



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

„Keine Zeit für den Sport“ - eine empirisch quantitative Untersuchung zur Sportaktivität von GanztagsschülerInnen

verfasst von / submitted by

Patrick Pointner, BEd

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

Master of Education (MEd)

Wien, 2020 / Vienna 2020

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

UA 199 500 502 02

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

Masterstudium Lehramt Sek (AB) UF Bewegung und Sport
UF Biologie und Umweltkunde

Betreut von / Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Rosa Diketmüller

Eidesstaatliche Erklärung

Ich erkläre hiermit an Eides Statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken sind als solche kenntlich gemacht.

Die Arbeit wurde bisher in gleicher oder ähnlicher Form keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und auch noch nicht veröffentlicht.

Ich habe mich bemüht, sämtliche Inhaber der Bildrechte ausfindig zu machen und ihre Zustimmung zur Verwendung der Bilder in dieser Arbeit eingeholt. Sollte dennoch eine Urheberrechtsverletzung bekannt werden, ersuche ich um Meldung bei mir.

Gresten, am 15.06.2020



Patrick Pointner, BEd

Kurzfassung

Ganztagsschulen werden sowohl in Österreich als auch international ausgebaut. Diese sollen, neben dem Effekt Eltern zu entlasten, dazu beitragen Kinder und Jugendliche individuell besser zu fördern. Durch schulische Anwesenheitspflichten bis zumindest 16 Uhr bleibt den Kindern und Jugendlichen allerdings außerhalb der Schule nur wenig Zeit für Spiel, Spaß und Sport.

Bewegung und Sport bieten für alle Altersgruppen unzählige positive Effekte. Neben der Steigerung des individuellen Wohlbefindens werden auch auf gesundheitlicher und volkswirtschaftlicher Ebene große Vorteile verzeichnet. Der Grundstein für ein gesundheits- und bewegungsorientiertes Leben wird bereits in der Kindheit gelegt. Aufgrund dessen und dem natürlichen Bewegungsdrang wird von der Weltgesundheitsorganisation für junge Menschen eine Bewegungszeit von täglich 60 Minuten mittel- bis hochintensiver sportlicher Aktivität empfohlen. Dem HBSC-Bericht zufolge werden diese Empfehlungen allerdings von weniger als einem Drittel der österreichischen Jugend erreicht.

Ganztägigen Schulformen kommt hier eine große Chance zu SchülerInnen mehr Bewegungszeit zu ermöglichen. Dies kann durch verpflichtenden und freiwilligen Schulsport ebenso geschehen, wie durch bewegungsorientierte Pausenangebote. Nimmt der Schulsport in Ganztagsschulen allerdings eine untergeordnete Rolle ein, drohen die Bewegungsaktivitäten der Heranwachsenden geringer auszufallen als bei HalbtagschülerInnen.

Um einen Einblick in das Bewegungs- und Sportverhalten von ganztägig betreuten SchülerInnen zu bekommen, wurde eine Querschnittserhebung mittels Online-Fragebogen durchgeführt. Diese soll Auskunft darüber liefern, inwiefern SchülerInnen einer Österreichischen Ganztagsschule das von der WHO empfohlene Bewegungsausmaß erreichen.

Abstract

All-day schools are being enlarged both in Austria and globally. Beside the impact to relieve parents, they should also ensure better individual support for children. Due to school attendance until at least 4:00 p.m., children and teenagers have less time outside school to play, have fun and also to do sports.

Exercise and sports provide countless positive effects for people at all ages. These can be found as well on the aspect of health, individual well-being as on the national economy. The basis for an active lifetime is laid in childhood. Because of this and the natural urge to exercise, the World Health Organization recommends exercises in the amount of 60 minutes of moderate- to vigorous-intensity physical activity daily for young people. According to the HBSC-report, less than one third of Austrian children older than 10 reaches these recommendations.

Full-time schools have a considerably good chance to allow pupils higher times of exercise. This can be achieved through mandatory and optional sport at school as well as through exercise offers at recesses. However, if school sports do not play an important factor in all-day schools, the physical activity of young people tends to be even less than that of students at conventional schools.

In order to gain an insight into the physical activity of all-day school-pupils, a cross-sectional analysis was conducted using an online survey. This is intended to provide information about the physical activity of pupils from an Austrian all-day school and how they tend to achieve the range of movement recommended by the World Health Organization.

Danksagung

Hiermit möchte ich mich bei allen bedanken, die mich im Laufe meines Studiums begleitet haben. Sowohl ProfessorInnen, die Mitstudierenden, als auch die Kinder, die ich während des Schulpraktikums unterrichten durfte, werden mir in positiver Erinnerung bleiben. An dieser Stelle erwähnt seien auch der Direktor meiner Schule Mag. Christian Sitz sowie der Administrator Mag. Christian Gollonitsch, welche mir einen Stundenplan zurechtlegten, der mir ein berufsbegleitendes Masterstudium ermöglichte.

Ich möchte allen ProfessorInnen des Lehramtsstudiums Bewegung und Sport sowie Biologie und Umweltkunde danken, von welchen ich zum einen viel Fachwissen übermittelt bekam und zum anderen wertvolle Tipps für die Unterrichtspraxis erhalten habe.

Ein besonderer Dank gilt Frau Professor Dr. Rosa Diketmüller, welche sich nach der Betreuung meiner Bachelorarbeit auch bereit erklärte mich bei meiner Masterarbeit zu betreuen. Bereits bei der Ideenfindung wurde ich von ihr bestmöglich unterstützt. Auch bei Fragen zu Inhalt und möglichen Methoden der Durchführung stand mir Frau Diketmüller immer mit Rat und Tat zur Seite.

Auch dem Direktor der untersuchten Ganztagschule danke ich sehr herzlich. Er hat seit dem ersten Gespräch keine Zeit und Mühen gescheut mich bei meiner Forschung zu unterstützen. Immerhin ist es auch für eine Schulleitung administrativ aufwändig eine quantitative Erhebung, an der alle SchülerInnen teilnehmen sollen, während der Unterrichtszeit unterzubringen. Auch allen betroffenen LehrerInnen und vor allem SchülerInnen der besagten Schule bin ich für die Mitarbeit sehr dankbar.

Zu guter Letzt danke ich auch meinen Eltern, die mir das Studium ermöglichten und mich gemeinsam mit meiner Freundin während der vergangenen 12 Semester immer wieder unterstützt haben.

Inhaltsverzeichnis

Eidesstaatliche Erklärung	2
Kurzfassung	3
Abstract.....	4
Danksagung	5
Inhaltsverzeichnis	6
1 Einleitung.....	9
2 Bewegungsempfehlungen der WHO	10
2.1 Altersgruppe 5 bis 17	11
3 Die Phasen der Kindheit	14
3.1 Das Latenzstadium – mittleres bis späteres Schulkindalter	14
3.2 Die Pubeszenz – erste puberale Phase	15
3.3 Die Adoleszenz – zweite puberale Phase.....	16
4 Trainierbarkeit im Kindes- und Jugendalter.....	16
4.1 Ausdauer	17
4.2 Kraft.....	19
4.3 Schnelligkeit	20
4.4 Flexibilität	20
4.5 Koordination	21
5 Bewegungsverhalten der ÖsterreicherInnen und EuropäerInnen	22
5.1 Sportliche Eltern – sportliche Kinder.....	26
6 Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen	27
6.1 Internationaler Vergleich	30
6.1.1 Sportaktivität 11-jähriger	32
6.1.2 Sportaktivitäten 13-Jähriger	33
6.1.3 Sportaktivitäten 15-jähriger.....	34
7 Motive zum Sporttreiben	35
7.1 Geschlechtervergleich.....	35
7.2 Altersvergleich.....	36
7.3 Internationaler Vergleich	36
7.4 Elternmotive.....	37
7.5 Verhinderungsgründe	38
8 Gesundheitliche und volkswirtschaftliche Aspekte von Bewegung und Sport	38
8.1 Volkswirtschaftliche Kosten der Inaktivität.....	40
8.2 Sportverletzungen und deren Kosten	42
9 Die beliebtesten Sportarten der ÖsterreicherInnen.....	44
10 Soziodemographie, -ökonomie und Sport	45
10.1 Sportarten der unteren sozialen Schichten	47
10.2 Sportarten der oberen sozialen Schichten.....	48
11 Sportlokalitäten	49

12 Vereinssport.....	51
12.1 Vereinssport in Europa.....	52
12.2 Elterlicher Druck auf Kinder und Sportvereine	53
12.3 Frauen in Sportvereinen.....	54
12.4 Die Angst der Vereine vor Ganztagschulen	55
13 Erziehung durch und zum Sport	56
14 Schulsport	57
14.1 Auftrag des Unterrichtsfachs Bewegung und Sport	60
14.2 Tägliche Bewegungseinheit	62
14.3 Die Bewegte Schule	64
15 Ganztägige Unterrichtsformen.....	67
15.1 Ganztagschulen	67
15.1.1 Schulk Kooperationen mit Sportvereinen.....	68
15.1.2 Individuelle Förderung in Ganztagschulen	72
15.1.3 Geschichte der Ganztagschule in Österreich	73
15.1.4 Heutige Situation.....	74
15.1.5 Internationaler Vergleich	76
15.2 Formen der ganztägigen Betreuung.....	80
15.2.1 Verschränkte ganztägige Schulform	80
15.2.2 Offene ganztägige Schulform	80
15.3 Bewegungsorientierte Ganztagskonzeptionen	81
15.4 Sportaktivität von ganztags betreuten SchülerInnen	84
15.5 Beforschte Ganztagschule.....	88
15.5.1 Geschichte	89
15.5.2 Heutige Situation.....	90
15.5.3 Innerschulische Bewegungs- und Sportaktivitäten	91
15.5.4 Freizeitangebote	91
16 Empirischer Teil.....	92
16.1 Fragestellung und Methoden	92
16.1.1 Fragestellung	92
16.1.2 Methodenwahl.....	94
16.1.3 Auswertungsmethode.....	94
16.2 Auswertung	95
16.2.1 Durchführung und Sample	95
16.2.2 Beschreibung des Samples.....	95
16.2.3 Wichtigkeit der Bewegungs- und Sportaktivitäten	96
16.2.4 Pausenaktivitäten in der Schule.....	96
16.2.5 Wöchentliche Bewegungszeiten.....	97
16.2.6 Motive für und gegen Sport.....	103
16.2.7 Sportaktivitäten vereinsaktiver GanztagschülerInnen	106
16.2.8 Einfluss des Migrationshintergrunds auf die Sportaktivität	108
16.2.9 Wohlbefinden von GanztagschülerInnen	111
17 Diskussion der Ergebnisse.....	111
18 Ausblick und Resümé	115
19 Literaturverzeichnis	118
20 Abbildungsverzeichnis	124

Anhang.....	126
Transkription des Interviews	126
Fragebogen	131

1 Einleitung

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit habe ich das außerschulische Sporttreiben von SchülerInnen des Bundesrealgymnasiums Waidhofen/Ybbs untersucht. Dabei wurden interessante Alters- und Geschlechterunterschiede in Bezug auf außerschulische Sportaktivitäten von SchülerInnen festgestellt. Diese deckten sich größtenteils mit Studien dieses Themenbereiches. Durch die dabei gewonnenen Erkenntnisse über Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen, stieg in mir die Sensibilität gegenüber bewegungsreichen Freizeitaktivitäten junger Menschen. Dieses erhöhte Bewusstsein gegenüber der Wichtigkeit von Jugendsport führte zu verstärktem Interesse in diesem Bereich weiter zu forschen. Da für mich ein Vergleich der bereits erhobenen Daten mit einer anderen Schule als sinnvoll erschien, kam ich zur Überlegung entweder eine großstädtische Schule heranzuziehen oder eine Forschung im Ganztagsschulbereich zu starten. Letzteres schien mir, auch durch die immer wieder auftretenden Diskussionen über einen weiteren Ausbau der Ganztagsschulen in Österreich, am interessantesten zu sein. Konflikte zur Ganztagsschule handeln meist um deren Finanzierung sowie um die Notwendigkeit einer Steigerung der Anzahl ganztägiger Betreuungsplätze. Meiner Meinung nach wird dabei einer Vereinbarkeit mit dem natürlichen Bewegungsdrang von Kindern und Jugendlichen zu wenig Beachtung geschenkt. ExpertInnen weisen seit Jahren darauf hin, dass Bewegungsaktivitäten im Kindes- und Jungendalter gefördert werden sollten, da sie positive gesundheitliche Effekte auf das Leben als Erwachsene haben. Ganztagsschulen bieten hierbei eine ideale Ressource zur Förderung des kindlichen Bewegungsverhaltens. Ob diese Chance auch tatsächlich genutzt wird, gilt es in dieser Masterarbeit zu untersuchen. Der Schwerpunkt dieser Forschung liegt auf der Frage, inwiefern österreichische GanztagsschülerInnen die von der WHO empfohlenen Bewegungszeiten erreichen.

Meine Betreuungsprofessorin Frau Dr. Rosa Diketmüller teilte mein Anliegen und bot mir ihre Unterstützung an. Die Suche nach einer Ganztagsschule, welche sich für meine Forschung eignet, gestaltete sich anfangs etwas schwierig. Nach einigen Gesprächen mit dem Direktor der beforschten Ganztagsschule stand einer Zusammenarbeit nichts mehr im Wege. Die Erhebung erfolgte online mittels Questback. Die Daten wurden mittels SPSS-Statistics 25 ausgewertet und anschließend interpretiert.

2 Bewegungsempfehlungen der WHO

Dass Bewegung und Sport einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten, ist seit zumindest 100 Jahren bekannt. Vor allem in Zeiten, wo körperliche Arbeit durch Maschinen ersetzt wird, stellen Bewegungsaktivitäten einen wichtigen Faktor zur Erhaltung der Gesundheit dar. Die World Health Organization (WHO) brachte im Jahr 2010 einen 60 Seiten umfassenden Bericht über die „Global recommendations on physical activity for health“ heraus. In diesem Bericht wird neben der Wichtigkeit von Bewegung und Sport auch die nationale und regionale Verpflichtung aufgezeigt, der jeweiligen Bevölkerung das gesundheitsförderliche Ausmaß an physischer Aktivität zu ermöglichen. Die Bewegungsempfehlungen werden gesondert für die Altersgruppen der fünf bis 17-jährigen, der 18- bis 64-jährigen und für Menschen im Alter von mindestens 65 Jahren angegeben (vgl. World Health Organization, 2010).

Dass die gesundheitlichen Auswirkungen von Bewegungsaktivitäten Menschen nicht nur fitter machen, sondern auch vor Krankheiten bewahren, gilt mittlerweile als belegt. Weltweit werden 6 % der Todesfälle mangelnder Bewegung zugeschrieben. Damit ist Bewegungsarmut neben Bluthochdruck (13 %), Tabakkonsum (9 %) und überhöhtem Blutzucker (6 %) der vierthäufigste Risikofaktor für Mortalität. Weiters wird mangelnde Bewegung als Ursache für 21 bis 25 Prozent der Brust- und Darmkrebse verantwortlich gemacht. Auch 27 % der Diabetesfälle und rund 30 % der ischämischen Herzerkrankungen könnten durch ausreichende Bewegungszeiten verhindert werden (vgl. World Health Organization, 2010). Da rund 80 % der über 30-jährigen Bevölkerung von Bewegungsmangel betroffen sind, stellt unzureichende körperliche Aktivität ein Problem dar, das weltweit enorm viele Personen betrifft (World Health Organization, 2006). Das American College of Sports Medicine (2006) empfiehlt für erwachsene Menschen täglich 30 Minuten sportliche Aktivitäten im mittleren Intensitätsbereich. Diese Empfehlungen werden von erwachsenen Menschen in Industriestaaten jedoch nur zu 10 bis 20 % erreicht (Wessinghage & Morsch, 2013).

Folgende Bewegungsempfehlungen gelten für alle Personen der entsprechenden Altersgruppe die unter keinen speziellen Erkrankungen leiden. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, die individuelle Dauer und Intensität von geplanten Sportaktivitäten ärztlich abzuklären.

2.1 Altersgruppe 5 bis 17

Genau diese Altersgruppe ist jene, in welcher der chronische Bewegungsmangel seinen Ursprung nimmt. Unzureichende Bewegungsaktivitäten werden bereits mit dem Schulbeginn institutionalisiert. Deutsche Kinder sitzen acht bis zehn Stunden pro Tag, die Hälfte dieser Zeit verbringen sie in der Schule (Weineck et al., 2009). In Österreich sind die Zahlen sehr ähnlich. Maßnahmen wie die der „bewegten Schule“ starteten den Versuch, den schulischen Teil des Sitzens zu minimieren. Ein anderer Ansatz wäre die hohe Sitzzeit in der Freizeit durch Bewegungsaktivitäten zu ersetzen. Das hätte einen nachhaltigeren Sinn, da im späteren Berufsleben das Sitzen oft unumgänglich ist und jüngere Generationen bereits im Kindesalter verinnerlichen sollten, die Freizeit auch bewegungsaktiv zu verbringen.

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für die Altersgruppe der fünf bis 17-jährigen folgendes.

Collectively, the research suggests that moderate- to vigorous-intensity physical activity for at least 60 minutes per day would help children and youth maintain a healthy cardiorespiratory and metabolic risk profile. In general it appears that higher volumes or intensities of physical activity are likely to have greater benefit, but research in this area is still limited.

(World Health Organization, 2010, S. 19)

Zusammengefasst meint die WHO, dass 60 Minuten mittel- bis hochintensive körperliche Aktivität dazu beitragen das Herz-Kreislaufsystem und die Gesundheit aufrecht zu erhalten. Höhere oder intensivere Aktivitätszeiten haben einen zusätzlichen gesundheitlichen Nutzen. Die im Bericht angesprochene „physical activity“ meint allerdings nicht nur dezidierte Sporteinheiten, sondern umfasst alle bewegungsintensiven Tätigkeiten, welche auch im Sinne der Mobilität, dem Spielen oder sonstigen körperlichen Aktivitäten absolviert werden können. In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, ob diese 60 Minuten am Stück absolviert werden müssen oder auch auf den Tag aufgeteilt werden können. Durch das „Konzept der Akkumulation“ (World Health Organization, 2010, S. 19) können diese angesprochenen 60 Minuten auch problemlos in kürzere Einheiten mit zumindest 10-minütiger Dauer unterteilt werden, ohne die Wirksamkeit zu verlieren. Summiert sollten jedoch täglich 60 Minuten an

Bewegung erreicht werden (vgl. World Health Organization, 2010).

Körperliche Aktivität führt je nach Bewegungsausführung und -intensität zu erhöhter Muskelkraft. Diese Kräftigung ist nicht nur für den Bewegungsapparat älterer Personen, sondern auch für junge Menschen essentiell. Deshalb empfiehlt die WHO zwei- bis dreimal pro Woche signifikantes Muskeltraining. Dieses kann auch unstrukturiert und/oder spielerisch aufgebaut sein. Beispielsweise eignen sich hierbei Partnerübungen mit Zieh- und Drückbewegungen. Als Training zur Erhöhung der Knochendichte werden Spiele, Laufübungen sowie Dreh- und Sprungübungen vorgeschlagen. Diese sollten an zumindest drei Tagen in der Woche erfolgen (vgl. World Health Organization, 2010). Cavill et al. (2006) sprechen davon, dass neben Trainings zur Erhöhung der Muskelstärke auch spezielle Trainings zur Erhöhung der Knochendichte, sowie zur Beweglichkeit durchgeführt werden sollten.

Neben der Dauer und Intensität der physischen Aktivität wird im Paper der World Health Organization (2010) auch angesprochen, dass verschiedenste Bewegungshandlungen absolviert werden sollten. In welcher Umgebung und zu welchem Zweck eine Bewegung ausgeführt wird, ist unwesentlich. Wichtig ist nur die natürliche Entwicklung durch Bewegungsangebote, die sicher sind und Spaß machen, zu fördern. Wörtlich heißt es in der Publikation: „All children and youth should be physically active daily as part of play, games, sports, transportation, recreation, physical education, or planned exercise, in the context of family, school, and community activities“ (World Health Organization, 2010, S. 17).

Für Kinder und Jugendliche, welche zeitlebens inaktiv waren, sollte eine zunehmende Steigerung der Aktivität berücksichtigt werden, um das Ziel der oben genannten Bewegungsempfehlungen zu erreichen. Gestartet werden sollte in diesen Fällen mit kurzen, weniger anstrengenden Einheiten. In weiterer Folge soll dann die Dauer, Frequenz und Intensität der Einheit gesteigert werden. Dabei ist zu erwähnen, dass Bewegungsaktivitäten unter der vorgeschriebenen Dauer und Intensität mehr Erfolg bringen, als keine sportliche Betätigung (vgl. World Health Organization, 2010).

Bewegung und Sport sind für Heranwachsende von nachhaltiger Bedeutung. Neben höherer Fitness und besserem Gesundheitsstatus werden regelmäßige sportliche Aktivitäten im Kindesalter auch mit einem aktiveren Lebensstil im Erwachsenenalter in Verbindung gebracht. Dies führt längerfristig zu besserer kardiorespiratorischer Gesundheit und einem

tendenziell gesünderen Stoffwechsel. Es werden auch Erkenntnisse genannt, dass eine regelmäßige sportliche Aktivität niedrigere Morbiditäts- und Mortalitätsraten durch Herz-Kreislaufkrankungen und Diabetes zur Folge hat (World Health Organization, 2010).

Zusammenfassend empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation für Kinder und Jugendliche folgendes:

Children and youth aged 5–17 should accumulate at least 60 minutes of moderate- to vigorous- intensity physical activity daily.^[L]^[SEP]Amounts of physical activity greater than 60 minutes provide additional health benefits.^[SEP]Most of the daily physical activity should be aerobic. Vigorous- intensity activities should be incorporated, including those that strengthen muscle and bone, at least 3 times per week. (World Health Organization, 2010, S. 20)

Neben den bereits angesprochenen 60 Minuten mittel- bis hochintensiver sportlicher Betätigung pro Tag sowie der gesundheitsförderlichen Auswirkungen von mehr oder intensiverer Aktivität wird auch erwähnt, dass ein Großteil der Aktivität aerob sein sollte. Anaerobe Aktivität und Übungen zur Muskelkräftigung sollten zumindest 3-mal pro Woche erfolgen.

Diese Bewegungsempfehlungen der WHO sprechen von einem Mindestausmaß an Bewegungsaktivitäten, die erforderlich sind, um einen gewissen Gesundheitszustand aufrecht zu erhalten. Erst körperliche Aktivitäten, die über das empfohlene Mindestausmaß hinausgehen, führen zu gesundheitlichen Verbesserungen. Eine nationale Bewegungsempfehlung, welche durch einen Expertenkonsens gegeben wird, sieht für deutsche Schulkinder gar ein Bewegungsausmaß von täglich 90 Minuten vor (Blüher et al., 2016). Im Laufe der Kindheit und Jugend gibt es verschiedenste Phasen, in denen manche Bewegungsaktivitäten als besonders sinnvoll angesehen werden und andere unterlassen werden sollten, da sie als zu risikoreich gelten.

3 Die Phasen der Kindheit

Bis zur Epoche der Aufklärung wurden Kinder im europäischen Raum als kleine Erwachsene betrachtet, welche auch so behandelt wurden. Kinder wurden sozusagen als „Miniaturerwachsene“ gesehen. Seit Jean-Jacques Rousseaus Werk mit dem Titel „Émile oder über die Erziehung“, das in der Pädagogik als geschichtlicher Meilenstein der Erziehung gilt, wurde erkannt, dass Kinder besondere Bedürfnisse haben.

Kinder besuchen die Sekundarstufe 1, welche in der vorliegenden Arbeit behandelt wird, normalerweise im Alter zwischen 10 und 14 Jahren. Repetenten können allerdings auch geringfügig älter sein. Somit ist das für die Forschung relevante Alter in folgende Kindheitsphasen zu gliedern:

3.1 Das Latenzstadium – mittleres bis späteres Schulkindalter

Im Alter von sieben bis acht Jahren beginnt die Latenzphase. Sie wird in der Entwicklungspsychologie aufgrund dessen so genannt, weil die Triebe in dieser Zeit sehr gering ausgeprägt sind. Psychologisch entwickelt sich in dieser Zeit die Fähigkeit der Perspektivenübernahme, sowie zu einer Entwicklung der Moral. Weiters ist es eine Phase, in der Kinder erkennen, dass sie durch Anstrengung Fähigkeiten und Fertigkeiten erlernen können. Das Selbstwertgefühl gilt es in dieser Phase besonders zu stärken. Den Kindern soll das Gefühl gegeben werden von Nutzen zu sein. Besonders wichtig ist in diesem Lebensabschnitt auch Integration und Akzeptanz in einer Gruppe zu erleben. Diese Phase endet mit dem schleichenden Eintritt der Pubertät (vgl. Diez Grieser, 2011).

Das Schulkindalter lässt sich nach Weineck et al. (2009) in das frühe und das späte Schulkindalter unterteilen. Das frühe Schulkindalter reicht vom Schuleintritt bis etwa zum zehnten Geburtstag. Danach folgt das späte Schulkindalter, welches auch das goldene Lernalter genannt wird. Dies beginnt nahezu zeitgleich mit dem Eintritt in die Sekundarstufe 1 im Alter von zehn Jahren und dauert bis zur Pubertät an. Dessen Beginn ist bei Jungen und Mädchen etwas zeitversetzt. Mädchen erreichen diese Phase im Alter von ca. elf bis zwölf Jahren, während Jungen erst ein Jahr später im Alter von zwölf bis dreizehn Jahren zu pubertieren beginnen (vgl. Nitsch, 2010).

3.2 Die Pubeszenz – erste puberale Phase

Wie Nitsch (2010) anspricht beginnt bei Mädchen diese heikle Phase der Entwicklung etwas früher als bei Jungen. Bedingt durch einen veränderten Hormonhaushalt (Sexualhormone Testosteron und Östrogen verzehnfachen sich) ist diese unruhige Zeit charakterisiert durch psychische und körperliche Veränderungen. Beginnend mit der Ausbildung der sekundären Geschlechtsmerkmale kommt es zur Divergenz der Physis von Mädchen und Jungen, dem sogenannten Geschlechtsdimorphismus. Eine erhöhte Körperkraft und schnelles Längenwachstum kennzeichnen die physische Veränderung des Körpers. Psychische Veränderungen dieser Zeit sind auch für Eltern, LehrerInnen und TrainierInnen meist unübersehbar. Jährliche Wachstumsschübe von 10cm und Gewichtszunahmen bis zu 10 kg sind normal. Das unterschiedliche Wachstum von Kindern und Jugendlichen im Alters- und Geschlechtervergleich ist in der Abbildung 1 ersichtlich.

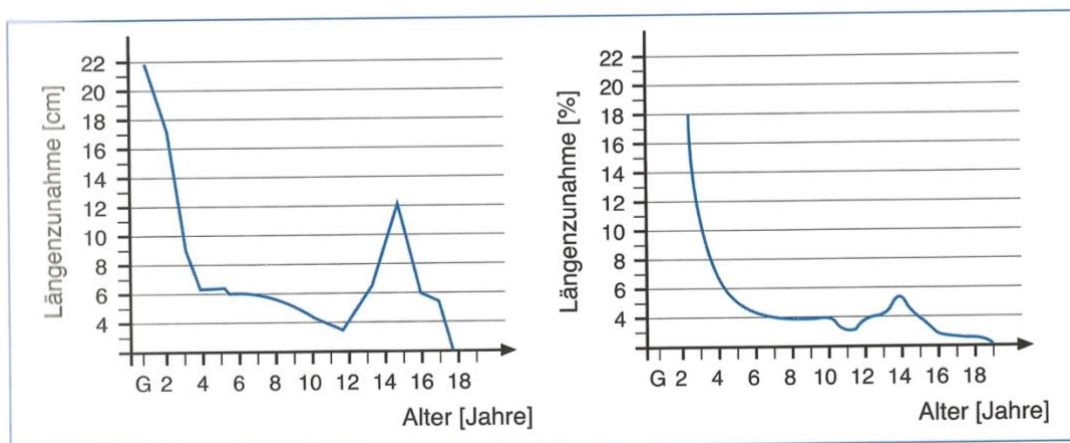


Abbildung 1: Die jährliche Wachstumszunahme im Kindes- und Jugendalter (Weineck et al., 2009, S. 33.)

Die Individuelle Entwicklung kann zwischen Gleichaltrigen allerdings sehr stark variieren. Deshalb können von Kindern aufgrund eines ähnlichen kalendarischen Alters nicht die gleichen Voraussetzungen erwartet werden. Die Streuung zwischen akzelerierten und retardierten Jugendlichen ist in diesem Alter besonders hoch (vgl. Weineck et al., 2009).

In der Pubertät befindliche Jugendliche sind von besonders starkem Autonomiestreben gekennzeichnet. Peer-Groups lösen hierbei die Familie oftmals als Lebensmittelpunkt ab. Die Psyche junger Frauen und Männer ist zu dieser Zeit häufig labil. Während bei Knaben tendenziell das Aggressionspotential steigt, ziehen sich Mädchen vermehrt zurück. In dieser Phase ist es besonders wichtig, jungen Menschen die Möglichkeit zu geben ihre Kompetenzen

zu zeigen, um kein Minderwertigkeitsgefühl entwickeln zu lassen (vgl. Diez Grieser, 2011).

Vor allem bei Mädchen kommt es durch psychophysische Veränderungen in der Pubertät oftmals zu deutlichem Nachlassen der sportlichen Aktivitäten (Weineck et al., 2009).

3.3 Die Adoleszenz – zweite puberale Phase

Mädchen erreichen dieses späte Jugendalter bereits mit 13 bis 14 Jahren. Jungen kommen in diese Phase, welche bei beiden Geschlechtern meist zwischen 18 und 20 abgeschlossen ist, erst im Alter von 14 bis 15 Jahren. Auch die Adoleszenz ist noch durch große Wachstumsschübe, sowie einem erhöhten Sexual- und Wachstumshormonspiegel gekennzeichnet. Das Wachstum verlagert sich allerdings vom Längen- zum Breitenwachstum, was zu einer allmählichen Reharmonisierung der Körperproportionen führt. Durch eine langsamere Entwicklung des Muskelkorsetts, im Vergleich zum Wachstum des passiven Bewegungsapparates, ist wie in der Pubeszenz die Gefahr von Haltungsschwächen gegeben. Auch Koordinationsstörungen können durch Wachstumsschübe entstehen. Vor allem bei Mädchen kommt es hier zu einem Rückgang des Bewegungsdranges. Gegen Ende dieser zweiten puberalen Phasen kommt es wieder zu einem Einklang des Bewegungsapparats und des Nervensystems (vgl. Platen, 2020).

4 Trainierbarkeit im Kindes- und Jugendalter

Die motorische Entwicklung des Menschen ist ein Teil seiner Ontogenese, der Entwicklung vom Zeitpunkt der Geburt eines Individuums bis zu dessen Tod. Die beste Phase der motorischen Entwicklung befindet sich im Kindes- und Jugendalter. Organsysteme passen sich durch Reize den Anforderungen entsprechend an. Dies geschieht bei jungen Menschen besonders schnell. Abgesehen von Spiel, Sport und Spaß ist es für die kindliche Motorikentwicklung auch wichtig musische und künstlerisch-kreative Tätigkeiten auszuführen. In dieser Zeit sind Heranwachsende mit einem mehr oder weniger stark ausgeprägten „Bewegungsdrang“ ausgestattet. Diesen ausgeprägten Drang nach Bewegung ist vor allem auf einen Überschuss des Transmitters Dopamin zurückzuführen (vgl. Weineck et al., 2009).

Wie dem Bericht der WHO (2010) zu entnehmen ist, wird die Basis für ein bewegungsreiches Leben im Kindes- und Jugendalter gelegt. Deshalb sollte der natürliche Bewegungsdrang von Kindern auch dahingehend genutzt werden (Weineck et al., 2009). „Bewegung und Sport,

aber auch einer ganzheitlichen und alle Aspekte des Menschseins umfassenden kognitiven, emotionalen und motorischen Schulung im Kindes- und Jugendalter kommt besondere Bedeutung zu“ (Weineck et al., 2009, S. 29).

Abgesehen von der Art der Erziehung und der Gestaltung des täglichen Lebens, haben Heranwachsende, bedingt durch geringere Körperhöhe und Körpermasse, differente Voraussetzungen als erwachsene Menschen. Abgesehen von der Körpergröße (Höhe und Masse) sind junge Menschen auch anderen hormonellen Steuerungen und teils schwierigen psychologischen Bedingungen ausgesetzt. Der Trainingsplan eines Erwachsenen darf deshalb nicht eins zu eins auf Personen jeden Alters übertragen werden. Bei Kindern und Jugendlichen ist meist von einem höheren Trainingserfolg auszugehen, jedoch kann ein falsches Training bzw. ein richtiges Training zur falschen Zeit gravierende Folgen für die Heranwachsenden haben. Weiters muss bedacht werden, dass nicht jedeR junge SportlerIn gleich schnell heranwächst. Kraft, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit kann bei äußerlich ähnlich wirkenden jungen Menschen doch sehr stark abweichen (vgl. Nitsch, 2010).

Jede Altersstufe hat ihre Besonderheiten hinsichtlich motorischer Entwicklung. Sensible oder sensitive Phasen, in denen mit besonders rascher Entwicklung gerechnet werden kann, stehen Zeitspannen gegenüber, in denen die Entwicklung zu stagnieren scheint. Grundsätzlich sei auch erwähnt, dass sich die Motorik nicht homogen entwickelt. Die koordinative Leistungsfähigkeit entwickelt sich im Vergleich zum konditionellen Leistungsvermögen schneller, da sich das Gehirn wesentlich schneller entwickelt als der Körper (vgl. Weineck, 2009).

4.1 Ausdauer

Trainingseinheiten bei Kindern und Jugendlichen sind sowohl im aeroben, als auch im anaeroben Bereich sinnvoll. Auch periphere Anpassungen des Herz-Kreislaufsystems können bei trainierten Kindern beobachtet werden. Jedoch sind für die verschiedenen Altersgruppen auch unterschiedliche Empfehlungen zu formulieren.

Jüngere Kinder sind beim Herumtoben und Spielen von Natur aus meist kurzen, intensiven körperlichen Belastungen ausgesetzt. Deshalb sind eintönige und langwierige Ausdauerseinheiten für Kinder oftmals zu langweilig. Sie für solche Trainings zu begeistern ist oft nur durch Belohnungen zu erreichen, was zu extrinsischer Motivation führt. Wie Deci und Ryan (1985) postulierten, ist dies weder für nachhaltige Begeisterung am Sport, noch für eine

Erreichung von längerfristig angestrebten Trainingszielen geeignet. Kleinere Kinder sollten daher in ihrer natürlichen Bewegungsbegeisterung gestärkt, jedoch keinesfalls gegen den Willen in eine bestimmte Richtung trainiert werden.

Im späten Schulkindalter kann die Ausdauerfähigkeit kontinuierlich, aber nicht auf außerordentlich hohem Niveau, gesteigert werden. Beginnend mit dem zehnten Geburtstag bis zur Pubertät kann im Ausdauerbereich vorwiegend die Grundlagenausdauer verbessert werden. In diesem späten Schulkindalter werden innerhalb der ersten 30 Belastungssekunden bereits 41-55 % der maximalen Sauerstoffaufnahme erreicht. Verglichen mit 29-35 % bei Erwachsenen, lassen die Zahlen darauf schließen, dass sich das Herz-Kreislaufsystem junger Menschen besonders schnell im intensiven Trainingsbereich befindet. Weiters setzen Kinder Laktat nicht so schnell in andere Stoffwechselprodukte um wie Erwachsene. Aufgrund dieser Erkenntnisse wird empfohlen, dass bei jungen Menschen im späten Schulkindalter anaerobe Trainings nicht überstrapaziert werden sollten (vgl. Weineck, 2004). Wie in Abbildung 2 ersichtlich ist, ist die maximale anaerobe Energiebereitstellung im Kindes- und Jugendalter deutlich geringer als bei Erwachsenen.

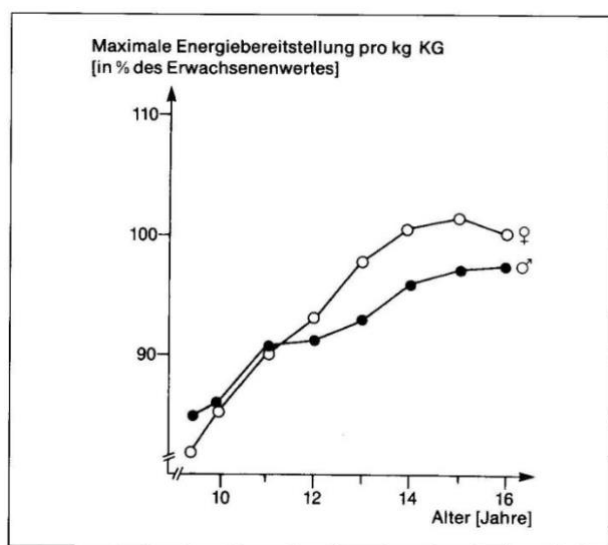


Abbildung 2: Entwicklung anaerober Energiebereitstellung (Weineck, 2002, S. 368)

Bedingt durch einen Anstieg an Wachstumshormonen kommt es in der Pubertät zu besonders starkem Wachstum. Davon betroffen ist neben dem Bewegungsapparat vor allem auch der Herzmuskel. Dies bedingt eine temporär hohe körperliche Anpassungsfähigkeit. Zur Reifezeit sind daher Ausdauertrainings besonders sinnvoll (vgl. Weineck, 2004). Auch im Bereich der Schnellkraft, Maximalkraft und Schnelligkeit kommt es durch eine Zunahme der

Muskelmasse zu außerordentlichen Verbesserungen. Die Pubeszenz stellt eine ideale Phase für aerobe Ausdauertrainings dar, da das Herz in diesem Alter im Vergleich zum Körpergewicht am größten und damit am leistungsfähigsten ist. Durch diesen Umstand kann die Ausdauerleistungsfähigkeit bereits in diesem Alter für das bevorstehende Erwachsenenalter positiv beeinflusst werden (Weineck et al., 2009).

„Aus konditioneller Sicht stellt die Pubertät, und dies gilt in besonderem Maße für die erste puberale Phase, das Alter der höchsten Trainierbarkeit dar.“ (Weineck et al., 2009, S. 42) Ähnliche Voraussetzungen gibt es auch in der Adoleszenz. Aufgrund enzymatischer und hormoneller Änderungen lässt sich auch in der Endphase der Jugend die Ausdauerleistungsfähigkeit gut trainieren (Nitsch, 2010).

4.2 Kraft

Bereits im Kleinkindalter lassen sich positive Effekte von Krafttrainingseinheiten erwarten. Bei der Auswahl der Übungen sowie der Intensität eines Kräftigungsprogramms ist besonders auf den im Wachstum befindlichen Bewegungsapparat Acht zu geben.

Im späten Schulkindalter kann die Kraftfähigkeit, wie auch die Ausdauerleistungsfähigkeit, kontinuierlich, aber nicht auf außerordentlich hohem Niveau, gesteigert werden. In diesem Alter muss auch besonders auf das teils sehr unterschiedliche biologische Alter geachtet werden. Zwischen akzelerierten und retardierten jungen Menschen können trotz gleichem kalendarischen Alters gehörige Unterschiede vorhanden sein.

In der Pubeszenz führt das große Längenwachstum in kurzer Zeit zu schlechteren Hebelverhältnisse im Vergleich zur muskulären Leistungsfähigkeit. Zwar führt der gestiegene Testosteronhaushalt bei Jungen zu einer Erhöhung der Muskelmasse um ca. 10 % auf 40 % der Körpermasse. Auch bei Mädchen wird ein Muskelanteil von 35 % erreicht (Weineck et al., 2009). Nichtsdestotrotz führen hormonelle Veränderungen zu einem morphologischen und funktionellen Ungleichgewicht, welches zu einer verminderten Belastbarkeit des Körpers von Pubertierenden führt. Krafttraining ist deswegen in diesem Lebensabschnitt nicht zu empfehlen (Weineck, 2004).

Ab der Adoleszenz ist Krafttraining aufgrund der allmählichen Normalisierung der Körperproportionen wieder sinnvoll. Aufgrund eines erhöhten Testosteronspiegels sind in dieser Phase auch besonders hohe Erfolge im Kraftzuwachs zu erwarten (Nitsch, 2010).

Schnelligkeit, Schnell- Maximalkraft verzeichnen in der Adoleszenz nochmals besonders hohe Zuwachsraten (Weineck et al., 2009).

4.3 Schnelligkeit

Schnelligkeitstraining ist vor allem im späten Schulkindalter sinnvoll. Speziell die Schnellkoordination, das Beschleunigungsvermögen und die Reaktionsschnelligkeit sollten trainiert werden. Wie bereits im Kapitel der Ausdauer angesprochen sollte auf Schnellkraftausdauertraining im späten Schulkindalter, aufgrund des noch nicht gut genug ausgebildeten Herz-Kreislaufsystems, verzichtet werden (vgl. Nitsch, 2010).

Anaerobes Training und Schnellkraft sind aufgrund erhöhter Hormonausschüttung in der Pubeszenz besonders zu empfehlen. Die Reaktionsfähigkeit und Bewegungsfrequenz erreichen gegen Ende der Pubeszenz ihren Höhepunkt. Ab dem Beginn der Adoleszenz kann ein uneingeschränktes Schnelligkeitstraining durchgeführt werden (vgl. Nitsch, 2010).

4.4 Flexibilität

Abgesehen von Säuglingen und Kleinkindern wird das höchste Ausmaß an Flexibilität im späten Schulkindalter erreicht. Die Beweglichkeit im Bereich der Wirbelsäule, des Hüft- und Schultergelenks nimmt im späten Schulkindalter in regelmäßig ausgeführten Bewegungsrichtungen zu. In wenig beanspruchten Richtungen nimmt die Beweglichkeit hingegen ab. Weineck et al. (2009, S. 38) empfehlen bereits in diesem Alter ein gezieltes „Erhaltungstraining“ durchzuführen, um das allgemein gute Beweglichkeitsniveau dieser Schulkinder nicht unnötig verkümmern zu lassen. Bei nicht Trainierten kommt es ab dem zehnten Lebensjahr zu einem Rückgang der Beweglichkeit (Weineck et al., 2009).

Bedingt durch schnelles Körperlängenwachstum während der Pubertät kommt es zu natürlichen Einschränkungen im Bereich der Beweglichkeit. Dem beschleunigten Knochenwachstum hinkt das Wachstum der Sehnen, Muskel und Bänder hinterher. Die veränderten Körperproportionen führen zu verminderter Beweglichkeit, was in Abbildung 3 ersichtlich ist (vgl. Weineck et al., 2009).

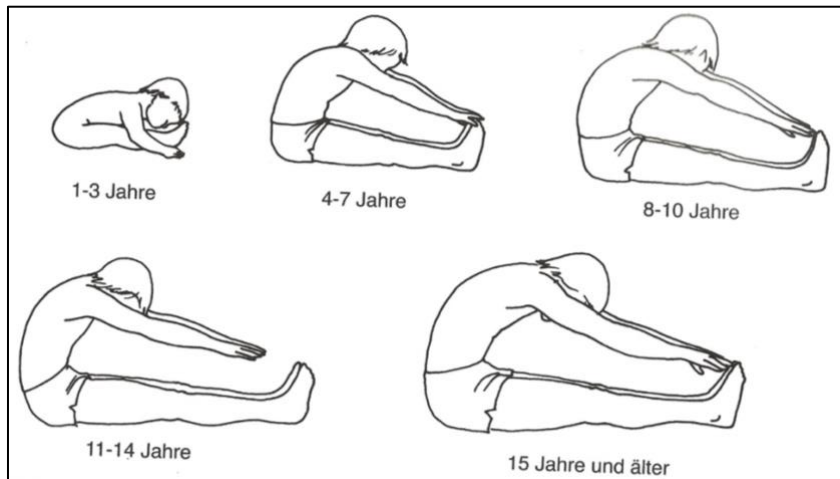


Abbildung 3: Leistungsfähigkeit beim Rumpfbeugen in Abhängigkeit der Körperproportionen (Weineck et al., 2009, S. 42.)

Man sollte nicht versuchen diesen natürlichen Rückschritt zu radikal entgegen zu wirken. Speziell unphysiologische Gelenksstellungen, Biege- und Torsionsbelastungen sollten vermieden werden. Leichte Dehnungsübungen scheinen dennoch angebracht zu sein, jedoch ohne zusätzliche Gewichtsbelastungen.

Ab dem Zeitpunkt des Geschlechtsreifeabschlusses kommt es zu einer Reharmonisierung der Körperproportionen. Bei regelmäßig Trainierten kann in der Adoleszenz der Höhepunkt der Beweglichkeit erreicht werden (Weineck et al., 2009). Dies führt zu einer Normalisierung des Bewegungsvermögens. Das bedeutet, dass ab der Adoleszenz uneingeschränkte Übungen durchgeführt werden können. Unphysiologische Gelenksverdrehungen und Überstrapazierungen sollten jedoch in jedem Alter unterlassen werden (vgl. Nitsch, 2010).

