



universität
wien

sport
science



Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien

Warum (nicht) Sport?

Eine Motivationsstudie zum Breitensport in Österreich

Projektleiter:

Otmar Weiß

Projektmitarbeiter/innen:

Andrea Pichlmair

Astrid Reif

Bettina Kubicek

Matea Paskvan

Wilhelm Hanisch

Gilbert Norden

Wien 2017



Inhalt

1	Einleitung	2
2	Methode.....	4
3	Ergebnisse	4
3.1	Die Bedeutung des Sports im Vergleich zu anderen Lebensbereichen	4
3.2	Sportgewohnheiten	5
3.2.1	Selbsteinschätzung von Sportlichkeit	5
3.2.2	Häufigkeit der Sportausübung	6
3.2.3	Ausgeübte Sportarten	7
3.2.4	Sportgewohnheiten im Lebenszyklus	11
3.3	Sportmotivation – Theorie und empirische Ergebnisse.....	14
3.3.1	Motivatoren und ihre Strukturierung im Rahmen der Sportausübung.....	15
3.3.2	Beziehung der Motivatoren zueinander	16
3.3.3	Motivatoren und Häufigkeit der Sportausübung.....	26
3.3.4	Motivatoren und Geschlecht	29
3.3.5	Sonstige Zusammenhänge Motivatoren.....	31
3.4	Empirische Untersuchung zu Demotivatoren im Rahmen der Sportausübung	32
3.4.1	Demotivatoren und Geschlecht	34
3.4.2	Demotivatoren und Alter	35
3.4.3	Demotivatoren und Ausbildung.....	36
3.4.4	Sonstige Zusammenhänge Demotivatoren.....	37
4	Welcher Sport wirkt wie?.....	38
5	Literatur.....	42
6	Anhang	44
6.1	Zusammenfassung von Items zu Faktoren (Motivatoren).....	44
6.2	Zusammenfassung von Items zu Faktoren (Demotivatoren)	45
6.3	Fragebogen	46

1 Einleitung

In der Gesundheitsstudie (Weiß et al., 2000) wurden Potenziale an vermeidbaren direkten und indirekten Gesundheitsausgaben bzw. Opportunitäten (Spitalsaufenthalte, Behandlungen, Krankenstände, vorzeitiger Tod) ermittelt. Das galt unter der Annahme, dass man einen Teil der damals 60 Prozent gering oder gar nicht aktiven Bevölkerungsgruppen zu moderater körperlicher Freizeitaktivität animieren könnte (bzw. sie sich selbst). Auf der anderen Seite wurden die entsprechenden Kosten des Sportunfall-Geschehens abgezogen.

Diese Studie wurde mittlerweile aktualisiert (Weiß et al., 2016), da sowohl neue medizinisch-epidemiologische Studien als auch aktuelle ökonomische Rahmenbedingungen und Datensets sowie Spitalskosten-Strukturen usw. vorliegen. Bezüglich dieser Kosten-Nutzen-Balance wurden Berechnungen mit den Daten aus den Jahren 1998 und 2013 angestellt und verglichen. Das Ergebnis zeigt, dass im Jahr 1998 der Nutzen von körperlicher Aktivität bei rund 570 Millionen Euro lag, während Unfallkosten von rund 300 Millionen Euro anfielen. Im Jahr 2013 hat sich der Nutzen mit 1.110 Millionen Euro fast verdoppelt, während die Kosten weitaus weniger angestiegen sind. Die Berechnung des Saldos zeigt, dass schon im Jahr 1998 der Nutzen von sportlicher Aktivität deren Kosten um 270 Millionen Euro überwog und sich dieser Betrag bis in das Jahr 2013 auf 710 Millionen Euro fast verdreifacht hat. Mittlerweile gelten nur mehr 55 Prozent der Österreicher/innen als wenig oder gar nicht aktiv, also fünf Prozent weniger als noch vor 15 Jahren (es dürften sich Lifestyle Faktoren, Fitness/Wellness-Welle usw. bemerkbar machen).

Als naheliegendes Follow-up dieser Datenaktualisierung (wie viel an Kosten aus heutiger Perspektive durch eine Erhöhung der Sportausübung im Breitensport vermeidbar wäre) bieten sich Studien über die Motivation/Demotivation zu mehr körperlicher/sportlicher Aktivität an, vor allem um adäquate Zielparameter für die Sport- und Gesundheitspolitik zu gewinnen. Solche Zielparameter bzw. deren Neuformulierung sollten jedoch nicht nur der Steigerung ökonomischer Effekte dienen, sondern es wären auch qualitative Momente und „intangible“ Nutzengewinne (Lebensqualität) damit zu verbinden. Es geht schließlich nicht nur um quantitative Steigerungsgrößen oder darum, ein höheres sportliches Aktivitätsniveau zu propagieren, sondern die für diverse schicht- oder individualspezifische Merkmalsgruppen qualitativ adäquaten und gesundheitspolitisch wirkungsvollsten Aktivitätsmuster zu identifizieren und Zugänge aufzuzeigen.

Es ist davon auszugehen, dass persönlichkeitsgeleitete Faktoren sowie emotionale bis hin zu den klassischen sozialen Umweltfaktoren in mehr oder weniger starkem Ausmaß auf Motivationsstruktur und Verhaltensmuster von Individuen einwirken. Den theoretischen Ausgangspunkt für Untersuchungen solcher Zusammenhänge bieten Hypothesen und Erkenntnisse der Verhaltens- und Motivationspsychologie, insbesondere der in jüngerer Zeit in den Vordergrund gerückten und auch auf dem Gebiet der Sportpsychologie verbreiteten Ansätze von „Self Determination Theory“ (SDT) und „Theory of Planned Behaviour“ (TPB) (Ryan & Deci, 2002). Im Mittelpunkt der vorliegenden Studie steht die Identifikation und

empirische Verifikation von **intrinsischen und extrinsischen Motivationsfaktoren (Motivatoren)**, die sportliches Verhalten determinieren. Persönlichkeitsimmanent handelt es sich um ein Kontinuum von intrinsisch motiviertem Verhalten über extrinsisch integriertes/ selbstbestimmtes bis hin zu fremdbestimmtem (durch äußere Umstände erzwungenem oder gesteuertem) Verhalten.

Es wurden drei Ebenen unterschieden und entsprechende Daten auf Basis einer österreichischen Befragungsstichprobe zu statistisch validierten Aussagen verdichtet.

Die Ebenen betreffen:

1. Soziodemographische Merkmale

- Geschlecht
- Alter
- Ausbildung

2. Die Sportidentität (Antwort auf die Frage „Wer bin ich?“ im Sport) eines Individuums betrifft im vorliegenden Kontext die Selbstwahrnehmung von bzw. Vorstellungen über die eigene Sportausübung.

3. Motivatoren (positive Antriebskräfte) und Demotivatoren (Hinderungsfaktoren)

a) Beispiele für Motivatoren:

- Freude an Bewegung
- Freude am Wettkampf
- Stressabbau
- Leistungsstreben
- Gesundheitsbewusstsein

b) Beispiele für Demotivatoren:

- Versagensängste
- Zugangsprobleme
- Zeitmangel
- Andere Verpflichtungen
- Übergänge im Lebenszyklus

Zentrales Anliegen des Forschungsprojekts war die Frage, ob und wie welche **Motivatoren** und **Demotivatoren** mit den beiden anderen Ebenen zusammenhängen.

1. Welche Motivatoren sind im Sport maßgeblich bzw. wie sind diese strukturiert?
2. Welche Wirkung haben Motivatoren im Rahmen der Sportausübung?
3. In welcher Beziehung stehen Motivatoren und Demotivatoren zur Häufigkeit der Sportausübung?

2 Methode

Die digitale Datenerhebung wurde vom Marktforschungsunternehmen Respondi AG im Zeitraum von 21.11. bis 26.11.2016 durchgeführt. Eine Stichprobe von 1000 Österreicherinnen und Österreichern ab 18 Jahren wurde anhand einer Onlineumfrage zu Motivation und Demotivation im Sport gezogen. Dabei wurde auf Repräsentativität in Hinblick auf Geschlecht und Alter Wert gelegt. Die Beantwortung der Fragen dauerte ungefähr 15 Minuten und die Rohdaten wurden am 28.11.2016 zur statistischen Auswertung an das Projektteam übergeben.

3 Ergebnisse

3.1 Die Bedeutung des Sports im Vergleich zu anderen Lebensbereichen

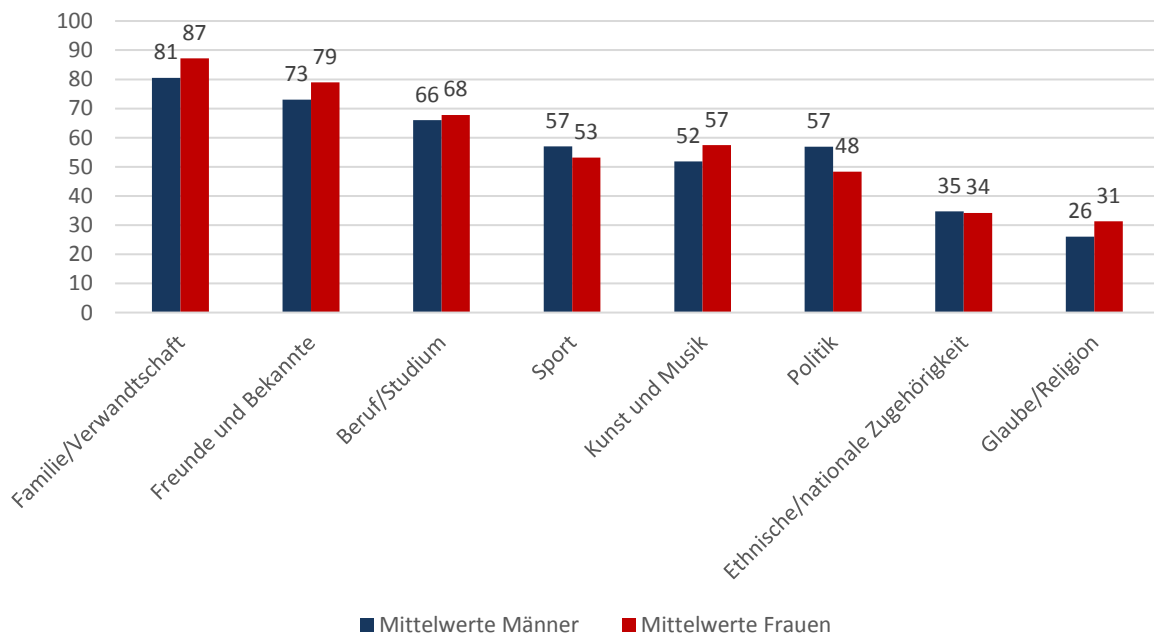


Abbildung 1: Wichtigkeit einzelner Lebensbereiche nach Geschlecht

Die Befragten konnten jedem Lebensbereich eine Zahl zwischen 0 (gar nicht wichtig) und 100 (außerordentlich wichtig) zuordnen. An erster Stelle steht bei beiden Geschlechtern Familie/Verwandschaft. Sport rangiert bei Männern an vierter Stelle vor Politik sowie Kunst und Musik; bei Frauen an fünfter Stelle hinter Kunst und Musik und vor Politik. Für Männer ist Sport signifikant wichtiger als für Frauen.

