$). Umgekehrtes gilt für das Spielen von Computerspielen ($p < .001$).

Bezüglich der Zeit der täglichen Handynutzung zeigt sich, dass rund ein Viertel der Befragten ihr Mobiltelefon weniger als eine Stunde täglich oder mehr als drei Stunden täglich verwendet. Mädchen nutzen das Handy am Tag statistisch signifikant länger als Buben ($p < .01$). Bezüglich der Altersgruppen kann ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den 10- bis 12-jährigen Schüler/innen und den 13- bis 15-Jährigen festgestellt werden. Die Älteren bringen mehr Zeit pro Tag für das Handy auf ($p < .001$).

5.2 Überprüfung der Hypothesen

H1: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und dem täglichen Medienkonsum.

Um diese Hypothese zu testen, wurden die Aktivitäten innerhalb des Sportvereins und außerhalb des Sportvereins zusammengefasst. Gleiches wurde mit den Angaben zur täglichen Fernsehdauer, Computer/Spielkonsolendauer und Dauer der täglichen Handynutzung durchgeführt.

Nach der Rangkorrelation nach Spearman kann kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen dem täglichen Medienkonsum und der körperlich-sportlichen Aktivität von den Schüler/innen festgestellt werden (*Tabelle 8*).

Tabelle 8. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und Medienkonsum der Schüler/innen; Rangkorrelation nach Spearman

		Gesamtzeit Medienkonsum
Gesamtaktivität pro Woche	Korrelationskoeffizient	,025
	Sig. (2-seitig)	,524
	N	659

Auch im separaten Vergleich innerhalb der Geschlechtergruppen bzw. der Altersgruppen kann kein signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität und dem täglichen Medienkonsum nachgewiesen werden.

H2: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und des im Sitzen verbrachten Medienkonsums (Dauer täglicher Fernseh-/Computernutzung).

Da Medienkonsum häufig mit sitzendem Verhalten einhergeht und dies in Konkurrenz zur körperlich-sportlichen Aktivität steht (Hofmann, Felder-Puig & Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research, 2013; Manz & Krug, 2013), soll auch getestet werden, ob ein Zusammenhang zwischen dem im Sitzen verbrachten Medienkonsums und der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen besteht. Der im sitzenden Zustand verbrachte Medienkonsum bezieht sich auf die Dauer der täglichen Fernsehzeit und der täglichen Computer-/Spielkonsolennutzung.

Werden alle Befragten betrachtet, so kann kein statistisch signifikanter Zusammenhang festgestellt werden und auch innerhalb der Geschlechter gibt es keinen Zusammenhang.

Allerdings kann innerhalb der Altersgruppe der 13-jährigen Schüler/innen ein statistisch signifikanter Zusammenhang nachgewiesen werden (Rangkorrelation nach Spearman, $p < .05$, vgl. *Tabelle 9*).

Tabelle 9. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und des im Sitzen verbrachten Medienkonsums bei den 13-jährigen Schüler/innen; Rangkorrelation nach Spearman

		Sitzende Medien-Zeit
Gesamtaktivität pro Woche	Korrelationskoeffizient	-,154
	Sig. (2-seitig)	,028
	N	203

Der in *Tabelle 9* dargestellte Korrelationskoeffizient zeigt einen schwachen, negativen Zusammenhang. Das bedeutet, in der Altersgruppe der 13-Jährigen wirkt sich langes sitzendes Medienverhalten (Fernsehen, Computer) negativ auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität aus.

Ein statistisch signifikanter Unterschied kann auch zwischen den Schüler/innen, welche täglich fünf Stunden oder länger mit Fernsehen oder Computernutzung verbringen, und denen mit geringeren Zeiten für Fernsehen und Computernutzung in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität in Sportvereinen, festgestellt werden (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .05$, vgl. *Tabelle 10*).

Tabelle 10. Unterschied zwischen Schüler/innen, deren täglicher im Sitzen verbrachter Medienkonsum 5 Stunden oder länger andauert, und den anderen Schülerinnen in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität im Verein; U-Test nach Mann und Whitney

Ränge				
	Sitzendes Medienverhalten ≥ 5 h täglich	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Aktivität im Sportverein pro Woche	nein	505	365,95	184802,50
	ja	206	331,62	68313,50
	Gesamt	711		
Statistik für Test				
Aktivität im Sportverein pro Woche				
Mann-Whitney-U			46992,500	
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)			,028	

Der in *Tabelle 10* dargestellte *Mittlere Rang* der Schüler/innen, welche täglich fünf Stunden oder länger den Fernseher oder Computer nutzen, ist kleiner als der *Mittlere Rang* der anderen Schüler/innen. Daher üben die Kinder und Jugendlichen, die sich täglich fünf

Stunden und länger mit Fernsehen und Computernutzung beschäftigen, weniger körperlich-sportliche Aktivität in Sportvereinen aus.

H3: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit vom Medienbesitz.

Die Hypothese wurde für die Medien getestet, die vor allem in Konkurrenz zu körperlich-sportlicher Aktivität stehen, also Fernsehgeräte, Computer, Spielkonsole und DVD-Player. Auch ein möglicher Unterschied zwischen den Handybesitzer/innen und jenen ohne eigenes Handy wurde überprüft.

Im Vergleich der Gruppe, die ein eignes Fernsehgerät besitzen, mit denen, die kein eigenes Fernsehgerät zur Verfügung haben, kann kein statistisch signifikanter Unterschied in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität festgestellt werden. Auch im Vergleich mit den im und außerhalb des Vereins durchgeführten Aktivitäten kann kein Unterschied zwischen den Gruppen, die einen Fernseher besitzen und denen, die keinen zur Verfügung haben, festgestellt werden. Gleiches, wie für den Besitz eines Fernsehgeräts, gilt für den Besitz eines eigenen Computers bzw. Laptops und dem Besitz eines eigenen Handys.

Zwischen Besitzer/innen einer Spielkonsole und jenen, die keine besitzen, ergibt sich ein statistisch signifikanter Unterschied in Abhängigkeit der körperlich-sportlichen Aktivität (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .05$, vgl. *Tabelle 11*).

Tabelle 11. Unterschied zwischen Besitzer/innen einer Spielkonsole und jenen, die keine besitzen; U-Test nach Mann und Whitney

Ränge				
	Besitze Spielkonsole selbst	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Gesamtaktivität pro Woche	nein	301	385,74	116106,50
	ja	517	423,34	218865,50
	Gesamt	818		
Statistik für Test				
Gesamtaktivität pro Woche				
Mann-Whitney-U			70655,500	
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)			,027	

Die Interpretation des *Mittleren Rangs* ergibt, dass Schüler/innen mit einer eigenen Spielkonsole häufiger körperlich-sportlich aktiv sind. Wird der U-Test nach Mann und Whitney für die Geschlechter getrennt durchgeführt, ergibt sich kein signifikanter Unterschied zwi-

schen den Gruppen mit und ohne eigene Spielkonsole, in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität.

Gleiches wie für den Besitz einer Spielkonsole gilt für den Besitz eines DVD-Players. (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .05$, vgl. *Tabelle 12*).

Tabelle 12. Unterschied zwischen Besitzer/innen eines DVD-Players und jenen, die keinen besitzen; U-Test nach Mann und Whitney

Ränge				
	Besitze DVD-Player selbst	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Gesamtaktivität pro Woche	nein	510	394,09	200987,50
	ja	306	432,51	132348,50
	Gesamt	816		
Statistik für Test				
Gesamtaktivität pro Woche				
Mann-Whitney-U			70682,500	
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)			,023	

Aus der Interpretation der *Mittleren Ränge* ergibt sich, dass Kinder und Jugendliche, welche einen DVD-Player besitzen, öfters körperlich-sportlich aktiv sind. Innerhalb der Geschlechter ist wiederum kein Unterschied feststellbar.

H4_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der täglichen Fernsehdauer.

Bei der statistischen Auswertung dieser Hypothese, konnte kein signifikanter Zusammenhang zwischen der Zeit, welche die Schüler/innen täglich vor dem Fernseher verbringen und der wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivität, beobachtet werden. In *Tabelle 13* sind die entsprechenden Werte des Korrelationskoeffizienten nach Spearman aufgelistet. Wiederum ist auch innerhalb der Geschlechter und der Altersgruppen kein statistisch signifikanter Zusammenhang festzustellen.

Tabelle 13. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der täglichen Fernsehzeit von Schüler/innen; Rangkorrelation nach Spearman

		TV-Zeit
Gesamtaktivität pro Woche	Korrelationskoeffizient	,010
	Sig. (2-seitig)	,782
	N	744

$H4_b$: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit des Fernsehinhalts.

Beim Testen der Hypothese $H4_b$ wurden die Kinder und Jugendlichen, welche angaben, nie fernzusehen, nicht in die statistische Analyse mit eingeschlossen.

Bei den Fernsehinhalten konnte zwischen der Gruppe, die angaben, *Serien* zu schauen und denen, die dies nicht tun, kein statistisch signifikanter Unterschied in Bezug auf die gesamte körperlich-sportliche Aktivität pro Woche festgestellt werden. Gleiches gilt für die Kategorien *Zeichentrick*, *Informationssendungen*, *Filme*, *Shows/Casting Shows*, *Musik* und *Sonstiges*.

Zwischen den Kindern und Jugendlichen, welche im Fernsehen häufig *Sport* schauen, und denen, die das nicht machen, kann ein statistisch signifikanter Unterschied in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität pro Woche gezeigt werden (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .001$, vgl. *Tabelle 14*).

Tabelle 14. Unterschied zwischen Schüler/innen, die im Fernsehen häufig Sport sehen und den anderen in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität; U-Test nach Mann und Whitney

Ränge				
	Sport im Fernsehen	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Gesamtaktivität pro Woche	nein	507	362,96	184020,00
	ja	313	487,51	152590,00
	Gesamt	820		
Statistik für Test				
Gesamtaktivität pro Woche				
Mann-Whitney-U			55242,000	
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)			,000	

Aus den *mittleren Rängen* in *Tabelle 14* ergibt sich, dass die Schüler/innen, welche im Fernsehen sportliche Inhalte sehen, auch selbst körperlich-sportlich aktiver sind als jene, die sich nicht für Sport im Fernsehen interessieren. Dieser statistisch signifikante Unterschied ist sowohl bei den Mädchen (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .01$), als auch bei den Buben (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .001$) festzustellen. Für beide Geschlechtergruppen gilt, dass jene die im Fernsehen Sport schauen auch körperlich-sportlich aktiver sind, als jene, die sich nicht für sportliche Inhalte im Fernsehen interessieren.

H5_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der Dauer der täglichen Computer-/ Spielkonsolennutzung.

Zwischen der Zeit, die täglich mit dem Computer bzw. der Spielkonsole verbracht wird und der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen, kann kein statistisch signifikanter Zusammenhang beobachtet werden (*Tabelle 15*).