4.5 Koordination

Im späten Schulkindalter lassen sich starke koordinative Fortschritte erwarten. Dies wird durch die Reife des motorischen Cortex und damit verbundene neuronale Verbesserungen ausgelöst. Auch die Wahrnehmungsfähigkeit und die Informationsverarbeitung sind zu diesem Zeitpunkt bereits hochgradig entwickelt (Weineck et al., 2009). Weineck (2002) spricht außerdem davon, dass günstige Hebelverhältnisse eine Rolle spielen, welche dem Kraft-Last-Verhältnis eines Erwachsenenkörpers ähneln. Im späten Schulkindalter wird deswegen vom goldenen motorischen Lernalter gesprochen, da gemeinsam mit dem frühen Schulkindalter besonders hohe Erfolge beim Erlernen sportlicher Grundtechniken zu erwarten sind. Speziell die Vielseitigkeit der Kinder sollte durch eine Erweiterung des Bewegungsschatzes gefördert werden (vgl. Nitsch, 2010). „Das späte Schulkindalter wird aus

koordinativer Sicht als ‚goldenes motorisches Lernalter‘ bezeichnet für das ein ‚Lernen auf Anhieb‘ charakteristisch ist (Weineck et al., 2009, S. 37).

In der Pubeszenz kommt es durch Proportionsveränderungen, welche durch besonders schnelles Längenwachstum ausgelöst werden, oftmals zu Koordinationsproblemen. Dies lässt sich bei großgewachsenen Jugendlichen durch teilweise ungeschickt wirkende Bewegungen beobachten. Davon betroffen ist vor allem der Muskelsinn, bestehend aus Sehnen- und Muskelspindeln sowie Gelenksrezeptoren, welcher dem Gehirn differenzierte Informationen über die Gelenksstellungen übermittelt (Weineck et al., 2009).

Wohlgeübte Bewegungen, die in den Basalganglien gespeichert wurden, sind von dieser Leistungsminderung allerdings kaum betroffen, weshalb bei fleißig trainierenden Jugendlichen ein harmonisches Körperwachstum beobachtet werden kann (Strüder et al., 2001). Aus diesem Grund können auch in der intensiven Wachstumsphase hochqualitative sportliche Leistungen erbracht werden.

Zu einer allgemeinen koordinativen Verbesserung der Bewegungsausführung, vor allem von neuen und wenig geübten Bewegungshandlungen, kommt es zum Zeitpunkt, wo die erste puberale Phase und damit die außerordentlich schnelle Längenwachstumsphase abgeschlossen ist (Nitsch, 2010). Zum Zeitpunkt der Adoleszenz lassen sich außerordentliche Fortschritte im technischen und koordinativen Bereich verzeichnen. Es kommt zu hohen Lernzuwächsen und einer hohen Stabilität der Bewegungsausführung, welche bei regelmäßiger Ausführung bis ins hohe Erwachsenenalter erhalten bleibt (Weineck et al., 2009).

5 Bewegungsverhalten der ÖsterreicherInnen und EuropäerInnen

Dass sich ausreichend Bewegung positiv auf die Gesundheit auswirkt, ist weitgehend bekannt. Durch medikamentöse Therapien lassen sich viele Lebenseinschränkungen und auch die Gesundheit verbessern. Doch um Zivilisationskrankheiten gar nicht erst aufkommen zu lassen, gilt es die Ursachen dieser Erkrankungen, wie zum Beispiel falsche Ernährung in Kombination mit unzureichender Bewegung, zu bekämpfen.

Eine bedenkliche Grafik (Abbildung 4) liefert eine Studie, welche den volkswirtschaftlichen Nutzen von Bewegung und Sport errechnet. In Bezug auf das körperliche Aktivitätslevel schneidet Österreich im internationalen Vergleich verschiedenster Studien nicht gut ab (Alt et

al., 2015).

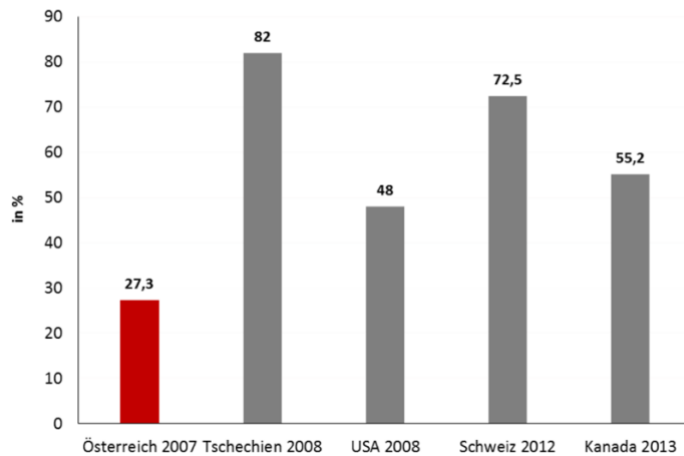


Abbildung 4: Körperliche Aktivitätslevel im internationalen Vergleich, in Prozent der Gesamtbevölkerung (Alt et al., 2015, S. 27)

Hierbei sei allerdings erwähnt, dass sich diese Grafik auf unterschiedliche Studien bezieht, welche das körperliche Aktivitätslevel unterschiedlich definieren. In der österreichischen Studie werden Personen als aktiv eingestuft, wenn sie „an zumindest drei Tagen pro Woche durch Radfahren, schnelles Laufen oder Aerobic ins Schwitzen kommen“ (Alt et al., 2015, S. 25).

Sport hat in westlichen Industriegesellschaften sowohl im präventiven, als auch im rehabilitativen Bereich eine wichtige Funktion. Das dem Sport heute höhere Beachtung zukommt als noch vor 100 Jahren liegt daran, dass sich die Arbeitswelt verändert hat. Durch vermehrt sitzende Tätigkeiten im Arbeitsleben sind heutzutage BewohnerInnen von Industrienationen für Bewegungsmangel prädestiniert. Auch die hohen Prozentsätze an Übergewichtigen lassen sich durch die veränderte Arbeitswelt erklären. Wurden vor 100 Jahren noch 90 % der Arbeitsenergie durch eigene Muskelkraft aufgebracht, sind es mittlerweile weniger als ein Prozent (Weineck et al., 2009).

Im Vergleich der Staaten der Europäischen Union liegen die ÖsterreicherInnen, bezogen auf die Bewegungs- und Sportaktivitäten, im Mittelfeld. 40 % der ÖsterreicherInnen behaupteten nie sportlich aktiv zu sein. 22 % gaben an selten Sport zu treiben. 34 % der ÖsterreicherInnen berichten regelmäßig und 4 % sehr oft sportlich aktiv zu sein. Europaweit gaben 46 % der Befragten an keine Bewegungs- oder Sportaktivität zu absolvieren. 14 % der EuropäerInnen gaben an selten, 33 % regelmäßig und 7 % sehr oft sportlich aktiv zu sein. Die sportlichsten

Länder der betrachteten Publikation sind Finnland, wo 17 % der Befragten angaben sehr oft Sport zu treiben und die Slowakei mit einem Prozentsatz von 15. In Finnland gaben zudem nur 13 % der Befragten an, nie Bewegungs- und Sportaktivitäten auszuführen. Interessanterweise sind die Länder mit der geringsten Sportaktivität eher südlichere Staaten und relativ neue EU-Mitgliedsstaaten. Man könnte daraus schließen, dass in wohlhabenderen Staaten tendenziell mehr Sport getrieben wird, als in jenen mit geringerem Wohlstand. Am seltensten sind die GriechInnen, RumänInnen und ItalienerInnen sportlich aktiv. In diesen Staaten gaben rund zwei Drittel der Befragten an, nie sportlich aktiv zu sein. (vgl. Eurobarometer, 2018). Abbildung 5 zeigt die sportlichen Aktivitäten der EuropäerInnen im Vergleich der einzelnen Mitgliedsstaaten.

QB1 How often do you exercise or play sport? (%)

		Regularly	2017 - 2013	With some regularity	2017 - 2013	Seldom	2017 - 2013	Never	2017 - 2013	Don't know
EU28		7	▼ 1	33	=	14	▼ 3	46	▲ 4	0
MT		11	▲ 6	19	▲ 5	14	▲ 8	56	▼ 19	0
FI		17	▲ 4	52	▼ 1	18	▼ 1	13	▼ 2	0
UK		13	▲ 3	34	▼ 2	16	▼ 3	37	▲ 2	0
SI		15	=	36	=	25	▼ 2	24	▲ 2	0
LU		12	=	44	▲ 2	17	=	27	▼ 2	0
CY		11	=	28	▲ 3	15	▲ 5	46	▼ 8	0
EE		7	=	28	▼ 4	17	▼ 7	48	▲ 12	0
LV		6	=	22	▼ 3	16	▼ 14	56	▲ 17	0
RO		6	=	13	▼ 2	18	=	63	▲ 3	0
CZ		5	=	27	▼ 4	27	▼ 2	41	▲ 6	0
PL		5	=	23	=	15	▼ 3	56	▲ 4	1
BG		2	=	14	▲ 5	15	▲ 6	68	▼ 10	1
ES		14	▼ 1	29	▼ 2	11	▲ 1	46	▲ 2	0
SE		14	▼ 1	53	▼ 2	18	▼ 3	15	▲ 6	0
SK		5	▼ 1	23	▼ 5	23	▼ 2	49	▲ 8	0
AT		4	▼ 1	34	▼ 6	22	▼ 6	40	▲ 13	0
DK		12	▼ 2	51	▼ 3	17	▼ 1	20	▲ 6	0
BE		8	▼ 2	41	▲ 4	22	=	29	▼ 2	0
FR		6	▼ 2	36	▲ 1	12	▼ 3	46	▲ 4	0
NL		6	▼ 2	51	▲ 1	12	▼ 1	31	▲ 2	0
DE		5	▼ 2	43	▲ 2	14	▼ 9	38	▲ 9	0
IT		1	▼ 2	27	=	10	=	62	▲ 2	0
IE		13	▼ 3	40	▲ 4	13	▼ 1	34	=	0
PT		5	▼ 3	21	▲ 1	6	▼ 2	68	▲ 4	0
LT		11	▼ 4	22	=	16	▼ 1	51	▲ 5	0
HR		5	▼ 4	19	▼ 7	20	▼ 16	56	▲ 27	0
EL		2	▼ 5	21	▼ 3	9	▼ 1	68	▲ 9	0
HU		9	▼ 6	24	▲ 1	14	▼ 4	53	▲ 9	0

Base: All respondents (N=28,031)

Abbildung 5: sportliche Aktivitäten im europäischen Vergleich (Eurobarometer, 2018, S. 13)

Was den Geschlechterunterschied bei der Sportaktivität betrifft beschreibt Weiß (1999). Er schreibt, dass Männer grundsätzlich sportlicher sind als Frauen, dies liegt seiner Meinung nach auch daran, dass es mehr typische Männersportarten als Frauensportarten gibt. Die Wahl

der Sportart wird nach wie vor unter anderem von traditionellen Rollenbildern beeinflusst, wenngleich dieser Einfluss bereits rückläufig ist. Dem Eurobarometer ist auch zu entnehmen, dass sich Männer häufiger sportlich betätigen als Frauen. Demnach gaben 41 % der befragten Männer an zumindest einmal pro Woche Sport zu treiben. Nur 35 % der befragten Frauen hingegen gaben an wöchentlich aktiv zu sein. Im Jahr 2017 steigerte sich der Prozentsatz der Männer auf 44 % und der Anteil der regelmäßig sportaktiven Frauen auf 36 % (Eurobarometer, 2018).

Auch wenn das Alter betrachtet wird kann man große Unterschiede in der sportlichen Aktivität erkennen. Während die Gruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 15 und 24 mit 59 % überdurchschnittlich sportlich aktiv ist, gaben nur mehr 45 % der 25 bis 39-jährigen an regelmäßig Sport zu treiben. Die Vermutung der geringeren sportlichen Aktivität mit zunehmendem Alter bestätigt sich auch bei den Befragten über 40. In der Gruppe der 40 bis 54-jährigen gaben 29 % an regelmäßig Sport zu treiben. Den niedrigsten Prozentsatz weisen Personen über 55-jährige auf. Von ihnen treiben nur noch 21 % regelmäßig Sport. In dieser Gruppe erwähnten auch 64 % nie sportlich aktiv zu sein (vgl. Eurobarometer, 2018).

Gerade in dieser Altersgruppe ist sportliche Aktivität von besonderer gesundheitlicher Relevanz. Mangelhafte Bewegungsaktivitäten bei älteren Menschen wirken sich relativ rasch negativ auf die Gesundheit aus. Die WHO spricht davon, dass 41 – 60 % der Erkrankungen von SeniorInnen durch Bewegungsmangel verursacht werden. Einerseits sind es Erkrankungen, die direkt den Bewegungsapparat betreffen, wie Gelenks- und Rückenerkrankungen, Sarkopenie, Osteoporose und damit verbundene Frakturen durch Stürze. Andererseits sind es koronare Herzkrankheiten, Bluthochdruck oder Diabetes mellitus, welche neben Fehlernährung und Rauchen vor allem durch unzureichend Bewegung ausgelöst werden (vgl. Weineck et al., 2009).

Befragte Personen gaben am häufigsten an, dass der Zeitmangel der Hauptgrund für ihre seltenen Bewegungsaktivitäten ist. 40 % aller Befragten gaben an nicht genügend Zeit zu haben um öfter sportlich aktiv zu sein. In der Gruppe der über 55-jährigen, zu welcher auch PensionistInnen zählen, wird am seltensten Sport getrieben, wobei man davon ausgehen muss, dass in dieser Altersgruppe der Zeitmangel ein kleineres Problem darstellt, als in den jüngeren Gruppen (vgl. Eurobarometer, 2018).

Auf die Frage zu anderen intensiven Tätigkeiten wie Radfahren im Sinne der Mobilität, Gartenarbeit oder Tanzen lässt sich aus dem Eurobarometer (2018) entnehmen, dass 35 % der EuropäerInnen nie solch anstrengende Alltags- und Freizeitaktivitäten durchführen. Abbildung 6 zeigt die Antworten der EuropäerInnen auf die Frage der Durchführung anstrengender Alltags- und Freizeitaktivitäten.

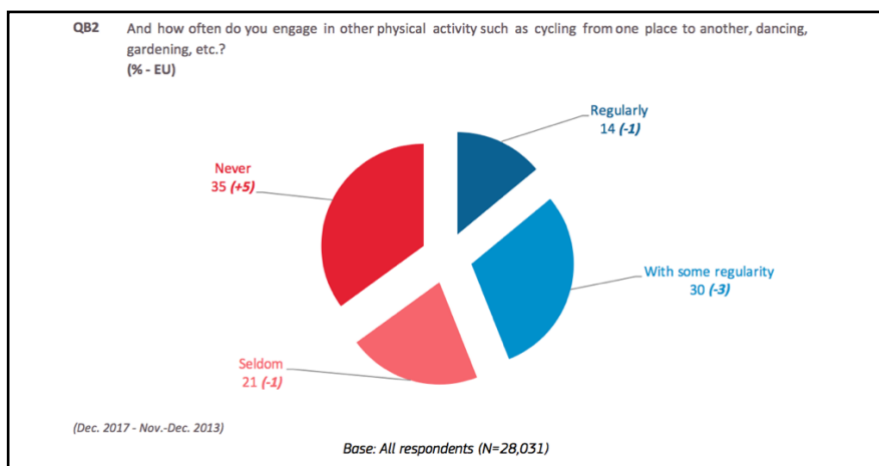


Abbildung 6: Engaging in other physical activities (Eurobarometer 2018, S. 8)

Österreich liegt hier mit 27 % unter dem Durchschnitt. Junge Menschen betätigen sich dieser Erhebung zufolge auch, abgesehen vom Sport, am häufigsten mit anderwärtigen physischen Aktivitäten. Auf die Frage wie oft man länger als zehn Minuten spazieren geht, antworteten 61 % der EU-BürgerInnen und nur 48 % der ÖsterreicherInnen, dass dies vier bis sieben Mal pro Woche vorkommt. Europa- und österreichweit sagten 15 % sie gehen nie spazieren. Im Anbetracht des Zeitmangels, ist es interessant, dass europaweit Jugendliche und junge Erwachsene am häufigsten spazieren gehen (vgl. Eurobarometer, 2018).

5.1 Sportliche Eltern – sportliche Kinder

Wenn man die Sportaktivitäten von Kindern betrachtet, spiegelt sich diese meist bei deren Eltern wider. Es ist kein Zufall, dass sich Kinder von sportlichen Eltern tendenziell mehr bewegen als Kinder inaktiver Erwachsener. Wie Caesar (2015) erwähnt, werden Kinder eher in eine Sportart eingeführt, wenn deren Eltern selbst diesen Sport aktiv betreiben oder betrieben haben. Betrachtet man diese Feststellung von einer anderen Seite, kann man daraus ableiten, dass Kinder inaktiver Eltern oft dazu tendieren selbst inaktiv zu sein. Dies liegt einerseits an der Tatsache, dass Kinder in ihnen Vorbilder sehen. Andererseits sind Eltern laut Caesar (2015) auch weniger in Sportarten interessiert, welche sie selbst nicht ausgeführt

haben. Das führt dazu, dass Kindern diese Sportarten nicht nähergebracht werden. Die sportliche Aktivität der Eltern stellt den wichtigsten Faktor für die Bewegungsaktivitäten der Kinder dar (vgl. Caesar, 2015).

Auch Spengler (2009) spricht an, dass in Deutschland Kindern die wichtigsten Vorbilder im Bereich der Sportaktivitäten fehlen, weil sie sich in erster Linie mit ihren Eltern identifizieren. Zudem wird angesprochen das Kinder von sportlichen Eltern signifikant öfter Sport treiben als Kinder unsportlicher Eltern. Diese Annahme wird auch durch weitere Studien gedeckt. So meinen Schmiade und Mutz (2012, S. 122): „Treiben Mutter und Vater regelmäßig (mindestens 1-mal pro Woche) Sport, steigt die Wahrscheinlichkeit erheblich, dass auch die Kinder am Kindersport teilnehmen“. Interessanterweise dürfte sich die Sportaktivität der Mutter stärker auf das kindliche Sportinteresse auswirken, als die des Vaters. Dies wird damit erklärt, dass Mütter für Kleinkinder die wichtigste Bezugsperson sind und mehr Zeit mit ihren Kindern verbringen (Schmiade & Mutz, 2012).

Das BMUKK et al. (2009) erwähnt, dass Eltern die Möglichkeiten der kindlichen motorischen Entwicklung aufgezeigt und sie gegenüber ihrer Vorbildfunktion in diesem Bereich sensibilisiert werden sollten.

6 Sportaktivitäten von Kindern und Jugendlichen

Bereits im frühen Kindesalter wird bei Kindern das sportbezogene Verhalten und ihre Einstellung gegenüber dem Sport geprägt. Dieses Muster schreitet auch in den weiteren Lebensphasen fort. So lässt sich anhand der Sportaktivität von Kindern auch deren Bewegungsaktivität im Jugendlichen- und Erwachsenenalter prognostizieren (vgl. Schmiade & Mutz, 2012).

Weineck et al. (2009) sprechen an, dass regelmäßige sportliche Aktivität in der Kindheit oder Jugend eine Verhaltensdisposition für das Leben als Erwachsener bedeutet. Sportliche Betätigung, die in jungen Jahren ausgeführt wird, wird auch im späteren Leben mehrheitlich fortgesetzt. Dadurch können durch umfangreiche Bewegungsaktivitäten bereits bei Kindern Vorbeugemaßnahmen gegen Zivilisationserkrankungen und Bewegungsmangelkrankheiten getroffen werden.

Seit 1986 wird in 42 europäischen Ländern, Kanada sowie Israel im Vier-Jahres-Rhythmus die Health Behaviour in School-aged Children Studie durchgeführt, welche die Gesundheit

von Kindern und Jugendlichen untersucht. 2016 wurde mit „Growing up Unequal“ erstmals diese internationale Vergleichsstudie vorgestellt. Die Studie untersucht neben dem Gesundheitszustand, dem sozialen Einfluss, dem Ernährungs- und Rauchverhalten auch diverse Belastungen, denen 11-, 13-, 15-, und 17-jährige SchülerInnen ausgesetzt sind. Die Erkenntnisse, die aus der HBSC-Studie gewonnen wurden, sind für die vorliegende Forschungsarbeit besonders relevant, da die internationale Studie drei Altersgruppen behandelt, die in der vorliegenden Arbeit behandelt werden. Weiters decken sich die Altersgruppen gänzlich mit einer aus dem Jahr 2018 stammenden Pilotstudie zur außerschulischen Sportaktivität von Kindern und Jugendlichen.

Dem HBSC-Bericht ist zu entnehmen, dass österreichische Kinder weniger unter gesundheitlichen Beschwerden leiden, als ein durchschnittliches europäisches Kind. In Österreich gaben 21,5 % der Befragten an, mindestens einmal wöchentlich mit mehr als einer körperlichen Beschwerde zu kämpfen. Der europäische Schnitt der Beschwerden von Kindern und Jugendlichen ist um 10 % höher als in Österreich. Bezogen auf eine gesunde Ernährung, explizit wurde der tägliche Obst- und Gemüsekonsum erhoben, findet sich die österreichische Jugend im oberen Quartil. Demnach konsumieren 45,6 % der jungen ÖsterreicherInnen täglich Obst. Der Durchschnitt der Europäischen Länder samt Kanada und Israel liegt bei 39,8 %. Einzig die heimischen 15-jährigen verzeichnen in dieser Kategorie einen kleinen Ausreißer nach unten (vgl. Felder-Puig et al., 2019).

Was die Sportaktivität von Kindern und Jugendlichen im Geschlechtervergleich betrifft, wird in einem Bericht der Stadt Wien (2016) beschrieben. Demzufolge sind Mädchen im Vergleich zu ihren männlichen Alterskollegen seltener aktiv. Geschlechterdifferenzen sind auch bei den betrachteten Mitgliedschaften von Sportvereinen zu erkennen. Speziell nimmt die Anzahl an Mädchen vom elften bis zum 15. Lebensjahr drastisch ab, welche sich in einem Sportverein sportlich betätigen. Aus der Publikation der Stadt Wien (2016) lässt sich aber auch positives herauslesen. So verdeutlicht die Trendbeobachtung eine Erhöhung der körperlichen Aktivität von elfjährigen Mädchen und 15-jährigen jeden Geschlechts. Dieser Trend gilt nicht nur für die Stadt Wien, sondern für ganz Österreich (vgl. Stadt Wien, 2016).

Betrachtet man die Sportaktivität im Altersvergleich erkennt man, dass mit zunehmendem Alter in der Jugend die Bereitschaft abnimmt sich zu bewegen. Während im Alter von 11 Jahren noch 36 % der Burschen und 31 % der Mädchen das von der WHO empfohlene

Ausmaß von 60 Minuten Bewegung und Sport erfüllen, sind es bei Jugendlichen im Alter von 15 Jahren deutlich weniger. Dem Bericht zufolge sind es nur 8 Prozent der Mädchen im Alter von 15 Jahren, welche sich täglich zumindest 60 Minuten körperlich betätigen. Bei den gleichaltrigen Burschen sind es immerhin 26 %. Diese unübersehbare Fluktuation lässt sich teilweise durch die schwierige Zeit der Pubertät erklären, jedoch gilt es dieser Erkenntnis entgegenzuwirken. Denn auch der Wiedereinstieg in den Sport nach der Pubertät ist vor allem für junge Frauen alles andere als leicht (vgl. Stadt Wien, 2016). Das Problem der nachlassenden Sportaktivität mit höherem Jugendalter gibt es auch in Deutschland, wie die Studie von Klaes et al. (2003) zeigt. Demnach nehmen Sportaktivitäten deutschlandweit ab dem 16 bzw. 17. Lebensjahr ab. Während mit 13 bzw. 14 Jahren noch 64 % vier oder mehr Stunden Sport pro Woche treiben, sind es im Alter von 18 nur noch 47 %. Neben der Aktivität in Sportvereinen lässt auch das allgemeine Bewegungspensum nach. Dieser Rückgang ist laut Klaes et al. (2003) auch dem Wegfall des Bewegungs- und Sportunterrichts geschuldet. Ein weiterer interessanter Aspekt ist, dass Jugendliche die keinen Sportunterricht mehr haben, Bewegungs- und Sportaktivitäten als weniger wichtiger erachten, als gleichaltrige SchülerInnen mit Sportunterricht (Klaes et al., 2003). Dies kann möglicherweise durch die unterschiedliche Bildungsschichte dieser Personengruppen bedingt sein. In der Schweiz nehmen laut Marti et al. (1999) Bewegungsaktivitäten von Jugendlichen bereits ab dem Alter von 13 Jahren deutlich ab. Während junge SchweizerInnen im Alter von zwölf noch 7-9 Sportaktivitäten pro Woche absolvieren, sind es im Alter von 18 nur noch etwa vier. Parallel zu der abnehmenden Sportaktivität ist bei Burschen ab dem 16. und Mädchen ab dem 13. Lebensjahr auch eine geringere maximale aerobe Kapazität zu erkennen (Marti et al, 1999).

Ein Problem unserer Zeit ist die alternative Zeitverwendung. Manche mögen gar von Zeitverschwendung sprechen, wenn betrachtet wird, wieviel Zeit Kinder und Jugendliche heutzutage vor dem Bildschirm verbringen. Graf et al. (2014) sprechen an, dass sich in Deutschland Burschen täglich durchschnittlich 3,8 Stunden und Mädchen 2,7 Stunden mit dem Handy, Tablet, Computer oder Fernseher beschäftigen. Jeder dritte und jede fünfte Deutsche zwischen 11 und 17 Jahren und verbringt sogar mehr als fünf Stunden täglich vor einem der diversen Bildschirme. Wird zu der Zeit, die Kinder und Jugendliche täglich in der Schule und für schulische Erledigungen benötigen, die Screen-Time addiert, bleibt wenig vom Tag über. Viele Kinder und Jugendliche haben schlicht nicht genug Zeit um auch noch

für ausreichend Bewegung zu sorgen. Zeit die früher eventuell für Spiel, Sport und Spaß mit FreundInnen in der realen Welt verbracht wurde, wird heute oft vor dem Bildschirm verbracht. Dies ist auch ein großes Problem für die Erreichung der Bewegungsziele. Für die Gesundheit junger Menschen stellt der Zwiespalt zwischen Bildschirmen und Sportschuhen einen wesentlichen Faktor dar.

6.1 Internationaler Vergleich

Die von der World Health Organization (2010) empfohlenen Bewegungszeiten betragen für Kinder und Jugendliche pro Tag zumindest 60 Minuten im mittel- bis hochintensiven Bereich. Diese eine Stunde wird in internationalen Forschungen, wie der HBSC-Studie als MVPA (Moderate-to-vigourous physical activity) abgekürzt. Die Weltgesundheitsorganisation zieht den HBSC-Bericht heran um die Sportaktivitäten von Schulkindern zu publizieren. Im Folgenden werden die Altersgruppen der 11-, 13- und 15-jährigen angesprochen, da diese vom Bericht „Health Behaviour for School Aged Children“ untersucht wurden und auch für die vorliegende Master-Thesis relevant sind. Die untersuchte Gruppe der 17-jährigen betrifft SchülerInnen der Mittelschulen nicht und wird somit nicht eigens angeführt.

Vorausschauend auf die folgenden Daten ist zusammenfassend zu sagen, dass europaweit die Sportaktivität mit steigendem Alter abnimmt. Diese Fluktuation mit höherem Alter wird auch im Bericht der Stadt Wien (2016) und in der Studie zu Entwicklung von Ganztagsschulen (2016) beschrieben. In Österreich tritt dieses Problem noch etwas stärker auf als in den anderen betrachteten Staaten. Während die Sportaktivität der ÖsterreicherInnen zu Beginn der Sekundarstufe 1 noch vergleichsweise hoch und im oberen Klassement zu finden ist, geht in den darauffolgenden Lebensjahren die Sportaktivität in allen untersuchten Ländern zurück. In Österreich tritt diese Fluktuation besonders stark auf, was dazu führt, dass SchülerInnen hierzulande im Alter von 15 Jahren im unteren Bereich des HBSC-Berichts zu finden sind. Auch auf den Geschlechterunterschied ist zu achten. In der gesamten Studie gibt es in keiner Altersgruppe ein Land, in denen Mädchen mehr Sportaktivitäten betreiben als Jungen. Mit zunehmenden Alter nimmt diese Ungleichheit weiter zu.

Wie dem Eurobarometer (2018) zu entnehmen ist, zählen vor allem südliche Länder, sowie Länder mit geringerem Wohlstand zu den unsportlichsten. Bei Kindern und Jugendlichen scheint dies allerdings nicht so zu sein, wenn man die Bewegungszeiten von SchülerInnen aus Bulgarien und Albanien betrachtet, welche in sämtlichen Altersgruppen auf den

bewegungsreichsten Plätzen zu finden sind. Italien stellt sowohl bei Erwachsenen, als auch bei Kindern und Jugendlichen eines der am wenigsten aktiven Länder dar. Daneben sind bei Erwachsenen auch Schweden und Israel durchgehend bei den inaktivsten Ländern zu finden. Diese stellen zwar zum Teil südliche Länder, jedoch keine Länder mit geringem Wohlstand dar. Somit lassen sich die Erkenntnisse der Bewegungsaktivitäten von Erwachsenen nicht grundsätzlich auf jene von Kindern und Jugendlichen übertragen.

6.1.1 Sportaktivität 11-jähriger

Der HBSC-Studie aus 2016 zufolge ist Finnland sowohl bei Burschen als auch bei Mädchen im Alter von 11 Jahren das sportlichste Land des Untersuchungsraums. Junge Finnländer erfüllen die Bewegungsempfehlungen der WHO zu 47 %, finnländische Mädchen dieses Alters erreichen die empfohlene Bewegungszeit zu 34 %. Nach dem Skandinavischen Land folgen Irland, Bulgarien, Albanien, Spanien, Nordmazedonien und Moldawien. Österreich liegt in dieser Statistik auf Platz 14. 11-jährige Österreicherinnen halten die Empfehlungen zu 26 % ein, bei den Burschen ist es mit 33 % jeder dritte. Am Ende des Klassements findet sich Italien mit einer Erreichung der Vorgaben von 17 % bei Knaben bzw. 8 % bei Mädchen. Auch Dänemark, Schweden und Griechenland sind am Ende der Tabelle zu finden. Dies ist ein interessanter Fakt, da sowohl nördliche als auch südliche Länder an der Spitze und am Ende des Klassements zu finden sind. Auch, dass in Ländern mit tendenziell weniger Wohlstand (ausgenommen Irland, Finnland, Spanien) mehr Sportaktivitäten getätigt werden als in vergleichsweise reicheren Staaten (Schweden, Dänemark), ist beachtlich (vgl. World Health Organization, 2016).

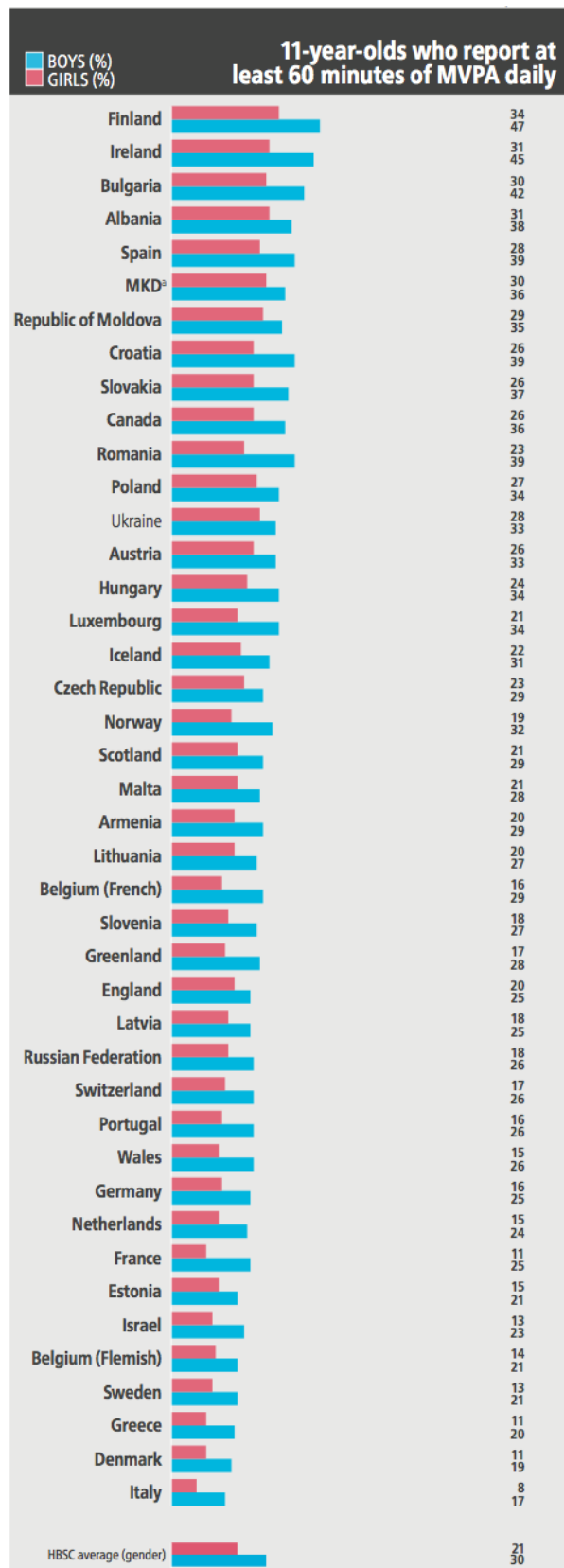


Abbildung 7: 11-year-olds who report at least 60 minutes of MVPA daily (World Health Organization, 2016, S. 136)

6.1.2 Sportaktivitäten 13-Jähriger

Auf den ersten Blick lässt sich erkennen, dass im Alter von 13 Jahren die Sportaktivitäten weitaus geringer sind als bei zwei Jahre jüngeren SchülerInnen. Betrachtet man beide Geschlechter in sämtlichen untersuchten Ländern übt im Alter von elf Jahren jederR vierte das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Ausmaß an körperlicher Aktivität aus. Angeführt wird die Liste von Albanien, wo geschlechterübergreifend gesehen 29 % der 13-jährigen täglich zumindest 60 Minuten moderate bis intensive sportliche Aktivitäten absolvieren. Weiters befinden sich die Ukraine, Nordmazedonien, Bulgarien, Spanien und Kroatien im aktiveren Bereich. Am Ende der Tabelle ist wie bei den 11-jährigen Italiens Nachwuchs zu finden. Griechenland, Dänemark und Schweden befinden sich auch bei den 13-jährigen im unteren Bereich. Österreichische Kinder im Alter von 13 Jahren erreichen geschlechterübergreifend zu 22 % die geforderten Bewegungszeiten und belegen damit nur mehr Platz 18. Die Differenz zwischen den Geschlechtern hat sich im Vergleich zu den 11-jährigen von 7 % auf 14 % zu Ungunsten der Bewegungszeiten von Mädchen verdoppelt (vgl. World Health Organization, 2016).

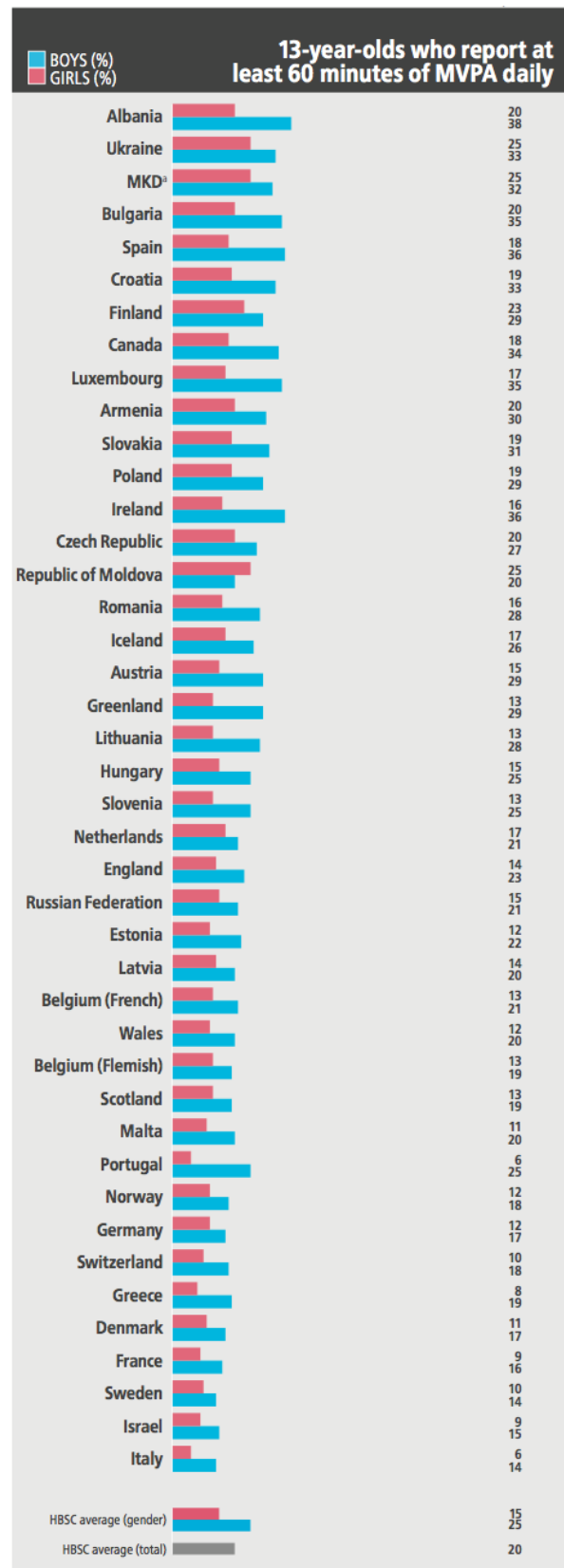


Abbildung 8: 13-year-olds who report at least 60 minutes of MVPA daily (World Health Organization, 2016, S. 137)

6.1.3 Sportaktivitäten 15-jähriger

Die Tendenz abnehmender Sportaktivitäten Kinder und Jugendlicher mit zunehmendem Alter setzt sich auch bei den 15-jährigen fort, wo europaweit (inkl. Kanada und Israel) nur 16 % der Jugendlichen das empfohlene Ausmaß an Bewegung und Sport erreichen. Der Unterschied zwischen männlichen und weiblichen Befragten ist mit ca. 10 % häufigerer Aktivität von jungen Männern in allen drei Altersgruppen konstant. 15-jährige sind in Moldawien am aktivsten, hier ist auch die Differenz zwischen männlichen (25 %) und weiblichen (22 %) Befragten relativ gering. Auch Albanien darf sich in dieser Altersgruppe neben Kanada, Bulgarien, der Ukraine und Island wieder zu den sportlichsten Ländern zählen. Österreich fällt in dieser Altersgruppe auf Platz 37 und somit gegen Ende des Klassements zurück. Erschreckende Tatsache ist, dass in Österreich zwar 18 % der männlichen Jugend ausreichend körperlich aktiv sind, aber nur 5 % der jungen Frauen. Somit hat sich der prozentuelle Unterschied zwischen den Geschlechtern auch in diesem 2-Jahres-Sprung von 13-jährigen zu 15-jährigen fast verdoppelt. In sämtlichen untersuchten Ländern gibt es keine geringere Sportaktivität als bei Österreicherinnen im Alter von 15 Jahren (vgl. World Health Organization, 2016).

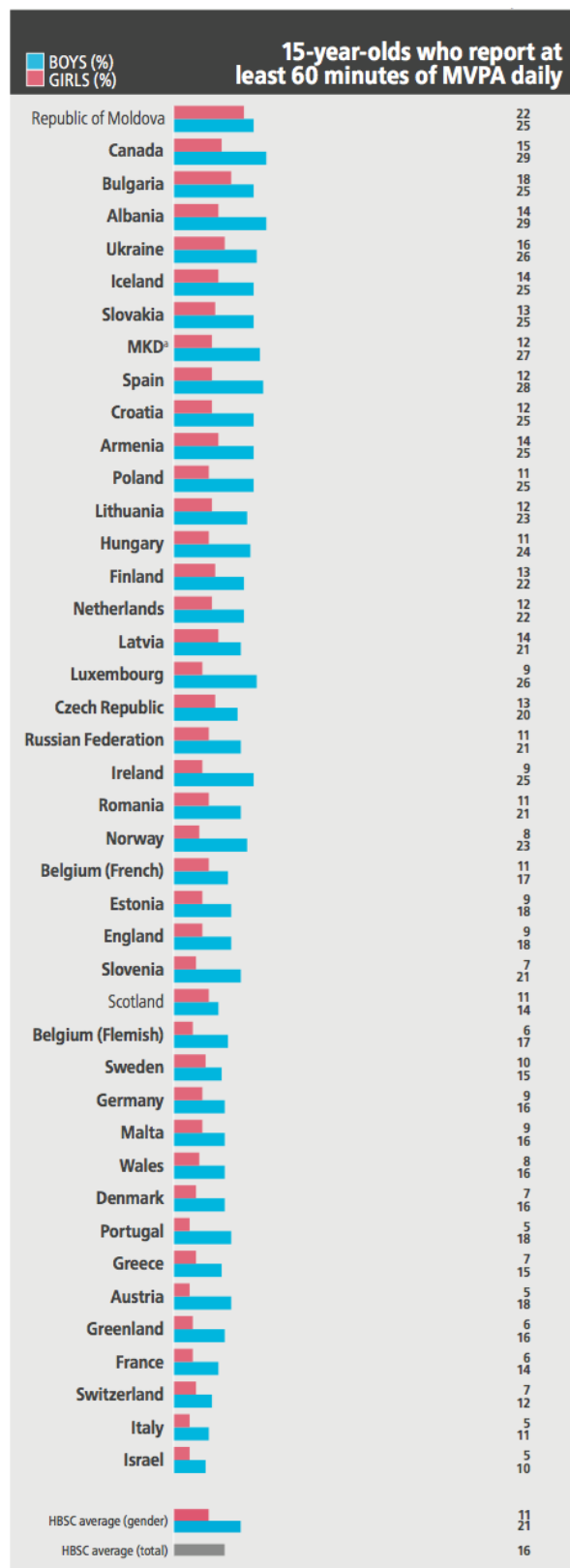


Abbildung 9: 15-year-olds who report at least 60 minutes of MVPA daily (World Health Organization, 2016, S. 137)

7 Motive zum Sporttreiben

Die Sportaktivitäten variieren zwischen den Geschlechtern, Altersgruppen, Nationalitäten und vor allem den einzelnen Individuen sehr stark. Welche Begründungen und Motive hinter diesen Unterschiedlichkeiten stecken wird in diesem Kapitel beschrieben.

7.1 Geschlechtervergleich

Der Eurobarometer (2018) liefert europaweite Geschlechtsunterschiede im Bereich der Sportmotive. Herauszulesen ist, dass Männer (33 %) häufiger Sport treiben um Spaß zu haben als Frauen (28 %). Weiters machen Männer im Gegensatz zu Frauen eher Sport um Zeit mit Freunden zu verbringen (22 % zu 16 %) oder an Wettkämpfen teilzunehmen (8 % zu 2 %).

In verschiedensten Studien wurde bereits des Öfteren darauf hingewiesen, dass sich die Bedürfnisse und sportiven Wünsche von Jungen und Mädchen unterscheiden. Die Vorurteile über Unterschiedlichkeiten zwischen Jungen und Mädchen, welche in der Gesellschaft oft vermutet werden, treffen laut Mutz und Burrmann (2014) bei den Sportmotiven größtenteils zu. Entsprechend dem Bild, dass die Gesellschaft von „typischer Männlichkeit“ hat, lassen sich junge Männer häufig von konkurrenzorientierten und wettbewerbsförmigen Spiel- und Sportformen begeistern. Sie werden eher durch kompetitive, risikoreiche, harte, kraft- und körperbetonte Sportarten begeistert. Mädchen bevorzugen hingegen Sportarten, wo weniger der robuste Körpereinsatz verlangt wird. Als Motive nennen sie häufig Ästhetik und Körperformung, generelle Fitness sowie den Ausgleich und einen Mehrwert für die Gesundheit. Vor allem gymnastisch-tänzerische Bewegungshandlungen sprechen eher Mädchen an (vgl. Mutz & Burrmann, 2014). Diese Geschlechterunterschiede sind de facto vorhanden. In der Publikation wird auch der Grund dafür erläutert:

Es lässt sich freilich überzeugend argumentieren, dass es sich bei diesen in der Kindheit und im Jugendalter (noch stärker) sichtbaren und messbaren Differenzen in den Sportkonzepten und -motiven zwischen Jungen und Mädchen wesentlich um sozial konstruierte Unterschiede handelt, die von vorgelagerten Sozialisationserfahrungen mitdefiniert werden (Mutz & Burrmann, 2014, S. 171).

Zu dieser angesprochenen Stigmatisierung der Motive von Mädchen und Burschen kommt es

auch in der Schule. In der Form von koedukativem Sportunterricht wird laut (Mutz & Burrmann, 2014) hauptsächlich den Wünschen der männlichen Jahrgangskollegen Folge geleistet. Dies kann den AutorInnen zufolge bei Mädchen sowohl zu Selbstbestätigungsproblemen, als auch zu negativen Gefühlen gegenüber Sport führen. Für eine Förderung der Sportaktivität von Mädchen ist dies nicht von Vorteil.

7.2 Altersvergleich

Dem Eurobarometer (2018) sind neben den Motiven von Männern und Frauen auch Beweggründe der unterschiedlichen Altersgruppen zu entnehmen.