3.2 Sportgewohnheiten

3.2.1 Selbsteinschätzung von Sportlichkeit

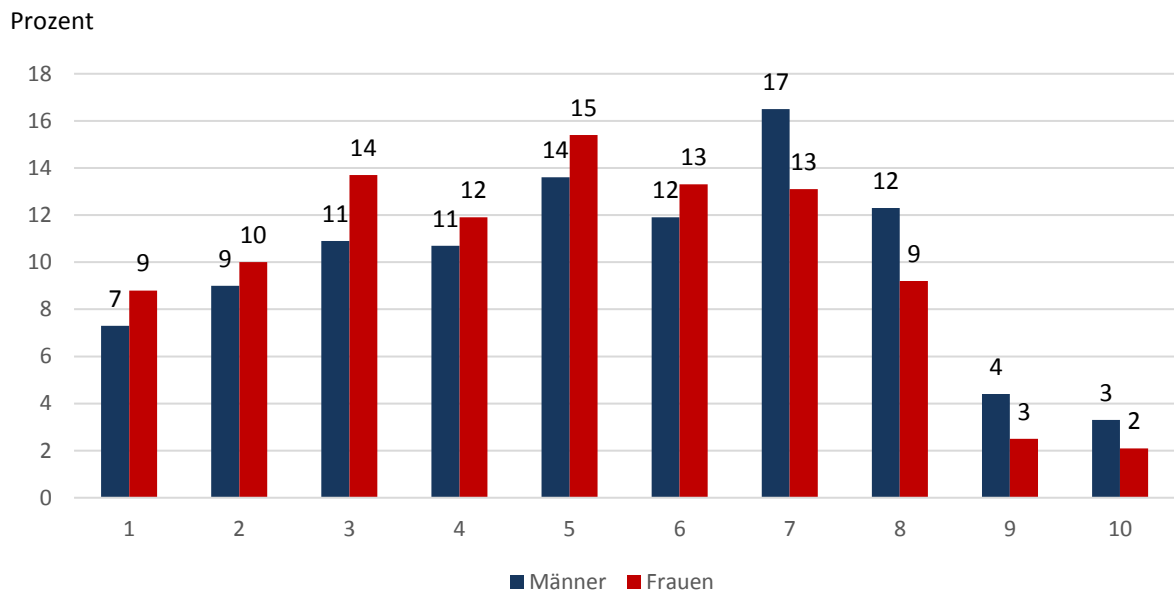


Abbildung 2: Sportlichkeit nach Geschlecht

Auf einer Skala von 1 (überhaupt nicht sportlich) bis 10 (sehr sportlich) schätzen sich Frauen signifikant weniger sportlich ein als Männer, obwohl sie mittlerweile mindestens genauso häufig Sport treiben wie Männer (s. Abbildung 11).

3.2.2 Häufigkeit der Sportausübung

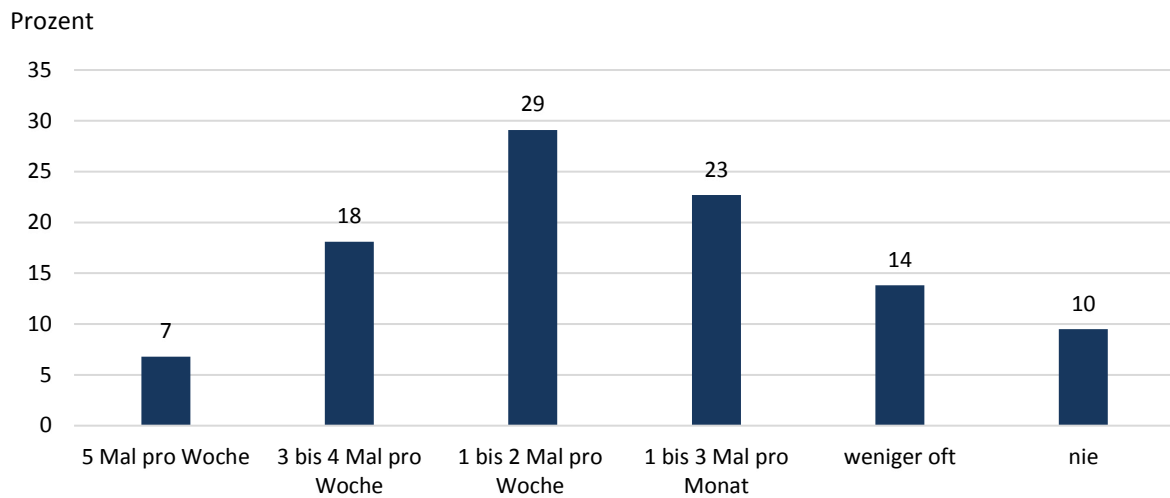


Abbildung 3: Häufigkeit (Frequenz) der Sportausübung

Personen, die angaben, weniger oft oder nie Sport zu betreiben, wurden gefragt, ob sie früher Sport betrieben hätten. Dies haben zwei Drittel bejaht. Unter den Gründen, warum kein Sport mehr betrieben wird, dominiert mit 29 Prozent die Aufnahme einer beruflichen Tätigkeit, gefolgt von Krankheit (22 Prozent), dem Wegfall des organisatorischen Rahmens wie Schule oder Sportverein (21 Prozent), Elternschaft (20 Prozent) und Verletzung (17 Prozent). Wie in Kapitel 4 gezeigt wird, stellt **berufliche Belastung** das größte Handicap im Rahmen der Sportausübung dar.

Den Sporttreibenden wurde auch die direkte Frage nach der wöchentlichen Stundenanzahl ihrer Sportausübung gestellt. Der Mittelwert liegt bei 4,7 Stunden mit extrem hoher Streuung (94 Prozent). Somit ist hier der Medianwert von 3 Stunden aussagekräftiger.

Knapp zehn Prozent der Befragten gaben an, nie Sport zu betreiben, im Rahmen des Special Eurobarometers 2014 waren es 27 Prozent und in der Studie Weiß et al. (2010) sogar 41 Prozent. Laut Spectra Lauf- und Sportstudie (2016) ist jeder zweite Österreicher Nichtsportler.

3.2.3 Ausgeübte Sportarten

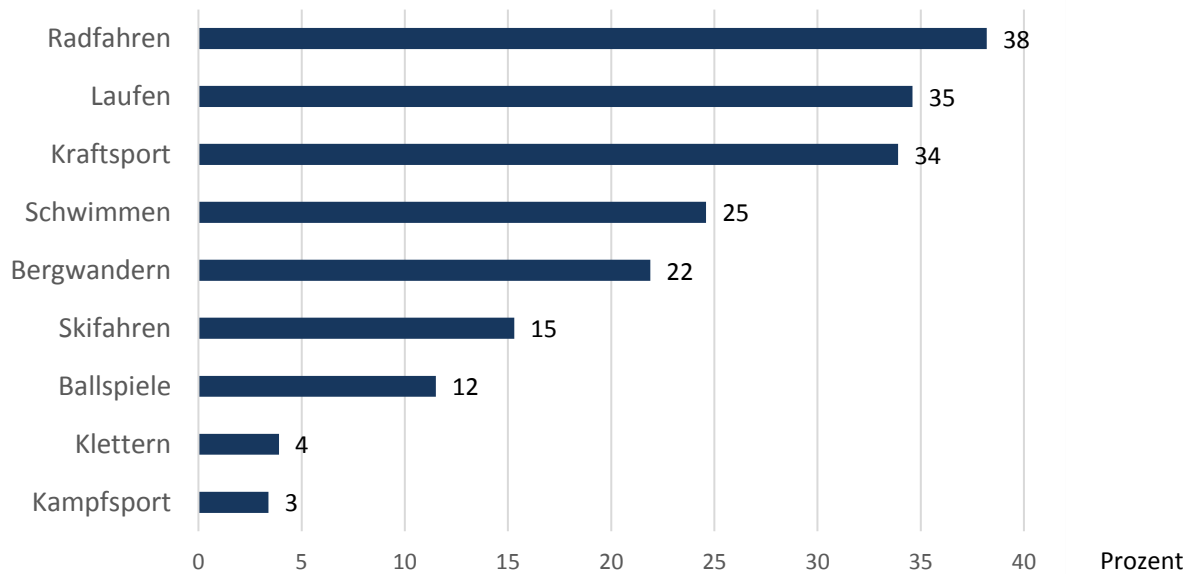


Abbildung 4: Rangreihe der ausgeübten Sportarten

Im Fragebogen wurden obige 9 Sportarten vorgegeben sowie eine Rubrik „Sonstige Sportarten“ für freie Angaben. Häufige Nennungen betrafen Nordic Walking, Aerobic und Gymnastik (zusammen rund 25 Prozent), Tanzen und Ballspiele betragen unter 10 Prozent.

Bis Mitte der 1990er Jahre lag in Österreich bei vielen Befragungen Schwimmen an erster Stelle. Es wurde inzwischen vom Radfahren abgelöst. Traditionelle Sportarten wie Skifahren, Boxen, Wandern, Turnen oder Leichtathletik haben an Attraktivität verloren. Durch die ständig wachsende Angebotspalette der Sportarten entsteht starke Konkurrenz.