Tabelle 15. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Computer-/Spielkonsolennutzung von Schüler/innen; Rangkorrelation nach Spearman

		Computer/Spielkonsole-Zeit
Gesamtaktivität pro Woche	Korrelationskoeffizient	,003
	Sig. (2-seitig)	,938
	N	775

Innerhalb der Geschlechter gibt es ebenfalls keinen Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität und der Zeit, die der Computer bzw. die Spielkonsole täglich genutzt wird. Die Auswertung, aufgeteilt nach dem Alter der Schüler/innen, zeigt jedoch einen statistisch signifikanten Zusammenhang innerhalb der Gruppe der 13-Jährigen (Rangkorrelation nach Spearman, $p < .05$). Die entsprechenden Werte sind in *Tabelle 16* dargestellt.

Tabelle 16. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Computer-/Spielkonsolennutzung der 13-Jährigen; Rangkorrelation nach Spearman

		Computer/Spielkonsole-Zeit
Gesamtaktivität pro Woche	Korrelationskoeffizient	-,137
	Sig. (2-seitig)	,043
	N	221

Da der Korrelationskoeffizient negativ und relativ klein ist, kann nur ein sehr geringer Zusammenhang festgestellt werden. Der negative Zusammenhang bedeutet, dass bei täglich längerer Nutzung von Computer bzw. Spielkonsole die Anzahl der wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivität abnimmt.

In den übrigen Altersgruppen können keine Zusammenhänge beobachtet werden.

Ein weiterer statistisch signifikanter Zusammenhang ergibt sich, wenn die Hypothese auf die Aktivität innerhalb des Sportvereins und auf weibliche Schüler/innen bezogen wird (Rangkorrelation nach Spearman, $p < .05$, vgl. *Tabelle 17*). Der negative Korrelationskoeffizient gibt an, dass bei einer längeren täglichen Nutzung des Computers/der Spielkonsole, die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität innerhalb eines Vereins abnimmt.

Tabelle 17. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität im Sportverein und der Dauer der täglichen Computer-/Spielkonsolennutzung der Mädchen; Rangkorrelation nach Spearman

Gesamtaktivität pro Woche	Computer/Spielkonsole-Zeit	
	Korrelationskoeffizient	
	Sig. (2-seitig)	-,104
	N	,039
		396

H5_b: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit der Tätigkeiten für die der Computer am häufigsten genutzt wird.

Der Test dieser Hypothese bezieht sich auf die Schüler/innen, welche angaben, den Computer zu nutzen.

Im Vergleich der Kinder und Jugendlichen, welche den Computer häufig für *das Surfen im Internet* nutzen und den übrigen, kann kein statistisch signifikanter Unterschied in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität festgestellt werden. Auch für die anderen Anwendungen des Computers *Arbeiten für die Schule, Computerspielen, soziale Netzwerke, Musik hören oder bearbeiten, Bilder/Videos ansehen oder bearbeiten, Lernprogramme nutzen, mit dem Computer malen/zeichnen und Sonstiges* ergeben sich keine Unterschiede zwischen den Schüler/innen, die diese Anwendungen häufig nutzen und den anderen Schüler/innen in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität.

H6_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der Dauer der täglichen Handynutzung.

Bei der Testung dieser Hypothese kann ein statistisch signifikanter Zusammenhang festgestellt werden (Rangkorrelation nach Spearman, $p < .05$, vgl. *Tabelle 18*).

Tabelle 18. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Handynutzung von Schüler/innen; Rangkorrelation nach Spearman

Gesamtaktivität pro Woche	Handy-Zeit	
	Korrelationskoeffizient	
	Sig. (2-seitig)	,093
	N	,012
		735

Der Korrelationskoeffizient ($r = .093$) gibt einen schwachen, positiven Zusammenhang an.

Das heißt Schüler/innen, welche täglich länger das Handy nutzen, sind wöchentlich öfters körperlich-sportlich aktiv, als Schüler/innen, deren tägliche Handyzeit kürzer ist.

Innerhalb der Geschlechter zeigt sich, dass bei den Mädchen kein statistisch signifikanter Zusammenhang nachgewiesen werden kann, dafür aber bei den Jungen (Rangkorrelation nach Spearman, $p < .01$, vgl. *Tabelle 19*). Der Zusammenhang ist wiederum positiv und schwach.

Tabelle 19. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Handynutzung von Buben; Rangkorrelation nach Spearman

		Handy-Zeit
Gesamtaktivität pro Woche	Korrelationskoeffizient	,163
	Sig. (2-seitig)	,002
	N	374

Auch innerhalb der Altersgruppen können Zusammenhänge festgestellt werden. Die Gruppe der 11-Jährigen und der über 13-jährigen Schüler/innen weisen statistisch signifikante Werte auf (Rangkorrelation nach Spearman, $p < .05$, vgl. *Tabelle 20*). Der Zusammenhang kann durch den Korrelationskoeffizienten abermals als schwach und positiv beschrieben werden.

Tabelle 20. Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der Dauer der täglichen Handynutzung von 11-Jährigen und über 13-Jährigen; Rangkorrelation nach Spearman

			Handy-Zeit
Gesamtaktivität pro Woche	11-Jährige	Korrelationskoeffizient	,173
		Sig. (2-seitig)	,026
		N	167
Gesamtaktivität pro Woche	>13-Jährige	Korrelationskoeffizient	,213
		Sig. (2-seitig)	,030
		N	104

H6_b: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit der Funktionen, die mit dem Handy am häufigsten genutzt werden.

Getestet wurde die Hypothese für jene Kinder und Jugendliche, welche angaben, das Handy zu nutzen.

In Bezug auf das Nutzen der Handyfunktionen *Telefonieren, Spiele spielen, Internet nutzen, Sotos/Videos machen, Apps nutzen und Musik hören* kann kein statistisch signifikan-

ter Unterschied zwischen den Schüler/innen, die diese Funktionen häufig nutzen und den anderen Schüler/innen in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität, festgestellt werden.

Im Vergleich der Gruppe der Kinder und Jugendlichen, die häufig *SMS/MMS senden und empfangen*, und denen, die diese Handfunktion nicht häufig nutzen, ergibt sich ein statistisch signifikanter Unterschied (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .05$, vgl. *Tabelle 21*).

Tabelle 21. Unterschied zwischen Schüler/innen, die mit dem Handy häufig SMS/MMS senden und empfangen, und den anderen in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität; U-Test nach Mann und Whitney

Ränge				
	SMS/MMS senden und empfangen	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Gesamtaktivität pro Woche	nein	272	365,70	99469,50
	ja	508	403,78	205120,50
	Gesamt	780		
Statistik für Test				
Gesamtaktivität pro Woche				
Mann-Whitney-U			62341,500	
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)			,023	

Die *mittleren Ränge* (*Tabelle 21*) zeigen, dass Kinder und Jugendliche, die häufig *SMS/MMS senden und empfangen*, wöchentlich häufiger körperlich-sportlich aktiv sind, als jene Schüler/innen, die nicht so oft *SMS/MMS senden und empfangen*.

H7: Körperlich-sportlich aktive Kinder und Jugendliche unterscheiden sich statistisch signifikant im Verhalten ihres Medienkonsums von körperlich-sportlich inaktiven Kindern und Jugendlichen.

Die als inaktiv geltenden Kinder und Jugendlichen sind jene, die weder in einem Sportverein noch außerhalb des Sportvereins körperlich-sportlich aktiv sind. Diese Gruppe der Schüler/innen wurde in Abschnitt 5.1.5 *Körperlich-sportlich inaktive Kinder und Jugendliche* bereits genau beschrieben. Um diese Unterschieds-Hypothese zu testen, wurde der U-Test nach Mann und Whitney angewendet. Dabei kann kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den inaktiven und aktiven Schüler/innen in Bezug auf die Gesamtzeit des Medienkonsums festgestellt werden. Selbiges gilt auch innerhalb der Geschlechter. Allerdings kann innerhalb der Altersgruppe der 13-Jährigen ein statistisch signifikanter Unterschied von inaktiven und aktiven Schüler/innen in Bezug auf die Dauer des täglichen

Medienkonsums beobachtet werden (U-Test nach Mann und Whitney, $p < .05$, vgl. *Tabelle 22*).

Tabelle 22. Unterschied zwischen körperlich-sportlich inaktiven und aktiven 13-Jährigen in Bezug auf die Gesamtzeit des täglichen Medienkonsums; U-Test nach Mann und Whitney

Ränge				
	inaktives Kind	N	Mittlerer Rang	Rangsumme
Gesamtzeit Medienkonsum	nein	156	90,26	14080,00
	ja	31	112,84	3498,00
	Gesamt	187		
Statistik für Test				
Gesamtzeit Medienkonsum				
Mann-Whitney-U			1834,000	
Asymptotische Signifikanz (2-seitig)			,033	

Da der *Mittlere Rang* (*Tabelle 22*) der inaktiven 13-jährigen Schüler/innen größer ist als der *Mittlere Rang* (*Tabelle 22*) der aktiven 13-Jährigen gilt, dass die körperlich-sportlich inaktiven 13-jährigen Befragten täglich mehr Zeit mit dem Medienkonsum verbringen als die aktiven 13-Jährigen.

6 Diskussion der Ergebnisse

H1: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und dem täglichen Medienkonsum.

Nach der statistischen Auswertung kann die Hypothese *H1* nicht angenommen werden. Das bedeutet, es konnte kein Zusammenhang zwischen der wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivität und der Zeit, die täglich mit dem Konsum von Medien verbracht wird, festgestellt werden. Die von Lampert et al. (2007b) in der KiGGS-Studie beschriebenen Daten, konnten einen Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der täglichen Nutzung von elektronischen Medien (Fernsehen, Computer und Spielkonsole) nur bei jenen Kindern und Jugendlichen feststellen, die täglich mehr als fünf Stunden mit diesen Medien zubrachten. In der KiGGS-Studie wurden nur die elektronischen Medien, wie Fernsehen, Computer/Internet und Spielkonsolen, berücksichtigt, nicht jedoch das Handy.

In Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität bei Kindern und Jugendlichen kann festgestellt werden, dass die gesundheitswirksame tägliche Aktivität, welche unter anderem von der WHO (2010) und Titze et al. (2012) empfohlen wird, von den Schüler/innen im Allgemeinen nicht erreicht wird. Bezogen auf die wöchentliche Gesamtaktivität liegt der Median

bei vier körperlich-sportlichen Aktivitäten pro Woche und damit unterhalb der empfohlenen täglichen körperlich-sportlichen Aktivität. Bedenklich ist dabei der Anteil jener Kinder und Jugendlichen, welche weder im Verein noch außerhalb des Vereins körperlich-sportlich aktiv sind und somit als inaktiv eingestuft werden können. In dieser Untersuchung beläuft sich der Anteil der inaktiven Schüler/innen auf ein Fünftel (19 %) der Kinder und Jugendlichen. Im Vergleich mit der KiGGS-Studie zeigen sich relativ ähnliche Werte für die Mädchen. In dieser Untersuchung sind 21 % der weiblichen Befragten inaktiv. Dieser Anteil ist nahezu ident mit dem der KiGGS-Studie, laut jener 22% der Mädchen inaktiv sind. Ein Unterschied ergibt sich beim Vergleich der Jungen. Sind es laut der KiGGS-Studie 10 % der 11- bis 17-jährigen Jungen, die körperlich-sportlich inaktiv sind, so beläuft sich der Anteil der inaktiven Jungen bei dieser Untersuchung auf 16 %. Somit kann in dieser Studie kein statistisch signifikanter Unterschied zwischen dem Geschlecht und der körperlich-sportlichen Inaktivität festgestellt werden. In der KiGGS-Studie konnte im Gegensatz dazu gezeigt werden, dass in der Gruppe der 11- bis 13-Jährigen, Mädchen häufiger inaktiv sind als Buben (Lampert et al., 2007a). Unterschiede in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität von inaktiven Kindern und Jugendlichen und aktiven Schüler/innen sind nicht nur im Freizeitverhalten, sondern auch in der Schule feststellbar. So beteiligen sich Schüler/innen, welche in der Freizeit inaktiv sind, auch seltener an Sportneigungsgruppen in der Schule ($p < .001$), als aktive Schüler/innen.