44 % der Befragten zwischen 15 und 24 Jahren ist es wichtig beim Sport Spaß zu haben. Der zweitwichtigste Grund ist mit 33 % um während dem Sport Zeit mit FreundInnen zu verbringen. 29 % der europäischen Jugend gab an Sport zu treiben, um ein fitteres Aussehen zu erlangen. Die Gruppe über 55 Jahren nannte als gewichtigsten Grund für ihre Sportaktivität die Verbesserung der Gesundheit (57 %). Um den Alterungsprozess hinauszuzögern nannte jedeR vierte EuropäerIn über 55 Jahren als Beweggrund sich zu betätigen. Die Gründe der Jugend sind für ältere Personen weniger wichtig. So erreichte der Faktor Spaß in der Gruppe über 55 nur 23 % und das gesunde und fitte Aussehen nur 12 %. Auch um Zeit mit FreundInnen zu verbringen ist nur 15 % der ältesten betrachteten Gruppe wichtig (Eurobarometer, 2018).

7.3 Internationaler Vergleich

Europaweit wird am häufigsten der Grund genannt die persönliche psychische wie auch physische Gesundheit zu verbessern. 54 % der EuropäerInnen gaben dies als wichtige Motivation an. Österreich liegt hier mit 56 % leicht über dem Durchschnitt der EU-Länder (Eurobarometer, 2018).

ÖsterreicherInnen gaben im europäischen Vergleich des Eurobarometers (2018) mit 11 % außerordentlich oft an Sport zu treiben, um neue Bekanntschaften zu machen. Damit wurde diese Begründung vor Irland und Dänemark in Österreich am häufigsten genannt. Auch der Spaß ist den ÖsterreicherInnen besonders wichtig. Während 30 % aller Befragten angaben Sport zu treiben um Spaß zu haben, ist dies 44 % der ÖsterreicherInnen wichtig. Anzumerken ist auch, dass in Österreich überdurchschnittlich oft Sport getrieben wird um die körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern (35 %) oder um Zeit mit FreundInnen zu verbringen (30 %). Die Fitness zu verbessern wurde von 45 % der ÖsterreicherInnen genannt, was leicht unter

dem europäischen Durchschnitt von 47 % liegt (Eurobarometer, 2018).

7.4 Elternmotive

Dass Kinder sportlicher Eltern selbst auch öfter sportlich aktiv sind, wurde bereits mit Blick auf die Publikation von Caesar (2015) beschrieben. In selbigem Werk werden auch die Motive aufgelistet, welche Eltern für die Sportaktivitäten ihrer Kinder haben.

Als Motive für eine generelle sportliche Betätigung der Kinder sehen Eltern vor allem Gesundheit und Fitness, Freude an der Bewegung sowie positive Effekte auf die motorische Entwicklung. Bezogen auf die Art der Sportaktivitäten verfolgen 90% der Eltern den Wunsch, dass ihre Kinder zumindest eine Sportart betreiben sollten, welche sie selbst ausführen oder ausgeführt haben. Entsprechend der Sportvorlieben der Elterngeneration bevorzugen viele Erziehungsberechtigte für ihre Kinder die Sportarten Schwimmen, Radfahren und Skifahren (Caesar, 2015). Diese sind auch in der Auflistung der Statistik Austria (2020) bezüglich der beliebtesten Sportarten der ÖsterreicherInnen ganz oben zu finden. Somit decken sich diese Erkenntnisse mit den Aussagen von Caesar (2015) über die Vorliebe der Eltern, dass Kinder ihre eigenen Sportarten ausführen sollen.

Weiters wurde auch nach der gewünschten Form der Ausführung der kindlichen Sportaktivität gefragt. Eltern beantworteten dies am ehesten mit geringerer Intensität im Freizeit- und Breitensport. Entgegen der Publikation von Mutz und Burrmann (2014), welche die Vorurteile der typischen männlichen und weiblichen Sportmotive bekräftigen, schreibt Caesar (2015), dass sich Eltern für Töchter und Söhne größtenteils die gleichen Sportarten wünschen. Fußball, Laufsport, Reiten und Tanzen stellen hier jedoch eine Ausnahme dar. So wünschen sich 39 % der Eltern, dass ihre Söhne Fußball spielen und nur 4 % der Eltern für ihre Töchter. Beim Laufsport ist es umgekehrt, hier wünschen sich 22 % der Eltern, dass die Töchter laufen gehen und nur 5 % streben dies für ihre Söhne an. Reiten und Tanzen wünschen sich jeweils 17 % für ihre Töchter und 4 % für ihre Söhne. Betrachtet man die Wunschsportarten für die Kinder unterteilt in Wünsche der Väter und Wünsche der Mütter, lassen sich grundsätzlich keine groben Unterschiedlichkeiten herauslesen. Interessanterweise wünschen sich 24 % der Väter Volleyball für ihre Kinder und nur 4 % der Mütter. Dass auch beim Fußball eine ähnliche Präferenz vorhanden ist, kann verneint werden, denn der Unterschied zwischen Müttern und Vätern liegt hier nur bei 4 % (vgl. Caesar, 2015).

Bereits im Vorschulalter sind die Eltern die entscheidenden Impulsgeber für die Teilnahme

der Kinder am organisierten Sport. Weniger die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder als die der Eltern werden hierbei verfolgt wie Schmiade und Mutz (2012) beschreiben.

7.5 Verhinderungsgründe

Da die Gruppe der inaktiven Personen eine weitaus größere darstellt (Alt et al., 2015) als die der häufig körperlich aktiven, gilt es auch die Gründe zu betrachten, weshalb kein oder wenig Sport getrieben wird.

In der gesamten EU ist der häufigste Grund der entgegen einer Sportaktivität genannt wird der Zeitmangel. Ganze 40 % der Befragten gaben an zu wenig Zeit zu haben, um regelmäßig Sport zu treiben. Gefolgt von zu geringem Interesse (20 %) und der Tatsache sich spontan zu betätigen und dies als ausreichend zu empfinden (17%). Gesundheitliche Einschränkungen wie Krankheiten oder körperliche Einschränkungen, welche eine regelmäßige Sportaktivität nicht möglich machen, werden mit 14 % sogar weniger oft genannt. Andere Antworten wie zu hohe Kosten der Sportausübung, die Angst vor Verletzungen, ein Mangel an Freunden die dieselbe Sportart bevorzugen oder sich nicht messen zu wollen wurden von weniger als jeder zehnten Person genannt (vgl. Eurobarometer, 2018).

Bewegung und Sport aufgrund der Angst vor Verletzungen zu vernachlässigen ist laut der World Health Organization (2010) nicht empfehlenswert, da es belegt ist, dass die positiven Effekte von einem aktiven Lebensstil die Risiken überwiegen. Die WHO verweist aber auch darauf, dass eine entsprechende Schutzausrüstung in jeder Form von körperlicher Aktivität verwendet werden sollte.

8 Gesundheitliche und volkswirtschaftliche Aspekte von Bewegung und Sport

Die von der WHO empfohlenen Bewegungs- und Sportempfehlungen stützen auf der Tatsache, dass körperliche Aktivitäten positive Effekte auf die Gesundheit haben. Weiters gibt es auch volkswirtschaftliche Aspekte, welche für ausreichend Bewegung und Sport sprechen.

Bei Gesundheitspolitik dachte man früher hauptsächlich an die Bereitstellung und Finanzierung von medizinischer Versorgung. Die sozialen Determinanten der Gesundheit wurden nur in akademischen

Kreisen erörtert. Das ändert sich zurzeit. Auch wenn die medizinische Versorgung bei einigen schweren Erkrankungen zu verlängerter Lebenserwartung und besserem Krankheitsverlauf führen kann, so sind die sozialen und wirtschaftlichen Bedingungen, die die Menschen krank und hilfebedürftig mache, für die Gesundheit der Gesamtbevölkerung weitaus wichtiger. Allgemeiner Zugang zu medizinischer Versorgung ist allerdings selbst eine der sozialen Determinanten von Gesundheit. (World Health Organization, 2004, S. 7)

Bewegung und Sport haben positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem. Belastungen werden leichter hingenommen und die Regeneration wird verbessert. Im Bereich des Bewegungsapparates kommt es zu muskulärer Kräftigung, was sich am Beispiel des Rückens positiv auf etwaige Fehlhaltungen und –belastungen auswirkt. Rückenschmerzen werden dadurch reduziert und vorgebeugt. Vor allem bei intensiven Bewegungsaktivitäten kommt es zu Mikroerschütterungen der Knochensubstanz, was zu einer physiologischen Erhöhung der Knochendichte führt. Der passive Bewegungsapparat wird somit stabiler. Weiters kommt es zu koordinativen Verbesserungen, die einerseits intramuskulär, im Bereich der Ansteuerung von motorischen Einheiten, andererseits intermuskulär, was die Interaktion einzelner Muskeln betrifft, wirken. Regelmäßiges fordern des Zusammenspiels zwischen Sinnesorganen und der Motorik führt zu einer Verbesserung des Gleichgewichts und anderer koordinativer Fähigkeiten.

„Gerade epidemiologisch besonders relevante Störungen und Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates sind durch eine regelmäßige gezielte körperliche Aktivität positiv zu beeinflussen“ (Wessinghage & Morsch, 2013, S.21). Neben Erkrankungen des Bewegungsapparates und des Herz-Kreislaufsystems wird Bewegung und Sport auch das Potential nachgesagt, das Risiko für verschiedenste Krebsarten zu senken. Zivilisationskrankheiten, die erst durch zu wenig Bewegung und falsche Ernährung ausgelöst wurden, können durch körperliche Aktivitäten auf jeden Fall in der Auftrittswahrscheinlichkeit gesenkt oder gar verhindert werden.

Bewegung und Sport wirken sich aber nicht nur auf die Physis positiv aus. Auch auf die

Psyche und das Wohlbefinden hat regelmäßige Sportaktivität positive Effekte. Marti et al. (1999) sprechen an, dass regelmäßige sportliche Betätigung bereits im zweiten Lebensjahrzehnt viele positive biopsychosoziale Effekte hat. Beispielsweise werden durch Bewegungsaktivitäten Stress und Verstimmtheit langfristig abgebaut. Weiters steht Sport in positiver Relation zu besseren schulischen Leistungen und hat potentielle Suchtprävention, vor allem gegenüber dem Rauchen (Marti et al., 1999). Spengler (2009) erwähnt, dass Aggressionen und Depressionen durch Bewegungsmangel entstehen können und bereits vorhandene psychische Erkrankungen durch ausreichend Bewegung auch Sport abgebaut werden können.

„Regelmäßige Bewegung und sportliche Betätigung helfen dabei nicht nur Risikofaktoren zu vermindern und Krankheiten vorzubeugen, sie haben auch umfassende Wirkungen auf das Wohlbefinden, auf die Zufriedenheit, auf die Lebensqualität.“ (Weineck et al. 2009, S. 180)

8.1 Volkswirtschaftliche Kosten der Inaktivität

Dass sich eine sportive Gesellschaft und Jugend nicht nur positiv auf deren Gesundheit auswirkt, erkannten Kindermann und Schnell (1926) bereits vor knapp 100 Jahren. Sie meinten, dass „die für die Hebung des Gesundheitszustandes der Jugend erforderlichen Geldmittel auf die Dauer bessere Zinsen bringen als die in Kranken- und Siechenhäusern angelegten Kapitalien“ (Kindermann & Schnell, 1926, S.10). Somit wurde in der Zwischenkriegszeit bereits der wirtschaftliche Vorteil einer bewegten Jugend erkannt.

Wessinghage und Morsch (2013) sprechen an, dass Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht, Adipositas oder Diabetes mellitus Typ 2 nicht nur die betroffenen Personen, sondern auch das Krankenkassensystem schwer belasten. Durch damit verbundene Krankenstände erleidet auch die Volkswirtschaft einen Schaden. Übergewicht und Adipositas sind mittlerweile auch bei Kindern und Jugendlichen ein weltweites Gesundheitsproblem. Diese Krankheiten bringen meist zudem Folgeerkrankungen mit sich. Adipöse Jugendliche sind einem deutlich höheren Risiko für Kardiometabolische Begleiterkrankungen ausgesetzt (Blüher et al., 2016). Um die Gesundheit junger Menschen zu fördern und dem Lebensstil bedingten Krankheiten vorzubeugen sprechen Blüher et al. (2016) von verschiedenen Möglichkeiten der Verhaltens- und Verhältnisprävention. Verhaltensprävention meint Maßnahmen, die direkt auf die Individuen bezogene sind, wie Wissensvermittlung im Bereich der Ernährung, der Bewegungs- und Gesundheitslehre. Verhältnisprävention beinhaltet

kontextbezogene Maßnahmen, wie gesetzliche und institutionelle Veränderungen. Am sinnvollsten erscheint eine Kombination der Maßnahmen, da dadurch beide Geschlechter und alle sozialen Gruppen bestmöglich erreicht werden können.

Bedenkt man, dass seit 2004 die öffentlichen Gesundheitsausgaben um über zwölf Milliarden Euro gestiegen sind (Statistik Austria, 2020), gibt dies berechtigter Weise Grund zur Sorge. Blickt man weiter zurück, stiegen die österreichischen Gesundheitsausgaben seit 1990 um jährlich 5,5 %. Auch im Verhältnis zu den Gesamtausgaben lässt sich eine Steigerung erkennen. Der Anteil der Gesundheitsausgaben am Bruttoinlandsprodukt stieg von 1990 bis 2008 von 8,3 % auf 10,5 % (Rosian-Schikuta & Zsifkovitz, 2011). Höger (2014) spricht davon, dass es bis 2030 durch ungesunde Lebensweise zu einem weiteren Anstieg der Krankheitskosten um 7,3 Milliarden Euro kommen könnte. Neben mangelnden Bewegungszeiten sind natürlich auch Alkohol, Tabak und ungesunde Ernährung Risikofaktoren. Inklusive dieser würden Krankheitskosten bis 2030 gar um 8,9 Milliarden Euro steigen, wenn kein ganzheitliches Umdenken eintritt. Dass dieser Anstieg durch höhere wirtschaftliche Einnahmen ausgeglichen werden kann, gilt laut Rosian-Schikuta & Zsifkovitz (2011) als unwahrscheinlich.

Alt et al. (2015) sprechen an, dass durch Inaktivität direkte, indirekte und auch intangible Kosten für die Volkswirtschaft entstehen. Die direkten Kosten sind Behandlungs-, Rehabilitations- und Vorsorgekosten sowie der Ressourcenverbrauch für Gesundheitsgüter und –dienstleistungen. Die indirekten Kosten beinhalten die geringeren Einnahmen durch Berufsunfähigkeit und mangelnde Produktivität, sowie Krankenstands-, Invaliditäts-, und Erwerbsunfähigkeitskosten. Die Intangiblen Kosten sind jene, die monetär nicht zu erfassen, jedoch mit Einbußen der Lebensqualität verbunden sind. Die indirekten und direkten Gesundheitskosten durch unzureichend Bewegung betrugen für das betrachtete Jahr 2013 zwischen 1,5 und 2,4 Milliarden Euro wie aus Abbildung 10 zu entnehmen ist (Alt et al., 2015).

	Untergrenze (in Mio. Euro)	Obergrenze (in Mio. Euro)
Direkte Kosten		
Kosten im Gesundheitswesen	1.261,25	1.913,53
Indirekte Kosten		
Produktivitätsentgang (Krankenstandskosten)	38,11	57,82
Berufsunfähigkeit (Invalidität)	191,17	290,04
Mortalität	73,72	111,85
Summe	1.564,26	2.373,24

Abbildung 10: Volkswirtschaftlich Kosten durch Inaktivität (Alt et al., 2015, S. 57)

Die durch Inaktivität verursachten Kosten können allerdings nicht direkt als Mehrkosten für die Volkswirtschaft bezeichnet werden. Dies liegt daran, dass häufigere Sportaktivitäten auch zu einem höheren Risiko für Sportverletzungen führen. Zwar sieht die World Health Organization (2010) diese Aufwendungen im Vergleich zu den Kosten durch Inaktivität als unbedeutend an, jedoch darf dieser Faktor nicht außer Acht gelassen werden.

8.2 Sportverletzungen und deren Kosten

Natürlich sind Sporttreibende auch einem gewissen Risiko ausgesetzt sich zu verletzen. Die Gefahr sich durch einen Unfall im Sport zu verletzen ist bei jeder Bewegungsaktivität gegeben. Auf den ersten Blick ist es auch gefährlicher sich zu betätigen, als zuhause vor dem Fernseher zu sitzen. Vertreter von Krankenkassen und teilweise auch Politiker forderten deswegen bereits Prämien erhöhungen für Sportaktive. Auch Überlegungen die gesetzliche Versicherung hinsichtlich von Sportunfällen zu streichen wurden angestellt. Einer Studie des deutschen Bundeslandes Nordrhein-Westfalen von Henke (2003) relativiert diese Ansichten jedoch erheblich. Dieser Studie ist zu entnehmen, dass sich pro Jahr nur fünf bis sechs Prozent der sportlich aktiven Personen verletzen. Die Verletzungsquote im nicht organisierten Sport ist mit 5,9 % am höchsten, gefolgt vom Schulsport mit 5,4 % und dem Vereinssport, wo sich nur 5,1 % der Sportaktiven verletzen. Die häufigste Verletzung in allen drei Organisationsformen geschieht beim Fußball. Deutschlandweit machen die Kosten für Sportverletzungen rund 1 % der Gesamtkosten des Gesundheitswesens aus. In der Studie wird auch darauf hingewiesen, dass in Österreich die Situation ähnlich ist (Henke, 2003). Für junge Personen, welche mehr oder weniger riskante Sportarten ausüben oder Sportsportarten betreiben, ist Folgendes besonders wichtig. Um das Risiko für Sportverletzungen zu reduzieren empfehlen Weineck et al. (2009) geeignete Schutzausrüstung zu verwenden sowie

die Grundsätze der Trainingsmethodik, wie allgemeines und sportartspezifisches Aufwärmen, einzuhalten.

Somit kann nicht darauf geschlossen werden, dass Sportunfälle besonders hohe gesundheitliche Kosten verursachen. Zu erwähnen sei, dass der Nutzen für die Volkswirtschaft von Bewegung und Sport erheblich höher ist als die Kosten. Ältere Personen, die keine Bewegungsaktivitäten ausführen, erleiden beispielsweise deutlich häufiger Unfälle als rüstige aktive Senioren. Dies liegt zum einen an der Bewegungskoordination und zum anderen an der nachlassenden Muskelkraft und Knochendichte durch unzureichende Reize.

	Fälle	Kosten (in Mio. Euro)
direkte Gesundheitskosten		
stationär	122.878	86,87
ambulant	143.456	203,25
niedergelassener Bereich	30.769	3,51
indirekte Kosten		
Krankenstände	1.030.199	58,49
Invalidität	3	1,01
Todesfälle	117	71,78
Summe		424,92

Abbildung 11: Direkte und indirekte Kosten durch Bewegungsverletzungen (Alt et al., 2015, S. 66)

Die Kosten, die in Österreich im Jahr 2013 durch Sportverletzungen direkt und indirekt verursacht wurden, belaufen sich auf rund 425 Millionen Euro. Wie diese zustande kommen kann aus Abbildung 11 entnommen werden. Die Kosten, die Inaktivität verursacht sind deutlich höher als jene der Sportunfälle.

Bei der Berechnung der Differenz wird in der Studie auf das „Attributale Risiko der Inaktiven“ (ARE) eingegangen. Dieses spiegelt nur jene Kosten wieder, welche durch Personen entstanden sind, die tatsächlich durch Inaktivität krank wurden. Weiters werden dadurch mögliche Doppelzählungen vermieden. Vergleicht man die für das Jahr 2013 angefallenen Kosten, die durch Bewegungsverletzungen entstanden sind, mit den direkten und indirekten Kosten durch zu geringe körperliche Aktivität, lässt sich eine Differenz von 471 bis 955 Millionen Euro errechnen (Alt et al., 2015). Zwar machen die Kosten für Inaktivität nur rund 0,1 – 0,2 % des Bruttoinlandproduktes Österreichs aus (323,91 Mrd. Euro im Jahr 2013 - Statista, 2020), allerdings wären diese Beträge anderswo vermutlich besser investiert.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass wie die WHO (2010) anmerkt, die positiven Effekte von Bewegung und Sport die negativen weitaus überwiegen. Sowohl was die physische und psychische Gesundheit, als auch das Wohlbefinden betrifft. Für junge Menschen sind die positiven Effekte, durch den in der Entwicklung befindlichen Körper, noch stärker ausgeprägt. Auch auf die gesamte Volkswirtschaft und deren Kosten wirken sich Sportaktivitäten der Bevölkerung positiv aus.

9 Die beliebtesten Sportarten der ÖsterreicherInnen

Trotz der, aus gesundheitlicher Sicht betrachtet, zu geringen Sportaktivität des modernen Menschen zählen Bewegung und Sport zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. In diesem Kapitel werden die verschiedenen Formen der Bewegungsaktivitäten näher betrachtet.

Die Statistik Austria (2020) macht eine Liste der beliebtesten Sportarten der ÖsterreicherInnen zugänglich. Hier lässt sich ein Zusammenhang zu den Sportmotiven erkennen, welche Eltern für ihre Kinder haben. Die Sportmotive der Eltern, welche Caesar (2015) untersuchte, zeigt, dass Eltern vor allem dann Sportarten für ihre Kinder gutheißen, wenn sie diese selbst ausführen oder ausgeführt haben. Weiters haben Eltern auch vermehrt das Motiv die Gesundheit und Fitness ihrer Kinder bestmöglich zu fördern. Da Sportarten die man als Kind ausübte oft auch gerne im Erwachsenenalter betrieben werden, bleiben Vorlieben für gewisse Sportarten oftmals in der Familie über Generationen erhalten. Die Elternmotive für die Sportaktivität ihrer Kinder (Caesar, 2015) und die hohe Wahrscheinlichkeit die Sportarten der Jugendzeit im Erwachsenenalter durchzuführen (Schmiade & Mutz, 2012) decken sich mit den beliebtesten Sportarten Österreichs, es kommt somit zu einem die Generationen übergreifenden Kreislauf der Sportmotive.

Deshalb ist es wenig überraschend, dass unter den beliebtesten Sportarten der ÖsterreicherInnen überdurchschnittlich viele Gesundheitssportarten sind. Betrachtet man die beliebtesten Sportarten anhand der Verletzungsgefahr, fällt auf, dass man, mit Ausnahme des Skifahrens und Fußballs, bei den zehn am häufigsten genannten Sportarten einem nicht besonders hohen Verletzungsrisiko ausgesetzt ist. Somit ist Vorsicht wohl nicht nur die Mutter der Porzellankeule, sondern scheinbar auch der ÖsterreicherInnen. Die Statistik Austria (2020) liefert Erkenntnisse über die bevorzugten Sportarten der ÖsterreicherInnen für das Jahr 2018. Auf die Frage, welche Sportarten zumindest Fallweise ausgeführt werden antworteten 59 % mit Schwimmen. Auf die weiteren Plätze der Statistik schafften es die Sportarten

Wandern (53 %), Radfahren (51 %), Fitness (32 %), Laufen (30 %), Skifahren (27 %) und Fußball (14 %). In den meisten Sportarten gibt es auch einen prozentuellen Zuwachs im Vergleich zum Jahr 2017. Einzig Fußball und Fitness verzeichneten keine Zuwächse. Den höchsten Zuwachs erreichte Laufen mit 4 %.

10 Soziodemographie, -ökonomie und Sport

Bevorzugte Sportarten variieren teilweise erheblich anhand des ökonomischen Handlungsspielraums und der sozialen Schicht. Trotz etwaiger familiärer Verbesserungen der ökonomischen Situation ist es schwierig aus diesem Schema, welches zuvor als Kreislauf der Sportmotive beschrieben wurde, auszubrechen. Dies hat wiederum mit den Motiven der Eltern und dem jugendlichen Sportbackground zu tun.

Schmiade und Mutz (2012) sprechen davon, dass die sportliche Aktivität von Kindern sowohl mit dem Sozialstatus der Familie als auch mit dem Migrationshintergrund zusammenhängt. Kinder mit Migrationshintergrund nehmen laut der angesprochenen Studie von Schmiade und Mutz (2012) signifikant seltener an Kindersport teil als Kinder ohne Migrationshintergrund. Denkt man beispielsweise an die Österreichische Fußballnationalmannschaft scheint es nicht so, als würden Kinder mit Migrationshintergrund seltener sportlich aktiv sein. Trotzdem scheint die Integration von Menschen mit Migrationshintergrund in den Sport ein Problem darzustellen. Zusammenfassend meinen Schmiade und Mutz (2012, S. 123) „Sportengagements werden also über familiäre Sozialisationsprozesse vererbt“.

Auch das Einkommen der Eltern steht im Zusammenhang mit der kindlichen Sportaktivität. „Sozial privilegierte, bildungs- und einkommensstarke Eltern sind häufiger selbst sportlich aktiv und sportlich aktive Eltern regen ihre Kinder häufiger dazu an, Sport zu treiben bzw. melden sie öfter in organisierten Kindersportgruppen an“ (Schmiade & Mutz, 2012, S. 123). Demnach steigt die Sportteilnahme von Kindern signifikant mit der Größe der ökonomischen und kulturellen Ressourcen der Eltern. Dies liegt aber weniger an den Ressourcen an sich, sondern vermehrt an einem aktiveren Lebensstil der reicheren und höher gebildeten Eltern. Es wird postuliert, dass das Haushaltseinkommen und die Anzahl der Bücher im Regal irrelevant sind, wenn die Eltern keinen gesundheitsorientierten Lebensstil pflegen. Auch mütterliche Vollzeitarbeit spielt bei den kindlichen Bewegungsaktivitäten keine Rolle. Einzig wirkt sich das mütterliche Bildungsniveau auch bei inaktiven Eltern auf eine höhere Sportaktivität der Kinder aus. Dies scheint mit dem damit verbundenen Wissen über die Wichtigkeit von

Bewegungsaktivitäten zusammenzuhängen. Dass Kinder aus sozial schwächeren und bildungsferneren Schichten bereits unter sechs Jahren nicht die gleichen Möglichkeiten haben, wie Kinder reicherer Eltern, ist bedenklich. Denn so entgehen diesen Kindern neben motorischen Entwicklungen auch wichtige Eindrücke für eine gesunde Persönlichkeitsentwicklung (vgl. Schmiade & Mutz, 2012). Um Kinder aus sozial schwächeren Schichten erfolgreich in sportliche Bewegungsaktivitäten einzubinden, eignen sich Ganztagschulen besonders gut. „Über den Sport in der Ganztagschule können auch diejenigen Kinder und Jugendlichen erreicht werden, die ansonsten schwerer Zugang zum Sport finden“ (Neuber & Züchner, 2017, S. 413).

Der Grund warum Kinder aus sozial ärmeren Schichten seltener in Sportvereinen aktiv sind, liegt laut Schmiade und Mutz (2012) weniger daran, dass diese Schichten Sport generell ablehnen, vielmehr dürfte es damit zusammenhängen, dass für Familien mit weniger Haushaltseinkommen die direkten und indirekten Kosten der Sportbeteiligung ein Hindernis darstellen. Auch Weineck et al. (2009) sprechen an, dass der Zugang zu Sportsystemen sehr wohl mit sozialen und wirtschaftlichen Voraussetzungen in Verbindung steht. Es wird davon ausgegangen, dass Menschen mit weniger Ressourcen Einschränkungen in diesem Bereich haben. Auch die in Deutschland durchgeführte SPRINT-Studie kommt zum Ergebnis, dass SchülerInnen aus niedrigeren sozioökonomischen Verhältnissen weniger Möglichkeiten im Bereich des schulischen Sports haben. Kinder, die Hauptschulen besuchten, schnitten in der DSB-SPRINT-Studie von 2006 dementsprechend am schlechtesten ab (Weineck et al., 2009). In Bezug auf die soziale Schicht wird allerdings auch vermutet, dass in vor allem bildungsferneren Familien Sport für die kindliche Entwicklung als weniger relevant erachtet wird (Schmiade & Mutz, 2012).

Auch der Eurobarometer (2018) liefert darauf, dass der Bildungsstatus einen Einfluss auf die Sportaktivität hat. Während 73 % der Personen, welche unter 15 ihre letzte Ausbildung abschlossen, behaupteten nie sportlich aktiv zu sein, sind es bei jenen, die nach 20 ihre Ausbildung abgeschlossen haben nur 31 %. Zudem stellen Hausfrauen und -männer die inaktivste Berufsgruppe dar. Über zwei Dritte dieser Befragten behaupteten nie sportlich aktiv zu sein. Weitere inaktive Berufsgruppen sind Arbeitslose und PensionistInnen.

„Angehörige mittlerer und oberer Sozialschichten treiben häufiger Sport als Angehörige unterer Sozialschichten“ spricht auch Weiß (1999, S. 104) diese Unterschiede in der

Sportaktivität an. Auch der Anteil der Personen, die nie Sport treiben, ist in den untersten Schichten am höchsten. Dies zeichnet sich bereits im Schulkindalter ab. Personen der mittleren und oberen Schicht investieren generell mehr Zeit in Sportaktivitäten. Demnach treiben Beamte, FreiberuflerInnen, höhere Angestellte mehr Sport als ArbeiterInnen und BäuerInnen. Diese geringere Sportaktivität kann allerdings auch damit zusammenhängen, dass ArbeiterInnen und BäuerInnen im Beruf eine höhere körperliche Arbeitskraft aufwenden müssen. Ein weiterer interessanter Punkt ist, dass Personen, welche in einer Stadt leben häufiger sportlich aktiv sind als Bewohner einer ländlichen Gegend (vgl. Weiß, 1999).

Wie Weiß (1999) anspricht, ist das Streben nach Chancengleichheit sowohl in der Gesellschaft als auch im Sport als ideale Leitorientierung angestrebt. Diese ist jedoch in beiden Bereichen schwer zu realisieren. Die folgende Gliederung der Gesellschaft in soziale Schichten definiert Weiß (1999, S. 81) als „wertmäßige, vertikale Gliederung einer Gesellschaft“. Heutzutage sind diese Erkenntnisse über die Sportaktivitäten von unteren und oberen Schichten nicht mehr so strikt getrennt. Durch eine stärkere Mittelschicht ist es auch Personen einer ursprünglich niedrigeren Schicht möglich Sportarten der sogenannten „Eliten“ auszuführen. Schichtübergreifend lässt sich sagen, dass die Art der Sportausübung in engem Zusammenhang mit dem gepflegten Lebensstil steht. Die erwähnte Gliederung der Gesellschaft wirkt sich laut Weiß wie folgt auf die bevorzugten Sportarten aus.

10.1 Sportarten der unteren sozialen Schichten

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Personen der unteren Schichten eher Sportarten bevorzugen in denen Körpereinsatz und gewisse Schmerzunempfindlichkeit gefordert sind. Dass Personen aus Arbeiterkreisen diese Eigenschaften von Sportarten präferieren, liegt an einem eher instrumentellen Verhältnis zum eigenen Körper. Diese Einstellung zum eigenen Körper äußert sich außerhalb des Sports durch niedrigeres Gesundheitsbewusstsein, ungesundes Essen und verhältnismäßig höheren Alkoholkonsum. Auch Merkmale wie Gewalt, Körperkontakt und Kampf werden von Personen der unteren Gesellschaftsschicht eher bevorzugt, als von jenen der oberen Schichte. Weitere Merkmale, die bevorzugt werden, sind Kampfgeschrei, fahriges Gesten, Geheule oder infernalischer Motorenlärm. Jugendliche können sich schichtübergreifend grundsätzlich eher mit Sportarten der unteren Schicht identifizieren, da gerade in der Pubeszenz und Adoleszenz Merkmale wie Männlichkeit und Kraft eine besonders hohe Anziehungskraft haben. Ein Kriterium, welches in Sportarten der unteren Schichten vergeblich gesucht wird, ist der Naturbezug. Das zuvor angesprochene

instrumentelle Verhältnis kommt in unteren Schichten neben dem eigenen Körper auch in Bezug zur Natur zu tragen. Die Natur wird als Quelle des Nutzens und Gewinns gesehen (vgl. Weiß, 1999).

Typische Sportarten der Unterschicht nach Weiß (1999) sind Motorsport, Boxen, Fußball, Eishockey, Ringen sowie Gewichtheben.

10.2 Sportarten der oberen sozialen Schichten

Geschichtlich betrachtet, sind die meisten heutzutage populären Sportarten, auch die vermehrt von den unteren Schichten bevorzugten, als Freizeitvergnügungsaktivitäten der Oberschicht entstanden. Heute gelten „Fox hunting“, Polo, Yachting oder das Trainieren von Rennpferden als typische Oberschichtensportarten. Diese werden vermehrt von den Wohlhabendsten der Welt ausgeführt. Da die Oberschicht in Österreich nicht so wohlhabend ist wie jene der USA, Frankreichs oder Großbritanniens können die Reichensportarten dieser Länder nicht mit Österreich verglichen werden. Deshalb wird hier auf die obere bürgerliche Schicht eingegangen. Die von der oberen bürgerlichen Schicht betriebenen Sportarten in Österreich sind heute grundsätzlich jedem zugänglich. Daher geht es für die obere Schicht weniger um das Ausführen der Sportart an sich, als vielmehr um die „Ausprägung des legitimen Modus“ (Weiß, 1999, S. 98). Dies zeigt sich beispielsweise im Tennis. Diese Sportart ist grundsätzlich allen Menschen zugänglich. Die Trennung der Schichten erfolgt dennoch durch die Mitgliedschaften in Tennis-Clubs. Bei Tennisvereinen gibt es einerseits frei zugängliche und andererseits Clubs, bei denen die Aufnahme stark selektiert wird. Auch die Bekleidung deutet auf das Vorhandensein einer Clubmitgliedschaft und die Art des Tennis-Clubs hin. Grundsätzlich bevorzugen Personen der Oberschicht Privat-Clubs und frei wählbare TrainingspartnerInnen und –zeiten. Oft ist auch die Aufsicht von gut bezahlten TrainerInnen von besonderer Wichtigkeit. Der Kampf gegen die Natur steht vielmehr im Mittelpunkt als der Kampf Mann gegen Mann. Beim Skifahren lässt sich eine Schichtung anhand der Wahl des Skiortes und dem Zeitpunkt des Skiurlaubs ausmachen (vgl. Weiß, 1999).

Typische Sportarten der oberen bürgerlichen Schicht nach Weiß (1999) sind Golf, Tennis, Springreiten, Skifahren, Yachtsegeln oder Fechten.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass obere Schichten eher Individualsportarten bevorzugen, während Angehörige der unteren Schichten sich mehr mit Mannschaftssportarten identifizieren können. Obere Sozialschichten bevorzugen den Kampf gegen die Natur,

während Personen der unteren Schichten lieber das direkte Duell mit anderen SportlerInnen suchen.

Mit steigendem Bildungsniveau steigt die Sportaktivität. Die häufigere Sportausübung bei oberen Sozialschichten ist allerdings auch durch höheres Einkommen und damit verbundenen besseren Sportausübungschancen bedingt.

11 Sportlokalitäten

Während vor 100 bis 150 Jahren Bewegungsaktivitäten der breiten Masse lediglich in der Arbeitswelt ausgeführt wurden, gründete der Adel Sportclubs zur Gestaltung ihrer Freizeit. Diese Anfänge des Sports wurden im Laufe der Zeit durch unterschiedliche Lokalitäten der Bewegungskultur erweitert. Seit den 2000er-Jahren werden in der westlichen Welt Schulen zunehmend zu Ganztagschulen ausgebaut, was dazu führt, dass der Schulsport einen noch wichtigeren Teil des sportlichen Alltags junger Menschen einnimmt. Auch der kommerziell ausgerichtete Sport entwickelte sich zu einem wichtigen Faktor.

Q87 Earlier you said you engage in sport or another physical activity, vigorous or not. Where do you do this?
(MULTIPLE ANSWERS POSSIBLE)
(%)

		In a park, outdoors, etc.	At home	On the way between home and school, work or shops	At a health or fitness centre	At a sport club	At work	At a sport centre	At school or university	Elsewhere (SPONTANEOUS)	Don't know
EU28		40	32	23	15	13	13	12	5	5	2
BE		42	34	25	10	14	15	11	5	3	1
BG		26	49	20	14	5	15	4	6	7	3
CZ		41	37	22	15	10	16	13	4	2	1
DK		44	27	24	26	18	18	13	6	5	1
DE		39	41	29	14	21	18	9	4	4	2
EE		51	48	25	13	16	26	11	7	4	1
IE		47	24	15	20	15	7	13	7	3	2
EL		32	37	42	22	5	13	5	5	2	0
ES		53	16	23	18	10	4	10	2	4	1
FR		40	20	15	5	18	13	8	4	8	4
HR		27	50	30	7	5	13	8	4	3	2
IT		35	16	19	15	6	4	27	3	6	1
CY		25	32	22	21	5	11	8	5	5	0
LV		44	54	31	6	6	26	8	5	3	1
LT		33	59	23	3	10	22	5	7	5	1
LU		48	39	21	13	15	15	15	8	2	2
HU		17	59	29	9	5	19	6	4	3	1
MT		26	26	31	7	17	7	7	5	3	2
NL		41	31	39	16	24	16	16	5	6	0
AT		54	41	26	21	13	12	9	6	5	3
PL		42	36	21	11	7	8	15	7	4	2
PT		43	17	17	27	7	12	5	6	5	1
RO		17	60	25	9	4	13	3	7	9	3
SI		51	49	16	6	12	12	13	5	4	0
SK		41	62	31	14	5	12	8	4	8	3
FI		67	44	29	25	9	10	19	4	3	2
SE		52	34	32	44	9	13	10	3	3	0
UK		34	30	11	18	11	16	12	6	5	3

Base: Respondents who exercise, play sport or engage in other physical activity (N= 19,982)

Abbildung 12: Where to do sports (Eurobarometer, 2018, S. 41)

Wie in Abbildung 12 ersichtlich ist bevorzugen EuropäerInnen am liebsten Sport im Freien. Heute unterscheiden sich die Lokalitäten, in denen Sport ausgeübt wird, stark anhand des jeweiligen Lebensalters. Junge Erwachsene und Jugendliche der Europäischen Union nutzen mit 22 % am häufigsten kommerzielle Sportstätten. Nur 10 % der Personen über 54 Jahren gaben an Sport in Gesundheits- oder Fitnesscentern auszuüben. Junge Menschen gaben wenig überraschend zudem am häufigsten an in schulischen oder universitären Einrichtungen sportlich aktiv zu sein (24 %). Auch in Sportvereinen und Sportzentren ist die jüngste Befragungsgruppe am häufigsten aktiv (22 - 26 %). Während sich in ländlichen Regionen 40 % der Befragten zuhause sportlich betätigen, sind es in kleinen und mittelgroßen Städten 29 % und in Großstädten 27 % (Eurobarometer, 2018). Somit lässt sich festhalten, dass häusliche Sportaktivitäten mit der Größe der Stadt sinkt. Dies liegt möglicherweise daran, dass in

größeren Städten der Lebensraum teurer wird und somit nicht genügend Platz für Sportaktivitäten in den eigenen vier Wänden zur Verfügung steht.

12 Vereinssport

Der Vereinssport ist für Erwachsene, Jugendliche und Kinder eine häufig absolvierte und vor allem sinnvolle Freizeitgestaltung. Für Kinder und Jugendliche stellen außerschulische Spiel- und Sportkulturen ein wesentliches Element der sozialen Infrastruktur dar (Holtappels & Serwe, 2009).

Österreich gilt als Land mit stark ausgeprägter Vereinskultur. Zur Jahreswende 2015/2016 waren österreichweit 122.279 Vereine registriert, im Verhältnis zur Population eine außerordentlich hohe Zahl. Der Trend zeigt, dass diese Zahlen noch weiter steigen könnten, denn im Jahr 1986 waren nur 68.732 Vereine registriert. Ende des Jahres 2006 waren es bereits 109.551 Vereine und neun Jahre später waren es eben noch einmal über 10.000 mehr. Dies stellt einen Zuwachs von 78 % in den letzten 30 Jahren dar. Österreichweit sind 41,1 % der Männer und 26,3 % der Frauen Mitglied in zumindest einem Verein (vgl. Die Presse, 2016). Anhand der Art Vereins gaben die ÖsterreicherInnen am häufigsten an Mitglied in einem Gesundheits- oder Fitnesscenter zu sein (Eurobarometer, 2018). Diese sind zwar auch auf Bewegungsaktivitäten ausgerichtet, zählen laut dem Eurobarometer (2018) allerdings nicht zu den Sportvereinen.

Auch Sportvereine, die im Gegensatz zu Gesundheits- und Fitnesscentern nicht kommerziell organisiert sind, zählen in Österreich hohe Mitgliedszahlen, wie die Statistik Austria (2018) für das Jahr 2017 darstellt. Demnach gaben 24,3 % der österreichischen Bevölkerung an, Mitglied eines Sportvereins zu sein. Im Geschlechtervergleich aller Altersgruppen fällt auf, dass Männer rund doppelt so oft in Sportvereinen tätig sind als Frauen. Mit einem Prozentsatz von 42,7 % sind Kinder zwischen 10 und 16 Jahren prozentuell am häufigsten Mitglied eines Sportvereins. Junge Männer dieses Alters sind mit 54,9 % etwas häufiger als junge Frauen 40,5 % in einem Sportverein tätig (Statistik Austria, 2018). Ende 2019 waren 440.000 ÖsterreicherInnen Mitglied einem Fußballverein, was somit die größte Sportvereinsgruppierung darstellt (Statistik Austria, 2020). Auch anhand der Höhe des Bildungsabschlusses lassen sich Unterschiede feststellen. Personen, welche mit 20 Jahren oder mehr ihre höchste Ausbildung beendet haben, sind zu 40 % in Sportvereinen aktiv. Befragte welche mit 16 bis 19 die Ausbildung beendeten, nur zu 24 %. Weiters ist mit 18 %

nicht einmal jede fünfte Person, welche im Alter von 15 Jahren ihre Ausbildung beendet hat, Mitglied eines Sportvereins (vgl. Eurobarometer, 2018).

Doch eine Mitgliedschaft ist nicht gleichbedeutend mit einer regelmäßigen Sportausübung im Verein. Auf die Frage, wie oft die Sportangebote des Vereins genutzt werden, gaben 38 % an mehrmals wöchentlich Vereinssport zu betreiben, 23,7 % meinten einmal wöchentlich im Sportverein aktiv zu sein. Die restlichen 38,3 % betätigen sich seltener oder nie sportlich im Verein. Bei jungen Menschen zwischen 10 und 16 Jahren handelt es sich am seltensten um passive Mitgliedschaften. Dies zeigt der Anteil von 63,3 % an Jugendlichen, welche auch mehrmals wöchentlich Sport im Verein treiben. 19,5 % dieser Altersgruppe sind zumindest einmal pro Woche vereinsintern sportlich aktiv (vgl. Statistik Austria, 2018). Somit stellt der Altersbereich der Sekundarstufe 1, auch bei Betrachtung der Sportaktivitäten im Verein, den sportlichsten Teil der Gesellschaft dar.

Wie erwähnt, hat sich die Zahl der Vereine in Österreich in den letzten dreißig Jahren nahezu verdoppelt. Auch die Anzahl an Sportvereinen ist gestiegen. Ob diese Dichte zu mehr Sportaktivität im Verein führt zeigt ein europäischer Vergleich.

12.1 Vereinssport in Europa

Einen Vergleich der europäischen Staaten im Bereich der Sportvereine liefert der Eurobarometer aus dem Jahr 2018. Europaweit waren im Jahr 2017 drei von zehn Personen Mitglied in einem Verein. Auch europaweit dürfte die Zahl an Vereinen im Steigen sein, was der Vergleich mit dem Jahr 2013 zeigt, als nur 24 % der EuropäerInnen Mitglied eines Vereins waren. Aber nur 12 % der im Jahr 2017 Befragten sind Mitglied in einem Sportverein. Der Rest verteilt sich auf Fitnesscentermitgliedschaften, sozio-kulturelle Clubs und Clubs der Arbeits- oder Schulstätte (Eurobarometer, 2018).

Dem Eurobarometer (2018) ist zu entnehmen, dass europaweit nur etwa 13% der sportiven Bevölkerung im Rahmen eines Vereins Sport treiben. Nördlichere Länder wie Dänemark, Deutschland und Niederlande liegen hier an der Spitze. Österreich liegt nur im Mittelfeld der vereinsinternen Sportaktivitäten. Eine weitere interessante Tatsache ist die hohe Anzahl an Fitnessstudiomitgliedschaften in nördlichen Ländern wie Schweden, Finnland und der Dänemark. Bewohner baltischer Staaten dürften hingegen besonders häufig Sport an der Arbeitsstätte ausführen (vgl. Eurobarometer, 2018). Dies kann mit einem weniger stark ausgeprägten Vereinswesen in diesen Ländern zusammenhängen. Auch in Mitteleuropa

scheint die Anzahl an Fitnesscentern anzusteigen. In der Ärzte-Zeitung (2015) wird davor gewarnt, dass in Deutschland der steigende Anteil an Fitnessstudios und anderen kommerziellen Sportanbietern vor allem in Ballungszentren Sportvereine vor neue Herausforderungen stellt.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass Österreich bezogen auf die vereinsinternen Sportaktivitäten im europäischen Mittelfeld liegt. Somit geht die relativ hohe Anzahl an Sportvereinen nicht mit einer erhöhten vereinsinternen Sportaktivität einher.

12.2 Elterlicher Druck auf Kinder und Sportvereine

Betrachtet man Vereine aus der wirtschaftlichen Perspektive, bietet eine hohe Quantität an Vereinen eine größere Auswahl für die KundInnen. Daher ist es für Vereine zunehmend schwierig Mitglieder zu gewinnen. Mit diesem Problem haben viele Vereinsverantwortliche in Österreich zu kämpfen. Die Qual der Wahl für die Bevölkerung ist die andere Seite der Medaille.