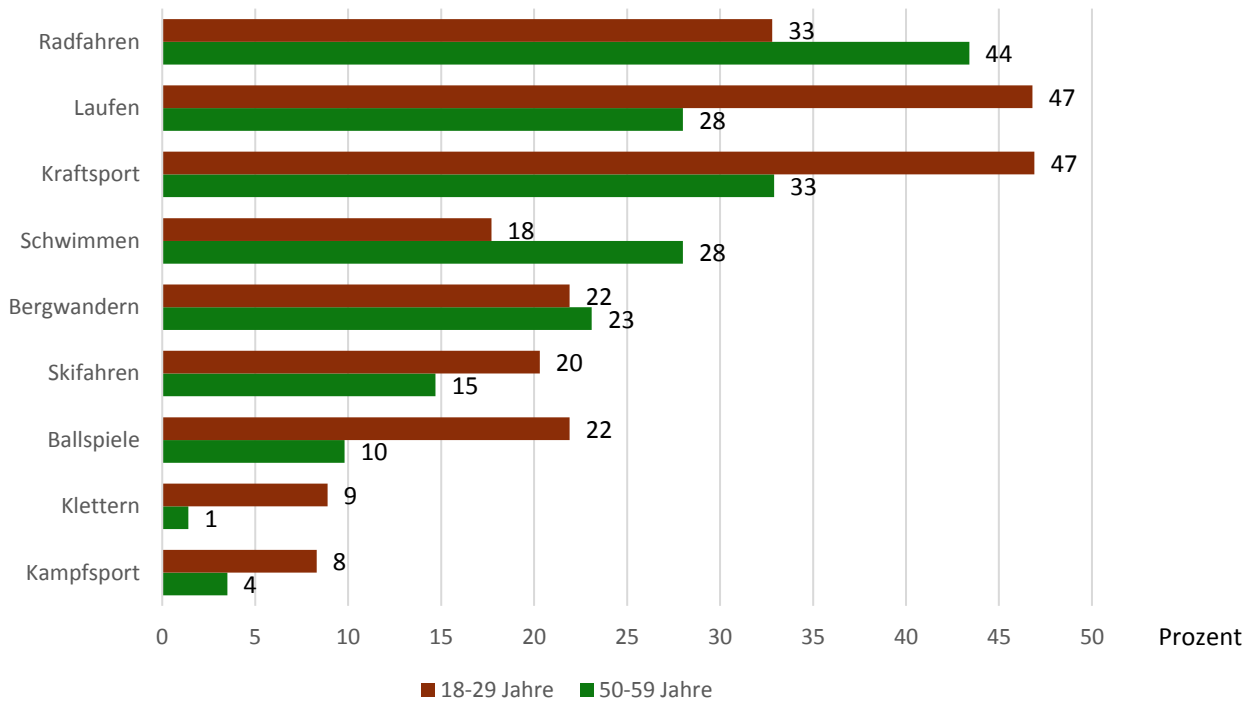


Abbildung 5: Ausgeübte Sportarten im Altersvergleich

Bei den 18- bis 29-Jährigen dominiert Kraftsport (46,9 Prozent), gefolgt von Laufen (46,8 Prozent) und Radfahren (32,8 Prozent). Schwimmen geben nur rund 18 Prozent an.

Bei den 50- bis 59-Jährigen dominiert Radfahren (43,4 Prozent), danach folgen gleichauf Laufen und Schwimmen (28 Prozent). Skifahren und Ballspiele werden gegenüber der jüngeren Altersgruppe deutlich weniger oft ausgeübt.

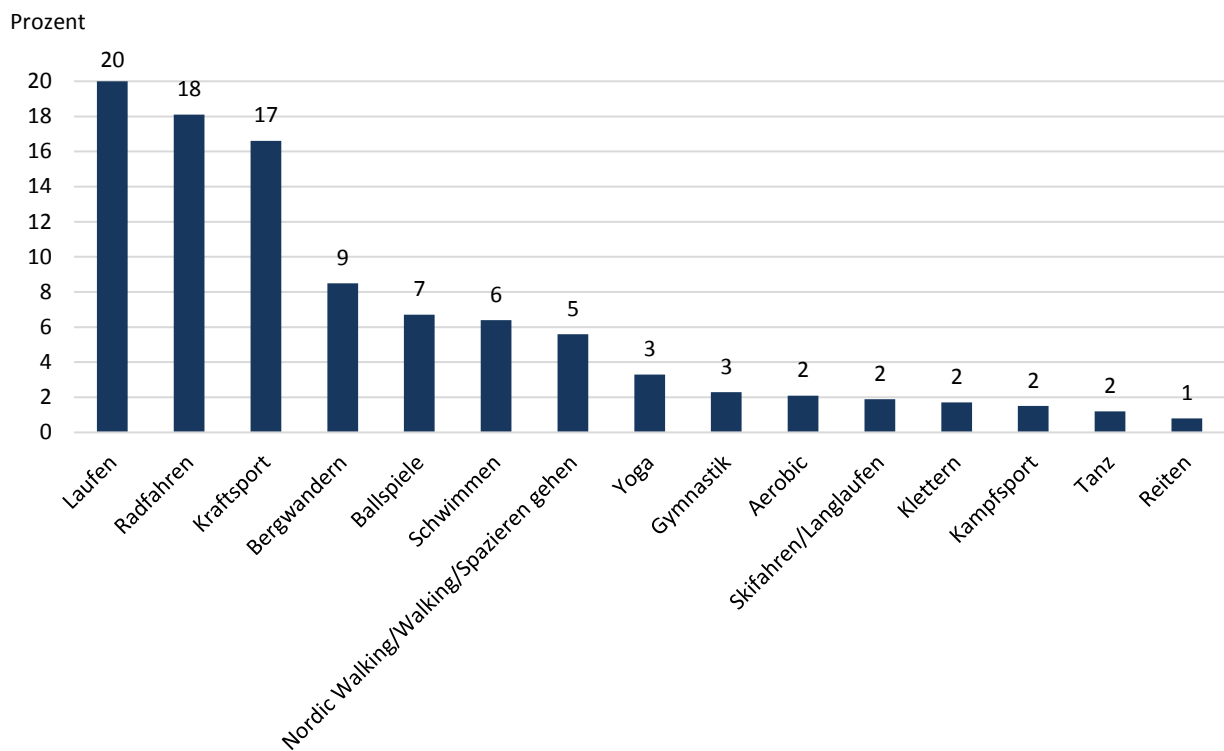


Abbildung 6: Hauptsportarten

Eine andere Rangreihe der ausgeübten Sportarten ergibt sich, wenn nur nach der Hauptsportart gefragt wird. Laufen liegt an erster Stelle. Nach Spectra Lauf- und Sportstudie (2016) zählen 16 Prozent der Bevölkerung zum harten Kern der (wöchentlichen) Läufer. Mit den 13 Prozent zumindest gelegentlichen Läufern umfasst die Läufercommunity in Österreich 29 Prozent. Jedenfalls wird **Laufen als Trendsportart** bestätigt, wie ein Vergleich mit einer Studie aus dem Jahr 1998 zeigt (Abbildung 7). Damals lag Joggen/Fitness bei 10 Prozent.

„Als Trendsportarten bezeichnet man jene Sportarten, die kontinuierliche Zuwachsraten an Ausübenden über einen mehrjährigen Zeitraum aufweisen.“ (Weiß & Norden, 2013, S. 46). **Laufen** ist heute weit mehr als eine physiologisch nützliche Trainingsform und hat sich so wie **Schwimmen** und **Radfahren** zu einer Sportart für alle entwickelt. Es ist eines der bemerkenswertesten **kulturellen Phänomene** der Gegenwart.

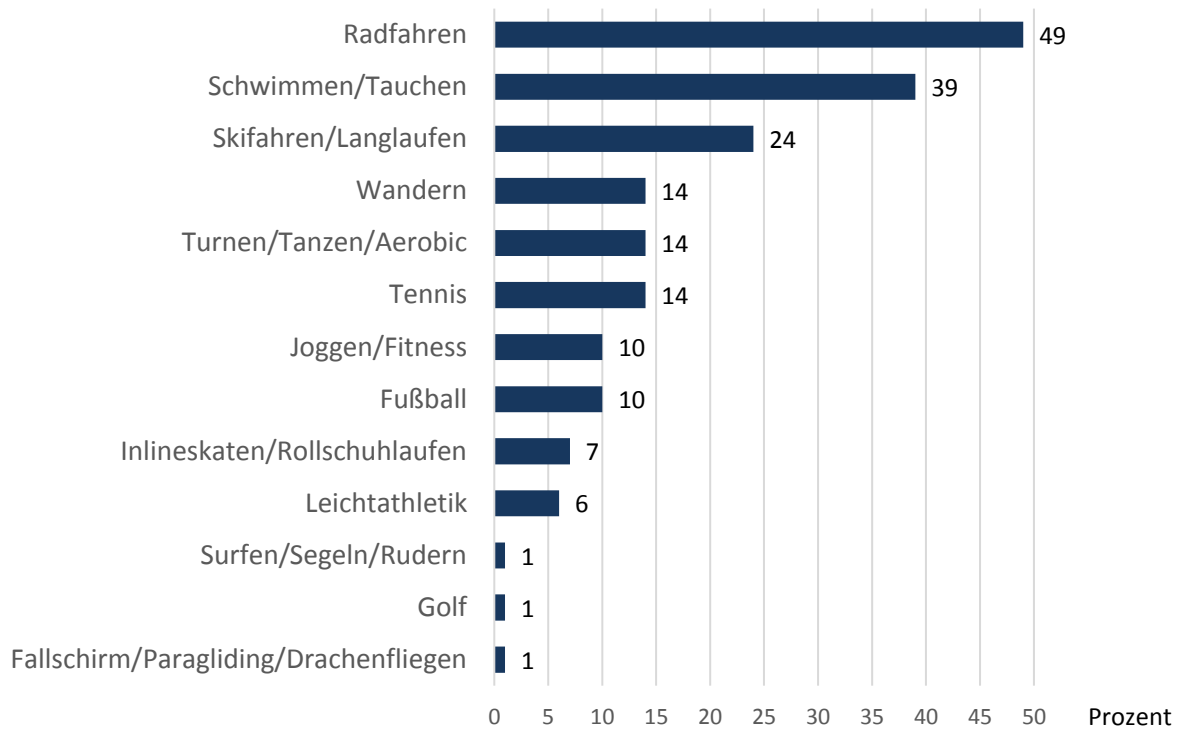


Abbildung 7: Rangreihe der ausgeübten Sportarten vor 19 Jahren (Weiß, Russo, Norden & Hilscher, 2010).

„Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine,
kürzt die öde Zeit,
und er schützt uns durch Vereine
vor der Einsamkeit.“

Joachim Ringelnatz

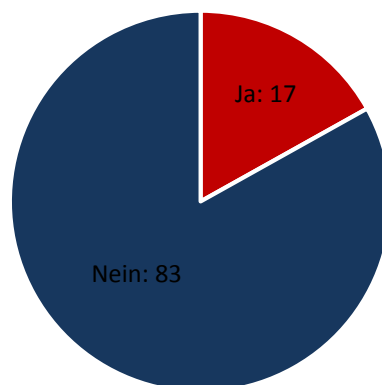


Abbildung 8: Mitgliedschaft in Sportvereinen (in Prozent)

Die Mitgliedschaft in Sportvereinen ist in den letzten 20 Jahren im Rückgang begriffen. Im Jahr 1998 waren noch 39 Prozent in einem Sportverein (Weiß & Norden, 2015, S. 36). Dieser Prozentsatz hat sich bis 2017 halbiert.