H2: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und des im Sitzen verbrachten Medienkonsums (Dauer täglicher Fernseh-/Computernutzung).

Wie bereits erwähnt wird vor allem die Nutzung von elektronischen Medien, bei denen ein sitzendes Verhalten der Nutzer/innen festgestellt werden kann, als Konkurrenz zur körperlich-sportlichen Aktivität gesehen (Hofmann et al., 2013; Manz & Krug, 2013). Die Hypothese *H2* soll darüber Aufschluss geben, ob tatsächlich ein negativer Einfluss von Medienkonsum, der ein sitzendes Verhalten zur Folge hat (Fernsehen, Nutzung von Computer und Spielkonsole), auf die körperlich-sportliche Aktivität nachweisbar ist.

Die Hypothese *H2* kann zumindest teilweise angenommen werden. Gesamt gesehen konnte zwar kein signifikanter Zusammenhang festgestellt werden, allerdings war es möglich, innerhalb der Altersgruppe der 13-Jährigen einen statistisch signifikanten Zusammenhang nachzuweisen. Das Ergebnis zeigt, dass längere Fernseh-, Computer- und Spielkonsolenzeiten tatsächlich einen negativen Einfluss auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität von 13-Jährigen haben.

Des Weiteren konnte beim Vergleich der Gruppen, welche täglich fünf Stunden oder länger vor dem Fernseher oder Computer sitzen, mit der Gruppe, die weniger als fünf Stunden täglich fernsehen oder den Computer nutzen, ein statistisch signifikanter Unterschied in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität in Sportvereinen festgestellt werden. Schüler/innen, welche sich täglich fünf Stunden oder länger mit Medien beschäftigen, mit denen ein sitzendes Verhalten einhergeht, betätigen sich wöchentlich seltener körperlich-sportlich aktiv in Sportvereinen, als jene, die diese Medien täglich weniger als fünf Stunden nutzen. Diese Ergebnisse wurden auch in der von Lampert et al. (2007b) beschriebenen Daten der KiGGS-Studie bestätigt. Demnach konnte ein negativer Zusammenhang von elektronischen Medien (Fernsehen, Computer- und Spielkonsolennutzung) und körperlich-sportlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen festgestellt werden, die sich täglich fünf Stunden oder länger mit den elektronischen Medien befassten.

H3: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern in Abhängigkeit vom Medienbesitz.

Die KIM-Studie 2012 (2013) zeigt, dass bereits die Hälfte der Kinder und Jugendlichen eine eigene Spielkonsole und ungefähr ein Drittel ein eigenes Fernsehgerät besitzt. Auf einen eigenen Computer/Laptop kann ungefähr ein Fünftel der Kinder zurückgreifen. In dieser Studie sind die Anteile derer, die eine eigene Spielkonsole besitzen mit 63 %, die ein eigenes Fernsehgerät besitzen mit 50 % und der Anteil jener, die einen eigenen Computer/Laptop haben, mit ebenfalls ca. 50 %, noch größer (vgl. *Abbildung 40*). Diese Werte lassen vermuten, dass der leichte Zugang zu den Medien eine negative Auswirkung auf die körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen hat. Allerdings kann kein Unterschied zwischen Besitzer/innen von Fernsehgeräten, Computer/Laptops oder Handys und denen, die diese Geräte nicht besitzen, festgestellt werden. Allerdings ergibt sich nach dem U-Test nach Mann und Whitney ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den Besitzerinnen einer Spielkonsole in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität. Interessanterweise geben die Besitzer/innen von Spielkonsolen an, häufiger körperlich-sportlich aktiv zu sein, als die Schüler/innen, die keine Spielkonsole besitzen. Begründet könnte der positive Einfluss vom Besitz der Spielkonsolen auf die körperlich-sportliche Aktivität damit werden, dass Buben häufiger Spielkonsolen besitzen als Mädchen (vgl. *Abbildung 41*) und ebenfalls auch häufiger körperlich-sportlich aktiv sind als Mädchen (vgl. *Abbildung 30*, *Abbildung 37*). Innerhalb der Geschlechter ergeben sich, in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität, keine Unterschiede zwischen den Besitzer/innen von Spielkonsolen und jenen, die keine Spielkonsole besitzen. Gleiches gilt für den Vergleich der Kinder und Jugendlichen mit und ohne eigenen DVD-Player.

Daher kann die Hypothese *H3* nicht angenommen werden. Laubscher (2008) schreibt ebenfalls, dass sich kein negativer Zusammenhang zwischen der hohen Verfügbarkeit von Medien bzw. dem Besitz eigener Geräte und der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern nachweisen lässt.

H4_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der täglichen Fernsehdauer.

Die Hypothese *H4_a* kann nicht angenommen werden. Es kann kein Zusammenhang zwischen der täglichen Fernsehdauer und der Häufigkeit der wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivität festgestellt werden. Auch innerhalb von Geschlecht und der Altersgruppen gibt es keinen statistisch signifikanten Zusammenhang. Andersen, Crespo, Barlett, Cheskin und Pratt (1998) schreiben, dass kein Zusammenhang zwischen Fernsehen und körperlicher Aktivität besteht. Weiter ergab ihre Studie über den Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Fernsehen und Körpergewicht bei Kindern, dass das Fernsehen größeren Einfluss auf den Body-Mass-Index und den Fettgehalt im Körper hat als die körperliche Aktivität. Andersen et al. (1998) kamen zu dem Schluss, dass ein Großteil der Kinder in den Vereinigten Staaten zu lange fernsehen. In Werten ausgedrückt sehen 39 % der Kinder täglich eine Stunde oder weniger fern. Der Anteil der Kinder, die täglich zwischen zwei und drei Stunden fernsehen, beläuft sich auf 35 % und 26 % der Kinder nutzen das Fernsehgerät sogar vier Stunden oder länger. Im Vergleich zu dieser Studie zeigt sich, dass vor allem die Gruppe der Kinder und Jugendlichen, die täglich sehr lange fernsehen mit 12 % (3 Stunden oder mehr; vgl. *Abbildung 43*) deutlich kleiner ist als in der amerikanischen Studie. Allerdings steigt der Anteil der Schüler/innen, welche täglich mehr als drei Stunden fernsehen, mit dem Alter (vgl. *Abbildung 43*). Tägliches, langes Nutzen des Fernsehgeräts wirkt sich also nicht auf die körperlich-sportlichen Aktivität aus, hat allerdings einen schlechten Einfluss auf den Body-Mass-Index und den Körperfettgehalt (Andersen et al., 1998). Dieser negative Zusammenhang zwischen Fernsehen und Übergewicht war auch Thema in einem Artikel der Ärzte Zeitung (2012). Dabei wurde hervorgehoben, dass vor allem die ungesunde Ernährung (Snacks und hochkalorische Getränke) während des Fernsehens, das Risiko von ernährungsassoziierten Erkrankungen, wie beispielsweise Übergewicht und Typ-2-Diabetes, deutlich erhöht. Bereits eine tägliche Fernsehzeit von zwei Stunden oder länger erhöht das Risiko von Typ-2-Diabetes um 20 %, das Risiko für Herzerkrankungen um 15 % und das Sterberisiko um 13 % (Ärzte Zeitung, 2012).

H4_b: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit des Fernsehinhalts.

Die Hypothese *H4_b* kann angenommen werden. Sportliche Fernsehinhalte beeinflussen die körperlich-sportliche Aktivität positiv, sodass jene Schüler/innen, welche angeben im Fernsehen Sport zu schauen, auch selbst häufiger körperlich-sportlich aktiv sind ($p < .001$, vgl. *Tabelle 14*). Dieser signifikante Unterschied zwischen den Schüler/innen, die im Fernsehen Sportsendungen verfolgen und den anderen in Bezug auf die wöchentliche körperlich-sportliche Aktivität ist auch innerhalb der Gruppen von Buben ($p < .001$) sowie Mädchen ($p < .01$) feststellbar.

Bei alle anderen Kategorien des Fernsehinhalts *Serien, Zeichentrick, Informationssendungen, Filme, Shows/Casting Shows, Musik und Sonstiges* konnte kein statistisch signifikanter Unterschied beobachtet werden.

H5_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der Dauer der täglichen Computer-/ Spielkonsolennutzung.

Diese Hypothese kann teilweise angenommen werden. Im Vergleich aller befragten Schüler/innen, kann kein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der körperlich-sportlichen Aktivität pro Woche und der täglichen Nutzungsdauer von Computer bzw. Spielkonsole festgestellt werden. Fromme (2001) gibt ebenfalls an, dass kein Zusammenhang zwischen den Kindern, die häufiger Video- und Computerspielen und den anderen Kindern, in Bezug auf die körperlich-sportliche Aktivität, besteht. Kinder, die häufiger Video- und Computerspielen, geben laut Fromme (2001) sogar häufiger an, oft in ihrer Freizeit Sport zu treiben, allerdings ohne statistisch signifikanten Zusammenhang.

Innerhalb der Altersgruppe der 13-Jährigen, ist jedoch ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Dauer der Computer-/Spielkonsolennutzung und der wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivität zu beobachten (vgl. *Tabelle 16*). Wird der Korrelationskoeffizient ($r = -.137$) betrachtet, so ist ein schwacher, negativer Zusammenhang zu sehen. Negativ bedeutet, dass längere Nutzungsdauer von Computer und Konsole geringere körperlich-sportliche Aktivität zur Folge hat.

Betrachtet man die Mädchen, so ergibt sich ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der täglichen Nutzungsdauer von Computer bzw. Spielkonsolen und der im Verein durchgeführten wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivitäten ($p < .05$; vgl. *Tabelle 17*). Mädchen, welche täglich mehr Zeit mit dem Computer bzw. der Spielkonsole ver-

bringen, sind demnach wöchentlich weniger häufig im Verein körperlich-sportlich aktiv ($r = .104$).

H5_b: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit der Tätigkeiten für die der Computer am häufigsten genutzt wird.

