

Kurzbericht zum BMG-geförderten Forschungsvorhaben

Vorhabentitel	Systematische Aufbereitung, Analyse und Kommunikation von den Orten und der Motivation für Bewegung sowie den Bedarfen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung
Schlüsselbegriffe	Bewegungsmotivation, Bewegungsorte, Lebensspanne, Datapooling, Review
Vorhabendurchführung	Institut für Sport und Sportwissenschaft Karlsruher Institut für Technologie
Vorhabenleitung	Prof. Dr. Alexander Woll (Stellv. Dr. Kathrin Wunsch)
Autorinnen und Autoren	Projektmitarbeitende: Prof. Dr. Yolanda Demetriou, Dr. Claudia Niessner, Prof. Dr. Anne-Kerstin Reimers, Dr. Steffen Schmidt, PD Dr. Hagen Wäsche Weiterhin sind wissenschaftliche Mitarbeitende sowie wissenschaftliche und studentische Hilfskräfte laut Finanzierungsplan in das Projekt eingebunden.
Vorhabenbeginn	01.07.2019
Vorhabenende	31.12.2020
Berichtszeitraum	05.05.2020-22.02.2021

1 Vorhabenbeschreibung, Vorhabenziele

Das Projekt verfolgte vier Ziele: Erstens, vorhandene Wissenslücken in den Bereichen Bewegungsorte, zweitens bezogen auf Bewegungsmotivation und drittens den Bedarfen von Akteuren und Akteurinnen der Bewegungsförderung zu schließen und viertens, die gewonnenen Ergebnisse anschließend grafisch aufzubereiten und für die breite Öffentlichkeit zu kommunizieren. Die Bearbeitung der Wissenslücken fand durch eine bis dato einmalige Bündelung von Expertise und Daten zum Bewegungsverhalten in Deutschland statt. Dabei wurden Datensätze aus deutschlandweiten Studien zum Bewegungsverhalten der Bevölkerung zusammengeführt sowie systematische Reviews, Interviews und Netzwerkanalysen durchgeführt.

Die Ergebnisse wurden zielgruppengerecht in Form einer Broschüre und einer Homepage mit Videos, Empfehlungen und Schulungsunterlagen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aufbereitet. Diese Aufarbeitung der Ergebnisse ermöglicht einen effizienten Transfer von der Wissenschaft in die Praxis und war ein zentrales Anliegen des Projektes.

2 Durchführung, Methodik

Es wurden mehrere Schritte durchgeführt, um Informationen zu den oben formulierten Zielsetzungen zu erhalten. Zunächst wurden zwei umfassende bereits existierende Datensätze aus Deutschland gepoolt, um Analysen zu Motiven des Aktivitätsverhaltens und Bewegungsorten differenziert nach Alter und Geschlecht zu ermöglichen.

Anschließend wurden drei systematische Reviews durchgeführt. Der erste Review untersuchte, an welchen Orten Menschen verschiedener Altersgruppen aktiv waren. Das zweite Review konzentrierte sich auf die Determinanten der körperlich-sportlichen Aktivität (KSA) in der gebauten Umgebung, insbesondere in Bezug auf Geschlechterunterschiede. Das dritte Review befasste sich mit vorhandenen Interventionsansätzen zur Beeinflussung positiver Emotionen im Sport und deren Effektivität bei der Aufrechterhaltung von KSA. Schließlich wurden Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sowie sozialräumliche Netzwerke der Bewegungsförderung analysiert. Ziel war es, Einstellungen, Kenntnisse und Bedarfe in Bezug auf Bewegung und Bewegungsförderung zu identifizieren. Hierzu wurden Leitfadeninterviews mit Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung durchgeführt und sozialräumliche Netzwerke auf Ebene der Kommune bzw.

des Wohnquartiers untersucht, um strukturelle Eigenschaften und Kooperationsbedingungen aufzudecken.

3 Gender Mainstreaming

Aspekte des Gender Mainstreamings wurden im Projektverlauf gesondert betrachtet. Geschlechtsbezogene Unterschiede bei den Einflussfaktoren der gebauten Umgebung auf die körperliche Aktivität wurden im zweiten Review besonders berücksichtigt.