3.2.4 Sportgewohnheiten im Lebenszyklus

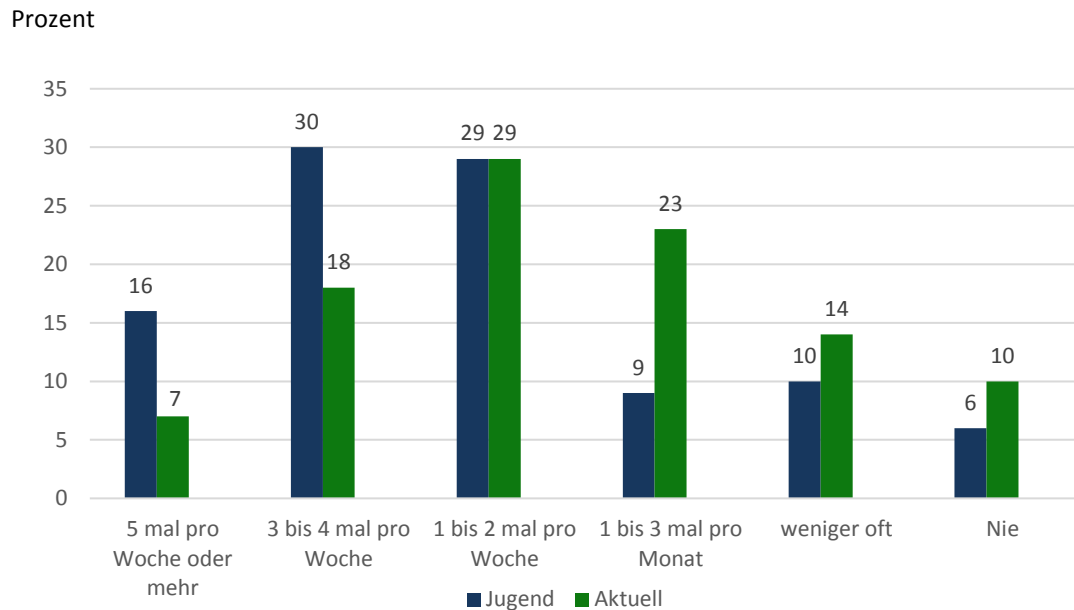


Abbildung 9: Häufigkeit der Sportausübung: Vergleich Jugend und Aktuell

Sport ist eine **Domäne der Jugend**. Man kann mit der Sportausübung nicht früh genug beginnen. Es ist wichtig, dass die Techniken des Sports (der Sportarten) im Kindheits- und Jugendalter gelernt werden (im goldenen motorischen Lernalter), damit die Freude an der Sportausübung im Alter erhalten bleibt. Die Freude, etwas zu können, zählt zu den wichtigsten Freuden und ist intrinsisch geleitet. Die große Bedeutung der **intrinsischen Motivation** im Rahmen der Sportausübung wurde in der vorliegenden Studie empirisch belegt (s. Kapitel 4).

Andererseits ist es für die Sportausübung nie zu spät. Hans kann lernen was Hänschen lernt, er braucht nur länger dazu. Mit einer **positiven Einstellung (Selbstbestimmtheit)** kann man fast alles lernen.

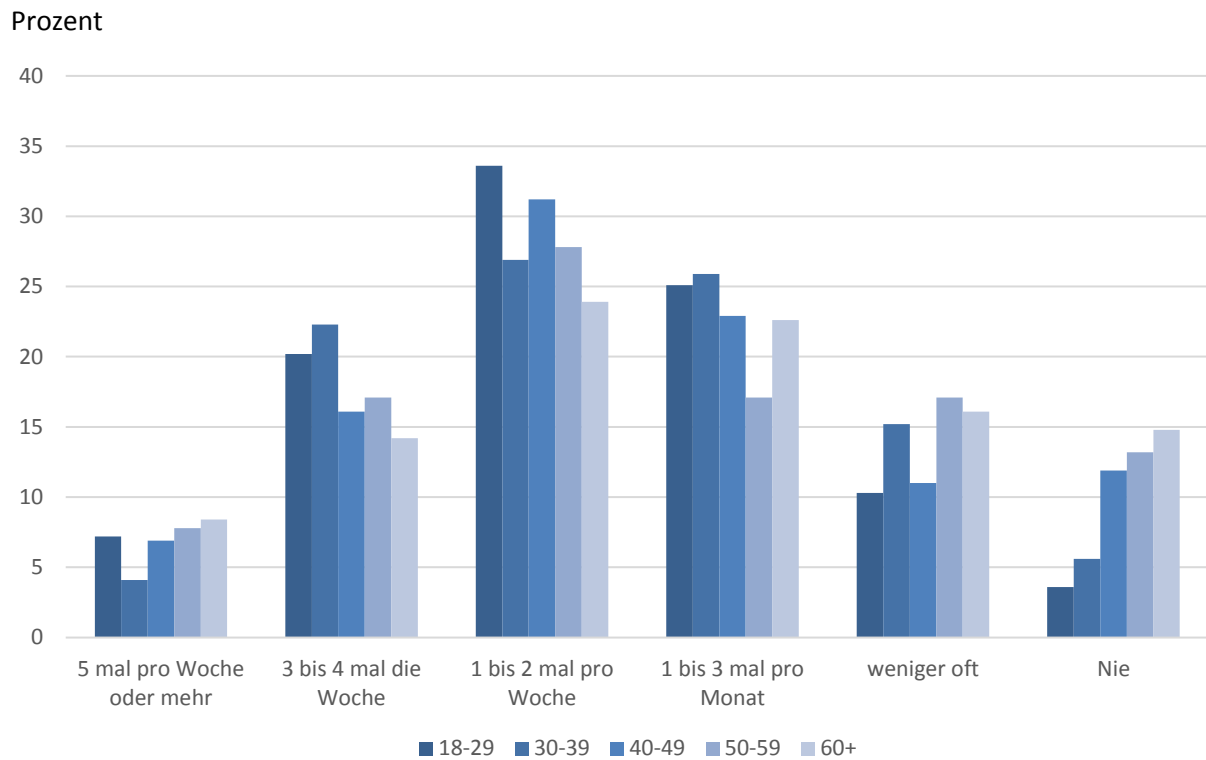


Abbildung 10: Häufigkeit der Sportausübung nach Altersgruppen

Mit zunehmendem Alter geht die Häufigkeit (Frequenz) der Sportausübung zurück, wengleich mit steigender Lebenserwartung **Sport älter wird**. Auch ältere Menschen betreiben vermehrt Sport.

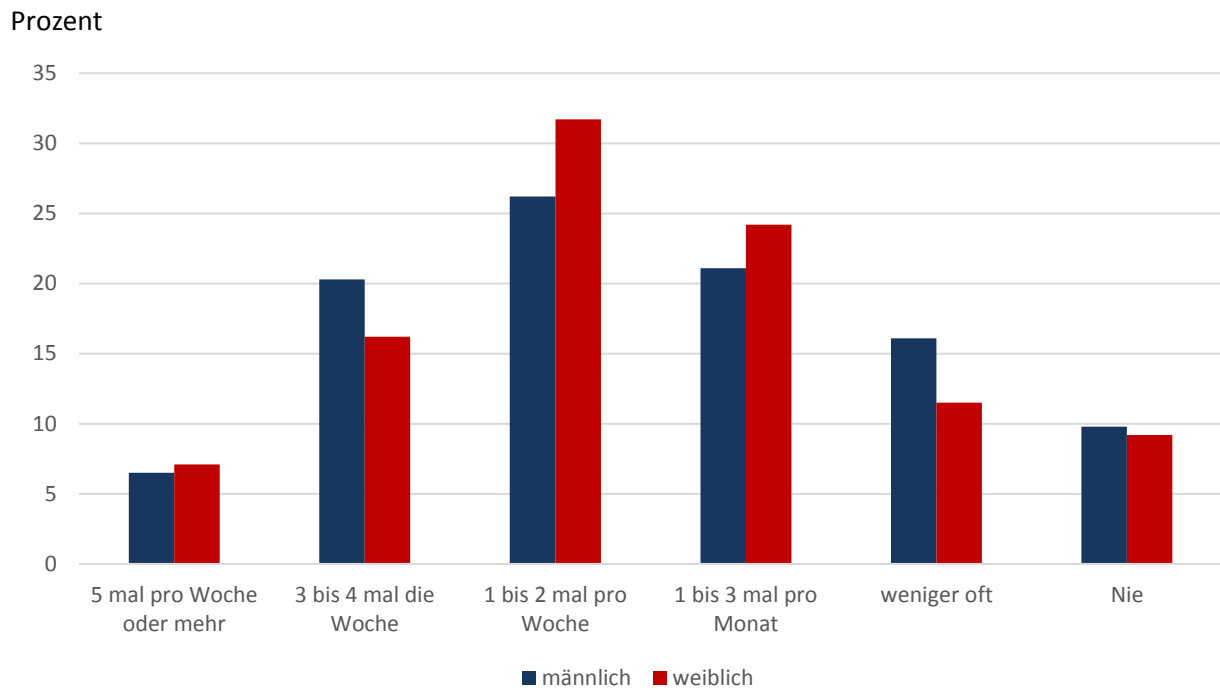


Abbildung 11: Häufigkeit der Sportausübung nach Geschlechtern

Bislang war es in Österreich ein empirisches Faktum, dass Frauen weniger oft Sport treiben als Männer. Wie Abbildung 11 zeigt, haben **Frauen in Bezug auf die Häufigkeit der Sportausübung stark aufgeholt.**

3.3 Sportmotivation – Theorie und empirische Ergebnisse

Sportmotivation bezeichnet die Beweggründe für die Sportausübung, die in diesem Kapitel analysiert werden. Dies erfolgt vor dem Hintergrund der unter dem Titel „Self Determination Theory“ (SDT) bekannten Motivationstheorie (vgl. u.a. Gunnel et al., 2014), wobei es – so wie bei vielen Motivationstheorien – einerseits um den Zusammenhang zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation und andererseits um deren Einfluss auf menschliches Verhalten im Rahmen der Sportausübung geht.

Intrinsische Motivation

Intrinsische Motivation ist die Motivation von innen heraus, das sind eigene Antriebe bzw. Ziele, die eine Person von sich aus und autonom verwirklicht, weil sie dies gerne tut, Freude daran empfindet und weil sie darin einen Sinn erfährt. Intrinsisch motivierte Handlungen repräsentieren den Prototyp selbstbestimmten Verhaltens bzw. den höchsten Grad an **Selbstbestimmtheit**. Im Idealfall kommt es zu einer Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein. Csikszentmihalyi (1985) spricht von „autotelischer Tätigkeit“ (gr.: auto = selbst, telos = Ziel) bzw. „Flow-Erlebnis“. Diese Theorie besagt im Wesentlichen, dass Menschen in einer Aktivität aufgehen, sich selber vergessen können, wenn sie den dabei an sie gestellten Anforderungen voll gewachsen sind. Das selbstvergessene Tun, das Erlebnis ist das Ziel, zum Beispiel Tiefschneeerlebnis oder mit dem Surfbrett abheben.¹ Flow-Erlebnisse lassen eine spontane Handlungsfreude aufkommen. Hirnphysiologisch ist das Flow-Erlebnis durch nachweisbare Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Serotonin gekennzeichnet.