Diese Hypothese kann nicht angenommen werden. In Bezug auf die körperliche-sportliche Aktivität konnten in keiner Kategorie der Computeranwendungen Unterschiede zwischen den Kindern und Jugendlichen festgestellt werden, die diese Computeranwendung häufig nutzen und jene, die die Anwendung nicht häufig nutzen. Insbesondere bedeutet das auch, dass jene Schüler/innen, welche angaben häufig Computerspiele zu spielen, sich in der wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivität nicht von denen unterscheiden, welche nicht häufig Computerspiele spielen. Laubscher (2008 S. 160) kam zu einem ähnlichen Ergebnis: „Weder das Spielen von Computerspielen noch die Durchführung anderer Tätigkeiten am PC scheinen zu einer Abnahme der körperlich-sportlichen Aktivität zu führen.“

H6_a: Es besteht ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen und der Dauer der täglichen Handynutzung.

Die Hypothese kann anhand der erhobenen Daten und deren Ergebnisse angenommen werden ($p < .05$). Interessanterweise ergibt sich ein positiver Zusammenhang ($r = .093$). Das heißt, dass Kinder und Jugendliche, die viel Zeit mit dem Handy verbringen, wöchentlich häufiger körperlich-sportlich aktiv sind, als jene, die nicht so viel Zeit mit dem Handy verbringen. Dieser Zusammenhang konnte auch von Laubscher (2008) beobachtet werden. Die KIM-Studie 2012 (2013) zeigt, dass bereits 67 % der 10- bis 11-jährigen Kinder und sogar 91 % der Kinder mit 12 – 13 Jahren ein Handy besitzen. Der hohe Anteil der Kinder und Jugendlichen, die ein eigenes Handy besitzen (89 %), konnte auch in dieser Studie bestätigt werden (vgl. *Abbildung 40*). Der positive Zusammenhang zwischen der Nutzung des Handys und der wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivität, könnte daraus resultieren, dass aktive Kinder und Jugendliche das Handy benutzen, um sich für Freizeit- und Sportaktivitäten zu verabreden, bzw. vor allem Schüler/innen innerhalb eines Vereins viele soziale Kontakte besitzen und diese unter anderem mit Hilfe des Handys pflegen. Ebenfalls denkbar ist es, dass das Handy als mobiles Gerät gerade auf dem Weg zu den Sportstätten bzw. zum Sportverein häufiger benutzt wird. Um den Zusammenhang

tatsächlich genau aufzuklären, wäre allerdings eine genauere Analyse dieses Sachverhalts notwendig (Laubscher, 2008).

H6_b: Es besteht ein statistisch signifikanter Unterschied in der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Abhängigkeit der Funktionen, die mit dem Handy am häufigsten genutzt werden.

Die Hypothese *H6_b* kann für die Funktion des *SMS/MMS schreiben oder empfangen* angenommen werden. Jene Schüler/innen, welche angaben, häufig *SMS/MMS zu schreiben und zu empfangen*, unterscheiden sich statistisch signifikant ($p < .05$) von denen, die diese Handysfunktion nicht so häufig nutzen. Dabei zeigt sich, dass Kinder und Jugendliche, welche häufig *SMS/MMS senden und empfangen*, körperlich-sportlich aktiver sind, als die anderen Kinder und Jugendlichen. Wenn man die Interpretation der Hypothese *H6_a* betrachtet, so könnte dieser Unterschied deshalb auftreten, weil aktive Schüler/innen sich zum Sport verabreden, bzw. ihre sozialen Kontakte vom Sportverein pflegen. Da *SMS/MMS senden und empfangen* bei den Kindern und Jugendlichen insgesamt die beliebteste Handysfunktion ist (vgl. *Abbildung 50*), werden SMS bzw. MMS dazu verwendet, sich für den Sport zu verabreden, bzw. die sozialen Kontakte zu pflegen. Die KIM-Studie 2012 bestätigt, dass *SMS/MMS schreiben und empfangen* beliebter ist als das *Telefonieren*. Im Vergleich zu der Untersuchung von 2010 ist das *SMS/MMS schreiben und empfangen* sogar gestiegen, während sich das *Telefonieren* rückläufig zeigt (KIM-Studie 2012, 2013). Wie bereits bei der Hypothese *H6_a* müssten diese Annahmen zur Hypothese *H6_b* eigens und genauer untersucht werden.

H7: Körperlich-sportlich aktive Kinder und Jugendliche unterscheiden sich statistisch signifikant im Verhalten ihres Medienkonsums von körperlich-sportlich inaktiven Kindern und Jugendlichen.

Diese Hypothese kann teilweise angenommen werden. Gesamt betrachtet unterscheiden sich aktive Kinder und Jugendliche nicht von inaktiven Kindern in Bezug auf die Dauer des täglichen Medienkonsums. Unterschiede in der Dauer der Nutzung von Fernsehgerät, Computer bzw. Spielkonsole und Handy sind ebenfalls nicht zu beobachten.

Auch innerhalb der Geschlechter ergeben sich keine Unterschiede zwischen aktiven und inaktiven Schüler/innen im Verhalten ihres Medienkonsums. Wenn allerdings die Altersgruppen einzeln betrachtet werden, so kann ein statistisch signifikanter Unterschied innerhalb der Altersgruppe der 13-jährigen Befragten beobachtet werden ($p < .05$). Körperlich-sportlich inaktive 13-Jährige verbringen demnach täglich signifikant mehr Zeit mit

elektronischen Medien (Fernsehgerät, Computer bzw. Spielkonsole und Handy) als aktive 13-jährige Schüler/innen. Auch Lampert et al. (2007b) schreiben, dass der Unterschied zwischen körperlich-inaktiven und -aktiven Kindern und Jugendlichen in Bezug auf das Fernsehen nur in der Altersgruppe der 13-Jährigen statistisch bedeutsam ist. In Bezug auf die Computernutzung listen Lampert et al. (2007b) nur deskriptive Unterschiede zwischen aktiven und inaktiven Kindern auf.

7 Zusammenfassung und Ausblick

Medien spielen im Alltag der Kinder und Jugendlichen eine immer wichtigere Rolle. In den letzten Jahren ist die Zeit, die für die tägliche Mediennutzung aufgebracht wird, sowie die Bedeutung der Medien für die Freizeitgestaltung, enorm gestiegen. Grund dafür ist die rasante Weiterentwicklung der technischen Geräte sowie die Möglichkeit, die das Internet mit sozialen Netzwerken und anderen online Anwendungen bietet.

Diesen Entwicklung der Medien und die steigende Dauer, die Kinder und Jugendliche für diese aufbringen, werden in der Öffentlichkeit oft als Konkurrenz zur körperlich-sportlichen Aktivität der Kinder und Jugendlichen gesehen. Erst wenige wissenschaftliche Studien haben sich mit diesen Zusammenhängen genauer beschäftigt. Ziel der vorliegenden Studie ist es, körperlich-sportliche Aktivität sowie den Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen zu erheben und mögliche Zusammenhänge zwischen diesen aufzudecken.

Aufgrund der Ergebnisse, die in der untersuchten Altersgruppe, der 10- bis 15-jährigen Schüler/innen vorliegen, kann ein negativer Zusammenhang zwischen Medienkonsum und körperlich-sportlicher Aktivität zwar nicht prinzipiell ausgeschlossen werden, allerdings darf der Einfluss von Medien auf die körperlich-sportliche Aktivität nicht überbewertet werden. Wird die gesamte Stichprobe in Hinblick auf den täglichen Medienkonsum mit der gesamten wöchentlichen körperlich-sportlichen Aktivität verglichen, so ergibt sich kein Zusammenhang zwischen dem Medienkonsum und der körperlich-sportlichen Aktivität. Schlicht und Brand (2007) schreiben, dass auch bei europaweiten Studien kein konsistenter Zusammenhang zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und der im Sitzen verbrachten Freizeit (Fernseher, Computer, Spielkonsole) gezeigt werden konnte. Bei gesonderter Betrachtung, zum Beispiel von Jahrgängen und der Art der Medien, konnten in dieser Arbeit dennoch Zusammenhänge zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und Medienkonsum beobachtet werden. Diese Zusammenhänge dürfen allerdings nicht verallgemeinert und als trivial angesehen werden, wie es in der Öffentlichkeit gern praktiziert wird, sondern müssen gesondert betrachtet werden.

Ein negativer Zusammenhang konnte in der Altersgruppe der 13-Jährigen zwischen körperlich-sportlicher Aktivität und den Medien, welche eine sitzende Position voraussetzen, festgestellt werden. Weiters wurde auch gezeigt, dass Schüler/innen, welche diese Medien täglich fünf Stunden oder länger nutzen, seltener in Sportvereinen körperlich-sportlich aktiv sind, als jene, die sich damit weniger als fünf Stunden täglich befassen. Dieses Teilergebnis unterstützt die Behauptung, dass vor allem Fernsehen, Computer- und Spielkonsolennutzung in Konkurrenz zur körperlich-sportlichen Aktivität steht (Hofmann et al., 2013; Manz & Krug, 2013).

Ein Argument dafür, dass nicht alle Medien über einen Kamm geschert werden können und die Aussage, dass sich Medienkonsum negativ auf die körperlich-sportliche Aktivität auswirkt, nicht allgemein gültig ist, liefert das Ergebnis der Handynutzung. Demnach sind Kinder und Jugendliche, welche das Handy täglich länger nutzen auch körperlich-sportlich aktiver. Gleichermäßen kann dieser positive Zusammenhang, bei der Nutzung des Handys, als weiteres Indiz dafür gesehen werden, dass vor allem Medien, die ein sitzendes Verhalten erfordern (Fernsehgerät, Computer und Spielkonsole) in Konkurrenz zur körperlich-sportlichen Aktivität zu sehen sind.

Interessant erweist sich die Tatsache, dass Schüler/innen, welche sich für Fernsehinhalte mit sportlichen Themen interessieren, auch selbst häufiger körperlich-sportlich aktiv sind. Dieses Ergebnis könnte als Themeninteresse interpretiert werden, also Schüler/innen, die auch medial an Sport interessiert sind, betreiben selbst häufiger Sport. Dieser Zusammenhang müsste jedoch in einer weiteren Studie näher betrachtet und analysiert werden.

Auch die verallgemeinerte Aussage, dass Kinder und Jugendliche, die viel Computerspielen, weniger körperlich-sportlich aktiv sind, kann durch diese Studie nicht gestützt werden. Beim Vergleich der Anwendungen, für die der Computer am häufigsten genutzt wird, konnte bei keiner Anwendung ein negativer Zusammenhang zur körperlich-sportlichen Aktivität von Schüler/innen festgestellt werden. Insbesondere gilt dies auch für das Computerspielen. Dieses Ergebnis wurde bereits von Fromme (2001) ermittelt. Ergebnisse zeigen, dass Kinder, die täglich Computerspiele spielen, nicht seltener, sondern tendenziell sogar häufiger angeben, in der Freizeit oft körperlich-sportlich aktiv zu sein.