Ob das Konstrukt eines Sportvereins für Kinder der modernen individualisierten Gesellschaft noch zeitgerecht ist, darf angezweifelt werden. Rose (2004) zufolge drängen Kinder immer häufiger nach Autonomie, welche durch Grenzen und Regeln in Vereinen eingeschränkt werden könnte. Es wird in Zukunft eine schwierige Aufgabe sein junge Mensch für ein Vereinsleben zu begeistern. Sportvereine verspüren neben großer Konkurrenz auch zunehmend Druck von den Eltern, welche ihre Kinder bestmöglich gefördert haben wollen. Es scheint als verspüren manche Eltern den Drang, ihre unerreichten Ziele durch die eigenen Kinder zu erreichen.

Rose (2004) schreibt in ihrem Artikel des kindlichen Aufwachsens mit Sport über das Problem, dass heutzutage zahlreiche Kinder einem großen Druck ausgeliefert sind. Sie fühlen sich der Anhäufung von „kulturellem Kapital“ verpflichtet. Dies wird als Notwendigkeit dargestellt, um in der heutigen Gesellschaft bestehen zu können. Neben einer makellosen Schulbildung zählen auch kreative, musische, kommunikative, sportliche und spielerische Fertigkeiten zum sogenannten „kulturellen Kapital“. Großen Einfluss darauf haben die Eltern, welche teilweise als Manager der Kinder bezeichnet werden können. Bereits im frühen Kindesalter werden die Nachkommen in Sportvereinen angemeldet, da dies positive Auswirkungen auf die spätere Laufbahn der Kinder haben soll. Nicht selten kommt es zu Konflikten zwischen Eltern und TrainerInnen, angefacht durch Meinungsverschiedenheiten

bezüglich des Kindeswohls. Es gibt unterschiedliche Auffassungen, was für die Kinder am besten sei. Die einen meinen Spaß an der Bewegung und Kreativität sind für Kinder essentiell, andere eifern um (fast) jeden Preis nach maximaler Leistungssteigerung ihrer Nachkommen (vgl. Rose, 2004).

Die Zukunftsorientierung vieler Vereine wird zukünftig über deren Bestehen entscheiden. Rose (2004) meint, dass die Zukunft in der Mitgliederorientierung liegen muss, um einem zukünftigen Vereinssterben vorzubeugen. Auch eine Adaptierung der Angebote sollte angedacht werden. Grundsätzlich ist festzuhalten, dass Sportvereine für die Förderung von Kindern enorm wichtig sind. Allerdings darf es auf keinen Fall auf Kosten der Kindheit geschehen. Die freiwillige Bereitschaft und Freude der Jungen und Mädchen muss der Grundstein deren Motivation sein.

12.3 Frauen in Sportvereinen

Einen Spezialfall im Vereinssport stellen Frauen dar. Die Zahlen der Statistik Austria (2018) stimmen den Daten des Eurobarometers (2018) und des Wiener Gesundheitsberichts (Stadt, Wien, 2016) zu, dass Frauen seltener sportlich aktiv sind als Männer. Auch im Kindesalter ist dieser Geschlechterunterschied bereits zu erkennen. Woran das liegen könnte und welche Verantwortungen auf Vereine zukommen wird im Folgenden beschrieben.

Wie Mutz und Burmann (2014) beschreiben werden von Frauen nach wie vor eher traditionell-weibliche Sportarten bevorzugt. Betrachtet man den ländlichen Raum, wo vorwiegend von Männern dominierte Sportdisziplinen angeboten werden, ist die geringere Sportaktivität von Frauen wenig verwunderlich. Als bestes Beispiel dient hier Fußball. Nahezu in jeder Ortschaft kann ein Fußballplatz inklusive Verein vorgefunden werden. Mädchen die sich am Fußballsport erfreuen, spielen hierbei meist mit den männlichen Alterskollegen. Wenn sie im höheren Kindesalter die Fußballkarriere fortsetzen wollen, müssen sie oft kilometerweit fahren, um in einem Damenteam spielen zu können. Um vor allem junge Frauen längerfristig an Vereine und somit auch Sportarten zu binden, müssen Kampagnen gestartet werden, welche die Rekrutierung von Mädchen im Schulsport für gewisse Sportarten und Vereine zum Ziel haben. Ein weiteres Problem stellen hier die Elternmotive dar. Der Arbeit von Caesar (2015) ist zu entnehmen, dass Eltern für ihre Töchter meist keine Vereinssportarten wünschen. Auch die verhältnismäßig geringe Anzahl an Trainerinnen dürfte für die Sportaktivität von Mädchen nicht förderlich sein. Doch auch

dieses Problem kann dadurch gelöst werden, dass Mädchen für Sportarten motiviert werden. Denn wenn sie selbst eine Disziplin gerne ausführen, werden sie häufiger diese Euphorie auch als Trainierinnen weitergeben wollen. Dass im Bereich des Mädchensports dringender Handlungsbedarf besteht, ist spätestens seit der Veröffentlichung des HBSC-Berichts (World Health Organization, 2016) klar. Denn im Alter von 15 Jahren führen wie bereits angesprochen nur 5 % der jungen Österreicherinnen das von der WHO empfohlene Ausmaß an Bewegung und Sport aus und bilden damit den niedrigsten Prozentsatz der gesamten Statistik. Wie Züchner und Arnoldt (2012) ansprechen, sind Frauen mit Migrationshintergrund besonders selten in Sportvereinen aktiv. Diese Problematik beginnt bereits im Mädchenalter und zieht sich, wie auch die Sportaktivität generell, bis ins Erwachsenenalter. Eine große Möglichkeit Mädchen mit Migrationshintergrund in das System Sport einzubinden sind schulische Sportangebote, vor allem in Ganztagschulen.

12.4 Die Angst der Vereine vor Ganztagschulen

Durch höhere schulische Anwesenheiten der Kinder und Jugendlichen in Ganztagschulen, kommt es immer wieder zu Befürchtungen von Vereinsvertretern junge Menschen dadurch weniger gut erreichen zu können. Mit „Der Vormittag gehört der Schule, der Nachmittag den Vereinen und Verbänden“ (Züchner & Arnoldt, 2012, S. 1) wird die Angst vieler Vereine und Organisationen vor einem weiteren Ganztagschulausbau angesprochen. „Von Sportvereinen und Sportverbänden hören wir, dass die zeitliche Ausdehnung der Schule den Kindern und Jugendlichen keine Zeit mehr für sportliche Aktivitäten in den Vereinen lässt“ schreibt Laging (2013, S. 16) der Universität Marburg. Unter Vereinen sind allerdings nicht nur Sportvereine zu verstehen, sondern alle kommerziellen und privaten Sport- und Bewegungsanbieter.

Die Angst ist sowohl inhaltlich, durch die Sättigung des kindlichen Sportinteresses, als auch zeitlich bedingt. Natürlich verbringen SchülerInnen von Ganztagschulen mehr Zeit in den schulischen Räumlichkeiten als AltergenossInnen einer Halbtagschule. Jedoch sind schulische Erledigungen in Ganztagschulen meist bereits während der Anwesenheitspflichten erfüllt und die Zeit nach der Schule kann nach Belieben verbracht werden. Die etwaigen Befürchtungen von Sportvereinen junge Mitglieder durch Ganztagschulen zu verlieren werden von Heim et al. (2013) nicht bestätigt, demnach dürfte das Angebot von Ganztagschulen keine Konkurrenz zu Sportvereinen darstellen. Selbiges lässt sich auch für jüngere Kinder von ganztägig betreuten Einrichtungen sagen. Schmiade

und Mutz (2012) sprechen davon, dass ein ganztägiger Besuch einer Kindertagesstätte nicht dazu führt, dass Kinder weniger oft an Sportaktivitäten außerhalb der Kindertagesstätte teilnehmen, sondern sogar signifikant häufiger.

Jedoch gibt es auch Daten, die diese Erkenntnisse nicht ganz teilen. Eine Publikation von Züchner und Arnoldt (2012) vergleicht die außerschulische Sportaktivität von GanztagsschülerInnen mit der von SchülerInnen ohne Ganztagsschulteilnahme. Dieser Forschung ist zu entnehmen, dass intensiver Ganztagsschulbesuch mit leicht geringerer Aktivität in Sportvereinen einhergehen dürfte. Weiters lässt sich jedoch herauslesen, dass SchülerInnen, welche an Sportaktivitäten der Ganztagschule teilnahmen, ihre Sportvereinsaktivität tendenziell weiter ausführten und nicht beendeten (vgl. Züchner & Arnoldt, 2012). „In der Tendenz wurde zudem deutlich, dass die Teilnahme an Ganztagsangeboten auch mit einer vermehrten Sportvereinsaktivität einhergeht, während das Aufgeben von Sportvereinsaktivitäten mit einer Beendigung der Teilnahme an sportlichen Ganztagsangeboten korrespondiert“ (Züchner & Arnoldt, 2012, S. 10).

Ziel der Ganztagschule sollte sein, sich dahingehend vom Vereinssport abzuheben, als das auch mit weniger Talent und weniger Vorkönnen die gewünschte Sportart ausgeführt werden kann. Vereinssport könnte hingegen Sportarten anbieten, die vom Schulsport nicht abgedeckt werden können und sich in diesen Bereichen spezialisieren. Laging (2013) meint weiters, dass ein Dialog zwischen Ganztagschulen und Vereinen beziehungsweise Organisationen stattfinden sollte, um Anbieter von außerschulischen jugendkulturellen Aktivitäten in den schulischen Ganztag miteinzubeziehen. Das Ziel muss für alle Beteiligten sein, junge Menschen nachhaltig für Bewegungs- und Sportaktivitäten zu begeistern.

13 Erziehung durch und zum Sport

Bewegung und Sport stellen, wie bereits angesprochen, wichtige Faktoren für die Gesundheit von Menschen dar. Die nachhaltigste Methode um eine Gesellschaft gesünder zu machen ist bei der jüngsten Generation anzusetzen. Denn sportbegeisterte Kinder führen Bewegungsaktivitäten auch mit großer Wahrscheinlichkeit im Erwachsenenalter aus und geben die Begeisterung wiederum an ihre Kinder weiter.

Nicht nur im motorischen Bereich können Defizite kompensiert werden. Auch für die kognitive Entwicklung stellt sich Bewegung, Sport und Spiel als immens wichtig heraus. Sie sind nachweislich Träger allgemeiner Entwicklungs- und Lernprozesse (Naul, 2005). Es gibt

auch Hinweise darauf, dass Sport auch die Persönlichkeitsbildung positiv beeinflussen kann. Spengler (2009) spricht an, dass es im Sport eine wichtige Rolle spielt mit Niederlagen umgehen zu können. So werden knifflige Situationen und Rückschläge auch im Alltag besser gemeistert. Durch Spiel, Sport und Bewegung, sei es in der Schule oder außerhalb, können verhaltensbezogene Lernleistungen erzielt werden. Holtappels und Serwe (2009) zählen exemplarisch folgende psychosoziale und personale Kompetenzen auf: Einsatzbereitschaft, Teamfähigkeit, Frustrationstoleranz, Empathie, Koedukation, Disziplin sowie die Einhaltung von Regeln. Weiters tragen Bewegung und Sport in hohem Maß zur Rhythmisierung von Lernabläufen bei.

Auch eine gewisse Hartnäckigkeit bei Problemlösesituationen wird im Sport vorausgesetzt. Eltern, die dies nicht vorleben und beispielsweise LehrerInnen für das schulische Scheitern ihrer Kinder verantwortlich machen ohne das kindliche Verhalten in Frage zu stellen, leben dieses konfliktvermeidende Verhalten ihren Kindern vor, welche dies, im Sinne der Vorbildwirkung, zum Teil übernehmen. Selbiges gilt auch für das Bewegungsverhalten (vgl. Spengler, 2009).

Bewegung und Sport haben somit neben gestärkter Physis und einer höheren Gesundheit auch positive Auswirkungen auf die Psyche, die Persönlichkeit, soziale Kompetenzen und die kognitiven Fähigkeiten. Neben der Begeisterung für Bewegung, die Eltern ihren Kindern vorleben, hat auch die Institution Schule eine große Verantwortung gegenüber der Entwicklung eines sportorientierten Lebensstils.

14 Schulsport

Schulsport meint jeglichen Sport, der im Zuge der Institution Schule getrieben wird. Noch vor den weiteren Überbegriffen des Breiten- und Spitzensports, stellt der Schulsport vor allem für Kinder und Jugendliche die wichtigste Organisationsform des Sports dar (Weineck et al., 2009). Schulsport unterteilt sich in das Unterrichtsfach Bewegung und Sport, sportorientierte Freigegenstände, sowie außerunterrichtliche Bewegungsangebote. Zu letzterem zählen unter anderem Sportfeste, Skikurse, Wandertage und schulische Pausensportangebote.

Ein hoher Stellenwert des Sports in der Schule ist auch der Gesellschaft wichtig. Dem Eurobarometer (2004) ist zu entnehmen, dass 77 % der EuropäerInnen der Meinung sind, dass Bewegung und Sport im schulischen Stundenplan eine größere Rolle spielen sollte. In Österreich sind gar 81 % der Befragten dieser Meinung. Interessanterweise gaben im Jahr

zuvor nur 73 % der ÖsterreicherInnen an sich häufigeren Sportunterricht im Schulstundenplan zu wünschen. Warum diese Meinung stark angestiegen ist, lässt sich nur schwer ermitteln. Ob es eine Verbindung zu der im Jahr 2003 durchgeführten PISA-Studie hat bei der Österreich im Mittelfeld lag kann nicht belegt werden. Die kompletten Ergebnisse im Europäischen Vergleich sind in Abbildung 13 ersichtlich.

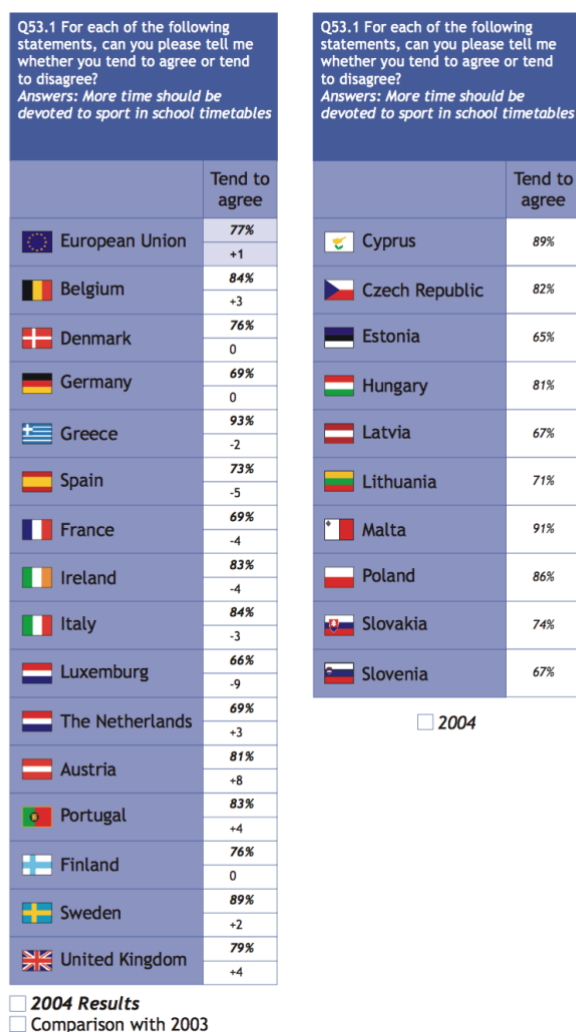


Abbildung 13: The place of sport in the school programme (Eurobarometer, 2004, S. 28)

Wie auch in Österreich, gibt es in Deutschland große Differenzen zwischen den einzelnen Schulen in Bezug auf den Schulsport. Im deutschen Schulsystem gibt es zusätzlich große Unterschiede was die Ausprägung von Schulsport in den einzelnen Bundesländern betrifft. „The status of physical education and its range of activities vary widely in secondary II schools, even within one Land.“ (Naul & Hardman, 2002, S. 92)

Große Freiheiten kommen durch die Autonomie auch den Kantonen der Schweiz zu. Für die gesamten Schweizer Schulen gibt es ein sogenanntes Drei-Stunden-Obligatorium, welches drei Sportstunden für jede Schulklasse der Primar- und Sekundarstufe pro Woche vorsieht. Da diese festgelegte Mindestanzahl an schulischen Bewegungseinheiten nicht zwingend eingehalten werden, wie in den Kantonen Genf und Jura, ist auf die Autonomie der schweizer Kantone zurückzuführen. Eine Studie von Lamprecht et al. (2000) hat gezeigt, dass in jenen Kantonen, in denen dieses Obligatorium erfüllt wird, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 15 und 24 ein signifikant höheres Bewegungsverhalten aufweisen. Diese Unterschiede lassen sich beachtlicherweise nicht direkt auf die unterschiedliche Zahl an Bewegungs- und Sportunterricht zurückführen. Vielmehr sind junge SchweizerInnen auch in der Freizeit und nach der Schullaufbahn häufiger sportlich aktiv, wenn sie mehr Sportunterricht in der Schule hatten. Der Vergleich der Kantone in denen das Drei-Stunden-Obligatorium eingehalten wurde, mit Kantonen welche es nicht vollständig einhielten, zeigt, dass sich mit zunehmenden Alter das Bewegungsverhalten noch mehr unterscheidet. In Abbildung 14 sind die Unterschiede zwischen den Kantonen ersichtlich. Sowohl Frauen, als auch Männer treiben nach der Schulzeit mehr Sport, wenn sie in der Schule mehr Bewegungs- und Sporteinheiten hatten.

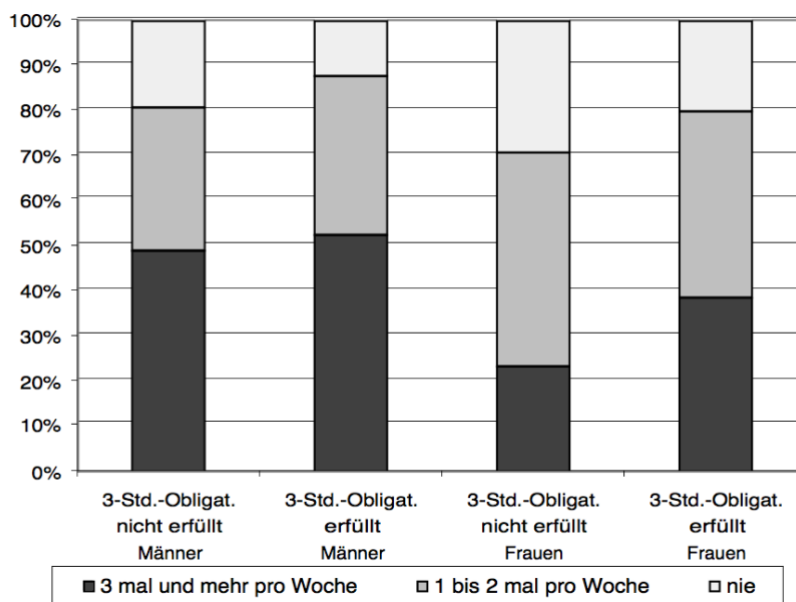


Abbildung 14: Körperliche Betätigung im Bezug zum 3-Stunden-Obligatorium (Lamprecht et al. 2000, S. 5)

Diese Studie von Lamprecht et al. (2000) liefert starke Hinweise darauf, dass sich das Bewegungsverhalten in der Jugend sehr stark auf die zukünftige sportliche Aktivität auswirkt.

Die Verantwortung die Schulen dadurch zukommt ist eine andere als noch vor wenigen Jahrzehnten. Naul (2005) spricht davon, dass Übergewicht und fortschreitende Bewegungsarmut bei Jugendlichen und Kindern die Gesundheit gefährden und heutzutage zentrale Herausforderungen für Schulen darstellen. Naul (2005) verwendet hierfür gar Klafkis Begriff des „epochetypischen Schlüsselproblems“. Die Bewegungsarmut unserer Gesellschaft in Kombination mit ungesunder Ernährung ist ein Problem, dem man sich nachhaltig zum Schutz der jüngeren Generationen stellen müsste.

Die Schule und vor allem der Schulsport haben dadurch eine sehr hohe Verantwortung, was den weiteren gesundheitlichen Lebensweg ihrer SchülerInnen betrifft. Die beste Möglichkeit, um alle Heranwachsenden zu erreichen, stellt der verpflichtenden Bewegungs- und Sportunterricht dar.

14.1 Auftrag des Unterrichtsfachs Bewegung und Sport

Der Löwenanteil des Schulsports wird durch den verpflichtenden Sportunterricht gebildet. Welchen Auftrag das Unterrichtsfach Bewegung und Sport hat und ob dessen Einbettung in den schulischen Stundenplan überhaupt legitim ist, wird sowohl innerschulisch als auch außerschulisch oft diskutiert.

Ein starkes positives Argument stellt der natürliche Bewegungsdrang von Kindern dar. Das Bewegungsbedürfnis ist auch bei Erwachsenen vorhanden, jedoch nicht so stark ausgeprägt wie bei Heranwachsenden. Da der schulische Alltag dem Bewegungsdrang durch stundenlanges Sitzen entgegensteht, sind Einheiten mit Spiel, Sport, Bewegung und Spaß durchaus sinnvoll. Auch in Unterrichtseinheiten, welche im Klassenzimmer stattfinden, ist es möglich Bewegungsaufgaben einzubinden. Bewegung in Lernsituationen führt zu einer verbesserten Sauerstoffversorgung des Gehirns und daher auch zu kognitiven Leistungssteigerungen. Das dies jedoch nicht alltäglich ist, liegt meist daran, dass bewegte Lerneinheiten organisatorisch oft schwer umzusetzen sind oder von unterrichtenden Lehrkräften nicht gewünscht werden (vgl. Spengler, 2009).

Neben der Vermittlung von Fachwissen haben Schulen auch den Auftrag Kinder und Jugendliche zu einem gewissen Gesundheitsbewusstsein zu erziehen. So wird im Unterrichtsfach Haushaltsökonomie und Ernährung speziell auf gesunde und weniger gesunde Lebensmittel und Ernährungsweisen eingegangen. In Biologie und Umweltkunde steht die Besprechung von Suchtmitteln sowie deren Prävention am Stundenplan. Die Wichtigkeit

einer bewegungsreichen Lebensweise sollte neben BiologielehrerInnen vor allem auch von Sportlehrkräften angesprochen werden. Dieser Teil des Gesundheitsbewusstseins findet sich auch im Lehrplan des Unterrichtsfachs Bewegung und Sport wieder:

Aufgabe des Unterrichtsgegenstandes ist es, Schülerinnen und Schülern eine umfassende bewegungs- und sportbezogene Handlungskompetenz (Fach-, Methoden-, Sozial-, und Selbstkompetenz) zu vermitteln. Darüber hinaus sollen Schülerinnen und Schüler, aufbauend auf dem motorischen sowie sportartspezifischen Fundament der Sekundarstufe I, zu einer sportlich aktiven Lebensweise und zu einem verantwortungsbewussten Verständnis von Bewegung, Sport und Gesundheit befähigt werden (Bundesministerium für Bildung, 2016, S. 1).

Wie diesem Zitat aus dem Lehrplan für Bewegung und Sport zu entnehmen ist, sollen in diesem Unterrichtsfach die Fach-, Selbst-, Methoden- und die Sozialkompetenz speziell gefördert werden. Naul (2005) spricht an, dass bereits seit den 70-er Jahren über Konzepte und die Umsetzung von pädagogischen Zielen im Sportunterricht debattiert wird. Im Zuge dieser Diskussionen wurde in Deutschland das „soziale Lernen im Sport“ in den Sportunterricht integriert.

Neben diesen Kernkompetenzen sollten den SchülerInnen im Laufe der Schulzeit verschiedenste Sportarten, Bewegungsmöglichkeiten und Spiele angeboten werden. Dies soll dazu dienen, das Interesse der Kinder zu wecken und Grundkompetenzen in den einzelnen Disziplinen zu entwickeln. Diese sollen ein bewegungsreiches Leben nach der Schule leichter ermöglichen. Der Grundgedanke eines bewegungsreichen Lebens wird auch in vielen literarischen Werken angesprochen. „Sport bzw. Sportunterricht in der Schule hat die Aufgabe, Fähigkeiten und Kenntnisse für lebenslanges Bewegen und Sporttreiben zu vermitteln.“ (Weineck et al., 2009, S. 188).

Ziel der Schule kann es nicht sein, aus den Kindern SpitzensportlerInnen zu kreieren. Vielmehr ist es die Aufgabe der BewegungserzieherInnen den Kindern die Möglichkeit zu geben, sich außerhalb der Schule und nach der Schulzeit erfolgreich im Breitensport zu

integrieren. Im Breitensport stellen im Gegensatz zum Leistungssport sportliche Spitzenleistungen keine Zielvorstellung dar. In erster Linie soll dadurch die Gesundheit, Lebensfreude und körperliche Leistungsfähigkeit gestärkt werden. Die Ziele sind weniger auf der sportlichen Ebene als vielmehr auf der persönlichen Gesundheitsebene zu suchen. Eine Erhöhung der physischen Belastbarkeit und gesundheitliche Verbesserungen sind die primären Ziele der sportlichen Aktivität im Breitensport (vgl. Kasprzak & Klümper, 1990).

Neben der persönlichen Gesundheit der betroffenen Personen ist es auch im Sinne der Gesellschaft durch höhere Gesundheit volkswirtschaftlich Kosten einzusparen. Daher sollte es auch im Sinne der Politik sein, bereits bei jungen Menschen Bewegungsaktivitäten zu fördern. Spengler (2009) spricht an, dass die Krankenkasse von rund 40 % der Unfallkosten ausgehen, welche durch verschiedenste Formen der Bewegungsförderung im Kindergartenalter eingespart werden könnten. Österreich hatte im Jahr 2018 29,7 Milliarden Euro (Statistik Austria, 2020) Gesundheitsausgaben im staatlichen und im Sozialversicherungsbereich. Wie Blüher et al. (2016) ansprechen muss es in diesem Bereich sowohl zu einer Verhaltens- als auch zu einer Verhältnisprävention kommen. Einen wichtigen Faktor stellt hier die Schule dar, wo Kinder dahingehend geschult werden sollten, einen gesunden Lebensstil zu pflegen. Denn durch ausreichend Bewegung und Sport in der Gesellschaft ließen sich zwischen 471 und 955 Millionen Euro einsparen (Alt et al., 2015).

Univ. Professor Kurt Widhalm, ehemaliger Leiter der Forschungsabteilung für Ernährungsmedizin der Universitätsklinik für Kinder- und Jugendheilkunde am AKH Wien, sprach bereits 2007 über das Problem des vermehrten Auftretens von Übergewichtigkeit bei Kindern. Widhalm spricht von einer geringeren Lebenserwartung im Bereich von zwanzig bis dreißig Jahren bei adipösen Kindern. Als wichtigsten Faktor der Prävention sieht Widhalm den Schulsport. Deshalb fordert er an Schulen zumindest vier Bewegungs- und Sporteinheiten wöchentlich und macht auf die Wichtigkeit der Vernetzung von Schulen mit Sportvereinen aufmerksam (vgl. Höger, 2014). Von vielen Seiten wird zumindest eine Umfangssteigerung des Bewegungs- und Sportunterrichts gefordert. Eine Idee, die noch weiter geht, ist täglich schulische Bewegungseinheiten zu verpflichten.

14.2 Tägliche Bewegungseinheit

Die Idee der täglichen Bewegungseinheit ist kein Konzept der Moderne. Die tägliche Turnstunde geht zumindest bis zur Einführung der allgemeingültigen Schulpflicht durch

Maria Theresia im Dezember 1774 zurück. Ungefähr seit der letzten Jahrtausendwende erlebt die tägliche Bewegungseinheit in teils heißen Diskussionen ihre Renaissance (vgl. Höger, 2014).

Hoppichler (2016) spricht an, dass österreichweit bereits jedes vierte Kind zwischen sechs und 14 Jahren übergewichtig ist. Jedes zehnte Kind ist sogar adipös. Neben Maßnahmen, welche eine gesündere Ernährung betreffen, fordert auch die Ärztekammer mehr Bewegungs- und Sporteinheiten an Schulen, um Übergewicht und deren Folgeerkrankungen bereits im Kindesalter vorzubeugen (vgl. Höger, 2014). Die Forderung nach mehr Bewegung an Schulen gilt weitgehend als unumstritten. Wie die World Health Organization (2010) empfiehlt, sollten sich Kinder und Jugendliche täglich zumindest 60 Minuten moderat oder intensiv bewegen. Einen Großteil der Bewegungszeit üben SchülerInnen im Unterrichtsfach Bewegung und Sport aus. Dies reicht allerdings nicht aus, um den natürlichen Bewegungsdrang junger Menschen sowie die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation zu erreichen. Neben der Möglichkeit außerschulisch die benötigte Bewegungszeit auszuführen, gibt es auch die Idee die Empfehlungen durch eine tägliche Bewegungseinheit im schulischen Rahmen zu erfüllen.

2012 wurde eine Unterschriftenaktion durch die Österreichische Bundes-Sportorganisation gestartet, welche zum Ziel hatte die tägliche Bewegungseinheit an Österreichs Schulen verpflichtend einzuführen. Diese Initiative berief sich auf Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (2010), welche tägliche zumindest eine Stunde mittel- bis hochintensive Sportaktivität für Kinder und Jugendliche empfiehlt. Der einfachste Weg, um Kindern diese eine Stunde Sport zu ermöglichen und sie dadurch auch in ihrem Gesundheitsbewusstsein zu fördern, ist die Einheit im Organisationsrahmen der Schule unterzubringen. Die Initiatoren wiesen auch des Öfteren darauf hin, dass Kinder, die sich zu wenig bewegen, die Träger von Zivilisationskrankheiten der Zukunft sind. Dieser drohende finanzielle Mehraufwand für das Gesundheitssystem sollte bereits so früh als möglich bekämpft werden. Abschließend zählte die Initiative im März 2013 mehr als 150.000 Unterschriften. In Folge dieses gesellschaftlichen Aufrufes zu mehr Sport an Schulen kam es in einer Gesetzesnovelle zu einer Verankerung der täglichen Sporteinheit an Ganztagschulen, welche im Schuljahr 2013/14 starten sollte. An Ganztagschulen gibt es im Schuljahr 2019/20 die Regelung der täglichen Bewegungseinheit nur auf freiwilliger Basis. Auch an Halbtagschulen sollte der Sport eine wichtigere Rolle einnehmen, in dem vier wöchentliche

Bewegungs- und Sporteinheiten an Sekundarstufen I eingeführt wurden (vgl. Höger, 2014). Zu einer flächendeckenden täglich verpflichtenden Bewegungseinheit kam es in Österreich allerdings nie. Der im Jahr 2020 als Vizekanzenler und Sportminister tätige Werner Kogler sprach am 17.4.2020 in einem ORF-Interview an, „Mittel freizuschaukeln“, um Bewegung an Schulen entsprechend auszubauen. Aufgrund der Covid-19-Pandemie dieser Zeit konnte Kogler keine konkreten Zahlen und Zeitpunkte festlegen, kündigte jedoch an das Projekt „Kinder gesund bewegen“ durch sein Ministerium finanziell unterstützen zu wollen. In dieses Projekt fiel auch die Forderung der täglichen Bewegungseinheit, welche Kogler begrüßen würde. Somit wird die „tägliche Turnstunde“ wieder thematisiert und die Chance, sie in Österreichs Schulen verpflichtend vorzufinden, steigt (vgl. ORF, 2020).

Die tägliche Turnstunde bringt jedoch viele organisatorische Schwierigkeiten mit sich. Zum einen sind meist nicht genügend Sporthallen, Turnsäle oder sonstige Bewegungsstätten für Schulen zugänglich. Zum anderen würde eine tägliche Bewegungseinheit wohl das Aus für Bewegungs- und Sport-Doppelstunden bedeuten. Diese sind allerdings mancherorts zu bevorzugen, da der Weg zur Sportstätte und das Wechseln der Kleidung nicht doppelt anfallen und damit netto mehr Zeit für die Bewegung bleibt. Undenkbar ist ein Wegfall der Doppelstunden für Schulen, die den Turnsaal nicht im eigenen Gebäude haben und dadurch zusätzliche Minuten an Wegzeit benötigen, um den Boden der Turnhalle zu betreten.

Kleiner und Greier (2013) sprechen dieses Problem ebenso an. Auf der Suche nach Möglichkeiten, welche sich eignen um SchülerInnen tägliche Bewegung routinemäßig zu ermöglichen, wurden von Thiele und Seyda (2011) drei Modelle entwickelt. Die Modelle B und C empfehlen tägliche verpflichtete Bewegungszeiten. Diese sollen innerhalb des Regelunterrichts abgehalten werden und zehn bis zwanzig Minuten dauern. Dies ähnelt auch den Ideen der bewegten Schule, durch welche Maßnahme gesetzt werden, um die Bewegungszeit in Schulen zu erhöhen und den gesamten Schulalltag bewegungsfreundlicher zu gestalten.

14.3 Die Bewegte Schule

Weg von der alteingesessenen „Sitzschule“ ist mittlerweile das Ziel vieler Schulen. Immer mehr Schulleitungen entschließen sich für die gesündere Variante ihrer Bildungseinrichtung, der sogenannten „bewegten Schule“. Es ist schwer dieses Konzept allgemeingültig zu definieren. Der Begriff „bewegte Schule“ fasst sämtliche Bewegungshandlungen des

schulischen Rahmens zusammen. Wie Scholz und Ungerer-Röhrich (2013) in ihrem Beitrag im Public Health Forum anmerken, ist es im schulischen Umfeld gut möglich einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten. In dem Artikel wird ebenso erwähnt, dass neben gesundheitlichen Problemen mangelhafte Bewegung auch Auswirkungen auf den schulischen Lernerfolg hat. Neben zunehmender Mediennutzung nennen sie auch die Gefahr, dass in Ganztagschulen zu viel Zeit im Sitzen verbracht wird. Wessinghage und Morsch (2013) sprechen an, dass Bewegungsmangel sowie häufiges Sitzen die Ursache für Erkrankungen oder schwerwiegende Veränderungen der Wirbelsäule sind.

Ihren Ursprung hat die bewegte Schule in der Schweiz. Die Initiative wurde 1983 von Urs Illi ins Leben gerufen, da er den zunehmenden Rückenbeschwerden von SchülerInnen entgegenwirken wollte. Das von Illi entwickelte Konzept beinhaltet die folgenden Bereiche (vgl. Scholz & Ungerer-Röhrich, 2013, S.23): Bewegte Pause, Bewegtes Sitzen, Bewegtes Lernen, bewegliches Schulmobiliar, mentale Entspannung, Entlastungsbewegungen sowie wahrnehmungsorientierter Sportunterricht.

Eine Überarbeitung durch Scholz und Ungerer-Röhrich (2013, S. 23), welche sich auf unterschiedliche wissenschaftlichen Untersuchungen stützt, empfiehlt für bewegte Schulen folgende Punkte: Bewegungsphasen in festgelegten Pausen, Ruhe- und Entspannungsphasen , Bewegungsaktivitäten innerhalb und außerhalb des Schulgebäudes, Rhythmisierung des Schulalltags durch Bewegungs- und Entspannungsphasen, Naturnahe und bewegungsfreundliche Gestaltung der Außengelände von Schulen und die Bewegte Schule als Teil des Schulprogramms.

Die Maßnahmen der bewegten Schule werden auch in anderen Schulsportüberlegungen als sinnvoll dargestellt. Naul (2005) spricht in seinen Überlegungen zur Leitidee einer bewegungsfreudigen Schule ebenso Maßnahmen an, die sämtliche Unterrichtsfächer und schulische Pausen betreffen.



Abbildung 15: Bewegungsfreudige Schule (Naul, 2005, S. 4)

Abbildung 15 zeigt die Überlegungen von Naul (2005) bezüglich seiner Leitidee der bewegungsfreudigen Schule. Diese setzt sich neben dem verpflichtenden Unterrichtsfach aus außerunterrichtlichen Bewegungsangeboten, Bewegungsaktivitäten im Klassenzimmer und außerschulischen Bewegungs- und Sportangeboten zusammen.

Bildungseinrichtungen in denen die angesprochenen Maßnahmen der bewegten Schule besonders effektiv eingesetzt werden können stellen Schulen mit ganztägiger Betreuung dar.

15 Ganztägige Unterrichtsformen

15.1 Ganztagsschulen

Ganztagsschulen sind in Österreich mittlerweile keine Seltenheit mehr und werden auch weiter ausgebaut, zumindest ist so der Plan.

Ursprünglich gegründet um arbeitende Eltern zu entlasten, konnten durch Schulversuche auch weitere, auf den ersten Blick nicht vermutete, Erkenntnisse gewonnen werden. Ganztägige Schulformen, vor allem die verschränkte Schulform, haben durchaus positive Seiten. Durch die Möglichkeit in einem geschützten Rahmen Zeit mit FreundInnen zu verbringen kann in Ganztagsschulen die Gruppenzugehörigkeit gefördert werden. Auch die Beziehung gegenüber LehrerInnen und Betreuungspersonen kann, im Vergleich zu Halbtagschulen, durch häufigeren Kontakt verbessert werden. SchülerInnen von ganztägigen Schulformen haben verstärkt positive Einstellungen und Gefühle ihrer Schule gegenüber, was sich auf eine niedrigere Zahl an Schulabbrüchen äußert (Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, 2020). Diese Vermutung wurde auch durch die Studie zur Entwicklung von Ganztagsschulen für das deutsche Schulsystem bestätigt. Dem Ergebnis der Studie ist zu entnehmen, dass Ganztagsschulbesuche positive Auswirkungen auf das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen haben. Die hohe und individuelle Angebotsqualität hat vor allem auf die Lernmotivation und Schulleistung positive Effekte (Züchner et al., 2011). Die Befürchtung, dass sich das Verhältnis zur Familie durch längere Zeiten in den schulischen Räumlichkeiten verschlechtern könnte, trifft nicht zu. Familienbeziehungen zwischen ganztags und halbtags betreuten SchülerInnen des Sekundarbereichs unterscheiden sich nicht wesentlich (Züchner et al., 2011).

Durch unterschiedlichste Lernangebote können SchülerInnen individueller gefördert werden. Das gemeinsame Mittagessen im schulischen Alltag kann Kinder und Jugendliche gegenüber gesunder Ernährung und einem wertschätzenden Umgang mit Nahrungsmitteln sensibilisieren. Weiters können SchülerInnen durch teilweise selbstbetriebene Schulküchen Grundfertigkeiten des Kochens erlernen und dadurch auch Verantwortungsbewusstsein erlangen. Selbiges gilt auch für Gemüse- und Obstgärten, die von den Kindern und Jugendlichen angebaut, gepflegt und abgeerntet werden können (vgl. Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, 2020).

Allerdings treffen schulische Kritikpunkte auf Ganztagschulen oftmals verstärkt zu. Beispielsweise laufen SchülerInnen von ganztags betreuten Einrichtungen Gefahr noch höhere Sitzzeiten aufzuweisen, als dies in Halbtagschulen der Fall ist. Holtappels und Serwe (2009, S. 68) fordern in Bezug auf hohe Sitzzeiten, vor allem in Ganztagschulen, mehr Bewegungseinheiten, um die „vernachlässigten körperlich-sinnlichen Bildungsfacetten in ihr Recht zu setzen“. Die Idee der bewegten Schule ist für ganztägige Bildungseinrichtungen daher besonders geeignet. Weiters besteht für GanztagschülerInnen die Gefahr durch die hohen schulischen Anwesenheitszeiten wichtige außerschulische Erfahrungen der Kindheit in Spiel, Spaß, Sport und Bewegung zu verpassen. Hier ergibt sich allerdings auch die große Chance von Ganztagschulen dies bereits im schulischen Setting unterzubringen. Sei es durch angebotenen Bewegungsraum in den Pausen, schulinterne Angebote oder auch durch schulische Kooperationen mit externen Anbietern, die Möglichkeiten sind vielfältig.

15.1.1 Schulkooperationen mit Sportvereinen

Eine Möglichkeit, SchülerInnen nachhaltiger für Bewegung und Sport zu begeistern stellen schulische Kooperationen mit Sportvereinen dar. Bereits 2009 beabsichtigte das frühere Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur gemeinsam mit dem Sportministerium und der Bundes-Sportorganisation die Sportkooperation von Schulen und Vereinen weiter auszubauen.

Schulen und Sportvereine haben eigenständige Ziele und Aufgaben. Sie arbeiten unter unterschiedlichen Bedingungen, stehen jedoch bei den gemeinsamen Aufgaben, Schülerinnen und Schüler für ein lebenslanges Sporttreiben zu motivieren und der Entwicklung des Sports positive Impulse zu geben, in enger Beziehung zueinander. Schul- und Vereinssport sind nicht identisch, sie müssen sich aber aufeinander beziehen, um sich wirksam ergänzen zu können. (BMUKK et al., 2009, S. 1-2)

Eine Kooperation von Schule, Verein und eine damit verbundene tägliche Sportaktivität würde auch den „pädagogischen Ziele einer motorisch akzentuierten Lernkultur“ (Naul, 2005, S. 5) dienen, welche bereits seit der Bildungsreformphase der 1970er von Sportpädagogen

gefordert wird. Dies wäre eine Möglichkeit das Ziel der täglichen Bewegungszeit zu erreichen und nachhaltig einen aktiven Lebensstil der Heranwachsenden zu fördern.

Die Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2020) spricht die Schulkoooperation mit Sportvereinen als Chance an, damit Kinder und Jugendliche das empfohlene tägliche Bewegungspensum im Ausmaß von 60 Minuten erreichen können. Abgesehen von der Möglichkeit einer täglich verpflichtenden Bewegungseinheit, müssen sich SchülerInnen auch außerhalb der Schule sportlich betätigen, um das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Bewegungspensum zu erreichen. Die extern angebotenen Bewegungsaktivitäten sollten nach Möglichkeit an frei zugängigen Plätzen stattfinden, da dies SchülerInnen dazu angeregt, diese Sportstätten auch in der Freizeit aufzusuchen. Weiters wäre eine Sportausübung an diesen Plätzen auch nach Beendigung der Schullaufbahn möglich.

Das BMUKK et al. (2009) hebt hervor, dass die Schule und der Vereinssport die zwei wichtigsten Säulen vom organisierten Sport darstellen. Naul (2005) spricht davon, dass es ein Ziel sein muss diese „Zwei-Säulen-Landschaft“ im Sport durch neue Partnerbeziehungen kommunale Netzwerke zu etablieren und diese zu fördern. In so einem Netzwerk sind die zwei Säulen des Schul- und Vereinssports miteinander verbunden. Zum einen sollen Kinder und Jugendliche dadurch besser gefördert werden, zum anderen wäre es durch eine tägliche Bewegungseinheit möglich den aktiven Lebensstil von SchülerInnen nachhaltig zu fördern. Die Bewegungs- und Sportangebote der Schule und der außerschulischen Organisation sollten konzeptionell so gebündelt sein, dass sie im Einklang zum schulischen Stundenplan sind und jedes Kind die Möglichkeit einer täglichen Bewegungszeit hat (vgl. Naul, 2005).

Pack und Bockhorst (2011, zit. nach Neuber & Züchner, 2017) sprechen gar von drei Säulen des Sports. In Abbildung 16 ist ersichtlich, dass diese dritte Säule die des Ganztagssports ist, welche die Säulen des Vereinssports und des Sportunterrichts ergänzt. Charakteristische Merkmale des Ganztagssports sind der fehlende Notendruck, heterogene Gruppenzusammensetzungen, Anleitung durch unterschiedlichste Fachkräfte sowie der meist fehlende Wettkampfcharakter (Neuber & Züchner, 2017). Dies sind Merkmale, die für manche SchülerInnen besonders interessant sind.

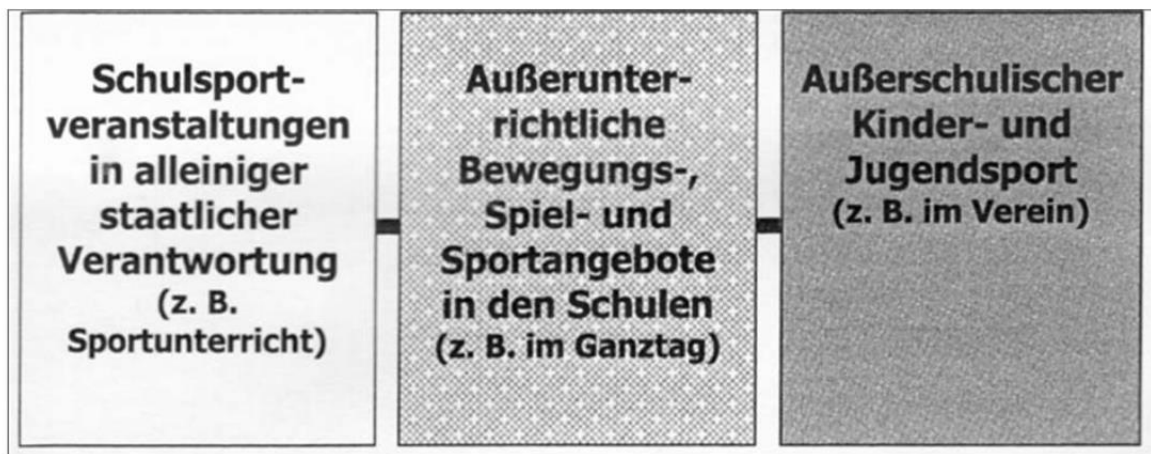


Abbildung 16: Drei-Säulen Modell des Kinder- und Jugendsports (Pack & Bockhorst, 2011, S. 169, zit. n. Neuber & Züchner, 2017)

Im Zuge der Eurobarometer-Erhebung aus dem Jahr 2004 wurde gefragt inwiefern sich die EuropäerInnen eine bessere Kooperation zwischen Bildungsinstitutionen und Sportorganisationen wünschen. 82 % der Befragten würden eine stärkere Kooperation der Institutionen befürworten. Während in Ländern wie Malta (97 %), Polen (93 %) oder Griechenland (92 %) nahezu alle Befragten für eine intensivere Zusammenarbeit sind, findet sich Österreich hier am Ende des Klassements. Immerhin sind aber 72 % der ÖsterreicherInnen dennoch dafür die Kooperation von Schule und Sportorganisationen zu fördern und auszubauen (Eurobarometer, 2004). Interessanterweise dürften SchülerInnen allerdings keine besonders starken Befürworter einer Schulischen Kooperation mit Sportvereinen sein. Weineck et al. (2009) spricht an, dass mit 44 % beinahe jeder zweite SchülerIn eine schulische Zusammenarbeit mit einem Sportverein für unwichtig befindet.