Extrinsische Motivation

Extrinsische Motivation resultiert aus der Internalisierung (Verinnerlichung) von Impulsen, die außerhalb des innersten Antriebes einer Person liegen und je nach Grad der Selbstbestimmtheit variieren. Demnach wird die extrinsische Motivation differenziert in:

integriert/selbstbestimmt (zum Beispiel Stressabbau durch gezielte körperliche Aktivität oder Erhaltung der Beweglichkeit aus Selbstverantwortung heraus),

identifiziert/übernommen (zum Beispiel Anstreben eines Erscheinungsbildes, mit dessen Attraktivität man sich identifiziert oder Sportlichkeit eines Freundes, hinter der man nicht zurückbleiben möchte),

introjiert/fremdbestimmt (zum Beispiel die Befolgung einer situativen oder konstitutionellen Leistungsvorgabe oder einer ärztlichen Anordnung).

¹ Intraindividuelle Erfahrungsmöglichkeiten, der Umstand also, dass sich der Akteur in seinen sportlichen Handlungen gemäß seiner individuellen Fantasie privat und ohne Kommunikationswert artikulieren kann, sind Teil der Faszination des Sports. Ferner sei hier ergänzt, dass das Spielmotiv nach wie vor das klassische Sinn- und Deutungsmotiv des Sports darstellt. Der Mensch treibt in erster Linie Sport oder spielt, weil es ihm Spaß macht. Etwa die Freude daran, dass man etwas kann, gehört zu den reinsten und wichtigsten Freuden überhaupt. Wir freuen uns, dass unser Körper gut funktioniert. Pawlow (1953) spricht von einer „muskulären Freude“, und vor ihm hat Harvey (1910) darauf hingewiesen, dass es eine „stille Musik des Körpers“ gibt.

3.3.1 Motivatoren und ihre Strukturierung im Rahmen der Sportausübung

In der vorliegenden Studie wurden die im Fragebogen auf einer 5-teiligen Skala („trifft zu“, „trifft eher zu“, „weder noch“, „trifft eher nicht zu“ und „trifft nicht zu“) zu beantwortenden 35 Aussagen zur Sportmotivation mithilfe einer Faktorenanalyse auf 12 Motivationsfaktoren (**Motivatoren**) reduziert und in **intrinsische** und **extrinsische Motivatoren** unterschieden (s. Anhang, S. 44). Die Motivatoren sind auf einem Kontinuum von selbstbestimmt zu fremdbestimmt angeordnet. Je stärker ein Motivator internalisiert (verinnerlicht) ist, umso mehr wird er durch **selbstbestimmtes Verhalten** manifest (vgl. dazu die Selbstbestimmungstheorie der Motivation von Deci & Ryan, 2002).

Intrinsische Motivatoren

- *Freude an Bewegung*
- *Freude am Wettbewerb*

Extrinsische Motivatoren integriert/selbstbestimmt

- *Gesundheitsbewusstsein*
- *Beweglichkeit erhalten*
- *Stressabbau*

Extrinsische Motivatoren identifiziert/übernommen

- *Kraft-/Muskelaufbau*
- *Attraktive Erscheinung*
- *Freundschaftspflege, Anschlussgeselligkeit*

Extrinsische Motivatoren introjiziert/fremdbestimmt

- *Leistungsstreben*
- *Vorbeugung, Ärztliche Kontrolle*
- *Gewichtskontrolle*
- *Schlechtes Gewissen, wenn man keinen Sport betreibt*

Die Wichtigkeit der Motivatoren für die Befragten (n=766) kann an den errechneten (Skalen-) Mittelwerten abgelesen werden:

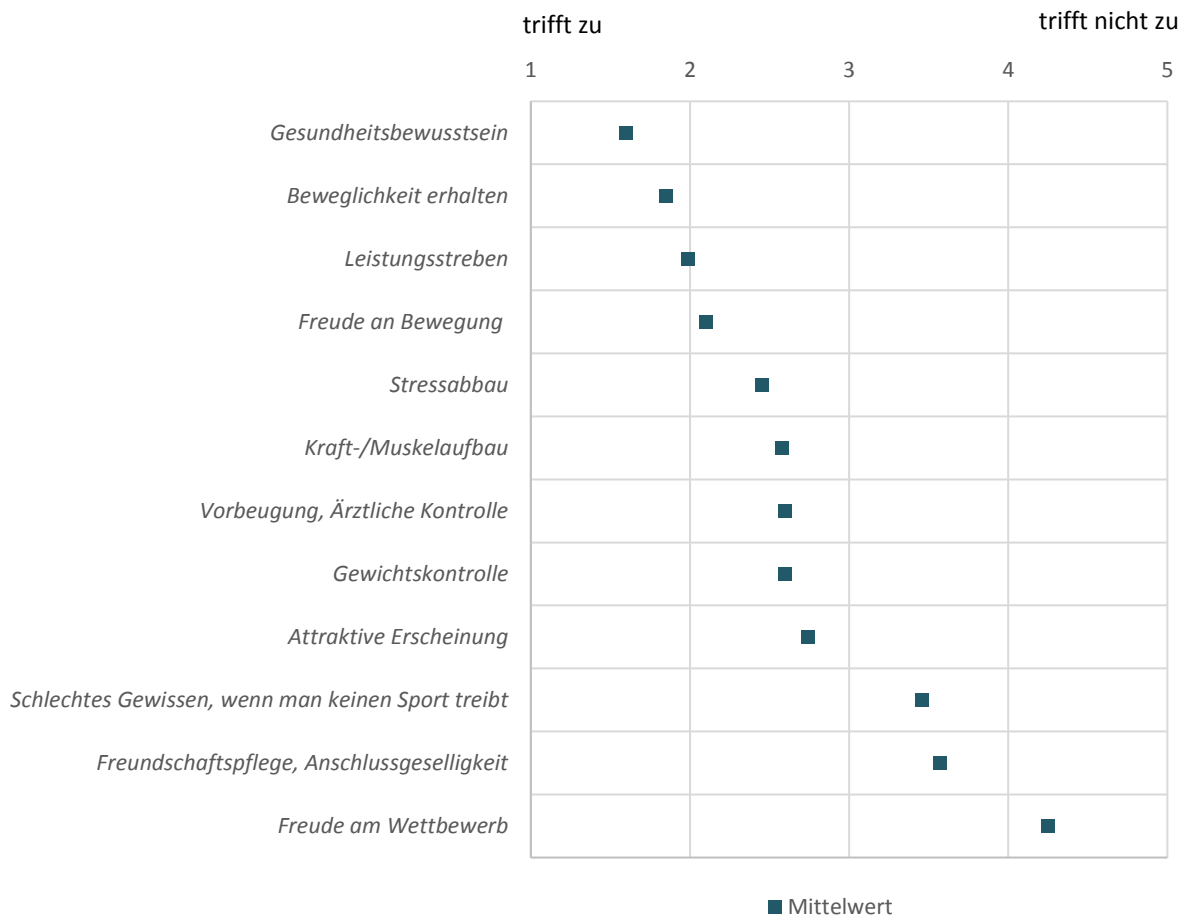


Abbildung 12: Mittelwerte Motivatoren

3.3.2 Beziehung der Motivatoren zueinander

Dazu wurde eine Korrelationsanalyse vorgenommen. Die Motivatoren können positiv, negativ oder gar nicht miteinander korrelieren. Im vorliegenden Fall gibt es zwischen den Motivatoren keine negativen Korrelationen.

Es wurden aufschlussreiche Kombinationen von je zwei Motivatoren herausgegriffen. Um die Zusammenhänge zu veranschaulichen, wurden Kreuztabellen erstellt, die im Weiteren zu Quadranten (gesplittet nach den Mittelwertachsen der beiden Motivatoren) aggregiert wurden. Die nachstehende Grafik (Abbildung 13) zeigt an einem Beispiel schematisch die Überleitung der Quadranten (schematische Punktwolken) zu den untereinander angeordneten Häufigkeitsclustern:

Kreuztabelle
als Streudiagramm (Punktwolken)

Häufigkeitscluster

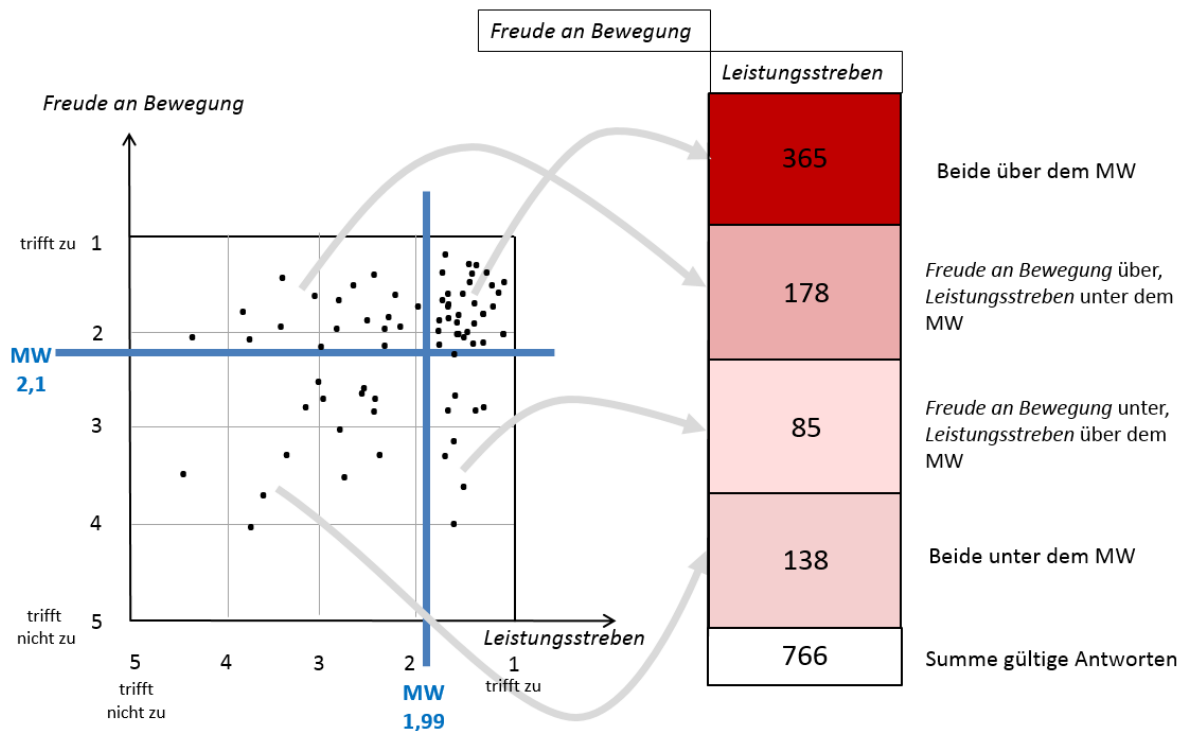


Abbildung 13: Kreuztabelle/Häufigkeitscluster

Diese Häufigkeitscluster weisen die absoluten Häufigkeiten (Antwortfälle) aus, auf welche die vier Mittelwertkriterien der beiden miteinander **kombinierten Motivatoren** zutreffen (beide über/beide unter dem Mittelwert, je einer unter/einer über dem Mittelwert).