Im Vergleich der aktiven Kinder und Jugendlichen mit den inaktiven Schüler/innen zeigt sich für die Allgemeinheit kein Unterschied im Medienverhalten. Allerdings ist innerhalb der Altersgruppen der 13-Jährigen feststellbar, dass inaktive Kinder und Jugendliche mehr Zeit mit der Nutzung von Medien verbringen, als aktive Schüler/innen. Insgesamt betrachtet ist ein Fünftel der Schüler/innen körperlich-sportlich inaktiv. Im Unterschied zur KiGGS-Studie konnte kein signifikanter Unterschied zwischen dem Geschlecht und der

körperlich-sportlichen Inaktivität festgestellt werden. Der Anteil der inaktiven Jungen ist mit 16 % zwar noch geringer als der Anteil der inaktiven Mädchen (21 %), jedoch deutlich höher als der Anteil der inaktiven Buben in der KiGGS-Studie mit 10 % (Lampert et al., 2007a).

Insgesamt kann festgehalten werden, dass Medienkonsum keinen so großen Einfluss auf die körperlich-sportliche Aktivität hat, als es oft in der Öffentlichkeit dargestellt wird. Negative Einflüsse auf die körperlich-sportliche Aktivität können vor allem bei jenen Medien festgestellt werden, die ein sitzendes Verhalten voraussetzen. Dieser Einfluss von sitzendem Verhalten auf die körperlich-sportliche Aktivität, bzw. auf eventuell auftretende körperliche Schäden, z. B. Haltungsschäden, könnte in einer weiteren Studie untersucht werden. Zu beachten gilt des Weiteren, dass nicht nur der Medienkonsum Einfluss auf die körperlich-sportliche Aktivität hat, sondern dass auch Kriterien wie beispielsweise Ernährungsverhalten, motorisch-physiologische Entwicklung, körperlicher Zustand (z. B. Übergewicht) und andere Umweltfaktoren (soziale Schicht, Bildungsstatus) eine wichtige Rolle spielen. Brettschneider et al. (2006) schreiben, dass es in Zukunft wichtig sein wird, sich nicht nur auf Studien mit bivarianten Zusammenhängen zwischen den genannten Faktoren zu versteifen, sondern anspruchsvolle Untersuchungen durchzuführen, um die multivarianten Faktorenbeziehungen und das komplexe Konstrukt dieser Faktoren empirisch untersuchen zu können.

Literaturverzeichnis

- Allmer, H. (2002). Sportengagement im Lebenslauf. In H. Allmer (Hrsg.), *Brennpunkt der Sportwissenschaft* (Deutsche Sporthochschule Köln Bd. 23, S. 103-122). Sankt Augustin: Academia.
- Andersen R.E., Crespo, C.J., Bartlett, S.J., Cheskin, L.J., Pratt, M. (1998). Relationship of Physical Activity and Television Watching With Body Weight and Level of Fatness Among Children. Results From the Third National Health and Nutrition Examination Survey. *Journal of the American Medical Association*, 279, 938-942.
- Ärzte Zeitung. (2012). Fernsehen macht krank, besonders wenn dabei genascht wird. *Ärzte Zeitung*, 64, 12.
- Ballard-Barbash, R., Schatzkin, A., Albanes, D., Schiffman, M. H., Kreger, B. E., Kannel, W. B., Anderson, K. M. & Helsel, W. E. (1990). Physical activity and risk of large bowel cancer in the Framingham Study. *Cancer Research*, 50, 3610-3613.
- Bös, K. (2003). Motorische Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen. In W. Schmidt, I. Hartmann-Tews & W.-D. Brettschneider (Hrsg.), *Erster Deutscher Kinder- und Jugendbericht* (S.85-107). Schorndorf : Hoffmann.
- Brettschneider, W. D., Naul, R., Bünemann, A. & Hoffmann, D. (2006). Übergewicht und Adipositas bei Kindern und Jugendlichen. Ernährungsverhalten, Medienkonsum und körperliche (In-)Aktivität im europäischen Vergleich. *Spectrum der Sportwissenschaften*, 18(2), 25-45.
- Dür, W. & Griebler, R. (2007). *Die Gesundheit der österreichischen Schülerinnen im Lebenszusammenhang*. Ergebnisse des WHO-HBSC-Surveys 2006. Bundesministerium für Gesundheit, Familie und Jugend.
- Giovannucci, E., Ascherio, A., Rimm, E. B., Colditz, G. A., Stampfer, M. J. & Willett, W. C. (1995). Physical activity, obesity, and risk for colon cancer and adenoma in men. *Annals of Internal Medicine*, 122, 327-334.
- Göhner, U. (1992) *Einführung in die Bewegungslehre des Sports. Teil 1: Die sportlichen Bewegungen*. Schorndorf: Hofmann.
- Graf, C., Dordel, S. & Reinehr T. (Hrsg.). (2007). *Bewegungsmangel und Fehlernährung bei Kindern und Jugendlichen. Prävention und interdisziplinäre Therapieansätze bei Übergewicht und Adipositas*. Köln: Deutscher Ärzte-Verlag GmbH.

- Hofmann, F., Felder-Puig, R. & Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research. (2013). Bundesministerium für Gesundheit, Ludwig Boltzmann Institute Health Promotion Research (Hrsg.). *HBSC Factsheet Nr. 08/2013. Das Bewegungsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler: Ergebnisse 2010 und Trends*. Wien: Eigenverlag.
- Hollhaus, M. (2007). *Der Einsatz von Online-Fragebögen in der empirischen Sozialforschung*. Aachen: Shaker.
- Jekauc, D. (2009). *Entwicklung und Stabilität der körperlich-sportlichen Aktivität im mittleren Erwachsenenalter. Eine prospektive Längsschnittstudie*. Berlin: Logos Verlag Berlin GmbH. (Schriftreihe: Bewegung, Spiel und Sport. Haag, H. (Hrsg.))
- Köpsel, J. (2002). Sportliche Aktivität und motorische Leistungsfähigkeit älterer Menschen. *Sportwissenschaft*, 32, 381-400.
- Küster, M. (2004). Jugendliche in der Pubertät: motorisches Leistungsvermögen, Rumpfkraft und Wirbelsäulenparameter in Abhängigkeit von Sport- und Medienkonsum. *Österreichisches Journal für Sportmedizin*, 34(1), 10-17.
- Lampert, T., Mensink, G. B. M., Romahn, N. & Woll A. (2007a). Körperliche-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt– Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz* 2007, 50, 634-642.
- Lampert T., Sygusch R. & Schlack R. (2007b) Nutzung elektronischer Medien im Jugendalter. Ergebnisse des Kinder- und Jugendgesundheits surveys (KiGGS). *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 2007, 50, 643-52.
- Laubscher, F. (2008). *Untersuchung zu Zusammenhängen zwischen Medienkonsum, sportlicher Aktivität und körperlicher Leistungsfähigkeit von Schülern im Alter von 10 – 12 Jahren*. Saarbrücken: Universität des Saarlandes, Sportwissenschaftliches Institut.
- Lee, I. M., Hsieh, C. C. & Paffenbarger, R. S. Jr. (1995). Exercise intensity and longevity in men: the Harvard Alumni Study. *Journal of the American Medical Association*, 273, 1179-1184.
- Lee, I. M., Paffenbarger, R. S. Jr. & Hsieh, C. C. (1992). Time trends in physical activity among college alumni, 1962-1988. *American Journal of Epidemiology*, 135, 915-925.
- Leon, A. S., Connett, J., Jacobs, D. R. J. & Rauramaa, R. (1987). Leisure-time physical activity levels and risk of coronary heart disease and death. The Multiple Risk Fac-

- tor Intervention Trial. *Journal of the American Medical Association*, 258, 2388-2395.
- Maletzke, G. (1976). *Ziele und Wirkungen der Massenkommunikation. Grundlagen und Probleme einer zielorientierten Mediennutzung*. Hamburg: Hans-Berndt-Institut.
- Manz, K. & Krug, S. (2013). Körperliche Aktivität und Gesundheit. *Public Health Forum*, 21(2), S. 2.e1-2.e4.
- Marti, B., Pekkanen, J., Nissinen, A., Ketola, A., Kivelä, S. L., Punsar, S. & Karvonen, M. J. (1989). Association of physical activity with coronary risk factors and physical ability: Twenty year follow-up of a cohort of Finnish men. *Age and Ageing*, 18, 103-109.
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (Hrsg.). (2013). *KIM-Studie 2012. Kinder + Medine , Computer + Internet. Basisuntersuchung zum Medienumgang 6-bis 13-Jähriger in Deutschland*. Stuttgart: Forschungsbericht im Auftrag der LMK und LFK.
- Pürer, H. (2009). *Publizistik- und Kommunikationswissenschaft. Ein Handbuch*. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft mbH.
- Raitakari, O. T., Pörrä, K. V. K., Taimela, S., Telama, R., Räsänen, L. & Viikari, J. S. A (1994). Effects of persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and young adults. *American Journal of Epidemiology*, 140, 195-205.
- Ramelow, D., Griebler, R., Hofmann, F., Unterwiesing, K., Mager, U., Felder-Puig, R., ... Boltzmann Institute Health Promotion Research. (2011). Bundesministerium für Gesundheit, Sektion III (Hrsg.). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülern und Schülerinnen. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2010*. Wien: Eigenverlag.
- Schlicht, W. & Brand, R. (2007). *Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung*. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Schmidt, W. (Hrsg.). (2003). *Erster Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht*. Schorndorf: Hofmann.
- Schmidt, W. (Hrsg.). (2009). *Zweiter Deutscher Kinder- und Jugendsportbericht. Schwerpunkt: Kindheit* (2., überarb. Aufl.). Schorndorf: Hofmann.
- Scott, D. & Willits, F. K. (1989). Adolescent leisure and adult leisure patterns: A 37-year follow-up study. *Leisure Sciences*, 11, 323-335.

- Slattery, M. L., Jacobs, D. R. J. & Nichaman, M. Z. (1989). Leisure time physical activity and coronary heart disease death. The US Railroad Study. *Circulations*, 79, 304-311.
- Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., ... Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Wien: Eigenverlag.
- World Health Organisation (1948). *Constitution of the World Health Organisation*. Geneva.
- Wirtz, B. W. (2009). *Medien- und Internetmanagement* (6. Auflage). Wiesbaden: Gabler.
- Woll, A. (2004). Diagnose körperlich-sportlicher Aktivität im Erwachsenenalter. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 11(2), 54-70.
- Young, D. R., Masaki, K. H. & Curb, J. D. (1995a). Association of physical activity with performance-based and self-reported physical functioning in older men: the Honolulu Heart Program. *Journal of the American Geriatrics Society*, 43, 845-854.
- Young, D. R., Sharp, D. S. & Curb, J. D. (1995b). Associations among baseline physical activity and subsequent cardiovascular risk factors. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 27, 1646-1654.