Um den Wunsch der Bevölkerung für eine bessere Kooperation der Schule mit Sportorganisationen erfüllen zu können, wurde im Jahr 2009 von der Bundesregierung eine Rahmenvereinbarung beschlossen, welche genau diese Zusammenarbeit fördern und regeln soll. Sport wird dabei als „bedeutende Querschnittsmaterie der Gesellschaft“ (BMUKK et al., 2009, S. 1) bezeichnet. Es wird darauf abgezielt den organisierten Sport in den Schulalltag einzubeziehen. Dies gilt im Besonderen für Ganztagschulen, in der damit das Erreichen der täglichen Bewegungseinheit durch Kooperationen erreicht werden soll. Weitere Ziele sind einerseits in Kindern und Jugendlichen das Interesse für sinnvolle sportliche Freizeitbeschäftigungen zu wecken, um bereits früh lebensbegleitende Bewegungsaktivitäten

zu fördern. Andererseits sollen möglichst vielen SchülerInnen außerschulische Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote ermöglicht werden (vgl. BMUKK et al., 2009).

Auch im deutschen Bildungssystem wird für den außerunterrichtlichen Schulsport eine Kooperation mit Vereinen, Verbänden oder Sportinstitutionen vorgeschlagen. Dieser Empfehlung wird auch oft nachgegangen. Im Jahr 2005 wurde eine umfangreiche Studie über den schulischen Sportunterricht publiziert, in der erwähnt wird, dass ein Großteil der deutschen Schulen mit Sportvereinen kooperiert (Weineck et al., 2009). Züchner und Arnoldt (2012) sprechen bezüglich der Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen an, dass in Deutschland rund zwei Drittel der ganztägigen Schulen Kooperationen mit Sportvereinen pflegen. Die Kooperationen von Ganztagschulen mit außerschulischen Institutionen ist in Abbildung 17 ersichtlich.

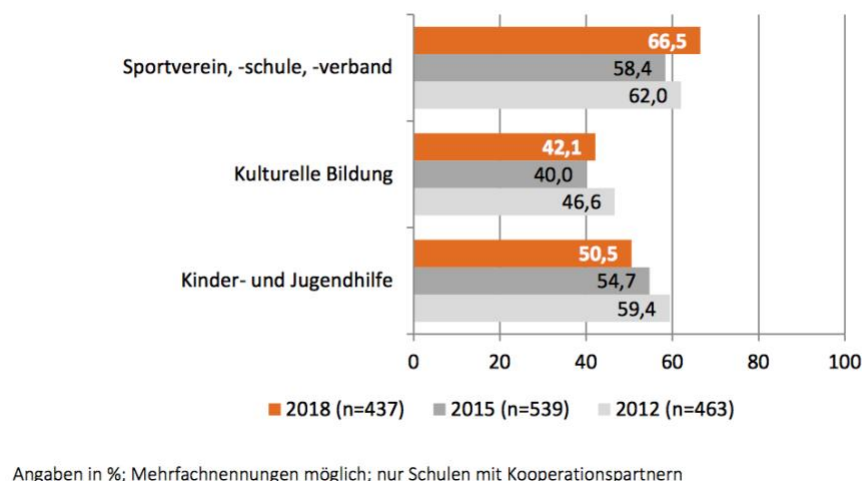


Abbildung 17: Ganztagschulkooperationen Sekundarstufe I (ohne Gymnasien) (Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen, 2019, S. 34)

Sportvereine stellen damit auch die wichtigsten Kooperationspartner für Ganztagschulen in Deutschland dar. Auch die StuBSS- Studie kommt zu dem Ergebnis, dass fast alle Ganztagschulen in Deutschland Kooperationen mit kommunalen Einrichtungen, Jugendhilfen, Gesundheitsorganisationen oder Bewegungs- und Sportanbietern pflegen. Nur ca. 30 % der deutschen Ganztagschulen stehen in keiner Zusammenarbeit mit Sportvereinen. Weiters zeigt die StuBSS-Studie auf, dass Ganztagschulen auf Kooperationen mit anderen Organisationen, insbesondere Sportvereinen, angewiesen sind. Ohne diese könnte ein umfangreiches und vielseitiges Bewegungs- und Sportangebot, wie in deutschen Ganztagschulen üblich, nicht bestehen (vgl. Laging, 2013). Durch die Erkenntnisse der

STuBSS-Studie kann darauf geschlossen werden, dass eine geringe Anzahl an Bewegungsangeboten in Ganztagsschulen, auf mangelnde Kooperationen mit außerschulischen Bewegungs- und Sportanbietern zurückgeführt werden kann.

Ob durch eine Kooperation mit einem Verein oder schulinterne Bemühungen, die bestmögliche Förderung der Kinder muss im Mittelpunkt stehen. Dies ist ein Argumentationspunkt der für die elterliche Wahl einer Ganztagsschule spricht.

15.1.2 Individuelle Förderung in Ganztagsschulen

In Ganztagsschulen wird darauf hingewiesen, dass durch die höheren Anwesenheitszeiten individuelle Förderung besser möglich sei.

Wie Arnoldt (2009) anspricht, erwarten es auch die Eltern, dass ihre Kinder durch Ganztagsschulen besser individuell gefördert werden und Unterstützung bei der Erledigung von Hausübungen erhalten. Weiters rechnen Eltern damit, dass Ganztagsschulen zu mehr Selbstständigkeit der Kinder führen.

Individuelle Förderung im engeren Sinn funktioniert in Ganztagsschulen meist nach dem Konzept, dass versucht wird negative Abweichungen vom Klassenmittelwert in bestimmten Unterrichtsfächern durch zusätzliche Angebote am Nachmittag auszugleichen. Hier droht allerdings die Gefahr der Stigmatisierung von förderungsbedürftigen Kindern und Jugendlichen. Durch eine Separierung vom Klassenverband kann diese Form der Förderung für die betroffenen SchülerInnen belastend sein. Im weiteren Sinn heißt individuelle Förderung eine verstärkte Orientierung an den Bedürfnissen der SchülerInnen. Die Persönlichkeitsentfaltung spielt hier eine große Rolle. Kindern wird durch unterschiedlichste Angebote eine Entwicklungsvielfalt ermöglicht. Die individuelle Förderung richtet sich somit nicht nur an besonders Leistungsstarke oder –schwache, sondern an alle SchülerInnen (vgl. Arnoldt, 2009). Durch diese individuell besseren Förderungsmöglichkeiten, welche sich in Ganztagsschulen ergeben, haben schwächere SchülerInnen auch tendenziell weniger Aufholbedarf, beziehungsweise wird diesem sehr schnell entgegengewirkt. Die Studie zur Entwicklung von Ganztagsschulen kam zu dem Ergebnis, dass Ganztagsschulen im Vergleich zu Halbtagschulen eine deutlich geringere Zahl an Klassenwiederholungen zu verzeichnen haben (Züchner et al., 2011).

Generell betrachtet haben Ganztagsschulen durch andere zeitliche Möglichkeiten Vorteile gegenüber Halbtagschulen in Bezug auf Rhythmisierung und Einführung neuer Lehr- und

Lernformen. Um durch individuelle Förderung eine ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung zu erreichen, benötigt es ein breites, vielfältiges Angebot für die Kinder und Jugendlichen. Dieses ist allerdings nur durch die Einbeziehung von Kooperationspartnern möglich. So kann eine Förderung geboten werden, die über die schulleistungsbezogenen Unterstützungen hinausgeht (Arnoldt, 2009).

Die bessere individuelle Förderung von GanztagschülerInnen war geschichtlich betrachtet allerdings nicht der essentielle Grund, welcher zur Gründung und Erweiterung von Ganztagschulen führte. Vielmehr stand die Entlastung der arbeitenden Bevölkerung im Vordergrund.

15.1.3 Geschichte der Ganztagschule in Österreich

Wie bereits angesprochen, geht die tägliche Bewegungseinheit bis ins 18. Jahrhundert auf Maria Theresia zurück. Auch die Idee der Ganztagschule ist keine neue. Sie geht auch bis zum Beginn des staatlichen Schulwesens ins Jahr 1774 zurück.

Zu Zeiten Maria Theresias begann der Schulalltag morgens um acht Uhr. Nach drei Stunden Unterricht konnten die SchülerInnen ihre Mittagspause zuhause verbringen, ehe um 14 Uhr weitere zwei Unterrichtsstunden anstanden. In der durch Revolutionen geprägten Zeit gegen Ende des 19. und Anfang des 20. Jahrhunderts kam es auch zum Widerstand gegen die von der Monarchie geprägte Form der Schule. Viele Eltern klagten über die vierfach anfallende Wegzeit der Schulkinder, die sie durch die Mittagspause bewältigen mussten. Zu bedenken sei, dass es damals keinen Schulbus gab und Kinder der weit entfernten Bauernhäuser oft einige Kilometer zu Fuß zurücklegen mussten, um die Schule zu erreichen. Auch Lehrer waren zu dieser Zeit durch mangelnde Produktivität des Nachmittagsunterrichts nicht gänzlich positiv gegenüber Ganztagschulen gestimmt. Somit wurde 1920 das aus Monarchiezeiten stammende Ganztagschulprinzip durch den „Unterrichtsminister“ (Unterstaatssekretär des Innenministeriums) Otto Glöckel abgeschafft und ein ungeteilter Vormittagsunterricht eingeführt (vgl. Bayrhammer, 2016).

Nach dem zweiten Weltkrieg kam es durch erhöhte mütterliche Berufstätigkeit zu sogenannten Tagesschulheimen. Auf freiwilliger Basis wurden Kinder dabei am Nachmittag von jungen Lehrern betreut. Ab den 1970ern stieg der Bedarf an ganztägigen Betreuungen österreichweit und die moderne Ganztagschule nahm allmählich Gestalt an. Zu dieser Zeit gab es durch den früheren sozialdemokratischen Unterrichtsminister Fred Sinowatz für

Schulen die Möglichkeit ganztägige Schulversuche einzurichten. 1974, genau zweihundert Jahre nach Einführung der Unterrichtspflicht, starteten in Wien die ersten vier Ganztagsschulversuche, welche teilweise noch heute als solche bestehen. Wie in vielen anderen Bereichen, vertraten auch bei der Thematik der Ganztagsschule Österreichs größte Parteien unterschiedliche Ansichten. Die ÖVP forcierte traditionell die Idee der Tagesheimschule mit reiner Nachmittagsbetreuung, welche nicht obligatorisch sein sollte. Die SPÖ sprach sich meist als Befürworter von verschränkten Ganztagsschulen aus, wo auch am Nachmittag verpflichtender Fachunterricht stattfinden sollte. 1994 wurden nach 20-jähriger Erfahrung aus Schulversuchen verschränkte, als auch offene Ganztagsschulen in das Regelschulwesen übernommen (vgl. Bayrhammer, 2016). Im Jahr 2016 gab es österreichweit bereits 120.000 Ganztagsschulplätze. Die damalige Bundesregierung unter Bundeskanzler Kern forderte eine Verdoppelung bis 2025. Die SPÖ Bildungsministerin Claudia Schmied sprach sich für eine Erweiterung der Ganztagsschulen aus. Dafür sollten bis 2014 jährlich 80 Millionen Euro und danach 160 Millionen Euro in deren Ausbau fließen. Während anfangs wie geplant in die Ziele investiert wurde, kam es nie zu einer tatsächlichen Verdoppelung der Förderungen und einer Erreichung der Ziele (vgl. Der Standard, 2019).

15.1.4 Heutige Situation

Im Schuljahr 2017/18 wurden 22 Prozent der österreichischen SchülerInnen nachmittags in der Schule betreut. Die Zahlen teilen sich unterschiedlich auf die Bundesländer auf. Der Anteil an ganztags betreuten SchülerInnen ist in Tirol mit 11 Prozent am geringsten. Die höchsten Anteile verzeichnen das Burgenland (32 %) und Wien mit 37 % (Der Standard, 2019). Ganztagsschulen werden in Österreich besonders im städtischen Bereich bevorzugt. Anhand der Bildungsschichte scheinen Kinder aus besser gestellten Elternhäusern eher in ganztägigen Schulformen untergebracht zu sein. Arnoldt (2009) spricht allerdings davon, dass Ganztagsschulen für die Förderung von Kindern aus bildungsferneren Schichten besonders gut geeignet sind. Um Kindern aus Stadt und Land, sowie unterschiedlichen Bildungsschichten ganztägige Betreuungen zu ermöglichen, müssen diese weiter ausgebaut werden.

Das Ziel des Bildungsministeriums unter Faßmann, erste Regierungsperiode unter Kanzler Kurz, war bis 2022 40 % der österreichischen PflichtschülerInnen eine Tagesbetreuung anbieten zu können. Dies würde einer Steigerung um 40.000 auf gesamt 230.000

Ganztagschulplätze entsprechen (Der Standard, 2019). Die Entwicklung der Ganztagsbetreuung an österreichischen Pflichtschulen ist in Abbildung 18 ersichtlich.



Abbildung 18: Ganztagsbetreuung an Pflichtschulen (Der Standard, 2019; zit. n. APA/BMBWF)

Bildungsminister Faßmann sprach in einem Ö3-Interview gar von dem langfristigen Ziel, an 85 Prozent der österreichischen Schulen in Zukunft ganztägige Betreuungsformen anzubieten. Da dies vor allem Volksschulen und Schulen der Sekundarstufe 1 betreffen wird und diese durch Gemeinden und Bundesländer finanziert werden, spricht Faßmann davon, dass der Bund hierbei etwa 70 Prozent der anfallenden Personalkosten übernehmen wird (Der Standard, 2019). Wie bereits im Teil der Ganztagschulgeschichte angesprochen, vertrat die Österreichische Volkspartei historisch betrachtet die Form einer offenen Ganztagschule mit nicht obligatorischer Nachmittagsbetreuung. Dem ist nach wie vor so. Faßmann bevorzugt die „Wahlfreiheit“ der Eltern in diesem Zusammenhang.

Der vom Bildungsministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2018, S. 17) festgelegte Betreuungsplan ganztägiger Schulformen sieht folgendes vor: „Der Betreuungsteil an ganztägigen Schulformen umfasst die Bereiche gegenstandsbezogene Lernzeit, individuelle Lernzeit sowie Freizeit (einschließlich Verpflegung). Der Betreuungsteil kann sowohl in zeitlicher Trennung vom Unterricht als auch mit diesem verschränkt organisiert werden.“ Zu den Aufgaben im Betreuungsteil zählen die Interessens- Begabungs-, Lese- und die sprachliche Förderung, eine Förderung des Gesundheitsbewusstseins sowie ein Teil der Persönlichkeitsbildung inklusive sozialen Lernens. Die Freizeit dient zur Erholung, hierbei sollen sich SchülerInnen einen individuellen Freiraum schaffen. Weiters sollten die Kinder für eine sinnvolle Freizeitgestaltung angeregt werden. Diese kann auch durch Kreativitätsförderungseinheiten oder körperliche Bewegung mit ergänzenden

Bewegungseinheiten ausgefüllt werden. In den Lernzeiten unterstützen die LehrerInnen bei der Festigung des Unterrichtsertrags und versuchen den schulischen Erfolg der SchülerInnen zu sichern. Weiters sollen Lernzeiten genutzt werden, um die Lernmotivation der Kinder zu fördern und sie zu eigenständiger Lernorganisation anzuleiten (vgl. Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2018).

Wie Laging (2013) anspricht, führte auch der PISA-Schock zu einer weit verbreiteten Meinung, die Ganztagsschulen ausbauen zu müssen. Auch Arnoldt (2009) betont, dass das schlechte Abscheiden Deutschlands und Österreichs beim PISA-Test einer der Beweggründe der Politik war, Ganztagsschulen ausbauen zu wollen. Wie Deutschland im Bereich Ganztagsschulen mittlerweile aufgestellt ist und wie andere Staaten ganztägige Betreuungen anbieten wird im folgenden Kapitel dargestellt.

15.1.5 Internationaler Vergleich

Weltweit lässt sich ein Trend des Vormarsches ganztägiger Bildungsangebote erkennen. Eine sehr ähnliche Schulsituation wie in Österreich lässt sich in Deutschland finden. Auch aufgrund der hohen Anzahl an Studien, die in deutschen Ganztagsschulen durchgeführt wurden, gilt es einen speziellen Blick nach Deutschland zu werfen.

Zwar gibt es durch die hohe Autonomie der Bundesländer in Deutschland unterschiedliche Ausprägungen der Ganztagsschule mit verschiedenen Richtlinien, aber im Großen und Ganzen lässt sich die deutsche Ganztagsschule sehr gut mit der österreichischen vergleichen. Der in Österreich geläufige Begriff der verschränkten Ganztagsschule wird bei unseren gleichsprachigen Nachbarn als „gebundene Ganztagsschule“ bezeichnet. Die gebundene Ganztagsschule stellt eine Form mit obligatorischem Nachmittagsunterricht für alle Schulkinder dar. In offenen Ganztagsschulen ist es für SchülerInnen hingegen nicht verpflichtend die außerunterrichtlichen Nachmittagsangebote wahrzunehmen (vgl. Naul, 2005).

In Deutschland werden drei wähl- und kombinierbare Versionen der Nachmittagsbetreuung in offenen Ganztagsschulen angeboten: gemeinsames Mittagessen, Hausaufgabenbetreuung mit speziellen Förderangeboten sowie sportliche, musische und kreative Angebote.

Offene Ganztagsschulen wurden laut Naul (2005) unter anderem deswegen installiert, um vor allem Frauen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu erleichtern. In Deutschland standen

die Erhöhung der Bildungsqualität sowie das Ziel einer familienfreundlicheren Sozialpolitik bei der Einführung von offenen Ganztagschulen im Zentrum des Interesses (Naul, 2005).

Mit dem IZBB, dem Investitionsprogramm Bildung und Betreuung, startete in Deutschland im Jahr 2003 ein weitreichender Schulentwicklungsprozess. Bis 2010 investierte der Bund 4 Milliarden Euro in den Auf- und Ausbau von Ganztagschulen. 2011 boten über 40 % der deutschen Schulen ganztägige Betreuungsformen an. Deutschlandweit nahm 2011 jedeR vierte SchülerIn am Ganzttag teil (Züchner et al., 2011). Der rasche Ausbau von Ganztagschulen in Deutschland führte dazu, dass 2015 bereits 39 Prozent der schulpflichtigen Deutschen GanztagschülerInnen waren. Damit ist der Anteil beinahe doppelt so hoch wie in Österreich. Innerhalb von 15 Jahren und somit seit dem Ausbau der Ganztagschulen ist diese Form der Schule zu einer wichtigen Komponente des deutschen Bildungssystems geworden (vgl. Neuber & Züchner, 2017).

In der Schweiz und in Liechtenstein werden Ganztagschulen als Tagesschulen bezeichnet. Wie auch in Österreich findet in der Schweiz seit einigen Jahren ein starker Ausbau dieser Tagesschulen statt. Von 2001 bis 2005 wurden rund 200 Millionen Schweizer Franken in den Ausbau von Krippenplätzen und Tagesschulen investiert. Die Situation bei den „Eidgenossen“ ist aber, ähnlich wie in Deutschland, von Kanton zu Kanton sehr unterschiedlich. Für die 26 Kantone der Schweiz gibt es auch 26 verschiedene Bildungssysteme. Auch innerhalb eines Kantons kann es erhebliche Unterschiede zwischen den Tagesschulmodellen geben. Die Form einer Ganztagschule, wie wir sie kennen, gibt es auch nur im deutschsprachigen Teil der Schweiz. In der italienisch- und französischsprachigen Schweiz gibt es für die außerschulischen Betreuungsmodelle kein pädagogisches Konzept und es wird traditionell eher auf die Inanspruchnahme von außerschulischer Kinderbetreuung gesetzt. Somit können diese Einrichtungen nicht als Ganztagschulen betrachtet werden (vgl. Augsburg, 2015). Wie auch in Österreich gibt es in der Schweiz starke Unterschiede zwischen Stadt und Land in Bezug auf ganztägige Schuleinrichtungen. Ganztagschulen sind wie hierzulande vor allem im städtischen Bereich zu finden. Ein besonderes Beispiel stellt der Kanton Basel-Stadt dar, wo Schulen zunehmend als Ganztagschulen eingerichtet werden. Dies liegt laut der Erziehungswissenschaftlerin Dr. Claudia Crotti an einer hohen Migrationsquote in der Stadt. Sie spricht an, dass bei MigrantInnen oft beide Elternteile ganztags arbeiten müssen, um für ein ausreichendes Familieneinkommen zu sorgen (vgl. Zickgraf, 2007). In Italien gibt es unterschiedliche

Schulzeitmodelle mit 24 bis 40 Wochenstunden. Während Halbtagschulen eher im südlichen Italien dominieren, ist der Norden von Ganztagschulen geprägt (Larcher & Lindinger, 2018).

In Großbritannien herrscht ein neoliberales-privatistisches Ganztagschulmodell vor. Dadurch haben zentrale Schulbehörden weniger Steuerungsmacht als es in Österreich der Fall ist. Halbtagschulen gibt es in England de facto nicht und gab es auch nie. Während in England nach dem Zweiten Weltkrieg Nachmittagsangebote rückgebaut wurden, sind diese seit den 2000ern wieder im Ansteigen. Englische Kinder sind zumeist von neun Uhr bis halb vier schulisch betreut. In Frankreich, wo die Schulpflicht erst 1882 eingeführt wurde, gibt und gab es wie in England ausschließlich Ganztagschulen. Ein normaler Schultag dauert in Frankreich von acht oder halb neun Uhr bis vier oder fünf Uhr nachmittags. Mittagstische sind hier in allen Schulen vorhanden. Auch in Schweden sind Schulen seit ca. 100 Jahren ausschließlich ganztätig geprägt. Da es auch Grundschulen gibt, welche bereits um halb zwei enden, und Schweden von Doppelverdienerhaushalten geprägt ist, muss jede Schule eine Nachmittagsbetreuung anbieten. Eine vereinfachte Darstellung der Ganztagschulkonzeptionen europäischer Länder ist in Abbildung 19 ersichtlich (vgl. Larcher & Lindinger, 2018).

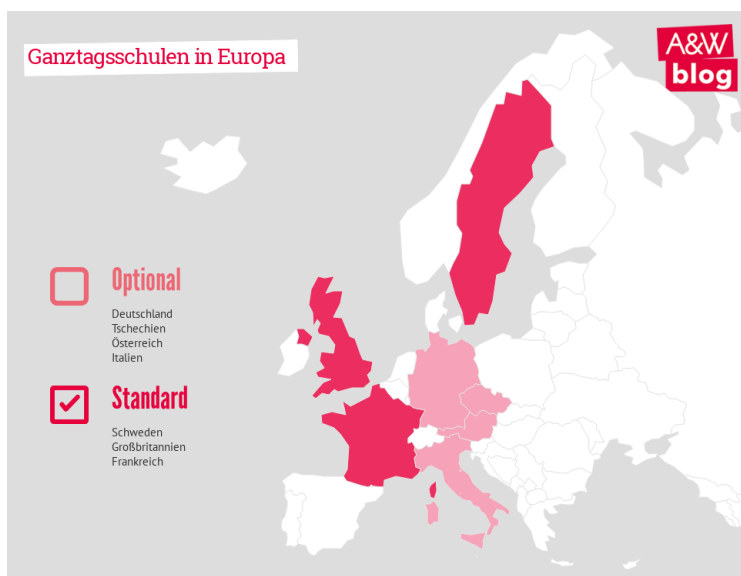


Abbildung 19: Ganztagschulen in Europa (Larcher & Lindinger, 2018, aufgerufen am 29.3.2020 online unter: <https://awblog.at/schulzeiten-in-europa/>)

Auch außerhalb Europas sind Ganztagschulen die Norm. In den USA gibt es an Middle Schools, welche in Österreich mit Mittelschulen zu vergleichen sind, ausnahmslos ganztägige Betreuungen. Aber auch in den Vereinigten Staaten werden zusätzliche außerschulische und

außerunterrichtliche Bildungsangebote ausgebaut (vgl. Zickgraf, 2011). Professor Mahoney, Bildungsforscher und Entwicklungspsychologe der University of California spricht davon, dass auch in den USA sogenannte „After-School-Programme“ entwickelt werden. Diese sind allerdings sehr breit aufgefächert. Während einige schulzentriert sind, werden andere durch Communitys betrieben und haben kaum schulische Anteile (Zickgraf, 2011). Es kann somit festgehalten werden, dass es in den USA vorwiegend ganztägige Betreuungsangebote gibt. Enden diese früher, als es den Eltern möglich ist die Aufsicht zu übernehmen, gibt es zusätzlich schulische und außerschulische Betreuungsangebote.

Auf die Frage angesprochen welche Chancen ganztägige Schulprogramme bringen meint Professor Joseph Mahoney:

A main reason would be a basic form of child care within the increasing maternal employment. The rise has also to do with some of the dangers that have been recognized about young people who aren't supervised during the after school hours. There has been a recognition here that all those schools are more or less effective in achieving certain kinds of outcomes in order to develop different kinds of educational experiences, which are ordinary not provided in school. These other kinds of skills - social, emotional, physical health are needed for young people to be successful in the 21 century. Given these recognition about the risks and potential to build strengths, we need to develop high quality, affordable after school programs throughout the world. (Zickgraf, 2011)

Der Begriff Ganztagsschule kommt in vielen anderen Ländern in der Form nicht vor, da ganztägige Betreuungsformen in den meisten Ländern selbstverständlich sind. Nachmittagsangebote und gemeinsames Mittagessen stellen in vielen Staaten die Normalform von Schulen dar.

15.2 Formen der ganztägigen Betreuung

Wenn von ganztägigen Schulformen gesprochen wird, denkt man in erster Linie an Schulen, welche ein obligatorisches Nachmittagsprogramm für ihre SchülerInnen anbieten. Jedoch gibt es unterschiedliche Formen der Ganztagsschule. Das Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2019) nennt auf ihrer Homepage folgende Ausprägungen der ganztägigen Schulform: „ob als schulische Tagesbetreuung, Nachmittagsbetreuung, als getrennt oder verschränkt geführte Ganztagsschule oder als offene Tagesbetreuung“.

Der Seite der Österreichischen Bundesregierung (oesterreich.gv.at, 2020) sind folgende Unterscheidungen zu entnehmen.

15.2.1 Verschränkte ganztägige Schulform

Die umgangssprachlich auch Ganztagsschule genannte verschränkte ganztägige Schulform betrifft alle SchülerInnen einer Schule. Im Tagesverlauf wechseln sich Unterricht, Lern- und Freizeit sowohl am Vor- als auch am Nachmittag ab. Die Freizeitangebote müssen dabei zumindest ein Bewegungsangebot beinhalten.

15.2.2 Offene ganztägige Schulform

Bei offenen ganztägigen Schulformen sind nicht alle SchülerInnen einer Schule gleich an ein Nachmittagsangebot gebunden. Es gibt hier eine schulische Nachmittagsbetreuung. Diese kann von den Eltern für einen oder mehrere Wochentage beansprucht werden. Am Vormittag haben alle SchülerInnen normalen Unterricht. Eine etwaige Nachmittagsbetreuung wird von den Eltern für die entsprechenden Tage frei gewählt. Der Nachmittag steht für die Erledigung von Hausübungen, Freizeitaktivitäten, Sport und einer gezielten Lernunterstützung zur Verfügung. Unterrichtseinheiten gibt es am Nachmittag keine.

Wie bereits erwähnt wurde, gilt die SPÖ als Verfechter der verschränkten oder gebundenen Ganztagsschule, während die Österreichische Volkspartei offene Formen mit frei wählbarem Nachmittagsangebot präferiert (Der Standard, 2019). Heute gibt es beide Formen, welche von den Eltern oder Erziehungsberechtigten frei gewählt werden können. In beiden Schulformen wird eine Nachmittagsbetreuung bis zumindest 16 Uhr, freitags bis 14 Uhr, angeboten. Die Betreuung erfolgt grundsätzlich durch ausgebildete PädagogInnen (oesterreich.gv.at, 2020). Im schulisch enthaltenen Freizeitteil können die SchülerInnen neben dem schulischen Lehrpersonal von ErzieherInnen, FreizeitpädagogInnen oder HortpädagogInnen betreut werden (Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen, 2020).

In Österreich wird grundsätzlich zwischen zwei ganztägigen Schulformen unterschieden. Um SchülerInnen beider Formen ausreichend Bewegungszeit anbieten zu können gibt es unterschiedliche Herangehensweisen und Ausprägungsformen.

15.3 Bewegungsorientierte Ganztagskonzeptionen

Ganztagschulen bieten sowohl in der verschränkten Variante, als auch für die gewählten Betreuungstage der offenen Form den SchülerInnen schulische Freizeitangebote. Durch bewegungsorientierte Angebote können die Heranwachsenden angeregt werden bereits bestehenden Interessen nachzugehen oder neue Dinge auszuprobieren.

„Die Entwicklung eines aktiven Lebensstils für Kinder und Jugendliche mit den entsprechenden Essgewohnheiten, motorischen Verhaltensweisen und einem bewegungsintensiven Freizeitprofil ist eine der dringendsten Forderungen in unserer Zeit.“ (Naul, 2005, S. 5) Diese Forderung gilt es in Ganztagschulen umzusetzen. Denn auf Essgewohnheiten und das Freizeitprofil haben Halbtagschulen meist keinen Einfluss.

Das Österreichische Bildungsministerium hält Ganztagschulführungen dazu an den SchülerInnen tägliche Bewegungseinheiten im schulischen Organisationsrahmen anzubieten. Dezidiert heißt es:

Physische Fitness durch ausreichende Bewegung, um Bewegungsmangel auszugleichen und die motorische Entwicklung zu unterstützen; insbesondere an jenen Tagen, an denen im Stundenplan kein Unterricht in „Bewegung und Sport“ vorgesehen ist, sind die Angebote im Bereich der Freizeit nach Möglichkeit so zu setzen, dass eine Bewegungseinheit angeboten wird. Dafür sind geeignete und zur Verfügung stehende Außen- und Innenbereiche einzubeziehen (Bildungsministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung, 2018, S. 20).

Die StuBSS-Studie liefert die Erkenntnis, dass nahezu in allen deutschen Ganztagschulen Bewegungs- und Sportaktivitäten außerhalb des regulären Bewegungs- und Sportunterrichts angeboten werden (Laging, 2013). Befragungen zur Wichtigkeit von Bewegungsaktivitäten im Setting der Ganztagschule wurden von Laging und Stubbe (2011) zusammengefasst. Die

im Folgenden als Faktoren dargestellten Begründungen wurden von Ganztagsschulleitungen am häufigsten genannt. Die meisten Schulen stimmten dem Faktor „Kompensation von Bewegungsdefiziten und Gesundheitsförderung“ zu, gefolgt von „Entwicklungsförderung durch Bewegung“. Die am wenigsten oft genannte Begründung ist „Sportorientierte Förderung“ (Laging & Stobbe, 2011, S. 212). Für Ganztagsschulen scheint folglich eine Defizitkompensation von besonderer Relevanz zu sein. Dies ist wenig verwunderlich, da Bewegung und Sport an Schulen tendenziell eher gesundheits- als leistungsorientiert ist. Das Mittel der SchülerInnen schließlich bei möglichst guter Gesundheit sein, anstatt einzelne positive Ausreißer zu fördern. Abbildung 20 zeigt, dass in Deutschland in fast allen Ganztagsschulen Sportangebote gemacht werden und diese das häufigste außerunterrichtliche Schulangebot darstellen.

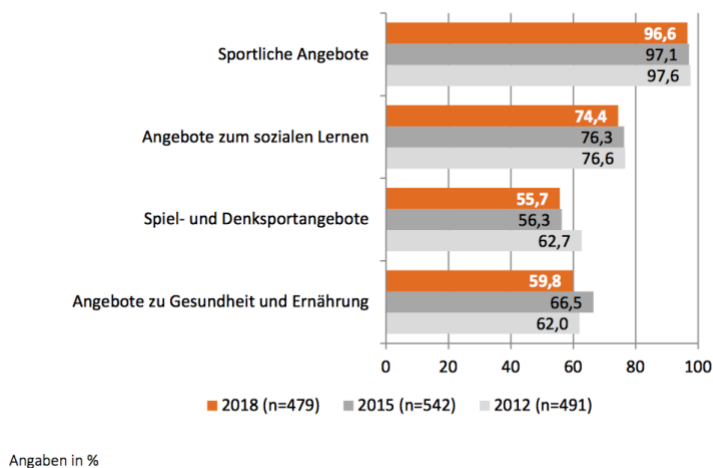


Abbildung 20: Außerunterrichtliche Ganztagsangebote – Sekundarstufe I (ohne Gymnasium) (Studie zur Entwicklung von Ganztagsschulen, 2019, S. 112)

Im deutschen Bericht der Studie zur Entwicklung von Ganztagsschulen (2019) wird angemerkt, dass in rund 97 % der deutschen Ganztagsschulen der Sekundarstufe I (ausgenommen Gymnasien) Bewegungs- und Sportangebote gemacht werden. Bewegungszeit kann allerdings auch abgesehen von den gesonderten Sporteinheiten in den schulischen Alltag integriert werden. Neben Sportaktivitäten auf Sportplätzen oder in Turnsälen haben Ganztagsschulen eine besonders große Chance verschiedenste Sportgelegenheiten zu schaffen. Naul (2005, S. 2-3) spricht davon, dass auf- und abseits des Schulgebäudes, in den Pausen, vor und nach dem Unterricht ein „Aufforderungscharakter für vielfältige Bewegungsanlässe“ geschaffen werden sollte.

Die Elemente der Bewegten Schulen sind in Ganztagsschulen besonders sinnvoll. Neben dem schulischen Angebot für Bewegungs- und Sporteinheiten ist eine bewegungsfreundliche Gestaltung des Schulalltags und der Schulräumlichkeiten zu empfehlen. In Ganztagsschulen bleibt auch mehr Zeit Bewegungs- und Entspannungspausen in den regulären Klassenunterricht zu integrieren. Der StuBSS-Studie ist zu entnehmen, dass knapp 70 Prozent der deutschen Ganztagsschulen spezielle Bewegungsangebote in den Pausen offerieren. Am häufigsten kommt dabei die Spielmaterialausgabe für Aulen und sonstige zur Bewegung geeignete Flächen vor. Das ist auch besonders wichtig. Die Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2020) weist darauf hin, dass in den Pausen im Innen- und Außenbereich genügend Bälle vorhanden sein sollten, da alleine deren Anwesenheit zu Bewegung und Spiel einlädt. Eine Öffnung von Sporthallen und Sportplätzen ist weniger verbreitet. Wiesen und Plätze für Ballspiele werden hingegen gerne für Pausenaktivitäten in den wärmeren Monaten zur Verfügung gestellt (vgl. Laging & Stobbe, 2011).

Ganztagsschulen haben riesiges Potential, da durch die höheren Anwesenheitszeiten der SchülerInnen auch mehr Zeit für Bewegungsangebote bleibt. Im aktuellen Bericht der Health-Enhancing Physical Activity (HEPA) sprechen Jeppesen & Nielsen (2019) davon, dass für die Umsetzung körperlicher Aktivität in einem anstrengenden Tagesablauf ein Hauptaugenmerk auf leicht umsetzbare Konzepte körperlicher Aktivität gelegt werden muss. Die Autoren halten fest, dass das Schulmanagement bei der Erarbeitung dieser Konzepte in hohem Ausmaß zu unterstützen sei. Generell ist eine Unterstützung durch Stadt, Land, Bund, Verbände und Vereine sehr sinnvoll, um ganztags betreuten SchülerInnen umfangreiche Bewegungsmöglichkeiten bieten zu können. Mancherorts geschieht dies bereits, während andere Schulen und Bildungsregionen noch Aufholbedarf haben.

Unterschiede anhand der Bewegungs- und Sportangebote gibt es sowohl in den beiden Ganztagsschulformen, als auch an den einzelnen Schulstandorten. Einen Einblick in die zeitliche Vereinbarkeit von Bewegung und Körperlichkeit in Ganztagsschulen gewährt die „Studie zur Entwicklung von Bewegung, Spiel und Sport“. Ziel dieser StuBBS-Studie ist es, durch Rekonstruktionen des Bewegungsalltags, Ganztagsschulen verstärkt in Richtung Bewegungsorientierung zu entwickeln. Die 573 Schulen umfassende qualitative, wie auch quantitative Erhebung, gibt zudem Auskunft über Bewegungs- und Sportaktivitäten in deutschen Ganztagsschulen. Dezidiert wurde untersucht, wie es „den Ganztagsschulen bisher

gelingen ist, Bewegung, Spiel und Sport in den Tagesrhythmus einzubinden“ (Laging, 2013, S.20). Die Ergebnisse aus dieser Studie zeigen auf, dass gebundene Ganztagsschulen Bewegung, Spiel und Sport am häufigsten in den schulischen Ganztag integrieren als offene oder teilgebundene Ganztagsschulen. Diese Ergebnisse sind in Abbildung 21 ersichtlich.

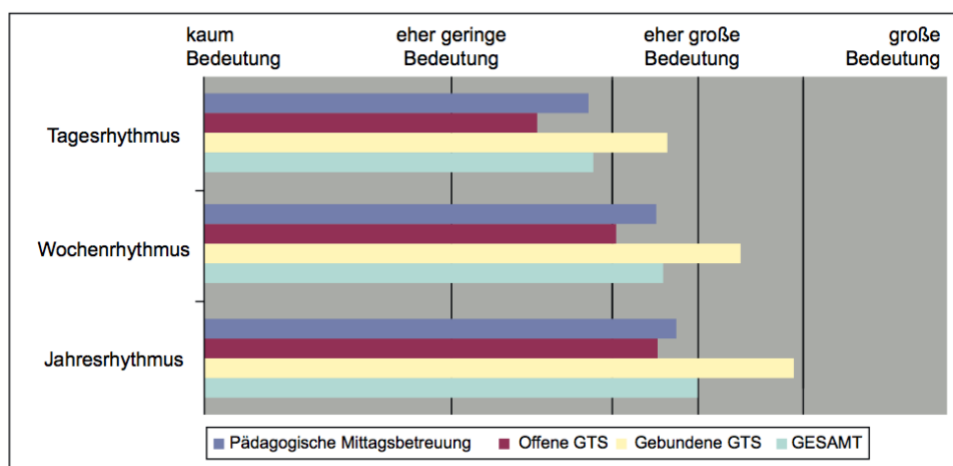


Abbildung 21: Stellenwert von Bewegung, Spiel und Sport im Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus der Schule (Laging, 2013, S.22)

Ganztagsschulen haben hohes Potential, aber auch eine große damit verbundene Verantwortung, was die Bewegungszeiten von SchülerInnen betrifft. Während in Deutschland sportliche Angebote im Ganztag fast bundesweit angeboten werden, gibt es hierfür in Österreich wenige Daten und Studien. Schulen werden zwar dazu angehalten tägliche Bewegungseinheiten im Ganztagsschulsetting anzubieten, jedoch auf freiwilliger Basis. Auf Freiwilligkeit beruht ebenso die Nutzung von Sportangeboten durch die SchülerInnen.

15.4 Sportaktivität von ganztags betreuten SchülerInnen

GanztagschülerInnen werden viele Möglichkeiten zur Sportausübung geboten. Manche geschehen auf freiwilliger Basis in und außerhalb der Schule, andere Komponenten sind im schulischen Stundenplan verpflichtend vorgeschrieben. Die Bewegungszeit in der Schule setzt sich aus dem Bewegungs- und Sportunterricht, selbstorganisierten Spiel- und Sportaktivitäten in den Pausen, sowie angeleiteten freiwilligen Bewegungsangeboten zusammen. Der zweite Teil der Bewegungsaktivitäten ist jener außerhalb der Schule. Dieser teilt sich in den selbstorganisierten Freizeitsport und den organisierten Vereinssport sowie kommerziellen Sport.

Durch erhöhten schulischen Zeitaufwand bleibt ganztags betreuten Kindern zuhause weniger Zeit für Bewegungsaktivitäten. Nicht selten sind SchülerInnen durch schulische Erledigungen dermaßen gefordert, dass kaum Zeit für Spiel, Spaß und Sport bleibt. Schulte-Markwort (2016) spricht gar davon, dass Kinder durch zu hohe Anforderungen zunehmend von Burnout betroffen sind. Neben motivationalen Faktoren gibt es somit auch zeitliche Faktoren, welche den von der World Health Organization (2010) vorgeschlagenen 60 Minuten sportlicher Betätigung entgegenstehen. Eine Frage, die sich hierbei stellt, ist, wie es hier um SchülerInnen von Ganztagsschulen steht. Kritiker befürchten, dass durch einen Ganztagsschulausbau ausschließlich die schulische Sitzzeit erhöht wird und weniger Möglichkeiten für Bewegungs- und Sportaktivitäten bleiben.

Kuritz et al. (2016) schreiben, dass Ganztagsschulen durch zusätzliche Bewegungs- und Sportangebote außerhalb des normalen Unterrichts den SchülerInnen gute Chancen bieten, die von der Weltgesundheitsorganisation geforderte Bewegungszeit zu erreichen. Sie beschreiben diese besondere Chance mit dem Vorteil, „dass prinzipiell alle Heranwachsenden mit entsprechenden Aktivitätsangeboten erreicht werden können.“ (Kuritz et al., 2016, S. 1) Kuritz et al. (2016) sprechen allerdings auch an, dass sich sowohl die Meinungen der Kritiker, als auch der Befürworter von Ganztagsschulen lediglich auf Vermutungen beruhen, da es dazu keine aussagekräftigen Erkenntnisse aus empirischen Studien gibt. Dies liegt unter anderem daran, dass Ganztagsschulen in Deutschland durch die hohe Autonomie der Bundesländer unterschiedlich ausgeprägt sind und sich dadurch kein einheitliches Forschungsfeld zeigt. Weiters werden in Deutschland grundsätzlich keine Mindestanforderungen für Bewegungs- und Sporteinheiten an Ganztagsschulen gestellt. Einzig in Nordrhein-Westfalen gibt es durch den Landessportbund ein Mindestmaß an Bewegung und Sport in Ganztagsschulen, welches 3 Stunden Sportunterricht, 2 Stunden Sport im Ganztag und eine frei wählbare Zahl an zusätzlichen Bewegungsangeboten vorschreibt (vgl. Kuritz et al., 2017).

Wie im StEG-Bericht der Jahre 2012-2015 berichtet wird, ist Sport das von SchülerInnen meistgenutzte außerunterrichtliche Angebot an deutschen Ganztagsschulen.

Nutzung von außerunterrichtlichen Angeboten in einzelnen Jahrgangsstufen						
ART DES ANGEBOTS	5. KLASSE	6. KLASSE	7. KLASSE	8. KLASSE	9. KLASSE	10. KLASSE
Sport	292	373	366	292	242	153
Musik	218	244	199	148	113	77
Lernen (z. B. fachbezogene Zusatzkurse)	102	125	156	160	201	241
Soziales Lernen & Engagement	44	65	101	139	195	142
Medien	59	72	86	82	62	43
Kunst & Handwerk	99	85	78	58	35	16
Theater	63	66	41	32	19	23
Tanz	47	63	53	27	14	15
Gesundheit & Ernährung	29	57	40	29	22	20
Technik	13	21	17	26	24	18
Natur	29	33	22	11	12	6
Sonstige Angebote	8	13	9	13	11	9

Anzahl: 0 – 49 50 – 99 100 – 149 150 – 199 200 – 249 250 – 299 300 +

Abbildung 22: Nutzung außerunterrichtlicher Angebote in Ganztagschulen (Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen, 2016, S. 37)

Wie der Abbildung 22 zu entnehmen ist, nutzten deutsche GanztagschülerInnen schulische Sportangebote am häufigsten. Einzig in der 10. Klasse werden Lernangebote noch häufiger gewählt. Die Tendenz, dass mit steigendem Alter die Sportaktivität abnimmt ist auch aus dieser Grafik abzulesen.

Naul (2015, S. 112) teilt ganztags betreute Kinder und Jugendliche anhand der genutzten Sportangebote in folgende Gruppen ein:

„Sportabstinenzler“, welche weder außerschulisch organisierten Sport betreiben, noch schulische Bewegungsangebote nutzen. Diese machen in Deutschland 22,9 % aus.

„Vereinssportler“, die sich außerschulisch in einem Verein sportlich betätigen, jedoch in der Schule keine freiwilligen Bewegungsaktivitäten nutzen. 23,9 % der deutschen GanztagschülerInnen zählen zu dieser Gruppierung.