In den folgenden Tabellen sind ausgewählte Häufigkeitscluster dargestellt, versehen mit je einem Lesebeispiel sowie der Ergebnisinterpretation.

In den Tabellen sind auch die Korrelationskoeffizienten angeführt², während die Rotabstufungen (Farbintensität) die mehr oder weniger starken absoluten Häufigkeiten markieren (Antwortverhalten der Befragten in Bezug auf die Motivatoren).

² Pearson-Koeffizienten

Tabelle 1: **Häufigkeitscluster 1.** Motivator *Freude an Bewegung* (intrinsisch) mit extrinsischen Motivatoren nach Mittelwerten gesplittet.

intrinsisch <i>Freude an Bewegung</i> MW 2,1	extrinsisch/integriert selbstbestimmt			extrinsisch/identifiziert übernommen			extrinsisch/introjiert fremdbestimmt			
	<i>Gesundheitsbewusstsein</i>	<i>Beweglichkeit erhalten</i>	<i>Stressabbau</i>	<i>Kraft-/Muskel aufbau</i>	<i>Attraktive Erscheinung</i>	<i>Freundschaftspflege, Anschluss-geselligkeit</i>	<i>Leistungsstreben</i>	<i>Vorbeug., Ärztl. Kontrolle</i>	<i>Gewichtskontrolle</i>	<i>Schlechtes Gewissen</i>
	MW 1,60	MW 1,85	MW 2,45	MW 2,58	MW 2,74	MW 3,57	MW 1,99	MW 2,60	MW 2,60	MW 3,46
<i>Freude an Bewegung über dem MW, extrinsische Motivatoren über dem MW</i>	362	341	338	313	304	288	365	294	261	259
<i>Freude an Bewegung über dem MW, extrinsische Motivatoren unter dem MW</i>	139	156	95	146	146	112	178	159	185	142
<i>Freude an Bewegung unter dem MW, extrinsische Motivatoren über dem MW</i>	88	110	112	137	138	162	85	156	189	195
<i>Freude an Bewegung unter dem MW, extrinsische Motivatoren unter dem MW</i>	177	159	221	170	178	204	138	157	131	170
Summe	766	766	766	766	766	766	766	766	766	766
Korr.- Koeff. χ^2 sig.	0,51 sig.	0,40 sig.	0,61 sig.	0,33 sig.	0,19 sig.	0,37 sig.	0,48 sig.	0,26 sig.	0,01 n. sig.	0,15 n. sig.

Lesebeispiel: 365 der Befragten liegen beim Motivator *Freude an Bewegung* und beim Motivator *Leistungsstreben* über, 138 bei beiden Motivatoren unter dem Mittelwert. 178 der Befragten liegen beim Motivator *Freude an Bewegung* über und beim Motivator *Leistungsstreben* unter dem Mittelwert. 85 der Befragten liegen beim Motivator *Freude an Bewegung* unter und beim Motivator *Leistungsstreben* über dem Mittelwert.

Bei dem Lesebeispiel zeigt sich ein relativ starkes, gleichgerichtetes Zusammenwirken von *Freude an Bewegung* und *Leistungsstreben* (signifikant positive Korrelation – Korr.Koeff. 0,48).

Dieses Ergebnis unterstreicht eine Besonderheit des Sports, dass es sich nämlich um einen der wenigen Bereiche handelt, in dem **die Eigenleistung des Menschen sichtbar ist und zählt**.

Leistung ist typisch für menschliches Verhalten und kommt kaum irgendwo so deutlich zum Ausdruck wie im Sport. Es zählt nur jene Leistung, die mittels eigener Kraft auf der Grundlage eines präzise festgelegten Reglements erzielt wird. Im Sport ist der Sieger der Sieger, und quasi automatisch kommt ihm das entsprechende Prestige zuteil. Als Ort sozialer Bestätigung bietet der Sport den Aktiven Chancen zur Selbstverwirklichung. *Leistungsstreben* führt insbesondere im Sport zu jener beglückenden Erlebnisqualität bzw. Flow-Erlebnissen, das heißt zu **intrinsischer Motivation (Selbstbestimmtheit)**, die seine Faszination ausmachen.

Das Ergebnis bestätigt ferner die Aussage, dass *Freude an Bewegung* eine Voraussetzung für *Leistungsstreben* im Sport darstellt. Die Zusammenhänge werden durch eine deutlich überdurchschnittliche Sportausübung bei diesem Häufigkeitscluster bestätigt. Rund 44 Prozent der durch diese beiden Motivatoren charakterisierten Befragten betreiben 3-5 Mal pro Woche und öfter Sport (gegenüber nur 25 Prozent im Gesamtsample).

Ein weiteres wichtiges Ergebnis ist das sogar noch stärkere positive Zusammenwirken des Motivators *Freude an Bewegung* mit den integriert/selbstbestimmten Motivatoren *Gesundheitsbewusstsein* und *Stressabbau*, das ebenfalls durch die deutlich überdurchschnittliche Häufigkeit der Sportausübung belegt wird. Es ist nicht nur die Freude an Bewegung, sondern Sportbetreiben bringt den Menschen etwas und hat bestimmte **Funktionen** (z.B. Gesundheitsfunktion).

Tabelle 2: **Häufigkeitscluster 2.** Motivator *Freude an Bewegung* (intrinsisch) mit Motivator *Freude am Wettbewerb* (intrinsisch) nach Mittelwerten gesplittet.

intrinsisch <i>Freude an Bewegung</i> MW 2,1	
	intrinsisch
	<i>Freude am Wettbewerb</i>
	MW 4,25
<i>Freude an Bewegung</i> über dem MW, <i>Freude am Wettbewerb</i> über dem MW	243
<i>Freude an Bewegung</i> über dem MW, <i>Freude am Wettbewerb</i> unter dem MW	88
<i>Freude an Bewegung</i> unter dem MW, <i>Freude am Wettbewerb</i> über dem MW	207
<i>Freude an Bewegung</i> unter dem MW, <i>Freude am Wettbewerb</i> unter dem MW	228
Summe	766
Korr.- Koeff. χ^2 sig.	0,32 n. sig.

Lesebeispiel: 243 der Befragten liegen beim Motivator *Freude an Bewegung* und beim Motivator *Freude am Wettbewerb* über und 228 bei beiden Motivatoren unter dem Mittelwert. 88 der Befragten liegen beim Motivator *Freude an Bewegung* über und beim Motivator *Freude am Wettbewerb* unter dem Mittelwert. 207 der Befragten liegen beim Motivator *Freude an Bewegung* unter und beim Motivator *Freude am Wettbewerb* über dem Mittelwert.

Wie am Lesebeispiel ersichtlich ist, korrelieren die beiden intrinsischen Motivatoren zwar mittelstark positiv, obgleich sie in der Bewertung ihrer Wichtigkeit (Mittelwerte) weit auseinander liegen. Rund 40 Prozent der in dieser Form motivierten Befragten betreiben 3-5 Mal pro Woche und öfter Sport (gegenüber nur 25 Prozent im Gesamtsample.) Es wird bestätigt, dass man häufig Sport treibt, wenn man sowohl *Freude an Bewegung* als auch *Freude am Wettbewerb* hat. Dies nicht zuletzt deshalb, da diesen beiden Bedürfnissen im Sport optimal Rechnung getragen werden kann.

Wettbewerb im Sport beruht auf der Basis von Fairness. Sport ist ein klassisches Beispiel dafür, wie Wettbewerbe auf humane Art und Weise ausgetragen werden können. Der wahre, der wirklich schöne Sieg im Sport ist jener, der auf der Basis von Fairness erzielt wird.

Motivation beruht auf **Intention** und ist auch im Sport durch **Werte** geleitet. Sie zielt darauf ab, die menschlichen Wertgefühle so individuell und so weit wie möglich verwirklichen zu helfen. In der Auseinandersetzung mit Werten kann sowohl Sport als auch generell das Leben des Menschen sinnvoll gestaltet werden bzw. **intrinsische Motivation (Selbstbestimmtheit)** aufgebaut werden. Sport ist ein klassischer Bereich für die Verinnerlichung von gesellschaftlichen Werten insbesondere dann, wenn es sich um **intrinsische Motivation** handelt. Gesellschaftliche Werte und Normen sind im Sport besser sichtbar und erlebbar.³ Sport erscheint als **Ideal der Gesellschaft** und eignet sich hervorragend für **Wertebildung** und **Persönlichkeitsentwicklung**.

³ Das zentrale Merkmal der gesellschaftlichen Subkultur Sport stellt die unmittelbare Objektivierung menschlichen Verhaltens im intra- und interindividuellen Vergleich dar. Nur Zentimeter, Tore und Sekunden zählen. Somit fallen im Sport Aktions- und Präsentationsleistung zusammen. Ganz anders verhält es sich in der Politik oder im Management. Politiker oder Manager verwenden mehr als 80 Prozent ihrer Zeit für face-work oder Imagepflege, das heißt Präsentation. Die eigentliche Leistung eines Politikers oder Managers ist nicht sichtbar und oft ist erst nach Jahren erkennbar, was sie wirklich gemacht haben. Stichwort: Wirtschafts- oder Finanzkrise. Demgegenüber wird Leistung im Sport auf quantifizierbare Dimensionen reduziert. Es kommen eindeutige und klare (signifikante) Symbole zum Ausdruck, wodurch die gesellschaftlichen Werte und Normen deutlicher als sonst wo sichtbar und erlebbar sind. So sind etwa sportliche Bestmarken bzw. Rekorde für jedermann sinnlich fassbar. Signifikante Symbole des Sports schaffen ein gemeinsames Sinnkriterium, das die Menschen (auch via Medien) begreifen und anerkennen können, weil es vor allem auf jenen gesellschaftlichen Grundprinzipien beruht, die jeweils vorherrschen und als erstrebenswert angesehen werden. Sportlerinnen und Sportler können Fähigkeiten einsetzen und Eigenschaften zur Schau stellen, die in der sozialen Umwelt geschätzt werden, wie Geschicklichkeit, Kraft, Wissen, Intelligenz, Mut und Selbstbeherrschung.