Elektronische Quellen

- Duden | Medium | Rechtschreibung, Bedeutung, Definition, Synonyme, Herkunft (2014). Zugriff am 3. März 2014 unter http://www.duden.de/rechtschreibung/Medium_Vermittler_Traeger.
- Fromme, J. (2001). Kinder, Freizeit und Computer. Zugriff am 23. April 2014 unter <http://www.familienhandbuch.de/kindheitsforschung/schulkindalter/kinder-freizeit-und-computer>.
- Lexikon – computer-automation (2014). Zugriff am 3. März 2014 unter [http://www.computer-automation.de/lexikon/?s=2&id=18236&page=0&search=elektronische %20medien](http://www.computer-automation.de/lexikon/?s=2&id=18236&page=0&search=elektronische%20medien).
- U. S. Department of Health and Human Services (2008). *2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Be active, healthy, and happy*. Washington, DC: U. S. Department of Health and Human Services. Zugriff am 13. Februar 2014 unter <http://www.health.gov/paguidelines>.

Anhang

Fragebogen

[Druckversion](#)

Fragebogen

1 Einleitung

Danke, dass du bei der Projekt X-Befragung mitmachst!

Wir sind von der Universität Wien und wir möchten gern wissen, wie dir das **Projekt X** gefällt, von dem du vielleicht schon gehört hast. **Projekt X** läuft im Moment in vielen Schulen Tirols. Zusammen mit Sportvereinen haben die Organisatoren viele coole Angebote für euch zusammengestellt, die zum Mitmachen und Bewegen einladen.

Neben Fragen zum **Projekt X** bitten wir dich, uns noch ein bisschen was von deinen **sportlichen Aktivitäten** zu erzählen. Außerdem interessiert uns, was du sonst noch so **in deiner Freizeit** machst, zum Beispiel wie oft du im Internet unterwegs bist oder Computer spielst.

Dabei gibt natürlich keine richtigen und falschen Antworten, nur **deine persönliche Meinung** zählt! Deine Antworten erzählen wir natürlich niemandem weiter, weder deinen Lehrern oder deinen Eltern, auch nicht deinen Mitschülern! Du kannst natürlich auch jederzeit mit der Befragung aufhören. Trotzdem würden wir uns sehr freuen, wenn du alle Fragen beantwortest. Das hilft uns, das **Projekt X** noch cooler zu machen!

Bitte nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte die Fragen in aller Ruhe. Insgesamt wird das Beantworten ungefähr 15 Minuten dauern. Ein Balken am oberen Bildrand zeigt dir an, wie weit du schon gekommen bist.

Wenn du etwas nicht verstehst oder gern mehr wissen möchtest, kannst du dich gerne an Franz wenden (E-Mail franz.mairinger@univie.ac.at oder Tel. 01-4277 59115).

Vielen Dank, dass du dabei bist!

Nadine Zillmann
Projektleitung

2 Personenbezogene Daten

Zuerst kommen ein paar allgemeine Fragen zu dir.

Ich bin ...

- ☐ ein Mädchen
☐ ein Junge

Wie alt bist du?

Jahre

Welche Postleitzahl habt ihr bei Euch zu Hause?

Wenn du die Postleitzahl nicht weißt, dann lass das Feld einfach leer.

In welchem Land bist du geboren?

Bitte schreibe das Land in das Feld.

Wenn Projekt X zu Ende ist, würden wir dir gern nochmal ein paar Fragen stellen. Dafür benötigen wir einen **Geheimcode** von dir. Dieser besteht aus 6 Zeichen:

- 1. Zeichen:** 1. Buchstabe deines Vornamens
2. Zeichen: 1. Buchstabe deines Nachnamens
3.-4. Zeichen: dein Geburtstag
5.-6. Zeichen: dein Geburtsmonat

Hier ein **Beispiel**: Fritz Huber hat am 9. Oktober Geburtstag.
Sein Geheimcode ist somit: **FH0910**

Gib nun bitte deinen Code ein!

Mein Geheimcode ist:

3 Fragen zur Schule

In was für eine Schule gehst du?

- ☐ Hauptschule
☐ Neue Mittelschule

Bitte schreib den Namen deiner Schule in das Feld.

(zum Beispiel: *Hauptschule Innsbruck*)

Hat deine Schule einen Sportschwerpunkt?

In einer Schule mit Sportschwerpunkt gibt es mehr Stunden für das Fach Bewegung und Sport als in anderen Schulen.

- ☐ ja
☐ nein
☐ weiß ich nicht

In welchem Bezirk befindet sich deine Schule?

- ☐ Innsbruck
☐ Innsbruck Land
☐ Kufstein
☐ Schwaz
☐ weiß ich nicht

4 Nutzung sozialer Medien

Bist du bei Facebook? Wenn ja, wie oft bist du auf Facebook?

- ☐ Ich bin jeden Tag bei Facebook.
☐ Ich bin bei Facebook, aber nicht jeden Tag.
☐ Nein, ich bin nicht bei Facebook.

Gibt es andere soziale Netzwerke, wie Netlog oder MySpace, die du (außer Facebook) noch besuchst?

(Falls ja, welche sind das?)

5 Projekt X bekannt?

Hast du bereits vom Projekt X an deiner Schule gehört?

- ☐ ja
☐ nein

6 Filter von Projekt X gehört: JA

v_671 Projektbekanntheit **Hast du bereits vom Projekt X an deiner Schule gehört?** - Projektbekanntheit (von Seite 5: Projekt X bekannt?) gleich 1

6.1 Zusatzfragen Projekt X

Von wem hast du vom Projekt X erfahren?

(Kreuze alles an, was stimmt)

- ☐ von meiner/m Klassenlehrer/in
☐ von meiner/m Sportlehrer/in
☐ von anderen Schüler/Innen

☐ durch jemand anderen, und zwar:

Hast du beim Projekt X in diesem Schuljahr bereits an einer oder mehreren Schnupperstunden teilgenommen?

Schnupperstunden sind Sporteinheiten, die entweder vom Verein in der Schule durchgeführt werden, oder solche, die ihr beim Sportverein besuchen könnt.

- ☐ ja
☐ nein
☐ weiß ich nicht mehr

6.2 Filter Schnupperstunden gehabt: JA

v_779 Teilnahme an
Schnupperstunden?

Hast du beim Projekt X in diesem Schuljahr bereits an einer oder mehreren Schnupperstunden teilgenommen? - Teilnahme an
Schnupperstunden? (von Seite 6.1: Zusatzfragen Projekt X)

gleich 1

6.2.1 1-Bewertung Schnupperstunden-Angebot

Trigger:

Pagetrigger - JUMP OUT im Falle: keine Schnupperstunden gewählt - Dieser Trigger springt zur Seite "Allgemeine Fragen zum Projekt X", falls die befragte Person 1. noch keine Schnupperstunden gemacht hat, 2. noch keine SStd. ausgewählt wurden, 3. die Auswahl an Schnupperstunden jedoch bekannt sind, 4. die Auswahl an SStd. nicht mit "nicht gut" bzw. "gar nicht gut" beurteilt wurde. - Bedingung: $\text{if}(v_{779} \neq 1 \text{ AND } v_{780} \neq 1 \text{ AND } v_{877} = 1 \text{ AND } v_{835} \neq 3 \text{ AND } v_{835} \neq 4)$ - Ausführungsposition: "nach dem Abschieden, nach Filtern"

Zielseite:: Allgemeine Fragen zum Projekt X am Ende

Wie gefällt dir das Angebot an Schnupperstunden, das von den Sportvereinen im Rahmen des Projekt X für euch zusammengestellt wurde?

- ☐ sehr gut
☐ gut

- ☐ weniger gut
- ☐ gar nicht gut
- ☐ ich kann mich nicht mehr an die Angebote erinnern

6.2.2 Filter 1-Schnupperstunden-Angebot schlecht beurteilt: JA

v_835 Gefallen Angebot Schnupperstunden	Wie gefällt dir das Angebot an Schnupperstunden, das von den Sportvereinen im Rahmen des Projekt X für euch zusammengestellt wurde? - Gefallen Angebot Schnupperstunden (von Seite 6.2.1: 1-Bewertung Schnupperstunden-Angebot)	gleich 3
or v_835 Gefallen Angebot Schnupperstunden	Wie gefällt dir das Angebot an Schnupperstunden, das von den Sportvereinen im Rahmen des Projekt X für euch zusammengestellt wurde? - Gefallen Angebot Schnupperstunden (von Seite 6.2.1: 1-Bewertung Schnupperstunden-Angebot)	gleich 4

6.2.2.1 1-Bewertung Schnupperstunden-Angebot II (schlecht beurteilt)

Trigger:

Pagetrigger - JUMP OUT im Falle: keine Schnupperstunden gewählt - Dieser Trigger springt zur Seite "Allgemeine Fragen zum Projekt X", falls die befragte Person 1. noch keine Schnupperstunden gemacht hat, 2. noch keine SStd. ausgewählt wurden, 3. die Auswahl an Schnupperstunden jedoch bekannt sind - Bedingung: $\text{if}((v_{779} \neq 1) \text{ AND } (v_{780} \neq 1) \text{ AND } (v_{877} = 1))$ - Ausführungsposition: "nach dem Abschicken, nach Filtern"
Zielseite:: Allgemeine Fragen zum Projekt X am Ende

Was gefällt dir an den angebotenen Schnupperstunden nicht?

Erzähle uns bitte kurz, was du gerne anders hättest!

6.2.3 2-Prozess der Auswahl

Trigger:

Pagetrigger - JUMP OUT im Falle: keine Schnupperstunden gehabt - Dieser Trigger springt zur Seite "Allgemeine Fragen zum Projekt X", falls die befragte Person 1. noch keine Schnupperstunden gemacht hat, 2. jedoch SStd. bereits in der Klasse ausgewählt wurden - Bedingung: $\text{if}((v_{779} \neq 1) \text{ AND } (v_{780} = 1))$ - Ausführungsposition: "nach dem Abschicken, nach Filtern"
Zielseite:: Allgemeine Fragen zum Projekt X am Ende

Wer hat entschieden, welche Schnupperstunden für deine Klasse gewählt wurden?

Kreuze alles an, was stimmt.

- ☐ die gesamte Klasse
- ☐ der/die KlassenlehrerIn
- ☐ der/die SportlehrerIn
- ☐ jemand anderer, und zwar:
- ☐ ich weiß es nicht

Wie zufrieden bist du mit der Auswahl der Schnupperstunden für deine Klasse?

- ☐ sehr zufrieden
- ☐ eher zufrieden
- ☐ eher unzufrieden
- ☐ gar nicht zufrieden

☐ ich weiß nicht, was ausgewählt wurde

6.2.4 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden

An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen?

Trage bitte jede einzelne Schnupperstunde in eine neue Zeile ein!

Wenn du z.B. erst an einer Schnupperstunde teilgenommen hast, dann fülle nur eine Zeile aus!