„Vereins- und Ganztagsportler“, welche sowohl außerschulische als auch innerschulische Bewegungsangebote nutzen. Diese Gruppierung ist mit 33,4 % die größte.

„Ganztagsportler“, die sich nur innerschulisch organisiertem Sport widmen. Diese Kategorie ist mit 20,2 % die kleinste.

Diese Erkenntnisse decken sich auch mit der Schlussfolgerung von Züchner und Arnoldt (2012), dass bestehende Vereinssportaktivitäten von GanztagschülerInnen grundsätzlich nicht beendet werden. Entgegen der Befürchtungen mancher Vereine dürften insbesondere

jene Ganztagschulkinder in Sportvereinen aktiv sein, welche auch an Sportangeboten der Ganztagschule teilnehmen. Neuber und Züchner (2017, S. 409) sprechen hier von „Transfereffekten“. Einerseits kann es an der bereits vorhandenen Sportbegeisterung von Vereinssportlern liegen, sich auch in der Ganztagschule bewegen zu wollen. Die „Transfereffekte“ können andererseits auch dahingehend interpretiert werden, dass positive Erlebnisse in schulischen Ganztagsangeboten zu einer erhöhten Bereitschaft führen sich in einem Sportverein einzuschreiben (vgl. Züchner & Arnoldt, 2012).

Bezüglich der Sportaktivitäten von ganztags betreuten Kindern und Jugendlichen gibt es laut Züchner und Arnoldt (2012) signifikante Unterschiede hinsichtlich des Geschlechts und des Alters. So dürften Schüler (63 %) deutlich häufiger sportliche Ganztagsangebote nutzen als Schülerinnen (48 %). Mit steigendem Alter nimmt in der Sekundarstufe I die Bereitschaft ab, sich sportlich in der Ganztagschule zu betätigen. Das Kinder aus sozioökonomisch schwächeren Verhältnissen seltener sportlich aktiv sind, sprechen Weineck et al. (2009) an. Dem können Züchner und Arnoldt (2012) für Ganztagschulkinder allerdings nicht zustimmen. Sie merken an, dass Ganztagschulsport besonders für Kinder aus niedrigeren Sozialschichten geeignet ist und eine Chance darstellt, diese Personen nachhaltig für Sportaktivitäten zu begeistern. Weiters nehmen SchülerInnen mit Migrationshintergrund im Gegensatz zu außerschulischen Sportangeboten verstärkt an sportlichen Ganztagsangeboten teil. Sie sind bei bewegungsorientierten Angeboten von Ganztagschulen sogar überrepräsentiert, hierbei könnte in Bezug auf den Migrationsanteil im organisierten Sport sogar von einem „kompensatorischen Effekt“ (Neuber & Züchner, 2017, S. 409) gesprochen werden.

Das Potential von Ganztagschulen hinsichtlich der Bewegungsförderung von SchülerInnen gilt für Österreich im gleichen Ausmaß wie für Deutschland. Im österreichischen Bildungsbericht von 2012 wird davon ausgegangen, dass motorischen Schwächen und Übergewicht in Ganztagschulen besser vorgebeugt werden kann, als an Halbtagschulen. Während aber in Deutschland ganztags betreute Kindern und Jugendliche Bewegungsangebote am häufigsten für ihre schulische Freizeit wählen, ist dies in Österreich nicht so. Dies liegt wohl auch daran, dass in nahezu allen deutschen Ganztagschulen sportliche Freizeitangebote gemacht werden. Je nach Form der Betreuung werden an 43 bis 83 % der österreichischen Ganztagschulen Sportangebote zur Verfügung gestellt. Damit ist

es nach individueller Lernzeit und Förderunterricht in den Schularbeitsgegenständen nur das dritthäufigste Angebot (vgl. Hörl et al., 2012).

Was den Sport außerhalb der Schule betrifft, schreiben Züchner und Arnoldt (2011), dass SchülerInnen von Ganztagsschulen deutlich weniger unorganisierten Sport in der Freizeit treiben und geringfügig weniger Sport in Vereinen. Die von Pack und Bockhorst (2011) angesprochenen drei Säulen des organisierten Sports, bestehend aus Vereins-, Schul- und Ganztagssport, sorgen allerdings laut Züchner und Arnoldt (2011) dafür, dass GanztagsschülerInnen zumindest im gesamten organisierten Sport aktiver sind, als ihre KollegInnen der Halbtagschule. „Auch wenn es keine Teilnahmestatistik für den Ganztagssport gibt, lässt sich über allgemeine Studien zeigen, dass der Sport nicht nur im Angebot, sondern auch in der Nutzung ein zentrales Element der außerunterrichtlichen Zeit in Ganztagschulen ist“ (Neuber & Züchner, 2017, S. 409). Noch zu beantwortende Fragen ergeben sich für Neuber und Züchner (2017) vor allem im Bereich des selbstorganisierten außerschulischen Sportverhalten von GanztagsschülerInnen.

Es gibt bereits Befunde über sportliche Vereins- und Schulaktivitäten von ganztags betreuten Kindern und Jugendlichen. Erkenntnisse über den unorganisierten Sport von GanztagsschülerInnen sind spärlich. Studien, welche über die Gesamtheit der Bewegungsaktivitäten von ganztags betreuten SchülerInnen berichten, sucht man vergebens. Die vorliegende Studie versucht in diesen unerforschten Bereich einen Einblick zu gewähren. Dazu wurden alle SchülerInnen einer österreichischen Ganztagschule unter anderem nach deren Bewegungsaktivitäten inner- und außerhalb der Schule befragt.

15.5 Beforschte Ganztagschule

Die im Zuge der Arbeit beforschte Ganztagschule wird auf Wunsch der Schulleitung völlig anonym gehalten. Die folgenden Daten dienen dazu einen Vergleich mit anderen Schulen sowie eine Kategorisierung der Schulgröße und deren Umstände möglich zu machen. Weiters werden durch die kurze Zusammenfassung der Schulgeschichte die unterschiedlichsten Erwartungen der Eltern und LehrerInnen sichtbar, welche die Entwicklung der Ganztagschule beeinflussten. Die Schule befindet sich in einer, je nach Definition, kleinen bis mittelgroßen österreichischen Stadt.

Die Daten stammen aus dem Schularchiv.

15.5.1 Geschichte

Die Geschichte der beforschten Ganztagschule geht bis ins Jahr 1976/77 zurück, als die Direktion vom Bürgermeister der Stadt gebeten wurde Vorbereitungen zur Installation einer Ganztagschule zu treffen.

„Um vielen berufstätigen Eltern des Wohngebietes @@pseudonym## mit seinen rund 8000 Bewohnern eine echte Hilfe angedeihen zu lassen, erwägt der Direktor @@pseudonym## ab dem Schuljahr 1977/78 an der Hauptschule @@pseudonym## den Schulversuch „Ganztagschule“ einzuführen. Dieser Schulversuch stellt ein Angebot besonders an diejenigen dar, wo aus familiären, beruflichen oder sonstigen Gründen die Notwendigkeit besteht, Schüler während des ganzen Tages beaufsichtigt zu wissen.“

Im selben Schuljahr unternahm das Lehrerkollegium Ausflüge zu bereits vorhandenen Ganztagschulen, um sich ein Bild von schulischer Ganztagsbetreuung zu machen. Im darauffolgenden Schuljahr wurden 15 zusätzliche Lehrkräfte eingestellt, wobei zehn für den Regelunterricht und fünf für die Freizeitbetreuung angedacht waren. Der Schulversuch lief erfolgreich an. Im Jahr 1982/83 wurde noch während des Schulversuchs ein SchülerInnenhöchststand von 351 erzielt. Erst im Jahr 1994/95 wurde die nunmehrige Ganztagschule in das Regelschulwesen übernommen. Das Schuljahr 1997/98 brachte einen schulischen Umstieg von der verschränkten Betreuungsform zu einer getrennten Abfolge um sich „den Bedürfnissen der Eltern anzupassen“.

Knapp zehn Jahre später kam es erneut zu grundlegenden Veränderungen. Um die schulischen Gegebenheiten zu verbessern sowie aufgrund zunehmender Unzufriedenheit des Kollegiums, wurde 2006 ein Schulentwicklungsprozess gestartet. Es waren SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen und die SchulerhalterInnen an der Entwicklung beteiligt. Fünf Arbeitsgruppen mit den Themen Zeitstruktur & Organisation, Freizeit & Pausen, Lernen & Fördern, Erziehungsschwierigkeiten sowie Lebensraum Schule/Freizeit/Schulküche wurden installiert. Das erarbeitete Konzept wurde im Schuljahr 2008/09 eingeführt. Zur selben Zeit wurde die

Schule wieder von der getrennten Form auf die ursprüngliche und noch heute bestehende verschränkte Form der Ganztagsbetreuung umgestellt.

Aufgrund einer bundesweiten Ausbauoffensive für ganztägige Schulformen brachte der Bund im Schuljahr 2013/14 Gelder zur Finanzierung benötigter Adaptierungsarbeiten ein. Diverse Anschaffungen, wie Schallschutzdecken, flexibles Mobiliar, technische Ausstattung sowie Ausstattungen im Freizeitbereich wurden getätigt. In dem Bericht wird allerdings erwähnt, dass zusätzliche Ausstattungswünsche aufgrund der finanziellen Vorgaben gescheitert sind.

15.5.2 Heutige Situation

Wie bereits beim geschichtlichen Teil der Ganztagsschule angesprochen, gibt es in der untersuchten Schule im Schuljahr 2019/20 nur die vollständig verschränkte Form der Ganztagsbetreuung. Somit sind alle SchülerInnen aller Schulstufen ganztägig betreut.

Momentan ist die SchülerInnenzahl mit 153 SchülerInnen, verglichen mit dem Höchststand aus dem Schuljahr 1982/83, relativ niedrig. Die Zahl setzt sich aus 89 männlichen und 64 weiblichen SchülerInnen zusammen. Diese knapp 60 % an Burschen werden vom Ganztagschuldirektor jedoch als zufällige Erscheinung interpretiert.

Der unmittelbare Migrationsanteil der SchülerInnen liegt bei ca. 60 %. Der Anteil an Kindern, dessen Erstsprache nicht Deutsch ist, setzt sich aus zwei Drittel Burschen, sowie einem Drittel Mädchen zusammen. Daten der STATISTIK AUSTRIA (2019), welche den Migrationshintergrund der unter 15-Jährigen und in Österreich lebenden betrachtet haben, zeigen einen geschlechterübergreifenden Migrationsanteil von 25,5 %. Zu erwähnen ist, dass die Daten der STATISTIK AUSTRIA sämtliche Personen unter 15 Jahren und nicht nur das in der Schule relevante Alter von 10-15 Jahren umfassen. Der Integrationsfonds liefert Daten über SchülerInnen aller Altersgruppen in Österreich und spricht von einem 25,4-prozentigen Anteil an SchülerInnen welche nicht Deutsch als Erstsprache haben (Österreichischer Integrations Fonds, 2018). Verglichen mit diesen Zahlen, welche sowohl MigrantInnen der ersten als auch der zweiten Generation berücksichtigen, ist der Migrationsanteil an der beforschten Ganztagsschule mehr als doppelt so hoch als im österreichweiten Durchschnitt.

Auf die Frage, welche Beweggründe es haben könnte Kinder ganztags betreuen zu lassen meinte der Direktor, dass er denkt, dass viele Eltern keine ganztägige Betreuung bewerkstelligen können und daher dieses Betreuungsangebot nutzen. Weiters scheint auch der Umstand, dass sämtliche schulische Belange bereits in der Schule abgeschlossen werden

können, ein weiterer Grund zu sein. Durch die hohe Anzahl an Wochenstunden in der Ganztagschule, ist auch zusätzliches Lehrpersonal von Nöten. Die ganztägige Betreuung wird hierbei fast gänzlich von eigenem Lehrpersonal gedeckt. Einzig eine Mitarbeiterin, welche von einer sozialen Institution bereitgestellt wird, ist mit 30 Wochenstunden an der Schule angestellt. Sie wirkt vor allem im Freizeitbereich unterstützend mit.

Zwischen 7:45 und 16:00 findet der Regelunterricht statt. Um die Mittagszeit hat jede Klasse 50 Minuten Mittagspause, welche sich zu je 25 Minuten in Mittagessen und Freizeit aufteilt. Im Regelunterricht ist täglich eine Lernstunde enthalten, wo sich SchülerInnen auf bevorstehende Prüfungen vorbereiten oder sich mit den Hausübungen beschäftigen können.

15.5.3 Innerschulische Bewegungs- und Sportaktivitäten

Trotz der längeren Anwesenheit der SchülerInnen in den schulischen Räumlichkeiten gibt es keine zusätzlich verpflichtenden Bewegungs- und Sporteinheiten. Somit haben die ErstklässlerInnen vier Stunden Bewegung und Sport und die SchülerInnen der zweiten bis vierten Klassen drei Sporteinheiten pro Woche. Die von Höger (2014) erwähnte politische Ankündigung einer täglich verpflichtenden Bewegungseinheit an Ganztagschulen ist zum jetzigen Zeitpunkt somit nicht Realität.

Um den SchülerInnen der Schule jedoch die Möglichkeit für zusätzliche Bewegung nicht zu verwehren, werden der Gymnastik- oder Turnsaal in den großen Pausen am Vor- und Nachmittag sowie in der Mittagspause geöffnet. Weiters gibt es für diese Pausen auch Bewegungsangebote außerhalb der schulischen Sportstätten.

Diese sind: Billard, Tischfußball, Hometrainer, Tischtennistische in der Aula, Slacklines im Schulhof, Basketballkorb im Schulhof sowie eine größere Wiesenfläche am Schulgelände für freie Bewegung bzw. Ballspiele.

Anzumerken ist, dass sich die SchülerInnen dabei vorwiegend selbst organisieren und nicht durch eine Lehrperson angeleitet werden.

15.5.4 Freizeitangebote

Montags bis donnerstags von 16:05 bis 17:35 werden in der Schule verschiedenste angeleitete Freizeitaktivitäten angeboten. Diese sind von den SchülerInnen vorab zu wählen. Teilweise werden auch saisonale Workshops angeboten, welche sich nur über einige Wochen bzw. Monate erstrecken.

Im Schuljahr 2019/2020 wurden folgende Übungen angeboten: Ballspiele, Das große Backen (saisonales Angebot in der Vorweihnachtszeit), Erste Hilfe Kurs 4A, Erste Hilfe Kurs 4B, Gartencafe, Gitarre für AnfängerInnen, Gitarre für Fortgeschrittene, Klettern Montag, Klettern Donnerstag, Manga zeichnen, Schach sowie ein Schülerparlament.

Eine Anmeldung für diese Freizeitangebote erfolgt auf freiwilliger Basis. In sämtlichen Übungen werden die SchülerInnen vom Lehrpersonal betreut. Kooperationen mit Vereinen gab es bislang keine und sind auch nicht angedacht. Bisher gab es auch keine Anfragen von Vereinen eine Kooperation einzugehen. Die größeren Sportvereine der Umgebung stehen nach Wissensstand des Direktors bereits in Kooperationen mit Sportschulen. Da es keine externen Bewegungsangebote an der Schule gibt, werden sämtliche Einheiten der Freizeitangebote durch eigene Lehrpersonen abgehalten. Im Normalfall ist es in der Schule nicht erwünscht, dass sich SchülerInnen für mehr als zwei Übungen anmelden. Die Ganztagsschuldirektion ist der Meinung, dass die Gefahr zu groß wäre die Kinder und Jugendlichen durch zu viele Angebote zu überfordern.

Um die folgende Fragestellung zu beantworten wurden im Schuljahr 2019/2020 sämtliche SchülerInnen der besagten Ganztagschule dazu angehalten den online-Fragebogen auszufüllen.

16 Empirischer Teil

16.1 Fragestellung und Methoden

16.1.1 Fragestellung

Eine gesundheitsförderliche Empfehlung des österreichischen Bundesministeriums für Gesundheit in Anlehnung an die Weltgesundheitsorganisation (World Health Organization, 2010) empfiehlt, dass Kinder und Jugendliche täglich zumindest 60 Minuten mit mittlerer oder hoher Intensität körperlich aktiv sein sollten (Titze et al., 2010). Inwieweit SchülerInnen diese Empfehlungen erreichen, kann einem Bericht der World Health Organization (2016) entnommen werden. Doch es gibt bislang keine gesonderten Erkenntnisse für ganztags betreute SchülerInnen.

Einerseits besteht in Ganztagschulen eine große Chance, um während der Betreuungszeit unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten anzubieten, wie Naul (2005) und Kuritz et al. (2016) ansprechen. So wäre es in Form von ganztägiger Betreuung durchaus möglich die vorgeschlagenen 60 Minuten bereits im schulischen Rahmen zu erreichen. Andererseits ist

durch die langen Schulaufenthalte das Risiko gegeben, außerschulisches Sporttreiben zeitlich schwerer unterzubringen. Während die Vereinsaktivität von ganztags Betreuten nur geringfügig weniger ausfallen dürfte, scheinen die selbstorganisierten Sportaktivitäten deutlicher limitiert zu sein (Züchner & Arnoldt, 2011). Werden also innerschulisch keine Bewegungsangebote offeriert, ist es für Kinder und Jugendliche wohl schwieriger das gesundheitsförderliche Ziel zu erreichen.

Um herauszufinden, wie sich eine schulische Ganztagsbetreuung auf das Bewegungsverhalten von SchülerInnen auswirkt, ergibt sich folgende Forschungsfrage.

„Inwiefern gelingt es SchülerInnen einer ganztägigen Schule einem gesundheitsförderlichen Maß an Bewegung nachzukommen?“

Ziel der Arbeit ist, Erkenntnisse über das Ausmaß und die Form sportlicher Aktivität von SchülerInnen einer Ganztagschule zu gewinnen. Diese werden mit verschiedenen Studien und bereits vorhandenen Daten einer Pilotstudie, welche im Jahr 2018 an einer Halbtagschule durchgeführt wurde, verglichen. Weiters werden die folgenden Unterforschungsfragen, welche aus Erkenntnissen diverser wissenschaftlicher Arbeiten generiert wurden, überprüft. Folgend ist es das Ziel, allgemeingültige Aussagen über die etwaige Förderlichkeit einer ganztägigen Schulbetreuung in Bezug auf ein gesundheitsförderliches Bewegungsverhalten machen zu können.

Anhand der Ergebnisse der betrachteten wissenschaftlichen Arbeiten, unter anderem von Züchner und Arnoldt (2012), Naul (2005, 2015), Neuber und Züchner (2017), Weineck et al. (2009), Züchner et al. (2011), sowie den Studien der WHO, dem Eurobarometer, der StEG-Studie, der StUBBS-Studie und der HBSC-Studie werden folgende Unterforschungsfragen aufgestellt. Diese dienen unter anderem dazu, Erkenntnisse zu erlangen, welche SchülerInnengruppen mehr und welche weniger stark von schulischer Ganztagsbetreuung profitieren.

Verzeichnen SchülerInnen einer verschränkten Ganztagschule höhere wöchentliche Bewegungsaktivitäten als durchschnittliche österreichische SchülerInnen?

Treiben jüngere GanztagschülerInnen mehr Sport als ältere GanztagschülerInnen?

Sind Ganztagschüler häufiger sportlich aktiv als ganztags betreute Schülerinnen?

Welche Gründe nennen Mädchen für ihre Sportaktivität am häufigsten?

Welche Verhinderungsgründe nennen GanztagschülerInnen die außerschulisch nicht sportlich aktiv sind, am häufigsten?

Verzeichnen GanztagschülerInnen höhere wöchentliche Aktivitätszeiten, wenn sie außerschulischen Sport vorwiegend im Verein treiben?

Sind GanztagschülerInnen, welche sportliche Freizeitangebote in der Schule nutzen, häufiger in Sportvereinen aktiv als GanztagschülerInnen, die an keinen schulischen Sportangeboten teilnehmen?

Verzeichnen GanztagschülerInnen ohne Migrationshintergrund höhere wöchentliche Bewegungszeiten als GanztagschülerInnen mit Migrationshintergrund?

Nutzen Ganztagschülerinnen mit Migrationshintergrund häufiger bewegungsreiche schulische Freizeitangebote als Ganztagschülerinnen ohne Migrationshintergrund?

Wirkt sich die Sportaktivität positiv auf das allgemeine Wohlbefinden von GanztagschülerInnen aus?

16.1.2 Methodenwahl

Zu Beginn wurde ein Interview mit dem Leiter der untersuchten Ganztagschule durchgeführt. Anhand der dabei gewonnenen Erkenntnisse konnte eine Querschnittserhebung mittels Online-Fragebogen gestaltet werden. Diese Befragung, welche Informationen über die sportliche Aktivität von SchülerInnen der untersuchten Ganztagschule liefert, wurde in Folge durchgeführt. Das erklärte Ziel war, alle Kinder und Jugendlichen der Schule zu befragen, um möglichst aussagekräftige Ergebnisse zu erhalten. Abgesehen von den nicht Anwesenden konnte am Stichtag die gesamte Schülerschaft der Schule befragt werden. Neben allgemeinen Fragen zur Häufigkeit, Dauer und Intensität der Bewegungseinheiten wurde erhoben, in welcher Organisationsform die körperliche Aktivität erfolgt. Die Fragen können im Anhang eingesehen werden.

16.1.3 Auswertungsmethode

Ausgewertet wurden die Daten mittels IBM SPSS-Statistics 25. Danach wurden die Ergebnisse interpretiert und die zuvor angeführten Hypothesen überprüft. Weiters wurden die gewonnenen Erkenntnisse mit denen einer Pilotstudie aus dem Jahr 2018 verglichen, die sich mit der außerschulischen Sportaktivität von SchülerInnen einer Halbtagschule auseinandersetzte.

Das Signifikanzniveau für die Überprüfung der Hypothesen wurde auf $p < 0.05$ festgelegt. Die Hypothesen wurden mit den Verfahren Pearson-Korrelation, Zweidimensionaler χ^2 -Test, Mann-Whitney-U-Test, Kolmogorow-Smirnow-Test betrachtet bzw. getestet.

16.2 Auswertung

16.2.1 Durchführung und Sample

Die Befragungen der SchülerInnen fand am 16. Januar 2020 an der besagten Ganztagsschule statt. Insgesamt nahmen alle 126 anwesenden Kinder und Jugendlichen an der Online-Befragung teil. 26 SchülerInnen waren an diesem Tag nicht anwesend und fließen daher nicht in die Ergebnisse der Forschung ein. Die Dauer der Befragung, welche im Regelunterricht in einem EDV-Raum durchgeführt wurde, variierte zwischen den einzelnen Befragten stark. Die schnellste Beantwortung lag bei knapp eineinhalb Minuten, die längste lag bei rund 25 Minuten. Der errechnete Median wie auch das arithmetische Mittel für die durchschnittliche Beantwortungsdauer liegen bei knapp 11 Minuten.

16.2.2 Beschreibung des Samples

Es nahmen 54 Schülerinnen und 72 Schüler an der durchgeführten Befragung teil. Anhand des Alters, welches zwischen 10 und 15 Jahren lag, lassen sich die Daten mit den Altersgruppen der 11-, 13- und 15-jährigen der HBSC-Studie vergleichen. Die meisten SchülerInnen der Befragung waren 11 bis 14 Jahre alt. Der Mittelwert lag bei 12,61 Jahren. Es nahmen 36 Kinder aus den ersten Klassen, 34 aus den zweiten Klassen, 26 aus den dritten Klassen, sowie SchülerInnen aus den vierten Klassen teil.

Der vom Direktor der Ganztagsschule angekündigte hohe Anteil an Kindern mit Migrationshintergrund wurde auch durch die Befragung bestätigt. 46 Kinder und Jugendlichen mit der Muttersprache Deutsch stehen 80 Kindern und Jugendlichen mit anderen Muttersprachen gegenüber. Dies ergibt einen Migrationsanteil der befragten SchülerInnen von 63,5 %. Die häufigsten Muttersprachen neben Deutsch sind Türkisch (14,3 %), Albanisch (11,9 %) und Bosnisch (11,1 %). Der Rest teilt sich auf Spanisch, Serbisch, Kroatisch, Indisch, Chinesisch, Montenegrinisch, Tschetschenisch und unterschiedliche Sprachen der beiden Elternteile auf.

Anhand der Elternberufe lässt sich darauf schließen, dass fast alle SchülerInnen aus der Arbeiterschicht stammen und somit einer niedrigen sozialdemografischen Schicht zuzuordnen

sind. Beim Beruf der Mutter dominiert die Antwort der Reinigungskraft vor der Hausfrau. Bei den Müttern kommen nur vereinzelt Berufe wie Psychologin, Krankenpflegerin und Kindergartenpädagogin vor, die nicht unmittelbar auf eine untere Sozialschicht schließen lassen. Die Berufe der Väter sind fast gänzlich typische Arbeiterberufe. Lediglich einzelne Antworten wie Angestellter, Chef einer Baufirma, Chef eines Restaurants, Lehrer, öffentlicher Bediensteter fallen in erster Linie nicht in die untere soziale Schichte. Somit lassen sich Unterschiede in der Sportaktivität aufgrund der soziodemografischen Schicht mit dieser Studie nicht aussagekräftig beantworten.

Mit 93,7 % wohnen die meisten Kinder und Jugendlichen weniger als 5 Kilometer von der Schule entfernt. Ein Viertel gab an, einen Schulweg von weniger als einem Kilometer zu haben. Somit wäre für einen Großteil der SchülerInnen der Schulweg ohne Auto oder öffentliche Verkehrsmittel zu bewältigen. 72 gaben an zumindest manchmal zu Fuß zur Schule zu gehen. 14 fahren zumindest gelegentlich mit dem Rad zur Schule.

16.2.3 Wichtigkeit der Bewegungs- und Sportaktivitäten

Die Wichtigkeit von Bewegungs- und Sportaktivitäten wurde von genau einem Drittel aller Befragten und damit am häufigsten mit „sehr wichtig“ beantwortet. Der errechnete Mittelwert dieser Frage ergibt 8 von 10, was bedeutet, dass das Mittel an befragten SchülerInnen Bewegung und Sport als „wichtig“ empfinden. Lediglich 11 Kinder und Jugendliche machten die Angabe, das Bewegungsaktivitäten „sehr unwichtig“ oder „unwichtig“ für sie seien.

16.2.4 Pausenaktivitäten in der Schule

Ein Aspekt, der für die Verantwortlichen der Ganztagschule interessant sein dürfte, ist die Pausenaktivität der SchülerInnen. Der Befragung zufolge sind die Kinder und Jugendlichen dieser Schule in den Pausen am häufigsten im Gymnastik- oder Turnsaal aktiv oder entspannen sich auf der Couch oder den Sitzsäcken. Pausensport in den Räumlichkeiten des Sportunterrichts wird von 42,9 % der Kinder und Jugendlichen ganzjährig betrieben. Ein Drittel der Befragten geht gelegentlich in den Gymnastik- oder Turnsaal. Somit lässt sich festhalten, dass in den Pausen in etwa jedeR zweite Befragte zumindest gelegentlich Sport im Gymnastik- oder Turnsaal betreibt. Weiters ist zu erwähnen, dass diese Kinder und Jugendlichen dies mit durchschnittlich 4 Einheiten auch öfters pro Woche ausführen. Ganzjährig verbringen ebenso 42,9 % der SchülerInnen ihre Pausen auf der Couch oder den Sitzsäcken, gelegentliche Entspannungspausen zählten weitere 31% der Befragten auf. Wie

beim Sport im Gymnastik- und Turnsaal wird auch das Entspannen gerne mehrmals pro Woche (im Mittel 4-mal) ausgeführt.

Koordinativ anspruchsvolle Übungen wie Slackline-gehen, Pedalo fahren oder Seilspringen werden von knapp 15 % der SchülerInnen in den Pausen ausgeführt. Da dies im Schulhof nur bei passendem Wetter möglich ist, wird diese Pausenaktivität nur gelegentlich ausgeführt. Eine weitere Möglichkeit, die an warmen Sommertagen gegeben ist, ist Basketball im Schulhof zu spielen. Dies führten 31 % der Befragten als gelegentlich genutzte Pausenaktivität an. Nur wenige Kinder und Jugendliche nutzen den Hometrainer in den Pausen. 12,7 % gaben an gelegentlich auf dem Indoor-Rad Platz zu nehmen, nur wenige radeln ganzjährig in der Pause. Die am Ergometer aktiven SchülerInnen führen diese Tätigkeit im Schnitt ein- bis zweimal pro Woche aus. 15,1 % der Befragten gaben an ganzjährig Tischtennis in den Schulpausen zu spielen, 37,3 % spielen gelegentlich. Durchschnittlich wird dabei zwei- bis dreimal pro Woche gespielt. Eine Pausenaktivität, die gerne gelegentlich ausgeführt wird ist Billard oder Tischfußball. Knapp jedeR vierte Befragte führt dies gelegentlich in der Pause aus. Es ist eine Pausenaktivität, die allerdings nicht in jeder Pause von denselben Kindern und Jugendlichen ausgeführt werden dürfte. Nur wenige SchülerInnen spielen Billard und Tischfußball öfter als zweimal pro Woche.

Im Geschlechtervergleich lässt sich festhalten, dass Burschen an sämtlichen Pausenaktivitäten überrepräsentiert sind. Große geschlechterspezifische Unterschiede mit einer höheren Aktivität der Schüler gibt es bei Tischtennis, Basketball sowie regelmäßigen Aktivitäten im Gymnastik- und Turnsaal, am Hometrainer sowie ganzjährigem Spielen von Tischfußball und Billard. Der geringste Unterschied lässt sich bei den Entspannungsmöglichkeiten auf Couch und Sitzbank erkennen. Nur elf der 126 befragten SchülerInnen gaben an, keine der angebotenen Pausenaktivitäten zu nutzen. Diese 8,7 % verbringen ihre Pausen ganzjährig lieber im Klassenzimmer.

16.2.5 Wöchentliche Bewegungszeiten

Unterforschungsfrage 1

H₀: Die Bewegungszeiten von GanztagschülerInnen unterscheiden sich nicht von durchschnittlichen österreichischen SchülerInnen.

H₁: Die Bewegungszeiten von GanztagschülerInnen unterscheiden sich von durchschnittlichen österreichischen SchülerInnen.

Die Prüfung dieser Hypothese bezieht sich die relativen SchülerInnenanteile, welche die von der WHO empfohlenen Bewegungszeiten erreichen. Diese Ergebnisse der beforschten Ganztagsschule werden mit den Prozentsätzen vorangegangener Studien verglichen und so die Hypothese mittels nicht prüfstatistischer Vergleiche getestet. Um die relativen Häufigkeiten der SchülerInnen zu ermitteln die empfohlene Bewegungsausmaß erreichen wurden sämtliche inner- und außerschulische körperliche Aktivitäten zur Berechnung herangezogen und addiert. Diese umfassten: Das Zurücklegen des Schulwegs mit dem Rad oder zu Fuß, Spaziergehen und anstrengende Hausarbeit, ganzjährigen Sport in den Schulpausen wie Tischtennis, Sport im Gymnastik- und Turnsaal, oder das Fahren am Hometrainer (pro Einheit 25 Minuten), gelegentlichen Sport in den Schulpausen (pro Einheit 12,5 Minuten), Nutzung der schulischen Freizeitangebote Klettern oder Ballspiele (pro Einheit 90 Minuten), ganzjährige Sportliche Aktivität außerhalb der Schule sowie gelegentliche Sportliche Aktivität außerhalb der Schule (Hälfte der angegebenen wöchentlichen Bewegungsminuten).

Die Auswertung der Befragung ergibt, dass SchülerInnen der Ganztagsschule @@pseudonym## abgesehen vom Bewegungs- und Sportunterricht zwischen 0 und 1933 Minuten an wöchentlicher Bewegungszeit verzeichnen. Person mit ID-Nummer 125 stellt einen besonders großen Ausreißer nach oben dar. Aufgrund dessen und der nichtparametrischen Verteilung wird für die Berechnung der durchschnittlichen Bewegungszeit der Median herangezogen. Dieser zeigt, dass GanztagsschülerInnen pro Woche durchschnittlich 90 (0 - 1933) Minuten außerhalb des verpflichtenden Bewegungs- und Sportunterrichts betreiben. Kinder im Alter von 10 Jahren gaben an, durchschnittlich 75 (0 - 885) Minuten Bewegung und Sport außerhalb des Sportunterrichts zu betreiben. Bei 11-Jährigen fällt die Bewegungszeit auf durchschnittlich 50 (0 – 205) Minuten pro Woche. 12-Jährige (82,5 [0 – 912,5] Minuten) und 13-Jährige (100 [0 – 1933] Minuten) verzeichnen höhere Bewegungsaktivitäten, während SchülerInnen im Alter von 14 Jahren durchschnittlich 165 (0 – 662,5) Minuten an Bewegungszeit außerhalb des Sportunterrichts verzeichnen. Bei den 15-Jährigen fallen die Bewegungsaktivitäten wieder auf 80 (0- 290) Minuten zurück.

Um die von der World Health Organization (2010) empfohlene Bewegungszeit von täglich 60 Minuten zu erreichen, müssten Kinder und Jugendliche zwischen fünf und 17 Jahren 420 Minuten pro Woche körperlich aktiv sein. Da SchülerInnen der ersten Klassen wöchentlich vier Einheiten Bewegung und Sport haben, eine Stunde mehr als die Zweit-, Dritt und

ViertklässlerInnen, gilt es diese Erreichung anhand des Alters gesondert zu kontrollieren. Zur Überprüfung wurde die Gesamtzeit an Bewegung und Sport außerhalb des Sportunterrichts in Minuten mit dem wöchentlichen Bewegungs- und Sportunterricht addiert. Werden alle befragten SchülerInnen der beforschten Ganztagschule betrachtet, erreichen 18,3 % die Bewegungsempfehlungen der WHO. In Zahlen sind es 23 der 126 befragten Kinder und Jugendlichen. Im Geschlechtervergleich lässt sich erkennen, dass 16,7 % der Schülerinnen und 19,4 % der Schüler die Bewegungsempfehlungen von 60 Minuten pro Tag erreichen.

Erreichung der Bewegungsempfehlungen der WHO (7-Tage-Woche)						
Alter			Häufigkeit	Prozent	Gültige Prozente	Kumulierte Prozente
.	Fehlend	System	361	100,0		
10	Gültig	nicht erreicht	5	83,3	83,3	83,3
		erreicht	1	16,7	16,7	100,0
		Gesamt	6	100,0	100,0	
11	Gültig	nicht erreicht	21	100,0	100,0	100,0
12	Gültig	nicht erreicht	27	79,4	79,4	79,4
		erreicht	7	20,6	20,6	100,0
		Gesamt	34	100,0	100,0	
13	Gültig	nicht erreicht	25	86,2	86,2	86,2
		erreicht	4	13,8	13,8	100,0
		Gesamt	29	100,0	100,0	
14	Gültig	nicht erreicht	18	66,7	66,7	66,7
		erreicht	9	33,3	33,3	100,0
		Gesamt	27	100,0	100,0	
15	Gültig	nicht erreicht	7	77,8	77,8	77,8
		erreicht	2	22,2	22,2	100,0
		Gesamt	9	100,0	100,0	

Abbildung 23: Erreichung der wöchentlichen Bewegungsempfehlungen im Altersvergleich

In Abbildung 23 ist die Erreichung der wöchentlichen Bewegungsempfehlung der verschiedenen Altersgruppen unabhängig des Geschlechts zu sehen.

Dezidiert angesprochen werden nun die Altersgruppe der 11- und 13- und 15-jährigen, da diese mit den Ergebnissen der HBSC-Studie und der Pilotstudie verglichen werden können. Trotz vier Bewegungs- und Sportstunden pro Woche erreicht kein einziges Kind der betrachteten Ganztagschule im Alter von 11 Jahren die Empfehlungen der WHO. Durchschnittlich erzielten die befragten Kinder dieses Alters 250 Minuten Bewegung und Sport pro Woche. 13,8 % der SchülerInnen im Alter von 13 Jahren erreichen die Empfehlungen der WHO. Ihre durchschnittliche Bewegungszeit, inklusive Bewegungs- und Sportunterricht, beträgt ebenfalls 250 Minuten pro Woche. Allerdings dürften hier einige der Befragten dementsprechend viel Sport betreiben, sodass den Empfehlungen nachgekommen

wird. GanztagschülerInnen im Alter von 15-Jahren erreichen die Empfehlungen zu 22,2 %. In dieser Altersgruppe konnten allerdings nur neun Personen befragt werden. Am häufigsten erreichen ganztags betreute SchülerInnen im Alter von 14 Jahren die WHO-Bewegungsempfehlungen. JedeR Dritte absolviert das empfohlene Ausmaß an Bewegung und Sport.

Werden das Geschlecht und das Alter betrachtet, lassen sich folgende Erkenntnisse gewinnen:

Die Befragten im Alter von 11 Jahren erreichen die Empfehlungen nicht. 14,3 % der 12-jährigen Mädchen und 25 % der Burschen führen ausreichende Bewegungsaktivitäten aus. 13-jährige Mädchen erreichen die Empfehlungen zu 7,1 %, gleichaltrige Jungen zu 20 %. 14-jährige Mädchen stellen mit 45,5 % die Gruppe dar, welche am ehesten die Bewegungsempfehlungen erreicht. Burschen im Alter von 14 führen das empfohlene Bewegungsausmaß zu 25 % durch. Die Altersgruppen der 10-jährigen (6 Befragte) und 15-jährigen (9 Befragte) stellen eine sehr kleine Stichprobe dar. Aussagen zu diesem Alter sind daher wenig aussagekräftig.

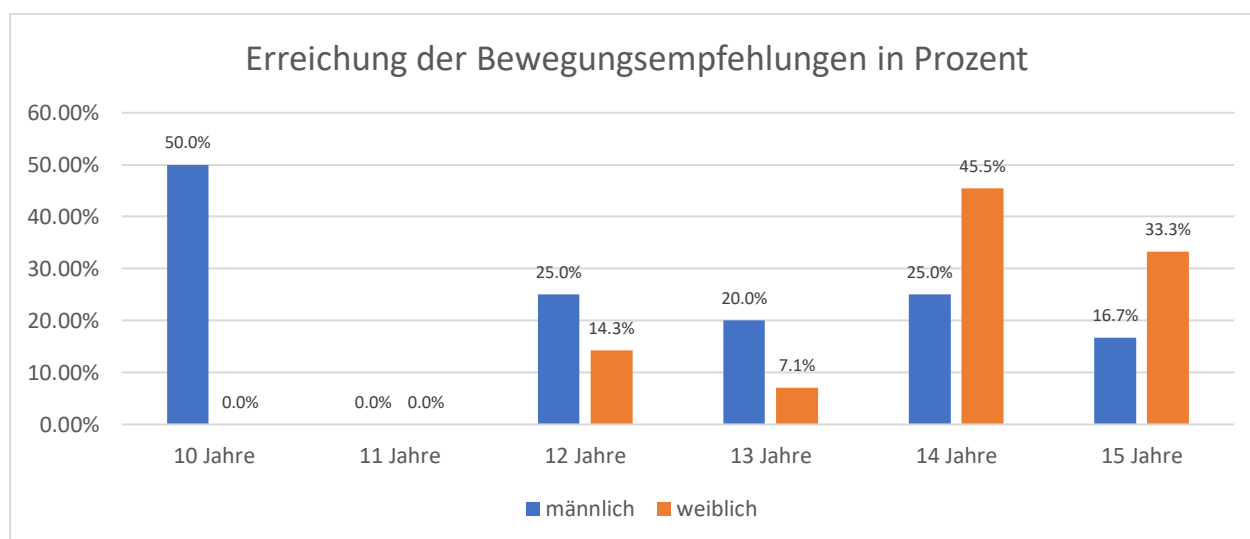


Abbildung 24: Erreichung der WHO-Bewegungsempfehlungen (Geschlechter- und Altersvergleich)

In Abbildung 24 ist die prozentuelle Erreichung der Bewegungsempfehlungen im Alters- und Geschlechtervergleich zu erkennen. Im HBSC-Bericht (WHO, 2016) wurden Erkenntnisse zu den Bewegungszeiten von österreichischen Kindern und Jugendlichen publiziert. Demnach erreichen 11-jährige Mädchen die Empfehlungen der WHO zu 26 % und Burschen zu 33 %. Somit dürften ganztags betreute SchülerInnen in dieser Altersgruppe deutlich weniger Bewegungsaktivitäten absolvieren, als im österreichischen Durchschnitt. 15 Prozent der

Mädchen im Alter von 13 erreichen laut HBSC-Bericht (WHO, 2016) die Bewegungsempfehlungen, in der untersuchten Ganztagsschule sind es nur 7,1 %. Bei 13-jährigen Jungen sind es österreichweit 29 %, während es in der untersuchten Ganztagschule 20 % sind, die den Bewegungsempfehlungen der WHO nachkommen. Die Altersgruppe der 15-jährigen erreicht im HBSC-Bericht bei den jungen Frauen 5 % und bei jungen Männern 18 %. Mädchen der kleinen Untersuchungsgruppe der ganztägigen Schule erfüllen die Bewegungsempfehlungen hier deutlich häufiger (33,3 %). Junge Männer weisen mit 16,7 Prozent etwas weniger auf als österreichische Durchschnittsschüler dieses Alters.

Werden die gewonnenen Erkenntnisse mit Daten einer im Jahr 2018 an einer Halbtagsschule durchgeführten Pilotstudie verglichen, lassen sich folgende Unterschiede der Sportaktivität von ganztägig und halbtags betreuten Kindern und Jugendlichen erkennen. Mädchen dieser Studie kamen durchschnittlich auf 157 Minuten Bewegung und Sport außerhalb der Schule. Burschen verzeichneten durchschnittlich gar 287 Bewegungsminuten pro Woche. In der vorliegenden Arbeit erreichten Schülerinnen der Halbtagsschule durchschnittlich nur 70 Minuten, während auch Burschen mit 110 Minuten weniger Bewegungszeit verzeichnen als die Alterskollegen der Halbtagsschule. Somit sind die Bewegungsaktivitäten abseits des Sportunterrichts in der betrachteten Halbtagsschule (Pointner, 2018) doppelt so hoch als in der untersuchten Ganztagsschule. Die beiden Schulen ähneln sich zwar in der Stadtgröße, jedoch sind die soziodemografischen Hintergründe der SchülerInnen deutlich andere.

Anhand des Vergleichs mit dem HBSC-Bericht kann die Hypothese H_1 angenommen werden. H_0 wird verworfen. Ganztags betreute Kinder und Jugendliche der untersuchten Schule verzeichnen niedrigere Bewegungszeiten als durchschnittliche österreichische SchülerInnen. Einzig ganztags betreute Mädchen im Alter von 15 dürften die Bewegungsempfehlungen häufiger erreichen.

Unterforschungsfrage 2

H_0 : Die wöchentliche Bewegungszeit von GanztagschülerInnen unterscheidet sich nicht anhand des Alters.

H_1 : Die wöchentliche Bewegungszeit von GanztagschülerInnen unterscheidet sich anhand des Alters.

Aus diversen wissenschaftlichen Quellen kann entnommen werden, dass die Sportaktivität mit zunehmendem Jugendalter abnimmt. Deshalb wurde die Hypothese H_1 aufgestellt. Zur

Beantwortung der Frage wurde eine Pearson Korrelation berechnet. Diese kommt entgegen der betrachteten Literatur zu dem Ergebnis, dass es einen nicht signifikanten, schwachen Zusammenhang zwischen der gesamten Sportaktivität und dem Alter gibt ($r = 0.10$, $p = 0.27$).

Die durchschnittliche Sportaktivität im Altersvergleich kann aus Abbildung 25 entnommen werden.

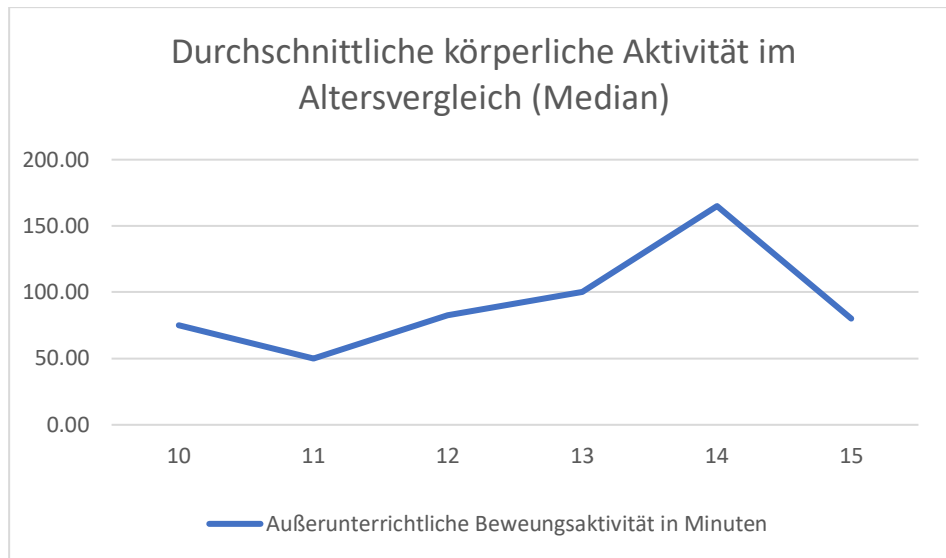


Abbildung 25: Außerunterrichtliche Bewegungsaktivität im Altersvergleich

Diese zeigt, dass die außerunterrichtliche Bewegungsaktivität in keinem negativen Zusammenhang mit dem Alter steht. Einen besonderen Ausreißer stellen SchülerInnen im Alter von 14 Jahren dar, welche besonders hohe Bewegungsaktivitäten verzeichnen. Die Hypothese H_1 kann verworfen und H_0 angenommen werden. Die wöchentliche Bewegungszeit ganztags betreuter SchülerInnen unterscheidet sich nicht anhand des Alters.