Tabelle 3: **Häufigkeitscluster 3.** Motivator *Freude am Wettbewerb* (intrinsisch) mit extrinsischen Motivatoren nach Mittelwerten gesplittet.

intrinsisch <i>Freude am Wettbewerb</i> MW 4,25	extrinsisch/identifiziert übernommen	extrinsisch/integriert selbstbestimmt	extrinsisch/introjiziert fremdbestimmt
	<i>Freundschaftspflege/ Anschlussgeselligkeit</i>	<i>Stressabbau</i>	<i>Leistungsstreben</i>
	MW 3,57	MW 2,45	MW 1,99
<i>Freude am Wettbewerb</i> über dem MW, extrinsischer Motivator über dem MW	251	232	131
<i>Freude am Wettbewerb</i> über dem MW, extrinsischer Motivator unter dem MW	149	203	129
<i>Freude am Wettbewerb</i> unter dem MW, extrinsischer Motivator über dem MW	80	98	171
<i>Freude am Wettbewerb</i> unter dem MW, extrinsischer Motivator unter dem MW	286	233	335
Summe	766	766	766
Korr.- Koeff. χ^2 sig.	0,54 sig.	0,27 sig.	0,23 sig.

Lesebeispiel: 251 der Befragten liegen beim Motivator *Freude am Wettbewerb* und beim Motivator *Freundschaftspflege, Anschlussgeselligkeit* über, 286 bei beiden Motivatoren unter dem Mittelwert. 149 der Befragten liegen beim Motivator *Freude am Wettbewerb* über und beim Motivator *Freundschaftspflege, Anschlussgeselligkeit* unter dem Mittelwert. 80 der Befragten liegen beim Motivator *Freude am Wettbewerb* unter und beim Motivator *Freundschaft, Anschlussgeselligkeit* über dem Mittelwert.

Bei diesem Lesebeispiel wird der soziale Aspekt des Sports sichtbar. Sport wird zumeist in Gruppen mit- und gegeneinander betrieben. Wer den Wettbewerb sucht, ist auch an Anschlussgeselligkeit interessiert (gemütliches Beisammensitzen nach dem Sport). Beides ist Interaktion. Die Transparenz des Sports bzw. die klaren Symbole – Asse, Tore, Rekorde, etc. –

machen ihn zu einer universellen Kommunikationsform, in der jeder mitmachen oder zumindest mitreden kann.

„Der Kontrast zu anderen gesellschaftlichen Teilbereichen, die zunehmend komplexer werden, ist offenkundig. Im Sport werden die wachsende Vieldeutigkeit des Handelns und der Zerfall von Tun und Bewertung, die mit der Auflösung traditionsbestimmter Lebensformen einhergehen und in der modernen Gesellschaft Entfremdung bewirken, zu einer Einheit gebracht. Die Komplexitätsreduktion auf eindeutige Zeichen bringt Aktion und Präsentation zum Verschmelzen und bestätigt die Identität des Sportlers. Erfolg als Anerkennung stellt sich unmittelbar ein, weil er im Sport nur durch die regelgeleitete Leistung erzielt wird, während Leistung in anderen Bereichen, sei es im Industriebetrieb, beim schulischen Lernen oder bei der wissenschaftlichen Arbeit, für viele Menschen undurchsichtig bleibt und oft nur von Experten gewürdigt werden kann. Demgegenüber sind sportliche Leistungen verständlich und zwar nicht nur für eine kleine Minderheit, sondern für viele“ (Weiß & Eichberg 2014, S. 17-18).

Sport ist Kommunikation körperlicher Leistungen. Kommunikation ist der grundlegende soziale Prozess. Im Rahmen von Kommunikation können insbesondere im Sport **Identitäten (Selbstbestimmtheit)** aufgebaut und bestätigt werden, die nach dem Sport auch verbal kommentiert werden.

Dieser Zusammenhang deckt sich mit dem Ergebnis der Studie „Gesundheitsbewusstsein, Sportengagement und Geselligkeit nach der Sportausübung“ (Weiß, Russo & Norden, 1997). Tatsächlich ist das Zusammenwirken der beiden Motivatoren stark ausgeprägt (signifikant hohe positive Korrelation). Erwartungsgemäß liegt eine überdurchschnittliche Häufigkeit der Sportausübung vor, rund 36 Prozent der so motivierten Befragten betreiben 3-5 Mal pro Woche Sport und öfter (gegenüber 25 Prozent im Gesamtsample). Hier ist die häufige Sportausübung eine Voraussetzung für den Wettbewerb.

Tabelle 4: **Häufigkeitscluster 4.** Motivator *Gesundheitsbewusstsein* (extrinsisch integriert/ selbstbestimmt) mit anderen extrinsischen Motivatoren nach Mittelwerten gesplittet.

extrinsisch/integriert selbstbestimmt <i>Gesundheitsbewusstsein</i> MW 1,6	extrinsisch/identifiziert übernommen		extrinsisch/introjiert fremdbestimmt	
	<i>Kraft-/ Muskel- aufbau</i>	<i>Attraktive Erscheinung</i>	<i>Leistungs- streben</i>	<i>Vorbeugung, Ärztliche Kontrolle</i>
	MW 2,58	MW 2,74	MW 1,99	MW 2,60
<i>Gesundheitsbewusstsein über</i> dem MW, extrinsischer Motivator über dem MW	349	354	421	348
<i>Gesundheitsbewusstsein über</i> dem MW, extrinsischer Motivator unter dem MW	155	122	122	105
<i>Gesundheitsbewusstsein unter</i> dem MW, extrinsischer Motivator über dem MW	152	147	80	153
<i>Gesundheitsbewusstsein unter</i> dem MW, extrinsischer Motivator unter dem MW	110	143	143	160
Summe	766	766	766	766
Korr.- Koeff. χ^2 sig.	0,2 sig.	0,33 sig.	0,63 sig.	0,4 sig.

Lesebeispiel: 421 der Befragten liegen beim Motivator *Gesundheitsbewusstsein* und beim Motivator *Leistungsstreben* über, 143 bei beiden Motivatoren unter dem Mittelwert. 122 der Befragten liegen beim Motivator *Gesundheitsbewusstsein* über und beim Motivator *Leistungsstreben* unter dem Mittelwert. 80 der Befragten liegen beim Motivator *Gesundheitsbewusstsein* unter und beim Motivator *Leistungsstreben* über dem Mittelwert.

Dieses Lesebeispiel sticht in der Tabelle besonders hervor. Die beiden Motivatoren weisen die höchste signifikant positive Korrelation auf. Hier kommen die positiven Wirkungen des Sports auf die Gesundheit zum Ausdruck. Gesundheit und Leistung sind sichtbare und erlebbare Resultate der Sportausübung, sie können im und durch Sport tatsächlich erfahren werden. Gesundheit hat man nicht, sondern man muss dafür etwas tun. Das gilt ebenso für die Leistungssteigerung.

Die Aussagen "Sport ist Mord" oder "Sport ist die wichtigste Nebensache der Welt" sind längst widerlegt. Vielmehr gilt in Bezug auf die Gesundheit, die in unserer Gesellschaft als Höchstwert angesehen wird: **Sport ist die beste Medizin** oder **Es gibt kein Medikament, das so viele positive Wirkungen hat, wie der Sport** (vgl. dazu Weiß et. al 2016).

Was die Leistung betrifft, so schiebt sie der Mensch im Sport immer weiter hinaus, so wie den Horizont, je weiter er auf ihn zugeht. Im kleinen wie im großen Sport sind die Leistungsstandards bekannt und das Ansehen der Sportler steigt und fällt damit, wie nahe sie diesen Standards kommen. Daher ist der Sport ein soziales Phänomen. Im Sport kann das menschliche Grundbedürfnis nach **sozialer Anerkennung** bzw. **Identitätsbestätigung** besser gestillt werden als in anderen Bereichen. Die authentische Erfahrung von Leistungen trägt zur Bestätigung der Identität des Sportlers bei und stärkt sein Selbstwertgefühl. In der modernen Gesellschaft gibt es kaum einen Bereich, der für so viele Menschen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion oder Nation – Identitätsbestätigung und Selbstverwirklichung ermöglicht.

Zusätzlich kommt im Rahmen der Sportausübung ab einer gewissen Könnensstufe das **Flow-Erlebnis** und damit **intrinsische Motivation** zum Tragen. Sport ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie extrinsische in intrinsische Motivation übergehen kann (hier anhand des Motivators Leistungsstreben empirisch demonstriert). Nicht umsonst ist die Sportausübung bei diesem Häufigkeitscluster überdurchschnittlich. Rund 45 Prozent der Befragten mit dieser Motivationslage betreiben 3-5 Mal pro Woche Sport und öfter, gegenüber 25 Prozent im Gesamtsample.

3.3.3 Motivatoren und Häufigkeit der Sportausübung

Mittels Regressionsanalyse wurde untersucht, inwieweit sich die Motivatoren auf die Häufigkeit der Sportausübung auswirken. Die Ergebnisse zeigen, dass bei beiden Geschlechtern *Freude an Bewegung* den stärksten positiven Einfluss auf die Häufigkeit der Sportausübung hat (s. Abbildung 14 und 15). Wird Sport aus *Freude an Bewegung* betrieben, führt dies zu einer höheren Ausübungshäufigkeit. *Freude an Bewegung* wurde auch in der Studie „Sport 2000. Entwicklungen und Trends im österreichischen Sport“ (Weiß et al. 2010) als häufigster Beweggrund für die Sportausübung angeführt.

Nach Moshé Feldenkrais besteht ein Unterschied zwischen Bewusstsein (consciousness) und Bewusstheit (awareness). Die Grundlage der Bewusstheit ist Bewegung. Bewusstheit steht im Sport und auch bei anderen Tätigkeiten für intrinsische Motivation (Selbstbestimmtheit), die im Idealfall durch Flow-Erlebnisse besondere Empfindungen und Glücksgefühle hervorruft. *Freude an Bewegung* korrespondiert mit **Empfindungsbewusstheit** bzw. **Selbstbestimmtheit** und ist maßgeblich für die Häufigkeit der Sportausübung. Es ist jener Charme, von Gudenus (1950) als "Sportappeal" bezeichnet, der allein schon in der sichtbaren, unbändigen Freude an Bewegung liegt und bei Sportzuschauern spontane Sympathie auslöst.