4 Ergebnisse, Schlussfolgerung, Fortführung

Im Folgenden werden die Ergebnisse entsprechend der Themenbereiche „Bewegungsorte“, „Bewegungsmotivation“ und „Bedarfe von Akteurinnen und Akteuren der Bewegungsförderung“ dargestellt.

4.1 Ergebnisse zu den Bewegungsorten

Die unterschiedlichen Analysen im KOMM-Projekt (Daten-Pooling, Literatur-Reviews z.B. Kelso et al. 2021) zu Bewegungsorten von Heranwachsenden zeigen differenzierte Ergebnisse u.a. in Abhängigkeit von der verwendeten Methodik der Aktivitätserfassung (gerätegestützte vs. Fragebogen-Methode) und der analysierten Stichprobe (länderspezifische Unterschiede). Internationale Studien zeigen, dass Heranwachsende die meiste Zeit mit täglicher moderater bis intensiver KSA „unorganisiert“ zu Hause und in Freizeit-/Erholungsanlagen, gefolgt von der Schule bzw. dem Schulgelände und der Wohnumgebung verbringen (gerätegestützt gemessen). Daten aus Deutschland zeigen hingegen, dass der Sportverein (organisierte KSA) der wichtigste Bewegungsort für Heranwachsende ist. Zusätzlich zeigt sich in Deutschland ein deutlicher Rückgang der unorganisierten KSA, insbesondere des Spielens in der freien Natur.

Erwachsene verbringen die meiste Zeit mit täglicher moderater bis intensiver KSA zu Hause und in der Wohnumgebung, gefolgt vom Arbeitsplatz und Freizeit-/Erholungsanlagen. Diese Ergebnisse stimmen mit den Befunden der Bad-Schönborn-Studie in Deutschland überein. Die über 18-Jährigen machen ihren Sport zunehmend außerhalb von Vereinen.

Für die zielgerichtete Bewegungsförderung und Städtebauplanung sind wichtige Einflussfaktoren der gebauten Umgebung auf die KSA im KOMM-Projekt identifiziert worden: (1) Die Einrichtung von Infrastrukturen zum Zu-Fuß-Gehen, Radfahren und öffentlichen Nahverkehr hat einen positiven Effekt auf die KSA. (2) Für weibliche Personen sind sichere Fahrradwege, Häuserdichte und Nähe zu täglichen Bedarfsdestinationen (z. B. Schule, Arbeit, Sporteinrichtungen) relevant. Faktoren wie die Häuserdichte stehen in Zusammenhang mit den Möglichkeiten für Fußgänger/ Radfahrer, ihre täglichen Aktivitäten bequem und sicher zu erledigen. (3) Bei männlichen Personen sind Aspekte des Straßennetzwerks und Straßenumfelds wichtig, z. B. die Straßendichte, die mehr Möglichkeiten für aktiven Transport bietet.

Die im KOMM-Projekt gewonnenen Ergebnisse zeigen, dass verschiedene Orte im Laufe des Lebens unterschiedlich für KSA genutzt werden. Es ist wichtig, spezifische Daten für Deutschland zu erfassen, da sich die Bedeutung bestimmter Orte hier von internationalen Studien unterscheiden kann. Für zukünftige Bewegungsförderungsmaßnahmen sollten ortsspezifische Gestaltungsmerkmale berücksichtigt werden. Die Einführung von "Mobilitäts-Indizes" in der Stadtplanung, die die Zugänglichkeit und Erreichbarkeit von Orten und Dienstleistungen für Fußgänger, Radfahrer und öffentliche Verkehrsmittel bewerten, könnte eine effektive Möglichkeit sein. Eine gut vernetzte Wohngegend und eine fußgänger- und fahrradfreundliche Verkehrsinfrastruktur sind dabei entscheidend.

4.2 Ergebnisse zur Bewegungsmotivation

In Deutschland sind die eigene körperliche Fitness, Freude an Bewegung, Gesundheit, soziale Kontakte und das Kräftemessen häufige Motive für KSA. Die am häufigsten genannten Gründe für

mangelnde Bewegung sind fehlende Zeit oder Lust, wie aus den gepoolten Daten hervorgeht. Um die KSA und Freude an Bewegung bei Heranwachsenden zu steigern, sind effektive Sport- und Bewegungsprogramme wichtig. Gruppenbasierte Programme, die die Mit- und Selbstbestimmung der Teilnehmenden betonen und ein aufgabenorientiertes Lehrkonzept verfolgen, haben sich hierbei als vielversprechend erwiesen, wie die Analyse verschiedener Bewegungsprogramme zeigt.