Unterforschungsfrage 3

H_0 : Die wöchentliche Bewegungszeit unterscheidet sich nicht zwischen Ganztagsschülerinnen und Ganztagsschülern.

H_1 : Die wöchentliche Bewegungszeit unterscheidet sich zwischen Ganztagsschülerinnen und Ganztagsschülern.

Wie aus dem HBSC-Bericht (WHO, 2016) und anderen Studien entnommen werden kann sind Mädchen weniger bewegungsaktiv als Burschen. Die Unterschiede der betrachteten Ganztagsschule, welche in Abbildung 26 ersichtlich sind, zeigen, dass Mädchen

durchschnittlich 123,43 Minuten Bewegung und Sport außerhalb des Sportunterrichts betreiben. Jungen weisen eine durchschnittliche außerunterrichtliche Sportaktivität von 186,94 Minuten auf.

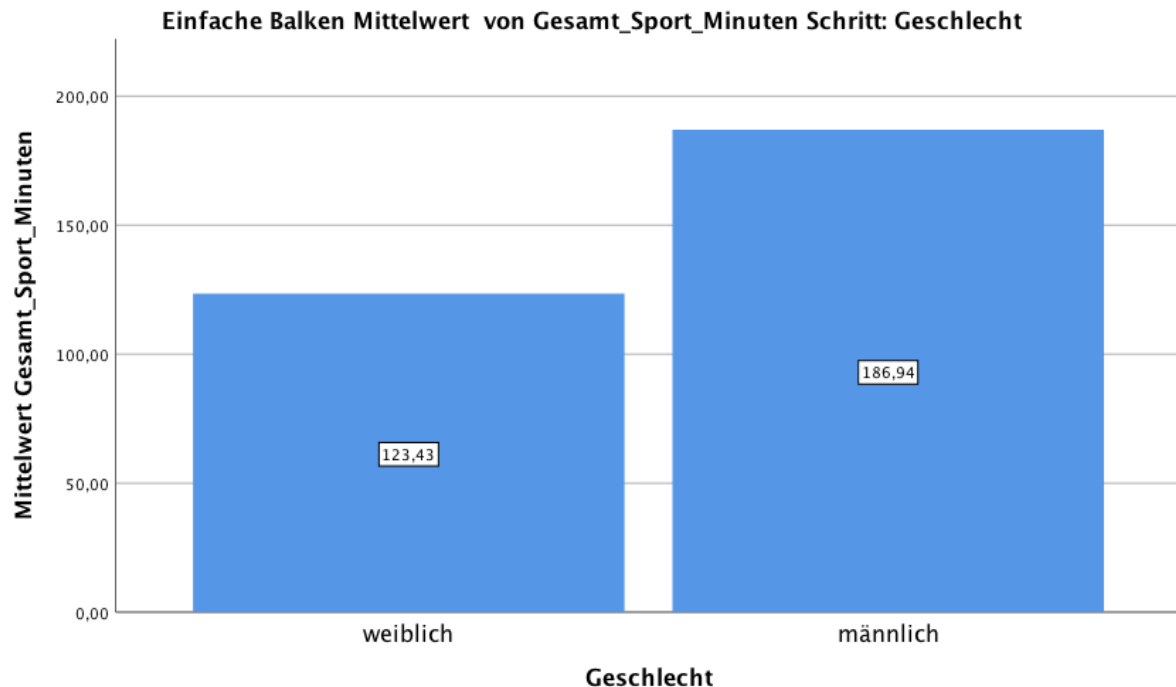


Abbildung 26: Außerunterrichtlicher Sport im Geschlechtervergleich

Um die Hypothese auf deren Signifikanzwert zu überprüfen, wurde ein U-Test angewendet.

Dieser kommt zu dem Ergebnis, dass es keinen signifikanten Geschlechterunterschied ($p = 0,08$) gibt. Dies bedeutet, dass Schüler ($M = 186,94$, $SD = 281,90$) und Schülerinnen ($M = 123,43$, $SD = 162,25$) gleich viel Sport betreiben und die aus Abbildung 26 ersichtlichen Unterschiede rein zufälliger Natur sind. Die Hypothese H_1 kann somit verworfen und H_0 angenommen werden. Die wöchentliche Bewegungszeit von GanztagschülerInnen unterscheidet sich nicht anhand des Geschlechts.

16.2.6 Motive für und gegen Sport

Unterforschungsfrage 4

H_0 : Fit und gesund zu sein sind für ganztags betreute Mädchen nicht die wichtigsten Gründe für ihre Sportaktivität.

H_1 : Fit und gesund zu sein sind für ganztags betreute Mädchen die wichtigsten Gründe für ihre Sportaktivität.

Der wichtigste Grund für Mädchen Sport zu treiben ist um gesund zu bleiben. 70,4 % der Mädchen gaben an, dass ihnen das sehr wichtig ist. Weitere 20,4 % meinten, dieser Beweggrund sei ihnen wichtig. Um fit zu sein wird von 55,6 % der Mädchen als sehr wichtig, von 38,9 % als wichtig empfunden.

Ein weiterer Punkt der für Mädchen der Ganztagschule essentiell zu sein scheint, ist Sport zu treiben um Spaß zu haben. Für 64,8 % ist dies sehr wichtig, für 20,4 % wichtig. Somit wird der Faktor Spaß von 85,2 % als zumindest wichtig eingeschätzt. Um einen schönen Körper zu haben empfinden 46,3 % der Mädchen als sehr wichtig und 22,2 % als wichtig. Die wichtigsten Gründe für Mädchen Sport zu treiben sind daher folgende. Die Prozentsätze in Klammer geben an wie häufig zumindest wichtig genannt wurde: Um fit zu sein von (94,5 %), um gesund zu sein (90,8 %), um Spaß zu haben (85,2 %).

Aus Abbildung 27 können die Antworten entnommen werden. Die einzelnen Kategorien, welche von den Mädchen gewählt werden konnten, haben folgende Bedeutung:

0= keine Antwort 1= sehr wichtig, 2= wichtig, 3= weniger wichtig, 4=unwichtig.

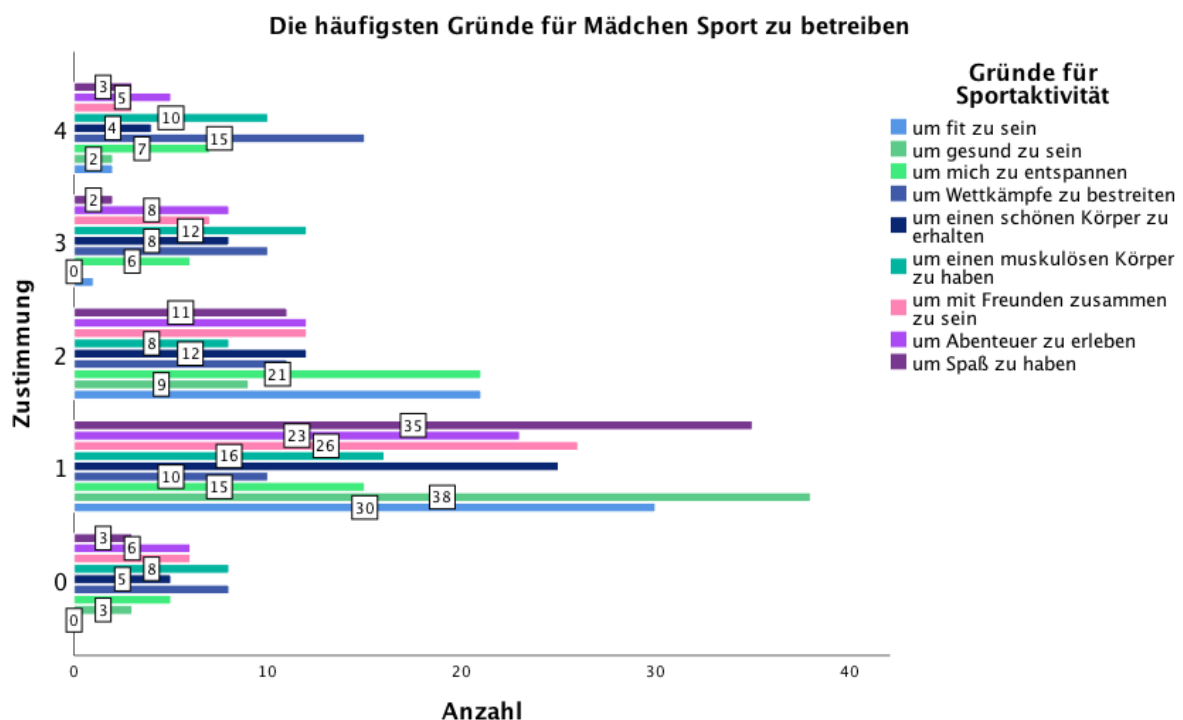


Abbildung 27: Sportmotive von ganztags betreuten Mädchen

Am unwichtigsten war für die Mädchen Sport zu betreiben, um an Wettkämpfen teilnehmen zu können, sowie einen muskulösen Körper zu erhalten.

Die Hypothese H_0 wird aufgrund der gewonnen Erkenntnisse verworfen. Die Gegenhypothese H_1 wird durch die Erkenntnisse der Befragung bekräftigt und kann somit angenommen werden. Die wichtigsten Gründe für ganztags betreute Mädchen sportlich aktiv zu sein sind um fit und gesund zu sein.

Unterforschungsfrage 5

H_0 : Zeitmangel stellt nicht den häufigsten Verhinderungsgrund dar, warum ganztags betreute SchülerInnen außerschulisch keinen Sport treiben.

H_1 : Zeitmangel stellt den häufigsten Verhinderungsgrund dar, warum ganztags betreute SchülerInnen außerschulisch keinen Sport treiben.

Aufgrund der Tatsache, dass ganztägig betreute SchülerInnen meist deutlich höhere schulische Anwesenheitszeiten verzeichnen als halbtags Betreute, wurde von der Hypothese ausgegangen, dass der Zeitmangel für GanztagschülerInnen ein wesentliches Problem darstellt Bewegungsaktivitäten zu absolvieren. Die Auswertung der Befragung ergab allerdings, dass der Zeitmangel einen seltenen Verhinderungsgrund für außerschulische Bewegungs- und Sportaktivitäten darstellt. Nur fünf der 22 Befragten, welche außerschulisch nicht Sport treiben, gaben an, dass der Zeitmangel einen Verhinderungsgrund darstellt. Am häufigsten wurde allerdings „muss für die Schule lernen“ (13 Antworten) als Grund angegeben. Dies stellt allerdings einen ähnlichen Verhinderungsgrund, wie die anhand der Hypothese erkennbare Vermutung dar. Andere Hobbys zu haben wurde zwölf Mal genannt und stellt daher die zweithäufigste Antwort dar.

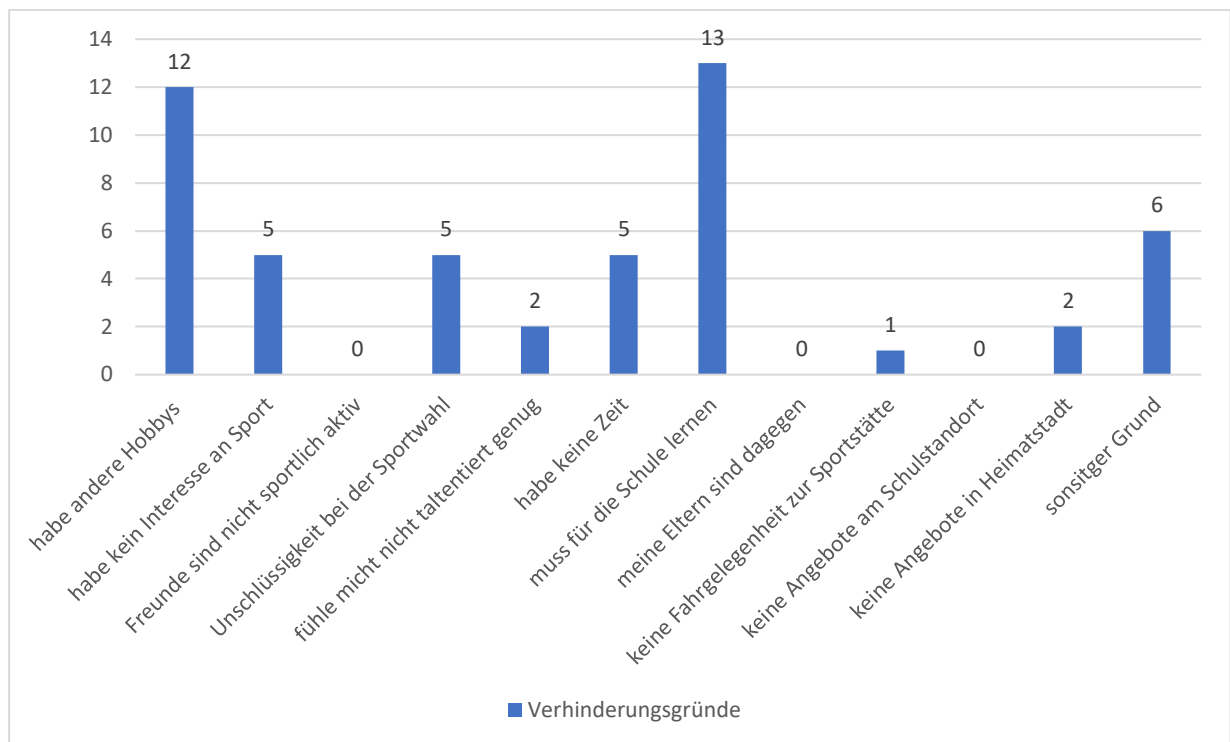


Abbildung 28: Verhinderungsgründe für außerschulischen Sport

Aus Abbildung 28 sind die Antworten der SchülerInnen auf die Frage zu entnehmen, warum außerschulisch kein Sport getrieben wird.

Aufgrund der Erkenntnisse durch die Befragung muss Hypothese H_1 verworfen und H_0 angenommen werden. Die häufigste genannte Begründung von GanztagschülerInnen nicht sportlich aktiv zu sein ist um für die Schule lernen zu müssen.

16.2.7 Sportaktivitäten vereinsaktiver GanztagschülerInnen

Unterforschungsfrage 6

H_0 : Die wöchentliche Aktivitätszeit von GanztagschülerInnen unterscheidet sich nicht darin, ob außerschulisch vorwiegend im Verein Sport getrieben wird.

H_1 : Die wöchentliche Aktivitätszeit von GanztagschülerInnen unterscheidet sich darin, ob außerschulisch vorwiegend im Verein Sport getrieben wird.

Da keine Normalverteilung der Variable anhand des Kolmogorov-Smirnov-Tests ($p < 0.05$) gegeben ist, wurde ein U-Test durchgeführt. Es zeigt sich, dass es einen Unterschied zwischen ganztags betreuten SchülerInnen, die sich in einem Verein befinden, gegensätzlich zu GanztagschülerInnen, welche keinem Verein angehören, gibt ($p = 0.02$). SchülerInnen, die

sich in einem Verein befinden ($M = 262.67$, $SD = 355.20$) treiben wöchentlich mehr Sport als jene, die sich in keinem Verein ($M = 116.67$, $SD = 125.60$) aktiv sind.

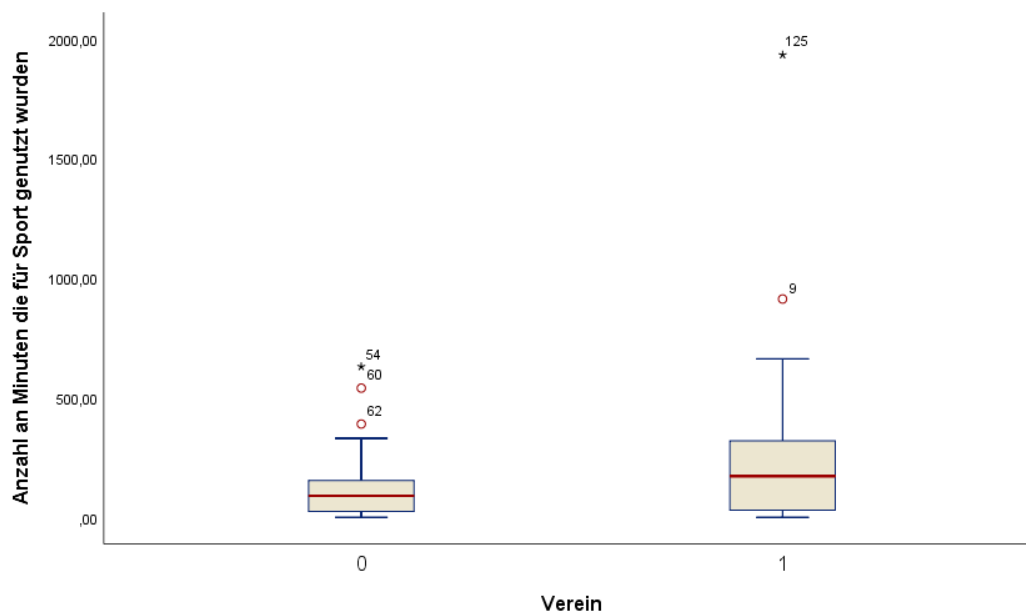


Abbildung 29: außerunterrichtliche Sportaktivität im Vergleich der Vereinsmitgliedschaft

0 = Sportausübung nicht im Verein, 1 = Sportausübung vorwiegend im Verein

Die Abbildung 29 zeigt, dass Ausreißer und Extremwerte anhand der wöchentlichen außerunterrichtlichen Sportaktivität vorhanden sind. Die Streuung ist bei Personen die einem Sportverein angehören größer, als bei SchülerInnen, die in keinem Sportverein sind. Durch den signifikanten Unterschied kann die Hypothese H_1 angenommen und die Gegenhypothese H_0 verworfen werden. GanztagschülerInnen welche außerschulisch vorwiegend im Verein sportlich aktiv sind verzeichnen signifikant höhere Bewegungszeiten.

Unterforschungsfrage 7

H_0 : Die Nutzung bewegungsreicher schulischer Freizeitangebote von GanztagschülerInnen steht in keinem Zusammenhang zu der außerschulischen Sportaktivität im Verein.

H_1 : Die Nutzung bewegungsreicher schulischer Freizeitangebote von GanztagschülerInnen steht in einem Zusammenhang zu der außerschulischen Sportaktivität im Verein.

Wie Züchner und Arnoldt (2012) schreiben, sind vor allem jene SchülerInnen, die in der Ganztagschule Sportangebote nutzen, auch häufiger in Sportvereinen aktiv. Die AutorInnen gehen davon aus, dass sich die Nutzung schulischer Bewegungsangebote im Ganzttag keine negativen Auswirkungen auf die Vereinsaktivität von Kindern und Jugendlichen hat. Um diese Hypothese zu überprüfen wurde die Korrelation nach Pearson betrachtet.

Korrelationen			
		Verein	Bewegungsreiche schulischen Freizeitangebote
Verein	Korrelation nach Pearson	1	,135
	Signifikanz (2-seitig)		,173
	N	104	104
Bewegungsreiche schulischen Freizeitangebote	Korrelation nach Pearson	,135	1
	Signifikanz (2-seitig)	,173	
	N	104	126

Abbildung 30: Korrelation Vereinsaktivität - Teilnahme an bewegungsreichen schulischen Freizeitangeboten

Wie aus Abbildung 30 zu entnehmen ist, gibt es keinen Zusammenhang zwischen der Vereinsaktivität von GanztagschülerInnen und deren Teilnahme an bewegungsreichen schulischen Freizeitangeboten ($r = 0,14$, $p = 0,17$). Somit wird die Hypothese H_1 verworfen und H_0 angenommen. Es gibt keinen Zusammenhang zwischen der Sportvereinsaktivität und der Nutzung bewegungsreicher schulischer Freizeitangebote.

16.2.8 Einfluss des Migrationshintergrunds auf die Sportaktivität

Unterforschungsfrage 8

H_0 : Die Höhe der wöchentlichen Sportaktivität unterscheidet sich nicht zwischen GanztagschülerInnen mit Migrationshintergrund und GanztagschülerInnen ohne Migrationshintergrund.

H_1 : Die Höhe der wöchentlichen Sportaktivität unterscheidet sich zwischen GanztagschülerInnen mit Migrationshintergrund und GanztagschülerInnen ohne Migrationshintergrund.

Wie Schmiade und Mutz (2012) ansprechen, dürften Kinder mit Migrationshintergrund weniger körperlich aktiv sein. Entsprechend dieser Vermutung, wurde die Hypothese H_1 aufgestellt.

SchülerInnen mit Migrationshintergrund ($M = 159,08$, $SD = 96,00$) verzeichnen in der Untersuchung wöchentlich nahezu gleich viel Bewegung wie SchülerInnen ohne Migrationshintergrund ($M = 160,84$, $SD = 307,34$). Da die Variable der gesamten außerunterrichtlichen Sportaktivitäten nicht normalverteilt ist, wurde ein U-Test durchgeführt. Der U-Test lieferte ein nicht signifikantes Ergebnis ($p = 0,49$), welches bedeutet, dass es

keinen Unterschied zwischen Personen mit und ohne Migrationshintergrund bezüglich der wöchentlichen Sportaktivität gibt. H_1 muss somit verworfen werden. Es wird die Gegenhypothese H_0 angenommen.

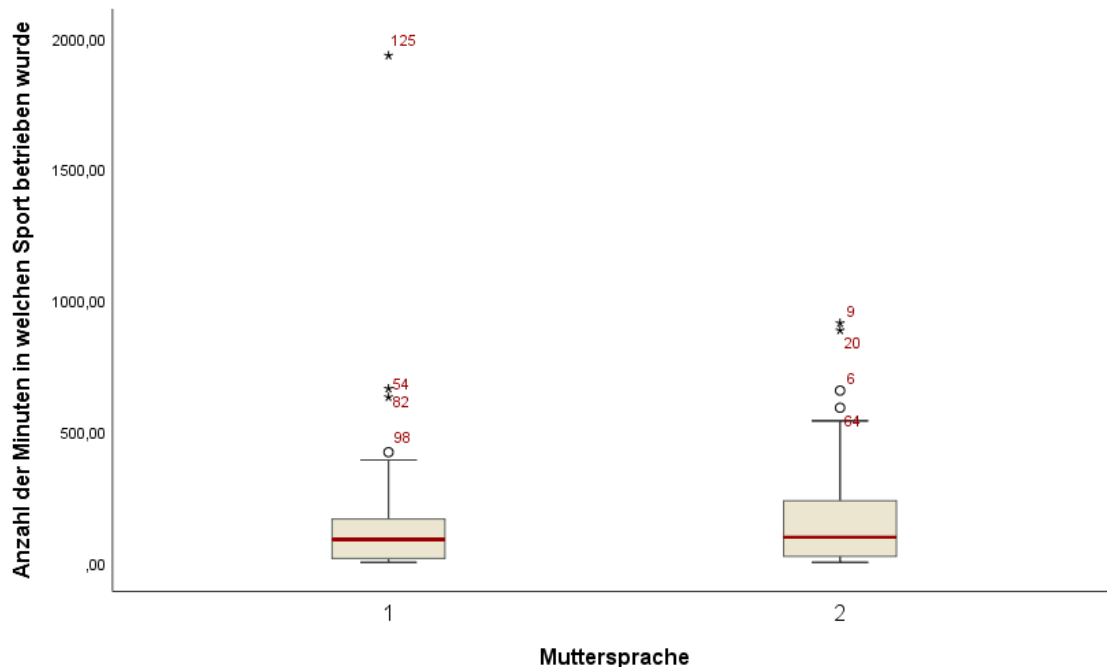


Abbildung 31: Außerunterrichtliche Sportaktivität im Vergleich des Migrationshintergrunds
1= kein Migrationshintergrund, 2= Migrationshintergrund

Die Boxplots in Abbildung 31 zeigen die nicht signifikanten Unterschiede der gesamten Sportaktivität in Minuten anhand des Migrationshintergrunds. Ausreißer gibt es in beiden Gruppen. Eine Person ohne Migrationshintergrund sticht allerdings unverhältnismäßig stark aus den übrigen Befragten heraus.

Da die Ergebnisse des U-Tests die kleinen Unterschiede der Grafik als zufällig einstufen lassen, wird H_1 verworfen und H_0 angenommen. Es gibt keinen signifikanten Einfluss des Migrationshintergrunds auf die wöchentliche Bewegungszeit von GanztagschülerInnen.

Unterforschungsfrage 9

H_0 : Es gibt keine Unterschiede zwischen Mädchen mit Migrationshintergrund und Mädchen ohne Migrationshintergrund, betreffend der Nutzungshäufigkeit von bewegungsreichen schulischen Freizeitangeboten.

H_1 : Es gibt einen Unterschied zwischen Mädchen mit Migrationshintergrund und Mädchen ohne Migrationshintergrund, betreffend der Nutzungshäufigkeit von bewegungsreichen schulischen Freizeitangeboten.

Wie Neuber und Züchner (2017) ansprechen, dürfte es einen kompensatorischen Effekt hinsichtlich der häufigeren Sportaktivität von Schülerinnen mit Migrationshintergrund an Ganztagschulen geben. Entsprechend dieser Vermutung, wurde die Hypothese H_1 aufgestellt.

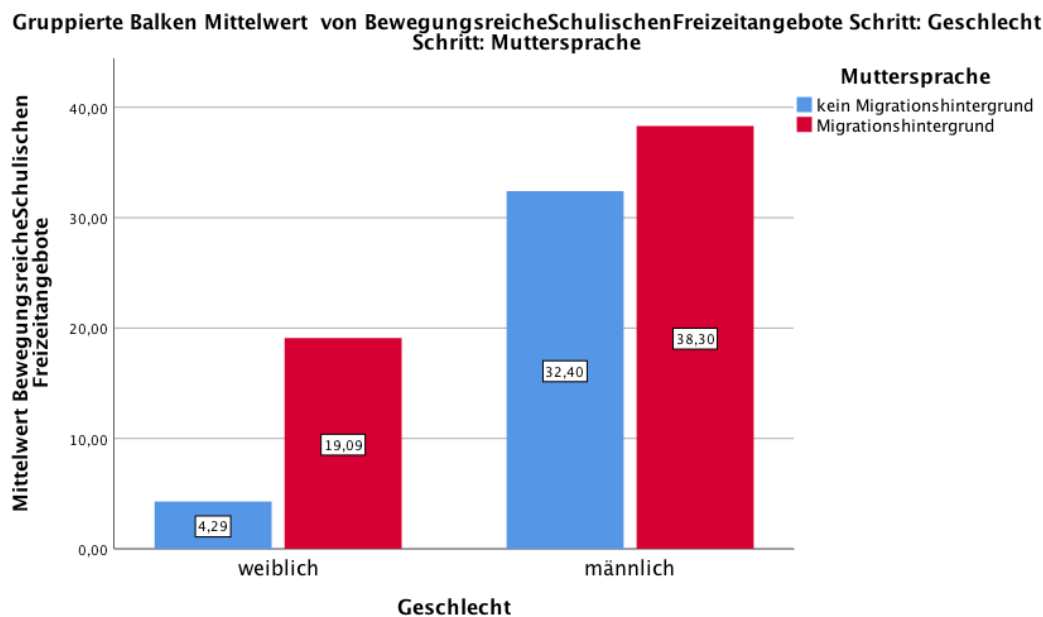


Abbildung 32: Nutzung bewegungsreicher Freizeitangebote im Vergleich des Geschlechts und Migrationshintergrunds

Abbildung 32 zeigt die Mittelwerte der Minuten, welche GanztagschülerInnen für bewegungsreiche schulische Freizeitangebote aufwenden. Optisch lassen sich Unterschiede zwischen Burschen und Mädchen, sowie zwischen SchülerInnen mit deutscher und anderer Muttersprache erkennen. Um die Zusammenhänge des Migrationshintergrunds bei Mädchen mit der Nutzung bewegungsreicher schulischer Freizeitangebote zu vergleichen, wurde sowohl die Korrelation nach Pearson, als auch ein Mann-Whitney-U-Test herangezogen. Diese kommen zu folgendem Ergebnis. Es besteht ein sehr geringer, nicht signifikanter Zusammenhang zwischen dem Migrationshintergrund von Mädchen und deren Nutzung bewegungsreicher schulischer Freizeitaktivitäten ($r = 0,2$, $p = 0,15$). Entsprechend dieser Erkenntnisse wird Hypothese H_1 abgelehnt und H_0 angenommen. Die Unterschiede welche in Abbildung 32 ersichtlich sind, werden somit als zufällig eingestuft. Die Nutzung schulischer

bewegungsreicher Freizeitangebote von Ganztagschülerinnen wird nicht durch den Migrationshintergrund beeinflusst.

16.2.9 Wohlbefinden von GanztagschülerInnen

Unterforschungsfrage 10

H_0 : Das Wohlbefinden von GanztagschülerInnen wird nicht durch den Umfang der Bewegungs- und Sportaktivitäten beeinflusst.

H_1 : Das Wohlbefinden von GanztagschülerInnen wird durch den Umfang der Bewegungs- und Sportaktivitäten beeinflusst.

Da sich, berufend auf unterschiedliche literarische Quellen, Bewegung und Sport nicht nur positiv auf die physische Gesundheit auswirkt, sondern auch positive psychische Effekte hat, wurde vermutet, dass sich körperlich aktive SchülerInnen wohler fühlen als Inaktive.

Zur Überprüfung dieser Hypothese wurde eine Pearson Korrelation verwendet. Der Zusammenhang, welcher zwischen dem gesamten Sport, der betrieben wird und dem Wohlbefinden gegeben war, ist schwach negativ und nicht signifikant ($r = -0.05$, $p = 0.60$). Das Ergebnis des Zusammenhangstests ist in Abbildung 33 ersichtlich.

Korrelationen			
		Gesamt Sport Minuten	Wohlbefinden
Gesamt Sport Minuten	N	126	126
	Korrelation nach Pearson	-,047	1
	Signifikanz (2-seitig)	,604	
Wohlbefinden	N	126	126

Abbildung 33: Korrelation außerunterrichtliche Sportaktivität und Wohlbefinden

Somit muss die Hypothese H_1 verworfen und H_0 angenommen werden. Es zeigt sich sogar eine Tendenz, dass in der untersuchten Ganztagschule eine höhere Gesamtsportaktivität zu einem schlechteren Wohlbefinden führt. Dies ist allerdings nicht repräsentativ und der Zusammenhang zwischen den betrachteten Variablen ist sehr gering. Die Sportaktivität korreliert nicht signifikant mit dem Wohlbefinden.

17 Diskussion der Ergebnisse

Mit der Befragung konnte ein Großteil der SchülerInnen einer österreichischen Ganztagschule erreicht werden. Lediglich ein paar Personen waren nicht anwesend und

konnten für die Befragung nicht gewonnen werden. Aufgrund der Elternberufe der Kinder und Jugendlichen kann das Sample als eines einer bildungsferneren Schicht beschrieben werden und stellt somit keine repräsentative Gruppe der österreichischen SchülerInnen dar. Insofern sind die Ergebnisse im Vergleich zu österreichischen Normdaten aus dem HBSC von großem Interesse. Zickgraf (2007) erwähnt am Beispiel Basel, dass ein Großteil der ganztägig betreuten Schülerschaft aus sozial schwächeren Familien stammt. Arnoldt (2009) spricht allerdings davon, dass Ganztagschulen häufiger von Personen der höheren Bildungsschicht genutzt werden. Die SchülerInnen der beforschten Schule stellen somit möglicherweise keine repräsentative Gruppe an ganztags Betreuten dar. Nichtsdestotrotz konnten Erkenntnisse gewonnen werden, welche die Chancen und Risiken von Ganztagschulen aufzeigen und für zukünftige Forschungen eine gute Basis darstellen. Auch für die Installation und Adaptierung von Ganztagschulen könnten einzelne Punkte der Arbeit wichtige Informationsquellen sein.

Die Forschungsfrage muss dahingegen beantwortet werden, dass die Gruppe der Befragten wesentlich niedrigere Bewegungszeiten vorweist als es, dem HBSC-Bericht zufolge, bei österreichischen Kindern und Jugendlichen durchschnittlich der Fall ist. Auch in der Pilotstudie mit SchülerInnen eines Gymnasiums (Pointner, 2018) wurden deutlich höhere Bewegungszeiten erhoben. Wie bereits angesprochen, dürfte der Sozialschicht der befragten GanztagschülerInnen eine bedeutende Rolle zukommen.

Die Geschlechterunterschiede in der Sportaktivität, welche verschiedensten Studien zufolge nahezu für alle Altersgruppen zutreffen, stellten sich in vorliegender Arbeit für die betrachtete Ganztagschule als nicht wesentlich heraus. Dass Schülerinnen weniger Bewegung und Sport machen wurde zwar aufgrund mangelnder Signifikanz widerlegt, jedoch gibt es in der untersuchten Ganztagschule deskriptiv sichtbare Geschlechterunterschiede zugunsten einer höheren Sportaktivität von Burschen. Für dieselben Altersgruppen konnte in einer Halbtagschule (Pointner, 2018) ein hoch signifikanter Unterschied festgestellt werden. Dass dies in der untersuchten Ganztagschule nicht so ist, kann daran liegen, dass Mädchen schulische Sportangebote eher nutzen als außerschulische. Dies hängt potentiell mit der Tatsache zusammen, dass außerschulisch Trainerinnen die Ausnahme darstellen und es in jeder Schule Sportlehrerinnen gibt, die teilweise auch die schulischen Freizeitangebote anleiten. Diesem Problem, Mädchen nachhaltig für Sport zu begeistern könnte somit in Ganztagschulen gut entgegengewirkt werden. Vor allem Gesundheitssportarten dürften für

Mädchen relevant sein. Die Hypothese, dass Mädchen am häufigsten Sport treiben, um fit und gesund zu sein, wurde für die untersuchte Ganztagschule bestätigt.

Dass mit höherem Alter die Bewegungs- und Sportaktivität abnimmt, scheint in den Ergebnissen der HBSC-Studie und vielen weiteren literarischen Quellen auf. Für die untersuchte Ganztagschule trifft dies allerdings nicht zu. Diese Hypothese musste verworfen werden. Es scheint sogar, dass GanztagschülerInnen mit höherem Alter mehr Sport treiben als jüngere. Dies könnte daran liegen, dass SchülerInnen der ersten und zweiten Klassen mit der Herausforderung der ganztägigen Schule doch etwas überfordert sein könnten. Weiters ist es auch möglich, dass Jüngere zu hohen Respekt davor haben Pausen- und Freizeitaktivitäten mit älteren SchülerInnen auszuführen. In der beforschten Ganztagschule finden diese schulischen Freizeit- und Pausenangebote klassenübergreifend statt. Dies ist zwar in den meisten anderen Schulen auch so, allerdings spielt in Halbtagschulen der außerschulische Sport eine größere Rolle als in Ganztagschulen. Dies ist auch eine mögliche Erklärung, warum jüngere GanztagschülerInnen nicht mehr Sport betreiben als ältere.

Wie Züchner und Arnoldt (2012) schreiben, dürften GanztagschülerInnen, die in der Schule bewegungsorientierte Freizeitangebote nutzen, auch häufiger in Sportvereinen aktiv sein. Somit widersprechen sie den Befürchtungen, dass Ganztagschulsport eine Konkurrenz gegenüber Sportvereinen darstellt. Die Ergebnisse der vorliegenden Forschung zeigen, dass sich in der untersuchten Ganztagschule die Sportvereinsaktivität nicht zwischen Kindern und Jugendlichen hinsichtlich der Nutzung bewegungsorientierter Freizeitangebote in der Schule unterscheidet. Das heißt die Erkenntnisse der erwähnten AutorInnen treffen in der beforschten Ganztagschule nicht zu. Die Befürchtungen, dass Ganztagschulsport eine Konkurrenz gegenüber dem Vereinssport darstellt wird allerdings nicht bekräftigt. Da über ein Drittel (36,5 %) der ganztägig betreuten SchülerInnen außerschulischen Sport vorwiegend im Verein tätigt, kann auch nicht davon ausgegangen werden, dass die Vereine der Schulumgebung mit Problemen durch die Ganztagschule konfrontiert sind. Durch eine etwaige Kooperation mit einem Sportverein könnte die Vereinsaktivität der SchülerInnen allerdings noch steigen. Dies wäre wichtig, da die Gruppe der VereinssportlerInnen die von der WHO empfohlenen Bewegungszeiten signifikant öfter, erreicht als SchülerInnen die in keinem Verein sind.

Bei der Vereinssportaktivität spielen die Sozialschicht sowie der Migrationshintergrund keine unwesentliche Rolle. Für SchülerInnen mit Migrationshintergrund sind Angebote im

schulischen Ganztag besonders wichtig, da hier eine Integration in die Gruppe wesentlich einfacher ist, als in einen Sportverein einzutreten. Da die Gruppe der Mädchen mit Migrationshintergrund, jene ist, die bei Kindern und Jugendlichen am wenigsten sportlich aktiv ist, kommt der Ganztagschule eine spezielle Bedeutung zu. Beim „kompensatorischen Effekt“ (Neuber & Züchner, 2017, S. 409) sprechen die Autoren davon, dass Mädchen mit Migrationshintergrund in Ganztagschulen deutlich höhere Bewegungszeiten verzeichnen als Mädchen ohne Migrationshintergrund. Dadurch könnte durch ganztägige Betreuungsformen die Bewegungszeit der inaktivsten Kinder- und Jugendgruppe gesteigert werden. Obwohl die Grafik der vorliegenden Forschung diesen „kompensatorischen Effekt“ für die untersuchte Ganztagschule vermuten lässt, wird diese durch die statistischen Tests nicht bestätigt und als zufällig angesehen. Was jedoch außer Frage steht ist, dass in der untersuchten Ganztagschule die Sportaktivität von Mädchen mit Migrationshintergrund nicht geringer ist als von Mädchen ohne Migrationshintergrund. Die Ergebnisse zeigen bei beiden Geschlechtern, dass Ganztagschulen für Kinder und Jugendliche mit Migrationshintergrund eine gute Chance darstellen durch die schulischen Bewegungsangebote häufiger sportlich aktiv zu sein. Auch wenn der „kompensatorische Effekt“ in der untersuchten Ganztagschule nicht zutrifft, wird dem Mangel an Bewegung bei Mädchen mit Migrationshintergrund entgegengewirkt.

Neben dem Sport, der im schulischen Rahmen ausgeführt wird, spielen die außerschulischen Bewegungsaktivitäten von SchülerInnen eine wesentliche Rolle bei der Erreichung der empfohlenen Bewegungszeiten. Bei der Hypothesengenerierung wurde vermutet, dass der Zeitmangel für SchülerInnen einer Ganztagschule einen wesentlichen Punkt darstellen könnte, welcher außerschulische Bewegungsaktivitäten nicht erlaubt. Diese Hypothese musste allerdings verworfen werden, da GanztagschülerInnen häufiger schulische Erledigungen und andere Hobbies als Grund für ihre sportliche Inaktivität nannten. Auch wenn die Hypothese nicht bekräftigt wurde, spielen schulische Anforderungen eine wesentliche Rolle.

Der letzte untersuchte Punkt ist das Wohlbefinden der SchülerInnen im Vergleich zur gesamten Sportaktivität. Entgegen der Vermutung korreliert die Sportaktivität nicht mit einem höheren Wohlbefinden. Eine dahingehende Überlegung könnte sein, dass ganztags Betreute, welche auch außerschulisch viel Sport treiben, zu Überforderung tendieren und daher ihr Wohlbefinden schlechter einschätzen.

Zusammenfassend liefert die Befragung interessante Erkenntnisse. Wie bereits angesprochen, sind diese aufgrund der relativ kleinen Stichprobenzahl und dem unverhältnismäßig hohen Anteil an SchülerInnen aus bildungsfernen Schichten nicht repräsentativ für den österreichischen Durchschnitt. Durch den hohen Migrationsanteil in der untersuchten Schule konnten allerdings wichtige Erkenntnisse gewonnen werden, die zeigen, dass Ganztagsschulen für Kinder mit Migrationshintergrund besondere Vorteile bieten. Auch der Alters- und Geschlechtervergleich liefert anschauliche Ergebnisse, was die Sportaktivität von GanztagschülerInnen betrifft. Spannend zu erfahren wäre, ob eine andere Ganztagschule mit Schülerinnen aus bildungsnäheren Schichten ähnliche oder gänzlich andere Ergebnisse liefert.

18 Ausblick und Resümé

Teilweise konnten die aufgestellten Hypothesen, welche anhand bereits vorhandener Studien und Erkenntnisse gebildet wurden, für die untersuchte Ganztagschule bekräftigt werden. Andere Hypothesen stellten sich allerdings als für die untersuchte Gruppe nicht zutreffend heraus. Vor allem die häufigere Sportaktivität von älteren SchülerInnen steht in starkem Gegensatz zu Ergebnisse der bereits vorhandenen Literatur. Welche Gründe das haben könnte, wurde im Kapitel Diskussion aufgezeigt.

Die Forschungsfrage kann damit beantwortet werden, dass ganztags betreute SchülerInnen der Sekundarstufe 1 keine höheren Bewegungs- und Sportaktivitäten verzeichnen als halbtags Betreute. Gesamt betrachtet führen GanztagschülerInnen und der untersuchten Schule weniger sportliche Aktivitäten aus, als durchschnittliche österreichische SchülerInnen, welche vorwiegend in Halbtagschulen untergebracht sind. Auch die befragten HalbtagschülerInnen der Pilotstudie aus dem Jahr 2018 verzeichneten höhere Bewegungszeiten. Diese Erkenntnisse sollten allerdings nicht zweifelsfrei als allgemeingültig betrachtet werden, da die Forschung lediglich die Daten der Zöglinge einer Schule lieferte.

Die betrachtete Ganztagschule setzt sich größtenteils aus SchülerInnen der soziodemografisch niedrigeren Schicht zusammen. Dies könnte ein Grund für die relativ geringe Bewegungsaktivität der befragten Kinder und Jugendlichen sein. Entsprechend verschiedenster literarischer Quellen dürften Personen und Kinder niedrigerer Schichten weniger Sport betreiben. Um diesen Umstand zu überprüfen, wäre eine vergleichende Forschung in einer weiteren Ganztagschule interessant. Beispielsweise würde sich eine Ganztagschule eignen, wo viele SchülerInnen aus sozial besser gestellten Schichten

stammen. Dieser Umstand, dass Personen aus bildungsferneren Schichten weniger Bewegungsaktivitäten ausführen, darf nicht als Ausrede, sondern muss vielmehr als Chance und Auftrag angesehen werden.

Grundsätzlich muss es im Interesse der Politik und Gesellschaft liegen, junge Menschen zu mehr Sport zu bewegen. Die effektivste Methode dürfte die Erhöhung der Bewegungs- und Sporteinheiten in der Schule sein. Dies muss aufgrund der bereits angesprochenen negativen Aspekte nicht unbedingt eine tägliche Bewegungseinheit sein. Eine Erhöhung der Wochenstunden in Bewegung und Sport um ein bis zwei Stunden würde bereits vielen SchülerInnen die Erreichung der WHO-Bewegungsempfehlung ermöglichen oder zumindest erleichtern. Vor allem an Ganztagschulen müssen entsprechende Maßnahmen getroffen werden, um die Chance der hohen Anwesenheitszeiten von SchülerInnen für deren aktuelle und auch zukünftige Gesundheit zu nutzen. Die politische Empfehlung zur täglich angebotenen Bewegungseinheit an Ganztagschulen könnte beispielsweise verpflichtet werden. Diese wurde ja bereits für das Schuljahr 2013/14 als Verpflichtung angekündigt. Diese verpflichtende tägliche Bewegungseinheit an Ganztagschulen existiert heute jedoch nicht, wäre unter passenden Umständen jedoch sehr angebracht.

Für die betrachtete Ganztagschule wird empfohlen die Öffnung von Bewegungsaktivitäten in den Schulpausen unbedingt beizubehalten. Diese werden den Erkenntnissen der Forschung zufolge gerne von SchülerInnen angenommen und tragen maßgeblich dazu bei, Kinder und Jugendliche zu höherer körperlicher Aktivität zu bewegen. Weiters ist dieser Ausgleich vor allem in ganztägigen Bildungseinrichtungen besonders wichtig. Eine Empfehlung, die noch gegeben wird, ist, weitere bewegungsaktive Freizeitangebote zu offerieren. Beispielsweise würde eine zweite Einheit Ballspiele Sinn machen, da dies von SchülerInnen gerne genutzt wird. Die mit dem Direktor besprochene Möglichkeit einer Kooperation mit einem Sportverein wäre ebenso förderlich. Die Suche könnte sich durch bereits vorhandene Partnerschaften von Vereinen mit anderen Schulen als schwierig herausstellen, allerdings würde dies sicherlich einen hohen Mehrwert bringen. Eine zahlenmäßige Erhöhung der Bewegungs- und Sporteinheiten, welche die wohl beste Variante für mehr Sport an der Schule darstellt, muss über politische Ebene erfolgen.

Wie auch seine Vorgänger fordert Bildungsminister Heinz Faßmann eine Ausweitung der ganztägigen Schulformen. Diese muss dahingehend überdacht werden, ob SchülerInnen dabei

die Chance für die ausreichende Absolvierung von Bewegungsaktivitäten bleibt. Sei es in Form von schulischen Freizeitangeboten, der Öffnung von Sportstätten in den Schulpausen, die zahlenmäßige Erweiterung des Bewegungs- und Sportunterrichts oder die Kooperation mit Sportvereinen. In einem aktuellen Gespräch mit dem ORF stellt Sportminister Werner Kogler mehr Geld für den Sport an Schulen in Aussicht. Dieses Geld für die Ausweitung des Schulsports ist dringend nötig, um langfristig eine gesündere und bewegungsaktivere Gesellschaft zu haben. Vor allem an Ganztagschulen muss die Gefahr der Inaktivität erkannt und ihr entgegengewirkt werden.