Schnupperstunde 1:	
Schnupperstunde 2:	
Schnupperstunde 3:	
Schnupperstunde 4:	
Schnupperstunde 5:	

6.2.5 Filter Schnupperstunden eingegeben: JA

v_863 Schnupperstunde 1:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 1: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich
or v_864 Schnupperstunde 2:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 2: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich
or v_865 Schnupperstunde 3:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 3: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich
or v_866 Schnupperstunde 4:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 4: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich
or v_867 Schnupperstunde 5:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 5: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich

6.2.5.1 3-Bewertung der durchgeführten Schnupperstunden

Wie haben dir die Schnupperstunden gefallen?

	sehr gut	gut	weniger gut	gar nicht gut	kann mich nicht mehr erinnern
#v_863#	☐	☐	☐	☐	☐
#v_864#	☐	☐	☐	☐	☐
#v_865#	☐	☐	☐	☐	☐
#v_866#	☐	☐	☐	☐	☐
#v_867#	☐	☐	☐	☐	☐

6.2.6 Filter Sportarten außerhalb des Vereins eingegeben: JA

v_863 Schnupperstunde 1:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 1: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich
or v_864 Schnupperstunde 2:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 2: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich

or v_865 Schnupperstunde 3:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 3: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich
or v_866 Schnupperstunde 4:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 4: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich
or v_867 Schnupperstunde 5:	An welchen Schnupperstunden hast du in diesem Schuljahr bereits teilgenommen? - Schnupperstunde 5: (von Seite 6.2.4: 3-Abfrage der durchgeführten Schnupperstunden)	ungleich

6.2.6.1 3-Bewertung der durchgeführten Schnupperstunden

Wie haben dir die Schnupperstunden gefallen?

	sehr gut	gut	weniger gut	gar nicht gut	kann mich nicht mehr erinnern
#v_863#	☐	☐	☐	☐	☐
#v_864#	☐	☐	☐	☐	☐
#v_865#	☐	☐	☐	☐	☐
#v_866#	☐	☐	☐	☐	☐
#v_867#	☐	☐	☐	☐	☐

6.3 Filter Schnupperstunden gehabt: NEIN

v_779 Teilnahme an Schnupperstunden?	Hast du <u>beim Projekt X</u> in diesem Schuljahr bereits an einer oder mehreren <u>Schnupperstunden</u> teilgenommen? - Teilnahme an Schnupperstunden? (von Seite 6.1: Zusatzfragen Projekt X)	ungleich 1
--------------------------------------	---	------------

6.3.1 Schnupperstunden ausgewählt?

Du hast angeklickt, dass du noch nicht an einer Schnupperstunde teilgenommen hast bzw. du es nicht mehr weißt.
Aber habt ihr in der Klasse bereits Schnupperstunden für euch ausgewählt?

- ☐ ja
☐ nein
☐ weiß ich nicht

6.3.2 Filter Schnupperstunden ausgewählt: JA

v_780 Schnupperstunden ausgewählt?	Du hast angeklickt, dass du noch nicht an einer Schnupperstunde teilgenommen hast bzw. du es nicht mehr weißt. Aber habt ihr in der Klasse <u>bereits Schnupperstunden für euch ausgewählt</u> ? - Schnupperstunden ausgewählt? (von Seite 6.3.1: Schnupperstunden ausgewählt?)	gleich 1
------------------------------------	--	----------

6.3.2.1 Trigger zum Fragenblock I+II

Trigger:

Pagetrigger - Trigger im Falle: Schnupperstd. gewählt - Dieser Trigger springt zur Seite "Bewertung Schnupperstunden-Angebot", falls die befragte Person 1. noch keine Schnupperstunden gemacht hat, 2. jedoch schon SStd. ausgewählt wurden Dadurch werden das Angebot an Schnupperstunden sowie der Prozess der Auswahl beurteilt, nicht aber abgefragt, welche Schnupperstunden bereits besucht wurden (mittels "JUMP OUT" an entsprechender Stelle)! - Bedingung: if(v_779 != 1 AND v_780 = 1) - Ausführungsposition: "direkt"
Zielseite:: 1-Bewertung Schnupperstunden-Angebot

6.3.3 Filter Schnupperstunden ausgewählt: NEIN

v_780 Schnupperstunden	Du hast angeklickt, dass du noch nicht an einer Schnupperstunde teilgenommen hast bzw. du es nicht mehr weißt.	ungleich 1
------------------------	--	------------

ausgewählt?

Aber habt ihr in der Klasse bereits Schnupperstunden für euch ausgewählt? - Schnupperstunden ausgewählt? (von Seite 6.3.1: Schnupperstunden ausgewählt?)

6.3.3.1 Schnupperstunden-Angebot gesehen bzw. besprochen?

Hast du das Schnupperstunden-Angebot der Sportvereine, aus dem ihr auswählen dürft, schon gesehen?

- ☐ ja
☐ nein
☐ weiß ich nicht

6.3.3.2 Filter Schnupperstunden-Angebot gesehen: JA

v_877 Schnupperstunden-Angebot bekannt?

Hast du das Schnupperstunden-Angebot der Sportvereine, aus dem ihr auswählen dürft, schon gesehen? - Schnupperstunden-Angebot bekannt? (von Seite 6.3.3.1: Schnupperstunden-Angebot gesehen bzw. besprochen?)

gleich 1

6.3.3.2.1 Trigger zum Fragenblock I

Trigger:

Pagetrigger - Trigger im Falle: Schnupperstd. bekannt - Dieser Trigger springt zur Seite "Bewertung Schnupperstunden-Angebot", falls die befragte Person 1. noch keine Schnupperstunden gemacht hat, 2. noch keine SStd. ausgewählt wurden, 3. jedoch das Angebot an SStd. bekannt ist. Dadurch werden das Angebot an Schnupperstunden beurteilt, nicht aber der Prozess der Auswahl der SStd. und auch nicht abgefragt, welche Schnupperstunden bereits besucht wurden (mittels "JUMP OUT" an entsprechender Stelle)! - Bedingung: if(v_877 = 1 AND v_779 != 1 AND v_780 != 1) - Ausführungsposition: "direkt"
Zielseite:: 1-Bewertung Schnupperstunden-Angebot

6.4 Allgemeine Fragen zum Projekt X am Ende

Gab es noch andere Aktivitäten (neben Schnupperstunden), die ihr im Rahmen von Projekt X gemacht habt?

Falls ja, zähle uns diese bitte kurz auf!

Ihr habt zwar noch keine Schnupperstunden im Projekt X gehabt, aber habt ihr andere Aktivitäten im Projekt X gemacht?

Falls ja, zähle uns diese bitte kurz auf!

Gibt es irgendwas, was du gern noch zum Projekt X oder den Schnupperstunden sagen magst?

7 Fragen zu Jugendzentren

Gibt es in deiner Wohngegend ein Jugendzentrum, wo du dich mit Freunden oder Freundinnen in der Freizeit treffen kannst?

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ weiß ich nicht

Gehst du in deiner Freizeit ins Jugendzentrum?

- ☐ ja, besuche ich oft
- ☐ ja, besuche ich hin und wieder
- ☐ nein, besuche ich nie

Findest du, dass es im Jugendzentrum genug Sportangebote gibt?

- ☐ ja, es gibt genug Sportangebote im Jugendzentrum
- ☐ naja, es könnte mehr sein
- ☐ nein, es gibt zu wenig Sportangebote im Jugendzentrum
- ☐ weiß ich nicht

8 Körperliche Aktivitäten in der Schule

Es geht nun auf dieser Seite um Fragen zu deiner körperlichen Aktivität in der Schule.

Nimmst du an deiner Schule an einer (oder mehreren) Sport-Neigungsgruppe(n) teil?

- ☐ ja, in dieser/n Sportarten:
- ☐ nein

Was machst du normalerweise, wenn du zwischen zwei Unterrichtsfächern eine größere Pause (ab 15 Minuten) hast?

- ☐ Ich sitze oder stehe meistens herum.
- ☐ Ich gehe meistens herum.
- ☐ Ich laufe meistens herum oder spiele etwas, wo ich viel laufe.
- ☐ Ich mache meistens was anderes, und zwar das hier:

Wie kommst du normalerweise zur Schule?

Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zur Schule zurücklegst!

- ☐ Ich gehe zu Fuß.
- ☐ Ich fahre mit dem Fahrrad.
- ☐ Ich fahre mit dem Roller.
- ☐ Ich fahre mit Öffis (Bus, Zug etc.).
- ☐ Ich fahre in einem Auto mit.

- ☐ Ich komme anders zur Schule, und zwar so:

Und wie lange brauchst du dabei ungefähr für den Schulweg?

Gib bitte an, wie viele Minuten es dauert!

Minuten

9 Sportvereinsmitgliedschaft?

Gibt es Sportarten, die du gerne mal ausprobieren oder regelmäßig machen möchtest?

Egal, ob im Sportverein oder woanders. Falls ja, nenne uns diese bitte!

Bist du Mitglied in einem Sportverein?

- ☐ Ja, in einem Sportverein.
- ☐ Ja, in mehreren Sportvereinen: (Anzahl der Sportvereine bitte angeben!)
- ☐ Ich war früher in einem Sportverein aktiv, aber jetzt nicht mehr.
- ☐ Nein, ich war noch in einem Sportverein aktiv.

10 Filter aktiv im Sportverein

v_669 Vereinsaktivität **Bist du Mitglied in einem Sportverein?** - Vereinsaktivität (von Seite 9: Sportvereinsmitgliedschaft?) gleich 1
or v_669 Vereinsaktivität **Bist du Mitglied in einem Sportverein?** - Vereinsaktivität (von Seite 9: Sportvereinsmitgliedschaft?) gleich 2

10.1 Fragen an Sportvereinsaktive I

Wie kommst du normalerweise zum Sportverein?

Falls du mehr als ein Verkehrsmittel benutzt, dann kreuze nur das an, mit dem du den größten Teil der Strecke zum Sportverein zurücklegst!

- ☐ Ich gehe zu Fuß.
- ☐ Ich fahre mit dem Fahrrad.
- ☐ Ich fahre mit dem Roller.
- ☐ Ich fahre mit Öffis (Bus, Zug etc.).
- ☐ Ich fahre in einem Auto mit.
- ☐ Ich komme anders zum Sportverein, und zwar so:

Und wie lange benötigst du dabei ungefähr für den Weg zum Sportverein?

Gib bitte an, wie viele Minuten es dauert!

Minuten

Welche Sportart(en) betreibst du im Verein?

Gib bitte jede Sportart, die du im Verein betreibst, in eine neue Zeile ein!

Wenn du z.B. im Verein eine Sportart betreibst, dann fülle nur eine Zeile aus!

Sportart 1	
Sportart 2	
Sportart 3	
Sportart 4	

Sportart 5

10.2 Fragen an Sportvereinsaktive II

Gib nun für jede Sportart an, wie oft und wann du diese betreibst!

Klicke dabei auf den Pfeil nach unten rechts neben den beiden Feldern und wähle aus.

	Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche im Verein?	Wann betreibst du die jeweilige Sportart?
#v_892#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)
#v_893#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)
#v_894#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)
#v_895#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)
#v_896#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)

11 Filter nicht aktiv im Sportverein

v_669 Vereinsaktivität **Bist du Mitglied in einem Sportverein?** - Vereinsaktivität (von Seite 9: Sportvereinsmitgliedschaft?) gleich 3
or v_669 Vereinsaktivität **Bist du Mitglied in einem Sportverein?** - Vereinsaktivität (von Seite 9: Sportvereinsmitgliedschaft?) gleich 4

11.1 Fragen an SV-Inaktive

Aus welchen Gründen bist du nicht im Sportverein?

Du kannst auch mehr als einen Grund ankreuzen!

- ☐ Ich mag Sport nicht so gerne.
- ☐ Ich habe keine Lust auf Sport im Verein.
- ☐ Ich kenne keinen Sportverein in meiner Nähe.
- ☐ Ich kenne kein interessantes Sportvereinsangebot in meiner Nähe.
- ☐ Weil meine Freunde bzw. Freundinnen auch nicht im Sportverein sind.
- ☐ Meine Eltern wollen nicht, dass ich im Sportverein bin.
- ☐ Ich habe noch nie darüber nachgedacht, im Sportverein mitzumachen.
- ☐ Die Angebote im Sportverein sind zu teuer.
- ☐ Ich habe noch andere Gründe, und zwar:

Würdest du gerne in einen Sportverein gehen?

- ☐ ja
- ☐ nein
- ☐ weiß nicht

12 aktiv außerhalb Sportverein?

Betreibst du irgendeine Sportart außerhalb von Verein und Schule?

- ☐ ja
- ☐ nein

13 Filter aktiv außerhalb Sportverein

v_778 aktiv außerhalb SV? Betreibst du irgendeine Sportart außerhalb von Verein und Schule? - aktiv außerhalb SV? (von Seite 12: aktiv außerhalb Sportverein?) gleich 1

13.1 Fragen an Aktive außerhalb Sportverein I

Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins?

Gib bitte jede Sportart, die du außerhalb des Vereins machst, in eine neue Zeile ein!
Wenn du z.B. in einer Sportart aktiv bist, dann fülle nur eine Zeile aus!

Sportart 1	
Sportart 2	
Sportart 3	
Sportart 4	
Sportart 5	

13.2 Filter Sportarten außerhalb des Vereins eingegeben: JA

v_919 Sportart 1 Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins? - Sportart 1 (von Seite 13.1: Fragen an Aktive außerhalb Sportverein I) **ungleich**
or v_920 Sportart 2 Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins? - Sportart 2 (von Seite 13.1: Fragen an Aktive außerhalb Sportverein I) **ungleich**
or v_921 Sportart 3 Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins? - Sportart 3 (von Seite 13.1: Fragen an Aktive außerhalb Sportverein I) **ungleich**
or v_922 Sportart 4 Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins? - Sportart 4 (von Seite 13.1: Fragen an Aktive außerhalb Sportverein I) **ungleich**
or v_923 Sportart 5 Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins? - Sportart 5 (von Seite 13.1: Fragen an Aktive außerhalb Sportverein I) **ungleich**

13.2.1 Fragen an Aktive außerhalb Sportverein II

Gib nun für jede Sportart an, wie oft und wann du diese machst!

Klicke dabei auf den Pfeil nach unten rechts neben den beiden Feldern und wähle aus.

	Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche außerhalb des Vereins?	Wann betreibst du die jeweilige Sportart?
#v_919#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)
#v_920#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)
#v_921#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)
#v_922#	bitte wählen! seltener als 1x pro Woche 1x pro Woche 2x pro Woche 3x pro Woche 4x pro Woche öfter als 4x pro Woche	bitte wählen! das ganze Jahr hindurch nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)

#v_923#

bitte wählen!
seltener als 1x pro Woche
1x pro Woche
2x pro Woche
3x pro Woche
4x pro Woche
öfter als 4x pro Woche

bitte wählen!
das ganze Jahr hindurch
nicht ganzjährig (z.B. nur im Sommer oder nur im Winter)

14 Medienkonsum I

Du hast es schon fast geschafft!

Es kommen jetzt noch ein paar Fragen dazu, wie du Computer und Handy benutzt.

15 Medienkonsum 1B

Welche der folgenden Geräte gibt es bei dir zu Hause?

Bei den Geräten, die es bei dir zu Hause nicht gibt, mach bitte ein Kreuz in der 1. Spalte unter „Gerät ist nicht vorhanden“!

	Gerät ist NICHT vorhanden.	Gerät gibt es zu Hause, es gehört aber nicht mir.	Gerät gibt es zu Hause & ES GEHÖRT AUCH MIR.
Fernsehgerät	☐	☐	☐
Handy/Smartphone	☐	☐	☐
Computer/Laptop	☐	☐	☐
Radio	☐	☐	☐
CD-Player	☐	☐	☐
DVD-Player	☐	☐	☐
Fotokamera	☐	☐	☐
Spielkonsole	☐	☐	☐
MP3-Player	☐	☐	☐
Kassettenrekorder	☐	☐	☐
Abo Tageszeitung	☐	☐	☐
Videokamera	☐	☐	☐

Wie lang schaust du täglich Fernsehen?

- ☐ gar nicht
- ☐ weniger als eine Stunde
- ☐ 1 Stunde oder mehr, aber weniger als 2 Stunden
- ☐ 2 Stunden oder mehr, aber weniger als 3 Stunden
- ☐ 3 Stunden oder mehr
- ☐ weiß ich nicht

16 Medienkonsum II

Kreuze die 3 Sendungen an, die du dir im Fernsehen am häufigsten ansiehst.

☐ Serien

- ☐ Zeichentrick
- ☐ Informationssendungen (z.B. Nachrichten, Magazine, Dokumentationen)
- ☐ Sport
- ☐ Filme
- ☐ Shows/Casting Shows (z.B. Wetten, dass?/Die große Chance)
- ☐ Musik (z.B. MTV, VIVA)
- ☐ Sonstiges:

Wie viel Zeit verbringst du täglich vor dem Computer/der Spielkonsole?

- ☐ gar keine
- ☐ weniger als 30 Minuten
- ☐ 30 Minuten oder mehr, aber weniger als 1 Stunden
- ☐ 1 Stunde oder mehr, aber weniger als 2 Stunden
- ☐ 2 Stunden oder mehr, aber weniger als 3 Stunden
- ☐ 3 Stunden oder mehr
- ☐ weiß ich nicht

17 Medienkonsum III

Kreuze die 3 Tätigkeiten an, für die du den Computer am häufigsten verwendest.

- ☐ Internet surfen
- ☐ Arbeiten für die Schule
- ☐ Computer spielen
- ☐ Soziale Netzwerke (z.B. Facebook, Twitter)
- ☐ Musik hören oder bearbeiten
- ☐ Bilder/Videos ansehen oder bearbeiten
- ☐ Lernprogramme nutzen
- ☐ Mit Computer malen/zeichnen
- ☐ Sonstiges:

Hast du eine Lieblingswebseite im Internet?

- ☐ ja, und zwar diese:
- ☐ nein

Hast du ein Lieblingscomputer-/konsolen-/onlinespiel?

- ☐ ja, und zwar dieses:
- ☐ nein

Wie lange nutzt du täglich dein Handy?

- ☐ gar nicht
- ☐ weniger als eine Stunde
- ☐ 1 Stunde oder mehr, aber weniger als 2 Stunden
- ☐ 2 Stunden oder mehr, aber weniger als 3 Stunden
- ☐ 3 Stunden oder mehr

☐ weiß ich nicht

18 Filter Handynutzung: gar nicht

v_821 Handyzeit Wie lange nutzt du täglich dein Handy? - Handyzeit (von Seite 17: Medienkonsum III) ungleich 1

18.1 Medienkonsum IV

Kreuze die 3 Funktionen an, die du auf deinem Handy am häufigsten verwendest.

☐ SMS/MMS senden und empfangen

☐ Telefonieren

☐ Spiele spielen

☐ Internet nutzen

☐ Fotos/Videos machen

☐ Apps nutzen

☐ Musik hören

☐ Sonstiges, und zwar:

19 Anregungen Sonstiges

Du bist nun mit allen Fragen durch!

Gibt es etwas, was du uns am Ende noch sagen möchtest?

(Anregungen zum Fragebogen, Probleme beim Ausfüllen etc.)

20 Endseite

Herzlichen Dank für deine tolle Unterstützung!

Alle deine Antworten werden natürlich streng vertraulich behandelt!

Lebenslauf

Angaben zur Person

Name: Arnold Schönbichler
Staatsbürgerschaft: Österreich

Schulbildung

Seit März 2009 Lehramtsstudium Bewegung und Sport/Mathematik Uni Wien
2002 - 2007 IT – HTL Ybbs
1998 - 2002 Sporthauptschule Ybbs
1994 - 1998 Volksschule Ybbs

Grundwehdienst

Oktober 2007 - April 2008 Wehrpflichtiger, Tätigkeit als Wirtschaftsunteroffiziersgehilfe

Berufserfahrung

März 2013/14 **Stiftsgymnasium Melk**
Snowboardbegleitlehrer

August 2005/2007/2009/2011-2013
Beachvolleyball Grandslam Klagenfurt
Court-Manager, Bote, Schreiber

Mai 2011/12 **Segelschule Reiger**
Beachvolleyballtrainer für Sommersportwochen von Schulen
aus Österreich in Rovinj (Kroatien)

August/September 2009 - 2012
Alpine GmbH
Bauarbeiter

Mai - August 2008 **M4 TV - Wirth GmbH**
Praktikant: Interviewer, Kameramann, Bearbeitung und Schnitt
von Fernsehbeiträgen

August 2007	Radio Arabella Ferialpraxis: Interviewer, Bearbeitung und Schnitt der Radiobeiträge
Juli 2006	Stora Enso Timber AG Ferialpraxis: IT – Abteilung, Wartung und Service von PCs und Netzwerken, Mitarbeiter im Service Help Desk
Juli 2005	Gemeinde Ybbs Ferialarbeit: Tätigkeiten Gemeinde Ybbs - Bauhof
Juli 2004	Computer Reikerstorfer Ferialpraxis: Hard- u. Software Organisation, Reparatur und Service
Juli 2003	soft Technics EDV Engelmaier Ferialpraxis: Wartung und Aufbau von Netzwerken, div. Computerreparaturen

Sprachkenntnisse

Deutsch	Muttersprache
Englisch	Wort und Schrift

EDV Kenntnisse

- | | |
|---|-------------------|
| – Bild- und Audiotbearbeitung | – 3D Modellierung |
| – Videobearbeitung und Animation | – MS-Office |
| – Website Design und Website Programmierung | |

Interessen und Hobbies

- Sport: Fußball (langjährig Funktion Kapitän), Beachvolleyball, Schi fahren, Snowboarden, Skateboarden, Tennis
- Layoutierung diverser Prospekte und Infomaterialien (Plakate, Flyer ...)
- Video- und Audiotbearbeitung und Schnitt
- Webgestaltung und Programmierung

Führerschein A und B

Erklärung über die persönliche Urheberschaft

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit *selbstständig verfasst habe* 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.

Arnold Schönbichler

Wien, Mai 2014