Der Medienkonsum bei Heranwachsenden wird oft in Verbindung mit mangelnder Bewegungsmotivation diskutiert. Allerdings zeigen Daten von 2014- 2017, dass TV-Konsum und Gaming von bis zu vier Stunden täglich nicht zwangsläufig mit weniger Sport in Verbindung stehen. Extremgruppen, wie Kinder mit problematischem Suchtverhalten (> 4h/Tag), sind hierbei ausgenommen.

Die Ergebnisse zur Bewegungsmotivation weisen auf Aspekte hin, die gezielte Interventionen für Personengruppen mit einem erhöhten Bewegungsmangel-Risiko über die Lebensspanne ermöglichen.

4.3 Ergebnisse zu den Bedarfen von Multiplikatorinnen/ Multiplikatoren der Bewegungsförderung

Im Rahmen der Interviewstudie (Wolbring et al. 2021) konnten neun übergeordnete Bereiche identifiziert werden, in denen Handlungsbedarf hinsichtlich einer Umsetzung der nationalen Bewegungsempfehlungen besteht: (1) Stärkung des politischen Willens und der politischen Zusammenarbeit hinsichtlich Bewegungsförderung, (2) Verfügbarkeit von öffentlichen Räumen für Bewegungsförderung, (3) Bewusstseinsänderung und Gesundheitsbildung, (4) Ausbildung von pädagogischen Fachkräften, (5) finanzielle Anreize, (6) Entwicklung von bewegungsförderlichen Programmen und Strukturen in verschiedenen Settings, (7) Bereitstellung von Ressourcen (finanziell, personell, räumlich), (8) Überbrückung des Theorie-Praxis-Grabens, (9) Bekanntmachung der Bewegungsempfehlungen.

Unter Berücksichtigung dieser Bereiche konnten Handlungsempfehlungen für eine Disseminierungsstrategie der nationalen Bewegungsempfehlungen mit Einbezug von Multiplikatorinnen/ Multiplikatoren abgeleitet werden. Die sozialräumlichen Kooperationsnetzwerke der Bewegungsförderung wiesen einige Gemeinsamkeiten in Struktur und Kooperationsbedingungen auf. Basierend auf den Erkenntnissen wurden Ansatzpunkte identifiziert, um kommunale Netzwerke von Sport- und Bewegungsanbietern bestmöglich zu unterstützen. Dazu gehören die bessere Einbindung peripherer Akteure wie Kindergärten und privatwirtschaftliche Organisationen, die Einbeziehung besonders zentraler Akteure wie Schul- und Sportämter, die Unterstützung von "Kooperationsclustern" sowie eine effiziente und effektive Steuerung der Netzwerke durch einen Koordinator.

5. Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG Die Ergebnisse des Projektes werden bei der Umsetzung des bis 2024 laufenden Förderschwerpunktes Bewegungsförderung berücksichtigt und fließen in die Gesamtauswertung des Förderschwerpunktes ein. Darüber hinaus unterstützt das BMG die Weiterverbreitung der Erkenntnisse des Projekts in Fachkreisen und berücksichtigt sie bei zukünftigen Aktivitäten im Bereich der Prävention und Gesundheitsförderung.

6. Verwendete Literatur

KELSO, A., REIMERS, A., ABU-OMAR, A.K., WUNSCH, K., NIESSNER, C., WÄSCHE, H. & DEMETRIOU, Y. (2021). Locations of Physical Activity: Where Are Children, Adolescents, and Adults Physically Active? A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18(3), 1240. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031240>

WOLBRING, L., REIMERS, A.K., NIESSNER, C., DEMETRIOU, Y.; SCHMIDT, S.C.E., WOLL; A. & WÄSCHE, H. (2021). How to Disseminate National Recommendations for Physical Activity: A Qualitative Analysis of Critical Change Agents in Germany. *Health Research Policy and Systems*, 19, 78. <https://doi.org/10.1186/s12961-021-00729-7>