Die Chance, die Ganztagschulen zukommt, für eine nachhaltig höhere Volksgesundheit zu sorgen, muss genutzt werden!

19 Literaturverzeichnis

- Alt, R., Binder, A., Helmenstein, C., Kleissner, A. & Krabb, P. (2015). Der volkswirtschaftliche Nutzen von Bewegung. *Studie im Auftrag der Österreichischen Bundes-Sportorganisation (BSO) und Fit Sport Austria*, Wien: Sports Econ Austria.
- American College of Sports Medicine (2006). American Dietetic Association. *Journal of the American Dietetic Association*, 106(5), pp. 759-761.
- Arnoldt, B. (2009). Der Beitrag von Kooperationspartnern zur individuellen Förderung an Ganztagschulen. *Zeitschrift für Pädagogik*, 54, S. 63-80.
- Ärzte-Zeitung (2015). Fitnessboom: Immer mehr Menschen zieht es in die Studios. *Ärzte Zeitung*, 63. S. 13.
- Augsburg, R. (2015). *Ganztagsbildung in der Schweiz: „Alles noch Pioniere“*. Aufgerufen am 26.3.2020 online unter: <https://www.ganztagschulen.org/de/10426.php>
- Bayrhammer, B. (2016). *Die Konjunktur der Ganztagschule*. Presse. Aufgerufen am 22.3.2020 online unter: https://schulmuseum.schule.wien.at/fileadmin/s/111111/Bilder/Geschichte/Achs_Interv_GTS.pdf
- Blüher, S., Kronmeyer-Hauschild, K., Graf, C., Grünewald-Funk, D., Widhalm, K., Korsten-Reck, U., Markert, J., Güssfeld, C., Müller, M. J., Moss, A., Wabitsch, M. & Weigand, S. (2016). *Aktuelle Empfehlungen zur Prävention der Adipositas im Kindes- und Jugendalter*. Stuttgart: Thieme Verlag.
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2016). *Lehrplan Bewegung und Sport für 3-, 4- und 5-jährige Schulformen der Sekundarstufe II 2016 neu*, S. 1.
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2018). *Lehrplan der neuen Mittelschule*. S. 17-20.
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2019). *Ganztägige Schulformen oder schulische Tagesbetreuung*. Aufgerufen am 12.3.2020 online unter <https://www.bmbwf.gv.at/Themen/schule/schulsystem/gts.html>
- Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Forschung (2020). *Ganztägige Schulformen*. Aufgerufen am 22.3.2020 online unter: https://www.oesterreich.gv.at/themen/familie_und_partnerschaft/kinderbetreuung/2/Seite.370190.html
- Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur; Bundesministerium für Landesverteidigung und Sport; Österreichische Bundes-Sportorganisation (2009). *Zusammenarbeit von Schule und Sport bei Angeboten von Bewegung, Spiel und Sport in österreichischen Schulen*. Aufgerufen am 23.3.2020 online unter: https://www.sportaustria.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Turnstunde/Rahmenvereinbarung_BSO-BMUKK-BMLVS.pdf
- Caesar, M. (2015). *Wunschsportarten und Motive der Sportausübung der Eltern für das eigene Kind*. Wien: Universität Wien.
- Cavill, N., Kahlmeier, S. & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. Copenhagen: WHO.

- Deci, E. L. & Ryan R. M. (1985). The General Causality Orientations Scale: Self-Determination in Personality. *Journal of research in personality*, 19, pp. 109-134.
- Der Standard (2019). *Pläne für Ausbau von Ganztagsschulen blieben unerreicht*. Aufgerufen am 4.11.2019 online unter: <https://www.derstandard.at/story/2000101207677/plaene-fuer-ausbau-von-ganztagsschulen-ambitionierter-als-umsetzung>
- Der Standard (2019). *Ganztagsschulen, Faßmann will Ausbau, aber keine Pflicht*. Aufgerufen am 4.11.2019 online unter: <https://www.derstandard.at/story/2000100360641/ganztagsschulen-fassmann-will-ausbau-aber-keine-pflicht>
- Diez Grieser, M. T. (2011). Entwicklungsphasen der Kindheit: Themen, Aufgaben und Konflikte. *Castagna Themenheft 2011*, S. 8-11.
- Die Presse (2016). *Das Land der 122.279 Präsidenten*. Zugriff am 7.2.2020 unter <https://diepresse.com/home/panorama/oesterreich/4949939/Das-Land-der-122279-Praesidenten>
- Eurobarometer (2004). The citizens of the European Union and Sport. *Eurobarometer*, 213(62), pp. 3-16.
- Eurobarometer (2018). Sport and physical activity. *Eurobarometer*, 472(88.4), pp. 3-30.
- Felder-Puig, R., Teutsch, F., Ramelow, D. & Maier, G. (2019). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten österreichischer Schülerinnen und Schüler. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2018*. Wien: Hausdruckerei des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz.
- Graf, C., Beneke, R., Bloch, W., Bucksch, J., Dordel, S., Eiser, S., Ferrari, N., Koch, B., Krug, S., Lawrenz, W., Manz, K., Naul, R., Oberhoffer, R., Quilling, E., Schulz, H., Stemper, T., Stibbe, G., Tokarski, W., Völker, K. & Woll, A. (2014). Recommendations for promoting physical activity for children and adolescents in Germany. *Obesity Facts*, 7, pp. 179-190.
- Heim, C., Prohl, R. & Bob, A. (2013). Ganztagsschule und Sportverein. *Körper, Bewegung und Schule*, Teil 1, S. 136-156.
- Henke, T. (2003). *Gesundheitsbericht des Landes NRW*. Bielefeld: Kröner Verlag.
- Höger, U. (2014). *Die „Tägliche Sportstunde“: Aufarbeitung von Initiativen zur quantitativen und qualitativen Verbesserungen der Situation von Bewegung und Sport in Österreich*. Wien: Universität Wien.
- Holtappels, H. G. & Serwe, E. (2009). Bewegung und Sport – ein Förderbereich in Ganztagsschulen? *Vielseitig fördern*, 2009, S. 67-78.
- Hoppichler, F. (2016). Strategien gegen Adipositas im Kindesalter und ihre Umsetzung. *Universum Innere Medizin*, 05(16), S. 22-23.
- Houlihan, B. (2000). Sporting excellence, schools and sports development: The politics of crowded policy spaces. *European physical education review*, 6(2), pp. 171-193.
- Hörl, G., Dämon, K., Popp, U., Bacher, J. & Lachmayr, N. (2012). Ganztägige Schulformen – Nationale und internationale Erfahrungen, Lehren für die Zukunft. *Bildungsbericht 2012*, S. 269-312.

- Integrations Fonds Österreich (2018). *Migration und Schule*. 30. S. 4.
- Jeppesen, L. S. & Nielsen, J. H. (2019). Implementing a Flexible Whole-School Programme to Provide Physical Activity during School Day. *HEPA Europe 2019*, p. 153.
- Kasprzak, B. A., Klümpner, A. (1990). *Gesundheit und Leistungssport*. Schorndorf: Hofmann Verlag.
- Kindermann, H. & Schnell, W. (1926). *Die tägliche Turnstunde: Erneuerung und Erweiterung des Bildungsideals durch planvolle Körpererziehung*. Berlin: Weidmannsche Buchhandlung.
- Klaes, L., Rommel, A., Cosler, D., Zens, Y.C.K. (2003). Bewegungsstatus von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *WIAD-AOK-DSB-Studie II – eine Analyse des Wissenschaftlichen Instituts der Ärzte Deutschlands*. Frankfurt: Deutscher Sport Bund.
- Kleiner, K. & Greier, K. (2013). Die „Tägliche Sportstunde“ - ein Breitband-Antibiotikum? *Bewegung & Sport*, 67(1), S. 5-10.
- Kuritz, A., Dinkelacker, M. & Mess, F. (2016). *Bewegung und Sport in Ganztagschulen. Eine systematische Literaturübersicht zum aktuellen Forschungsstand in Deutschland*. Berlin: Springer Verlag.
- Laging, R. (2013). Das StuBSS-Projekt – Bewegt den ganzen Tag“ – Erfahrungen und empirische Ergebnisse. *Bewegter Ganzttag – Leben und Erfahren durch ganztägige Bewegung*, 37, S. 15-38.
- Laging, R. & Stobbe, C. (2011). Bewegungsaktivitäten als Bildungsangebot in der Ganztagschule – Ergebnisse einer Befragung aus dem Projekt StuBSS. *Bildung im Sport*, Band 1. S. 193-223.
- Lamprecht, M., Murer, K., Stamm, H. (2000). *Obligatorischer Schulsport und das Bewegungsverhalten von Jugendlichen - Forschungsbericht*. Zürich: ETH Zürich.
- Larcher, E. & Lindinger, K. (2018). Wann läuten die Schulglocken in Europa? *Arbeit & Wirtschaft blog*. Aufgerufen am 29.3.2020 online unter: <https://awblog.at/schulzeiten-in-europa/>
- Marti, B., Bühlmann, U., Hartmann, D., Ackermann-Liebrich, U., Hoppeler, H., Martin, B., Seiler, R., Kriemler, S., Stüssi, C., Narring, F., Birrer, D., Jimmy, G., Imhof, U. & Vuille, J.C. (1999). Fakten zur gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und Sport im Jugendalter. Gemeinsame Stellungnahme aus wissenschaftlicher Sicht. *Schweizer Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie*, 47, S. 175-179.
- Mutz, M & Burrmann, U. (2014). Sind Mädchen im koedukativen Sportunterricht systematisch benachteiligt? Neue Befunde zu einer alten Debatte. *Sportwissenschaft*, 44(3), S. 171-181.
- Naul, R. (2005). Bewegung, Spiel und Sport in offenen Ganztagschulen. *Sportunterricht*, 54. S. 1-5.
- Naul, R. (2015) 5 Ergebnisse der StEG-Studie und ihre Vergleichbarkeit mit den Ergebnissen der SpOGATA-Studie. *Evaluation der Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote an Ganztagschulen in Nordrhein-Westfalen*. S. 105-113.
- Naul, R. & Hardman, K. (2002). *Sport and Physical Education in Germany*. New York: Routledge.

- Neuber, N., & Züchner, I. (2017). Sport in der Ganztagschule - Chancen und Grenzen für das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen. *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse Journal of Childhood and Adolescence Research*, 12(4), 403-416.
- Nitsch, M. (2010). *Die Trainierbarkeit der aeroben und anaeroben Ausdauer bei Kindern und Jugendlichen*. Wien: Universität Wien.
- ORF (2020). *Kogler verspricht mehr Mittel für Bewegung an Schulen*. Aufgerufen am 19.4.2020 online unter: <https://orf.at/stories/3162300/>
- Platen, P. (2020). *Entwicklungsphasen*. Bochum: Universität Bochum. Abgerufen am 25.02.2020 online unter: http://vmrz0100.vm.ruhr-uni-bochum.de/spomedial/content/e1918/e2013/index_ger.html
- Pointner, P. (2018). *„Außerschulisches Sporttreiben bei SchülerInnen des Bundesrealgymnasiums Waidhofen an der Ybbs“ – eine empirisch quantitative Untersuchung*. Wien: Universität Wien.
- Rose, L. (2004). Kindliches Aufwachsen mit Sport – widersprüchliche Herausforderungen für den Sportverein. *Sportunterricht*, 53(2004), S. 266-270.
- Rosian-Schikuta, I. & Zsifkovitz, J. (2011). *Krankheitskosten. Ausgaben für öffentliche stationäre Gesundheitsversorgung in Österreich nach Alter, Geschlecht und Diagnosen 2008*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.
- Schmiade, N. & Mutz, M. (2012). Sportliche Eltern, sportliche Kinder. Die Beteiligung von Vorschulkindern im Kontext sozialer Ungleichheit. *Sportwissenschaft*, 2012 (2). S. 115-125.
- Scholz, U. & Ungerer-Röhrich, U. (2013). „Bewegte Schule“ – Beitrag zur Gesundheitsförderung. *Public Health Forum*, 21(2), S.22-24.
- Schulte-Markwort, M. (2016). *Burnout-Kids: wie das Prinzip Leistung unsere Kinder überfordert*. München: Knaur.
- Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2020). *Gesundheitsförderung in ganztägigen Schulformen*. Aufgerufen am 22.3.2020 online unter: <http://www.give.or.at/angebote/themen/gesundheitsfoerderung-in-ganztageigen-schulformen/>
- Spengler, A. (2009). *Fette Zeiten – Der Zusammenhang zwischen Medien, Gesundheit und Bewegung*. Hamburg: Diplomica Verlag.
- Stadt Wien (2016). *Wiener Gesundheitsbericht 2016. Berichtszeitraum 2005-2014*. S. 61-62.
- Statista (2020). *Bruttoinlandsprodukt (BIP) von Österreich bis 2019*. Aufgerufen am 30.3.2020 online unter: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/14390/umfrage/bruttoinlandsprodukt-in-oesterreich/>
- STATISTIK AUSTRIA (2018). *Sportvereine 2017*.
- STATISTIK AUSTRIA (2019). *Bevölkerung mit Migrationshintergrund im Überblick (Jahresdurchschnitt 2018)*.
- STATISTIK AUSTRIA (2020). *Sportvereine in Österreich nach Verbänden 2019*.

- STATISTIK AUSTRIA (2020). Überblick – *Gesundheitsausgaben in Österreich laut System of Health Accounts (SHA) 2004 – 2018, in Mio. Euro.*
- STATISTIK AUSTRIA (2020). *Umfrage zu den ausgeführten Sportarten in Österreich 2018.*
- Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen – StEG (2019). *Ganztagschule 2017/2018.*
- Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen - StEG (2016). *Ganztagschule: Bildungsqualität und Wirkungen außerunterrichtlicher Angebote.*
- Strüder, H. K., Kinscherf, R., Diserens, K. & Weicker, H. (2001). Physiologie und Pathophysiologie der Basalganglien – Einfluss auf die Motorik. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 52(12), S. 350-360.
- Thiele, J. & Seyda, M. (2011). *Tägliche Sportstunde an Grundschulen in NRW: Modelle – Umsetzung – Ergebnisse.* Aachen: Meyer & Meyer.
- Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe (2010). *Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health* (2010). Wien: Bundesministerium für Gesundheit.
- Weineck, J. (2002). *Sportbiologie.* Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co KG.
- Weineck, J. (2004). *Sportbiologie.* Balingen: Spitta Verlag GmbH & Co KG.
- Weineck, A., Wineck, J. & Watzinger, K. (2009). *Leistungskurs Sport, BAND III – Bewegungswissenschaftliche und gesellschaftspolitische Grundlagen.* Waldkirchen: Südost Verlags Service GmbH.
- Weiß, O. (1999). *Einführung in die Sportsoziologie.* Wien: WUV-Universitätsverlag.
- Wessinghage, T. & Morsch, A. (2013). Muskel-Skelett-Erkrankungen: Bedeutung von Bewegungsmangel und sportlicher Aktivität. *Public Health Forum*, 21(2), S. 21-22.
- World Health Organization (2004). *Soziale Determinanten von Gesundheit: die Fakten.* Kopenhagen: WHO Press.
- World Health Organization (2006). *The World Health Report 2006 – working together for health.* Geneva: WHO Press.
- World Health Organization (2010). *Global recommendations on physical activity for health.* Geneva: WHO Press.
- World Health Organization (2016). Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young peoples's health and well-being. *Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: international report from the 2013/2014 survey.* Health policy for children and adolescents (7). Copenhagen: WHO Press.
- Zickgraf, P. (2007). *Ganztagsbetreuung in der Schweiz.* Aufgerufen am 26.3.2020 online unter: <https://www.ganztagschulen.org/de/1157.php>
- Zickgraf, P. (2011). *After-School-Programme in den USA und Deutschland: „Die Qualität ist entscheidend“.* Aufgerufen am 26.3.2020 online unter: <https://www.ganztagschulen.org/de/1162.php>
- Züchner, I., Arnoldt, B. (2012). Sport von Kindern und Jugendlichen in Ganztagschule und Sportverein. *Körper, Bewegung und Schule*, 3, S. 1-13.

Züchner, I., Fischer, N., & Brümmer, F. (2011). Die Studie zur Entwicklung von Ganztagsschulen (StEG). *Diskurs Kindheits- und Jugendforschung / Discourse. Journal of Childhood and Adolescence Research*, 6(1), S. 95-101.

20 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die jährliche Wachstumszunahme im Kindes- und Jugendalter (Weineck et al.,)	15
Abbildung 2: Entwicklung anaerober Energiebereitstellung (Weineck, 2002, S. 368)	18
Abbildung 3: Leistungsfähigkeit beim Rumpfbeugen in Abhängigkeit der Körperproportionen (Weineck et al., 2009, S. 42.)	21
Abbildung 4: Körperliche Aktivitätslevel im internationalen Vergleich, in Prozent der Gesamtbevölkerung (Alt et al., 2015, S. 27)	23
Abbildung 5: sportliche Aktivitäten im europäischen Vergleich (Eurobarometer, 2018, S. 13)	24
Abbildung 6: Engaging in other physical activities (Eurobarometer 2018, S. 8)	26
Abbildung 7: 11-year-olds who report at least 60 minutes of MVPA daily (World Health Organization, 2016, S. 136)	30
Abbildung 8: 13-year-olds who report at least 60 minutes of MVPA daily (World Health Organization, 2016, S. 137)	31
Abbildung 9: 15-year-olds who report at least 60 minutes of MVPA daily (World Health Organization, 2016, S. 137)	32
Abbildung 10: Volkswirtschaftlich Kosten durch Inaktivität (Alt et al., 2015, S. 57)	42
Abbildung 11: Direkte und indirekte Kosten durch Bewegungsverletzungen (Alt et al., 2015, S. 66)	43
Abbildung 12: Where to do sports (Eurobarometer, 2018, S. 41)	50
Abbildung 13: The place of sport in the school programme (Eurobarometer, 2004, S. 28)....	58
Abbildung 14: Körperliche Betätigung im Bezug zum 3-Stunden-Obligatorium (Lamprecht et al. 2000, S. 5)	59
Abbildung 15: Bewegungsfreudige Schule (Naul, 2005, S. 4)	66
Abbildung 16: Drei-Säulen Modell des Kinder- und Jugendsports (Pack & Bockhorst, 2011, S. 169, zit. n. Neuber & Züchner, 2017)	70
Abbildung 17: Ganztagschulkooperationen Sekundarstufe I (ohne Gymnasien) (Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen, 2019, S. 34).....	71
Abbildung 18: Ganztagsbetreuung an Pflichtschulen (Der Standard, 2019; zit. n. APA/BMBWF).....	75

Abbildung 19: Ganztagschulen in Europa (Larcher & Lindinger, 2018, aufgerufen am 29.3.2020 online unter: https://awblog.at/schulzeiten-in-europa/).....	78
Abbildung 20: Außerunterrichtliche Ganztagsangebote – Sekundarstufe I (ohne Gymnasium) (Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen, 2019, S. 112)	82
Abbildung 21: Stellenwert von Bewegung, Spiel und Sport im Tages-, Wochen- und Jahresrhythmus der Schule (Laging, 2013, S.22).....	84
Abbildung 22: Nutzung außerunterrichtlicher Angebote in Ganztagschulen (Studie zur Entwicklung von Ganztagschulen, 2016, S. 37).....	86
Abbildung 23: Erreichung der wöchentlichen Bewegungsempfehlungen im Altersvergleich	99
Abbildung 24: Erreichung der WHO-Bewegungsempfehlungen (Geschlechter- und Altersvergleich).....	100
Abbildung 25: Außerunterrichtliche Bewegungsaktivität im Altersvergleich.....	102
Abbildung 26: Außerunterrichtlicher Sport im Geschlechtervergleich	103
Abbildung 27: Sportmotive von ganztags betreuten Mädchen	104
Abbildung 28: Verhinderungsgründe für außerschulischen Sport	106
Abbildung 29: außerunterrichtliche Sportaktivität im Vergleich der Vereinsmitgliedschaft	107
Abbildung 30: Korrelation Vereinsaktivität - Teilnahme an bewegungsreichen schulischen Freizeitangeboten	108
Abbildung 31: Außerunterrichtliche Sportaktivität im Vergleich des Migrationshintergrunds	109
Abbildung 32: Nutzung bewegungsreicher Freizeitangebote im Vergleich des Geschlechts und Migrationshintergrunds	110
Abbildung 33: Korrelation außerunterrichtliche Sportaktivität und Wohlbefinden	111

Anhang

Transkription des Interviews

I = Interviewer (Patrick Pointner, BEd)

D = Direktor der Ganztagsschule

- 1 **I:** Sehr geehrter Herr Direktor! Anschließend stelle ich Ihnen im Zuge meiner Masterarbeit
2 zum schulischen und außerschulischen Sporttreiben von SchülerInnen einer Ganztagsschule
3 ein paar Fragen. Durch dieses Interview soll eine bessere Anpassung des Fragebogens an Ihre
4 Schule möglich gemacht werden.
- 5 **I:** (...) zum Datenschutz, ich versichere Ihnen, dass Ihre Angaben vertraulich behandelt und
6 keinem Dritten zugänglich gemacht werden, Ihre Angaben werden anonymisiert, die
7 Auswertung erfolgt nur für wissenschaftliche Zwecke. Sind Sie damit einverstanden?
- 8 **D:** Ja
- 9 **I:** Gut, dann zum Allgemeinen, (...) seit wann wird Ihre Schule als Ganztagsschule geführt?
- 10 **D:** Die Schule wird seit dem Schuljahr 1977/78 als ganztägige Schulform geführt.
- 11 **I:** Mhm, OK. Und wie kam es dazu, dass die Schule als Ganztagsschule geführt wird.
- 12 **D:** Es war damals so, dass auf vielfachen Wunsch und Anfragen von Eltern sozusagen die
13 Stadt an die Schule, die schon bestanden hat, (...) herangetreten ist und den Schulversuch
14 Ganztagsschule praktisch (...) initiiert hat.
- 15 **I:** Mhm, OK. (...) in einer Publikation von Züchner und Arnoldt wird angesprochen, dass vor
16 allem Mädchen mit Migrationshintergrund häufig Bewegungsangebote der Ganztagsschule
17 nutzen. (...) Diese Mädchen sind eben auch seltener in Sportvereinen, und deshalb die Frage
18 wie hoch der Anteil an Kindern mit Migrationshintergrund an Ihrer Schule ist? (...)
- 19 **D:** Der grundsätzliche Anteil von Kindern mit Migrationshintergrund ist ungefähr 60 Prozent
20 und davon wiederum ist ein Drittel, sind da Mädchen.
- 21 **I:** Mhm, OK. Dann zur Ganztagsbetreuung.
- 22 Welche ganztägigen Organisationsformen werden in Ihrer Schule angeboten? Da gibt's ja die
23 Form der offenen, (...) die Form mit offener Nachmittagsbetreuung, eine teilgebundene Form
24 oder eine vollständig gebundene Form.
- 25 **D:** Also bei uns trifft das Letztere zu, (...) wir nennen das auch verschränkte Form also wo
26 jeder Schüler der an unserer Schule angemeldet ist auch diese ganztägige Schulform wählt.

27 **I:** OK. Und das heißt (...) daher gibt es auch in jeder Schulstufe dann die Ganztagsbetreuung?
 28 **D:** Ja, von der fünften bis zur achten Schulstufe.

29 **I:** Mhm. Und wie viele Eltern (...) das Ganztagsangebot für ihre Kinder in Anspruch nehmen
 30 ist somit auch geklärt. Also 100 %.

31 **D:** Ja 100%.

32 **I:** (...) Gibt es dabei einen Geschlechterunterschied? Ein genereller Geschlechterunterschied
 33 in der Schule, ob jetzt Burschen oder Mädchen häufiger (...) in einer Ganztagschule
 34 untergebracht sind.

35 **D:** Ich glaub nicht, dass sich da irgendetwas ableiten lässt. Momentan haben wir ein
 36 Verhältnis Burschen zu Mädchen 60 zu 40 (...) Prozent. Aber das ist völlig unabhängig,
 37 glaube ich jetzt, von der Schulform. Das ist einfach eine zufällige Verteilung.

38 **I:** OK. Was denken Sie sind die Beweggründe der Eltern ihr Kind ganztätig betreuen zu
 39 lassen?

40 **D:** (...) Ich glaube, dass es zum einen für die Eltern so ist, dass sie die Betreuung nicht
 41 bewerkstelligen können über den ganzen Tag und somit froh sind, wenn es dieses
 42 Betreuungsangebot gibt. (...) zusätzlich die Hilfe, dass eigentlich schulische Belange bis
 43 16:00 sozusagen möglichst abgedeckt sein sollten und somit für die Arbeit zuhause nimmer
 44 viel oder eigentlich nichts mehr übrig bleibt. Ja.

45 **I:** Mhm. Und welche Kosten entstehen dabei für die Eltern?

46 **D:** Die Kosten setzen sich aus zwei Teilen zusammen. Zum einen ist ein an das Magistrat ein
 47 Beitrag zu leisten ein monatlicher, der sich momentan auf 72,70 beläuft und eben für die
 48 Mittagsauspeisung für all jene die an der Schule essen, das heißt das sind alle, bis auf jene
 49 die im Stadtteil (...) hier wohnen, sind das noch einmal 55 € monatlich.

50 **I:** Und Zuschüsse von Land oder Stadt gibt es da auch?

51 **D:** Es gibt die Möglichkeit um Herabsetzung des Elternbeitrags, des Magistratsbeitrages,
 52 anzusuchen. Das wiederum läuft ausschließlich über das Magistrat und (ist) hängt mit dem
 53 Einkommen zusammen.

54 **I:** Mhm. (...) Sind in Ihrer Ganztagschule ausschließlich reguläre Lehrpersonen eingesetzt
 55 oder auch externe Kräfte?

56 **D:** Im Ganztagsbetrieb (...) den absolvieren wir großteils mit eigenem Personal. Wir haben
 57 allerdings Unterstützung durch das Institut für soziale Kompetenz, durch das ISK, wo wir
 58 eine Mitarbeiterin da haben, die mit 30 Stunden an der Schule (...) tätig ist, und die auch

59 mitunter gerade im Freizeitbereich nach 16:00 Trainer organisiert. Hier und da, die da auch
60 unterstützend mitwirken.

61 **I:** Mhm (...). Zum (...) Tagesablauf eines ganztags betreuten Kindes. Wie schaut das da aus.
62 Von wann bis wann ist das dann?

63 **D:** Von den Kindern die zu uns kommen sind von 7:45 bis 16:00 betreut. Wobei im Rahmen
64 dieser Unterrichtsstunden eine Lernstunde (...) täglich (...) drinnen ist und zum, eine Stunde
65 Mittagessen, die sich wiederum teilt in den Bereich (...) des Essens und einen Freizeitbereich,
66 wo auch 25 Minuten zur Verfügung stehen für Bewegung, für kreative Dinge.

67 **I:** Gut (...) dann sind bei der Ganztagsbetreuung auch zusätzliche, verpflichtende
68 Bewegungs- und Sporteinheiten enthalten oder nur die, die generell (...) vorgegeben sind.

69 **D:** Verpflichtend (...) ist sonst keine Sporteinheit enthalten. Aber es gibt das
70 Bewegungsangebot in den großen Pausen am Vormittag, in der Mittagspause und in der Pause
71 am Nachmittag, die man nutzen kann. Es ist der Schulhof, in der Aula Tischtennistische, zum
72 Teil Gymnastik- oder Turnsaal geöffnet. Also da gibt's Angebote.

73 **I:** Genau, die Stundentafel sind erste Stunde (...) erste Klasse vier Stunden und zweite bis
74 vierte Klasse drei Stunden Sport haben wir vorher besprochen. (...) Gut dann zu den Freizeit-
75 und Sportangeboten jetzt speziell. (...) In der Mittagspause stehen Freizeitangebote zur Wahl.
76 Welche sind das und (...) was können die Kinder da machen und werden die auch betreut?

77 **D:** Die Kinder sind natürlich in dieser (...) in dieser Zeit betreut. (...) Es ist in der
78 Mittagspause der Turnsaal, entweder der Turnsaal oder der Gymnastiksaal geöffnet, wo
79 meistens irgendeine Form der Ballspiele (...) gemacht wird. Es ist im Schulhof haben wir
80 zwei Slacklines, wir haben einen Basketballkorb draußen, es ist eine Wiese vorhanden auf der
81 Fußball gespielt wird. Wir haben Pedalos, Springschnüre und dergleichen. Wir haben (...) Tischtennistische in der Aula vier. Billard und Tischfußballtische. Wir haben zwei
82 Hometrainer unten stehen, also, aber auch für jene die sich weniger bewegen wollen
83 Rückzugsmöglichkeiten mit Couch und Sitzsäcken.

84 **I:** Mhm. OK. (...) und werden sie da auch, jetzt im Bewegungsraum, also im Gymnastikraum
85 oder der Sporthalle werden sie da angeleitet durch Lehrpersonen oder haben sie da einen
86 freien Bewegungsraum.

87 **D:** Das ist verschieden. Grundsätzlich organisieren sich da die Kinder selber.

88 **I:** OK. Und ab 16:15 (...) 16:05 gibt es dann eben die Freizeitangebote. Welche gibt's da jetzt
89 genau?

91 **D:** Von Montag bis Donnerstag ist das es von 16:05 bis längstens 17:35 Freizeitangebote gibt.
92 Das kann verschiedenster Art sein, da gibt's kreative Dinge, wie (...) basteln, zeichnen, in
93 diese Richtung. Es gibt (...) musische Bereiche, der Schulchor, wäre ein Beispiel.
94 Gitarrenfreizeit gibt's. Dann gibt's Dinge, wir haben zum Beispiel so ein Gartencafé, wo eine
95 Kollegin draußen den Außenbereich die Hochbeete bewirtschaftet mit den Schülern und
96 einfach auch rundherum schaut, dass das alles in Ordnung ist. Und auch im
97 Bewegungsbereich mit Klettern, mit Ballspielen – Ja. Einfach in den verschiedenen Bereichen
98 da Möglichkeiten.

99 **I:** Ok. Das heißt da werden auch die Kinder dann durch eine Lehrperson angeleitet?

100 **D:** Genau.

101 **I:** (...) Zur Kooperationen mit Vereinen. Gibt's sowas bei Ihnen in der Schule. Wenn ja,
102 welche? Wenn nein, eben (...) haben wir vorher schon angesprochen gibt's keine.

103 **D:** Genau

104 **I:** Wie gesagt. (...) Und ob es da eben Angebote bereits gab von einem Verein oder
105 Überlegungen Ihrerseits, dass man an einen Verein herantritt?

106 **D:** Nein. Unsererseits hat es da jetzt noch keine Überlegungen gegeben. Dadurch dass wir den
107 Großteil des Freizeitangebotes selbst (...) bewerkstelligen und ja wir ein bisschen aufpassen
108 müssen, dass die Kinder nicht zu überladen werden mit diesen Dingen haben wir in diese
109 Richtung nichts angedacht.

110 **I:** Mhm. (...) Bezogen auf das sportliche Angebot. Denken Sie, dass Ihre Ganztagschule eine
111 sportive Schule ist?

112 **D:** Grundsätzlich denke ich schon, dass wir in diese Richtung Möglichkeiten anbieten. Immer
113 mit dem Background, dass das auf freiwilliger Basis eigentlich passiert. (...) Das Angebot
114 wird aber genutzt. Es sind halt trotzdem Kinder wo man nach und nach auch merkt, dass sie
115 sich gerne bewegen und manche ein bisschen einen Ruck dorthin brauchen aber das auch
116 gerne annehmen.

117 **I:** OK. Dann (...) Ihrer Homepage ist zu entnehmen, dass das saisonabhängige Mittagsmenü
118 täglich (...) frisch zubereitet wird und hohen Gemüse-, Obst- und Salatanteil enthält.
119 (...) Dies lässt auf eine gesundheitsorientierte Schule schließen, denken Sie, dass Ihre Schule
120 (...) gesundheitsorientiert ist, im Vergleich zu anderen Schulen der Umgebung?

121 **D:** Im Vergleich kann ich es schlecht sagen, weil ich nicht weiß wie die Ausspeisung an
122 anderen Schulen abläuft, aber wir versuchen uns schon da in diesem Bereich auch stetig

123 weiterzuentwickeln. Wir haben das Angebot auch täglich Obst, gerade am Nachmittag, das
124 wir da noch zusätzlich bekommen. (...) wir sind im Rahmen eines Projekts mit der
125 Oberösterreichischen Gebietskrankenkasse auch dabei diesen Punkt Ernährung zusätzlich
126 weiterzuentwickeln und voranzutreiben um uns da weiter zu (...) ja entwickeln.

127 **I:** Mhm. Gut dann die Abschlussfragen. (...) Welche Vorteile hat eine Ganztagschule Ihrer
128 Meinung nach, einerseits für die Eltern und Kinder, andererseits für die Schule auch?

129 **D:** Vorteil für die Schüler und Schülerinnen ist es sicher dahingehend, dass ich in einer
130 Schulform bin, wo ich genug (...) Angebot habe, auch während der Unterrichtsstunden für
131 Bewegung, für auch „Ja“ ein soziales Miteinander, wo ich auch die Möglichkeit habe bis
132 16:00 einfach alles erledigt zu haben auch was die schulischen Belange betrifft. Das
133 wiederum der Vorteil der Eltern ist, wenn Schüler nach Hause kommen sollte im Regelfall
134 das eigentlich alles abgearbeitet sein und somit bleibt für Zuhause da nichts mehr über.

135 Für uns (...), auf der Lehrerseite hat es aus meiner Beobachtung den Vorteil, dass man mit
136 Kindern eigentlich nicht nur im Unterricht Kontakt hat, sondern eben auch in den
137 Mittagspausen, in der Freizeit. (...) Wo man Kinder zusätzlich und anders kennenlernt und
138 der Umgang ein bisserl ein anderer ist und man sich „Ja“ auf einer anderen Ebene begegnet
139 und das ist finde ich schon ganz hilfreich für die Entwicklung der Kinder und auch für uns
140 eine spannende Geschichte.

141 **I:** Mhm. Und negative Seiten gibt's auch von einer Ganztagschule?

142 **D:** (...)

143 **I:** Jetzt auch von beiden Seiten betrachtet.

144 **D:** Ich denke, wenn es man das Angebot vor allem jetzt auch in Richtung schulische Belange
145 nicht so wahrnimmt. Wenn es (...) und es ist natürlich schwierig in einer Klasse alleine oder
146 höchstens zu zweit alle daran anzuhalten, dass sie die Aufgaben erledigen, „Ja“ dann dauert
147 der Tag auch bis um vier und es ist nicht viel erledigt, (...) was sich schulisch dann vielleicht
148 auch auswirkt oder eine Belastung für zuhause in weiterer Folge (...) sich ergibt und sonst
149 denke ich, dass eine ganztägige Schulform schon (...) eine gute Form von Schule ist.

150 **I:** OK. Das waren schon schöne Abschlussworte. Dann vielen Dank für die Beantwortung der
151 Fragen.

152 **D:** Gerne

Fragebogen



Liebe Schülerinnen und Schüler,

im Rahmen meiner Masterarbeit setze ich mich mit der Fragestellung auseinander, wie bewegungsaktiv Schülerinnen und Schüler einer Ganztagschule sind. Neben der Frage, wie viel Sport ihr in der Schule, zuhause oder zum Beispiel im Verein treibt, sind auch die Gründe, warum ihr euch mehr oder weniger gern bewegt, von wissenschaftlichem Interesse. Dieses Wissen hilft bei den Überlegungen, wie Bewegungsangebote und Bewegungsräume künftig besser geplant und gestaltet werden können.

Ich darf euch daher bitten, den folgenden Fragebogen online auszufüllen.

Eure eingegeben Daten gehen in diesem Erhebungsprogramm bereits anonymisiert ein und werden so ausgewertet, dass daraus keine personenbezogenen Informationen abgeleitet werden können. Ich versichere, dass die Daten nur für wissenschaftliche Zwecke verwendet und nicht an Dritte weitergegeben werden. Füllt bitte die Fragen so genau und ehrlich wie möglich aus.

Vielen Dank für eure Mitwirkung!
Patrick Pointner, BEd

Ich stimme zu, dass meine anonymisierten Daten für die Erstellung einer wissenschaftlichen Arbeit verwendet werden. Die fertige Masterarbeit ist dann öffentlich einsehbar (online an der Universität Wien und in Druckversion in den Bibliotheken der Universität Wien, der ÖNB, am Institut für Sportwissenschaft).

☒ Ich habe die Einwilligung gelesen, verstanden und akzeptiere sie

[weiter zur Umfrage](#)

9%

Klasse

☐ 1A ☐ 1B ☐ 2A ☐ 2B ☐ 3A ☐ 3B ☐ 4A ☐ 4B

Alter

Jahre

Geschlecht

☐ weiblich

☐ männlich

Was ist deine Muttersprache?

☐ deutsch
☐ andere

Bitte gib den Beruf deiner Eltern an

Beruf Mutter	
Beruf Vater	

Wie weit wohnst du von der Schule entfernt?

weniger als 1 Kilometer	1-5 Kilometer	mehr als 5 Kilometer
☐	☐	☐

Weiter

18%

Regelmäßig Sport zu treiben ist für mich

sehr unwichtig	unwichtig	eher unwichtig	eher wichtig	wichtig	sehr wichtig
<input type="range"/>					

Wie lange führst du folgende Tätigkeiten in einer normalen Woche aus?

Bitte in Minuten pro Woche antworten! (z.B. 20 Minuten pro Woche)

zu Fuß zur Schule gehen	
mit dem Rad zur Schule fahren	
Spazierengehen	
anstrengende Hausarbeit (putzen, aufräumen...)	

Weiter

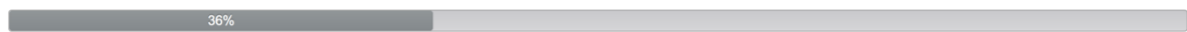
27%

Wie oft nutzt du die folgenden schulischen Pausenangebote? (z.B. 3 mal pro Woche)

Verwende die linke Spalte, wenn du es das ganze Schuljahr machst.
Verwende die rechte Spalte, wenn du es nur gelegentlich machst.

	ganzjährig	gelegentlich
Tischtennis		
Sport im Gymnastik- oder Turnsaal		
Basketball im Schulhof		
Slackline, Pedalos oder Seilspringen im Schulhof		
Billard oder Tischfußball		
Hometrainer fahren		
Entspannen auf der Couch oder den Sitzsäcken		

Weiter



Welche der schulischen Freizeitangebote nutzt du?

Klicke alle Angebote an, die du regelmäßig besuchst

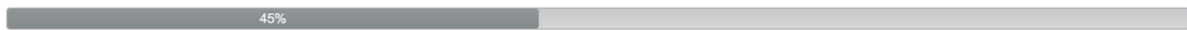
- | | | | |
|---|--|---|--|
| ☐ Klettern Montag | ☐ Klettern Donnerstag | ☐ Manga zeichnen | ☐ Erste Hilfe Kurs |
| ☐ Das große Backen | ☐ Gitarre Anfänger | ☐ Schach | ☐ Gitarre fortgeschritten |
| ☐ Schülerparlament | ☐ Gartencafe | ☐ Ballspiele | ☐ Keine |

Meine LehrerInnen machen mir Mut, mit der gewählten Aktivität in der Freizeit (nach der Schule) weiterzumachen.

nie selten manchmal oft sehr oft

Weiter

Entscheidungsfrage:



Treibst du in einer normalen Schulwoche auch Sport außerhalb der Schule?

ja nein

☐ ☐

Weiter

Wenn Entscheidungsfrage JA:



Kreuze bitte jene Sportarten an, die du ganzes Jahr über ausübst und gib zudem die Intensität an:

Die Intensität kannst du folgendermaßen unterscheiden:

leichte Intensität: du könntest dabei singen,

mittlere Intensität: du könntest dabei noch reden,

hohe Intensität: du könntest dabei nicht mehr reden, kommst dabei außer Atem

	leicht	mittel	hoch
Joggen	☐	☐	☐
Wandern	☐	☐	☐
Schwimmen	☐	☐	☐
Radfahren/Mountainbiken	☐	☐	☐
Leichtathletik	☐	☐	☐
Fußball	☐	☐	☐
Tennis	☐	☐	☐
Basketball	☐	☐	☐
Boden- und Geräteturnen	☐	☐	☐
Kraftsport	☐	☐	☐
Kampfsport	☐	☐	☐
Gymnastik/Yoga/Pilates u.Ä.	☐	☐	☐
Schifahren	☐	☐	☐
Eislaufen	☐	☐	☐
Badminton	☐	☐	☐
Tischtennis	☐	☐	☐
Eishockey	☐	☐	☐
sonstige (bitte nennen)	☐	☐	☐
	☐	☐	☐

Wie lange (in Minuten) führst du diese sportlichen Tätigkeiten in einer normalen Woche aus?

ohne Fahrtzeit, duschen usw.

Minuten

Weiter

64%

Kreuze bitte jene Sportarten an, die du gelegentlich (z. B. nur im Winter oder nur im Sommer) ausübst und gib zudem die Intensität an:

Die Intensität kannst du folgendermaßen unterscheiden:

leichte Intensität: du könntest dabei singen, ...

mittlere Intensität: du könntest dabei noch reden, ...

hohe Intensität: du könntest dabei nicht mehr reden, kommst dabei außer Atem

	leicht	mittel	hoch
Joggen	☐	☐	☐
Wandern	☐	☐	☐
Schwimmen	☐	☐	☐
Radfahren/Mountainbiken	☐	☐	☐
Leichtathletik	☐	☐	☐
Fußball	☐	☐	☐
Tennis	☐	☐	☐
Basektball	☐	☐	☐
Boden- und Geräteturnen	☐	☐	☐
Kraftsport	☐	☐	☐
Kampfsport	☐	☐	☐
Gymnastik/Yoga/Pilates u.Ä.	☐	☐	☐
Schifahren	☐	☐	☐
Eislaufen	☐	☐	☐
Badminton	☐	☐	☐
Tischtennis	☐	☐	☐
Eishockey	☐	☐	☐
sonstige (bitte nennen)	☐	☐	☐

Wie lange (in Minuten) führst du diese sportlichen Tätigkeiten in einer normalen Woche aus?

? ohne Fahrzeit, duschen usw.

Minuten

Weiter

73%

Wo (in welcher Organisationsform) treibst du überwiegend Sport?

- ☐ Verein
- ☐ kommerzieller Anbieter (z.B. Fitnessstudio)
- ☐ privat (selbstorganisiert)

Mit wem treibst du überwiegend Sport?

- ☐ alleine
- ☐ mit Freunden/Freundinnen
- ☐ mit der Familie
- ☐ in einer Sportgruppe

Wie wichtig sind für dich folgende Beweggründe um Sport zu treiben?

	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	unwichtig
um fit zu sein	☐	☐	☐	☐
um gesund zu sein	☐	☐	☐	☐
um mich zu entspannen	☐	☐	☐	☐
um Wettkämpfe zu bestreiten	☐	☐	☐	☐
um einen schönen Körper zu erhalten	☐	☐	☐	☐
um einen muskulösen Körper zu haben	☐	☐	☐	☐
um mit Freunden zusammen zu sein	☐	☐	☐	☐
um Abenteuer zu erleben	☐	☐	☐	☐
um Spaß zu haben	☐	☐	☐	☐

Weiter

Wenn Entscheidungsfrage NEIN:

73%

Wie wichtig sind für dich folgende Beweggründe um Sport zu treiben?

	sehr wichtig	wichtig	weniger wichtig	unwichtig
um fit zu sein	☐	☐	☐	☐
um gesund zu sein	☐	☐	☐	☐
um mich zu entspannen	☐	☐	☐	☐
um Wettkämpfe zu bestreiten	☐	☐	☐	☐
um einen schönen Körper zu erhalten	☐	☐	☐	☐
um einen muskulösen Körper zu haben	☐	☐	☐	☐
um mit Freunden zusammen zu sein	☐	☐	☐	☐
um Abenteuer zu erleben	☐	☐	☐	☐
um Spaß zu haben	☐	☐	☐	☐

Weiter

82%

Warum treibst du außerschulisch keinen sport?

- | | | |
|---|---|---|
| ☐ habe andere Hobbys | ☐ habe kein Interesse an Sport | ☐ Freunde sind nicht sportlich aktiv |
| ☐ noch nicht die richtige Sportart gefunden | ☐ fühle mich nicht talentiert genug | ☐ habe keine Zeit |
| ☐ muss für die Schule lernen | ☐ meine Eltern sind dagegen | ☐ habe keine Fahrgelegenheit zur Sportstätte |
| ☐ an meinem Schulstandort gibt es das passende Angebot nicht | ☐ in meinem Heimatort gibt es das passende Angebot nicht | ☐ sonstiger Grund |

Weiter

Abschluss ALLE:

91%

Wie schätzt du dein allgemeines Wohlbefinden ein?

1 = sehr schlecht, 10 = sehr gut

1- sehr schlecht	2	3	4	5	6	7	8	9	10 - sehr gut
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Die Beantwortung der Fragen war für mich



Vielen Dank für deine Mitwirkung!

Ich wünsche euch noch ein schönes und erfolgreiches Schuljahr 2019/20.