Am zweitstärksten wirkt ebenfalls bei beiden Geschlechtern der Motivator *Gesundheitsbewusstsein*. Wird Sport der Gesundheit willen betrieben, hat dies eine höhere Ausübungshäufigkeit zur Folge.

In schwächerem Maße steigert auch der Motivator *Freude am Wettkampf* die Häufigkeit der Sportausübung, allerdings nur bei Männern (s. Abbildung 14). Betreiben Männer Sport aus *Freude am Wettkampf*, führt dies ebenfalls zu einer höheren Ausübungshäufigkeit.

Schließlich wirkt bei beiden Geschlechtern der Motivator *Freundschaftspflege/Anschlussgeselligkeit* negativ auf die Häufigkeit der Sportausübung. Wird Sport aus Kontaktgründen ausgeübt, bewirkt dies eine geringere Ausübungshäufigkeit (s. Abbildung 14 und 15).

Zusammengefasst kann im Hinblick auf die Häufigkeit der Sportausübung die Bedeutung der **intrinsischen Motivatoren *Freude an Bewegung*** (bei beiden Geschlechtern) und ***Freude am Wettkampf*** (nur bei Männern) sowie des **extrinsisch integriert/selbstbestimmten Motivators *Gesundheitsbewusstsein*** (wiederum bei beiden Geschlechtern) hervorgehoben werden. Diese Motivatoren wirken günstig auf die Häufigkeit der Sportausübung.⁴ Die anderen extrinsischen Motivatoren haben keine oder – wie im Falle des Motivators *Freundschaftspflege/Anschlussgeselligkeit* – sogar eine ungünstige Wirkung auf die Häufigkeit der Sportausübung.

⁴ Ähnliche Ergebnisse wurden im Rahmen einer US-Amerikanischen Studie erzielt (vgl. Ednie & Stibor, 2016).

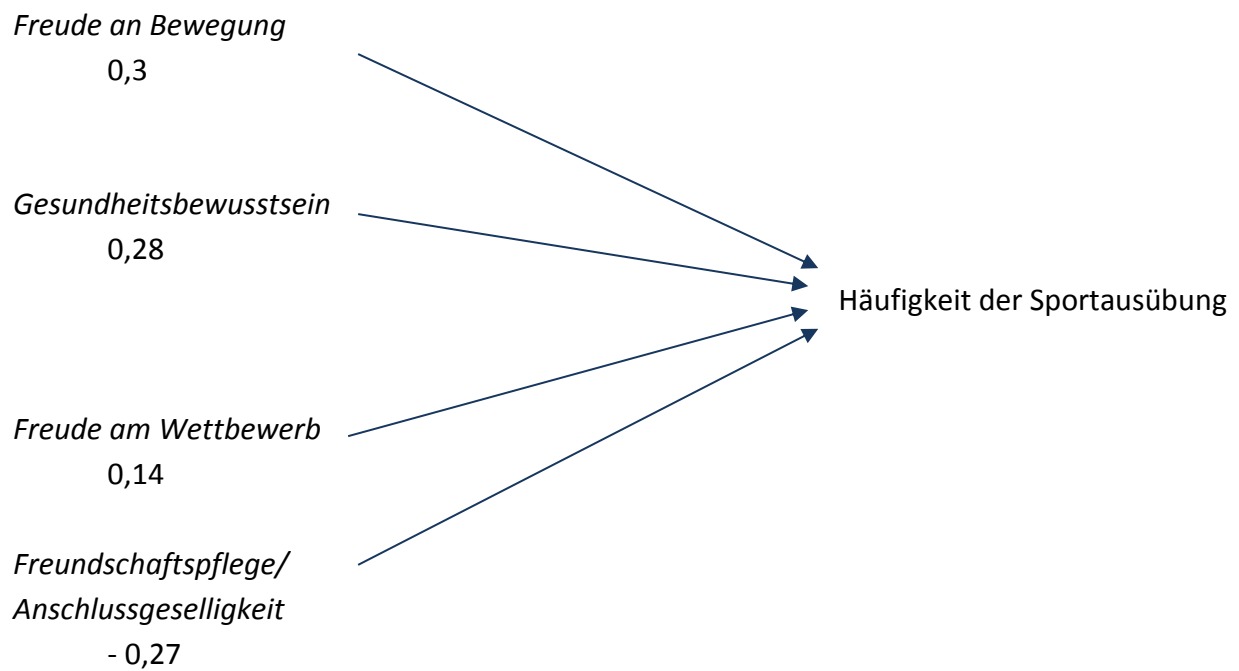


Abbildung 14: Einfluss von Motivatoren auf die Häufigkeit der Sportausübung bei Männern (Multiple Regression, n=354). Es werden nur signifikante Beta-Koeffizienten ausgewiesen.⁵

⁵ Folgende Motivatoren (unabhängige Variablen) wurden in die Berechnung einbezogen: Gesundheitsbewusstsein; Beweglichkeit erhalten; Leistungsstreben; Freude an Bewegung; Stressabbau; Kraft-/Muskelaufbau; Gewichtskontrolle; Vorbeugung/Ärztliche Kontrolle; Attraktive Erscheinung; Schlechtes Gewissen, wenn man keinen Sport betreibt; Freundschaftspflege/Anschlussgeselligkeit, Freude am Wettbewerb.

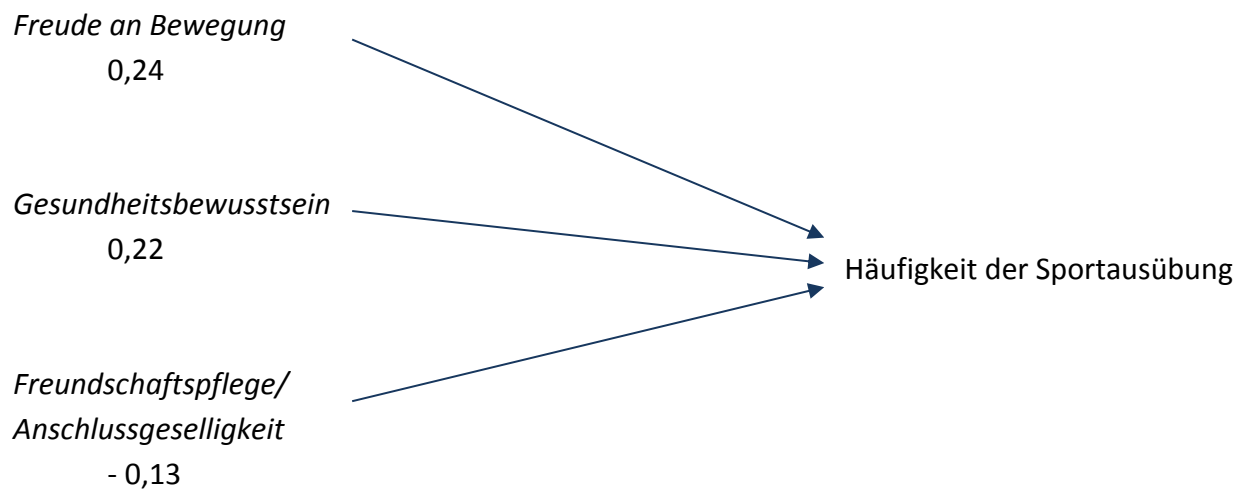


Abbildung 15: Einfluss von Motivatoren auf die Häufigkeit der Sportausübung bei Frauen (Multiple Regression, n=412). Es werden nur signifikante Beta-Koeffizienten ausgewiesen.⁶

⁶ Folgende Motivatoren (unabhängige Variablen) wurden in die Berechnung einbezogen: *Gesundheitsbewusstsein; Beweglichkeit erhalten; Leistungsstreben; Freude an Bewegung; Stressabbau; Kraft-/Muskelaufbau; Gewichtskontrolle; Vorbeugung/Ärztliche Kontrolle; Attraktive Erscheinung; Schlechtes Gewissen, wenn man keinen Sport betreibt; Freundschaftspflege/Anschlussgeselligkeit; Freude am Wettbewerb.*

3.3.4 Motivatoren und Geschlecht

Die Ausprägung der Motivatoren im Geschlechtervergleich spiegelt das unterschiedliche Körperbewusstsein⁷ zwischen Mann und Frau wider. Die nicht ausschließlich funktionale, sondern auch erlebnis- und gefühlsbetonte Ausrichtung der Frau auf den eigenen Körper – also nicht so sehr das Körper-Haben, welches bei Männern dominant ist, sondern eher das Körper-Sein (Plessner, 2003) – lässt ein spezifisches Sportverständnis entstehen. Man kann von einer typisch weiblichen Sportkultur sprechen, die sich von jener der Männer u.a. in den Sportmotiven und in der Wahl der Orte, wo Sport betrieben wird, unterscheidet (s. Tabelle 5).

Tabelle 5: Geschlechtsspezifische Sportpräferenzen

häufiger von Männern genannt	häufiger von Frauen genannt
Sportmotive <ul style="list-style-type: none"> - um mich mit anderen im Wettkampf zu messen - wegen der Selbstüberwindung für eine starke körperliche Leistung 	Sportmotive <ul style="list-style-type: none"> - um einen schönen Körper zu erhalten
Sportorte <ul style="list-style-type: none"> - Sportverein - Natur 	Sportorte <ul style="list-style-type: none"> - Private Sportanbieter (Fitness-Studios etc.) - Volkshochschulen - zu Hause

Quelle: Weiß & Norden, 2013, S. 62

Wesentliche Differenzen zeigen sich darin, dass Frauen mehr Wert auf einen schönen Körper legen und Männer dafür mehr an Wettkämpfen und an der Selbstüberwindung für eine starke körperliche Leistung interessiert sind. Die Motivstruktur der Frauen (ästhetische, erlebnis- und gefühlsbetonte Ausrichtung) entspricht dem neuen Typus des Nichtvereinsportlers, der lieber selbstorganisiert oder bei einem Privatanbieter Sport treibt.

Das wird bestätigt durch die stärkere Zustimmung der Frauen zu den Motivatoren *Beweglichkeit erhalten; Stressabbau; Kraft-/Muskelaufbau; Gewichtskontrolle; Vorbeugung, Ärztliche Kontrolle; Attraktive Erscheinung* (s. Abbildung 16).

⁷ Unter **Körperbewusstsein** versteht man die Summe der bewussten und unbewussten Einstellungen zum eigenen Körper, d.h. nicht nur die Wahrnehmung von Körperäußerungen, sondern auch die instrumentellen Beziehungen wie sie in der Körperkontrolle und im Umgang mit dem Körper zum Ausdruck kommen.

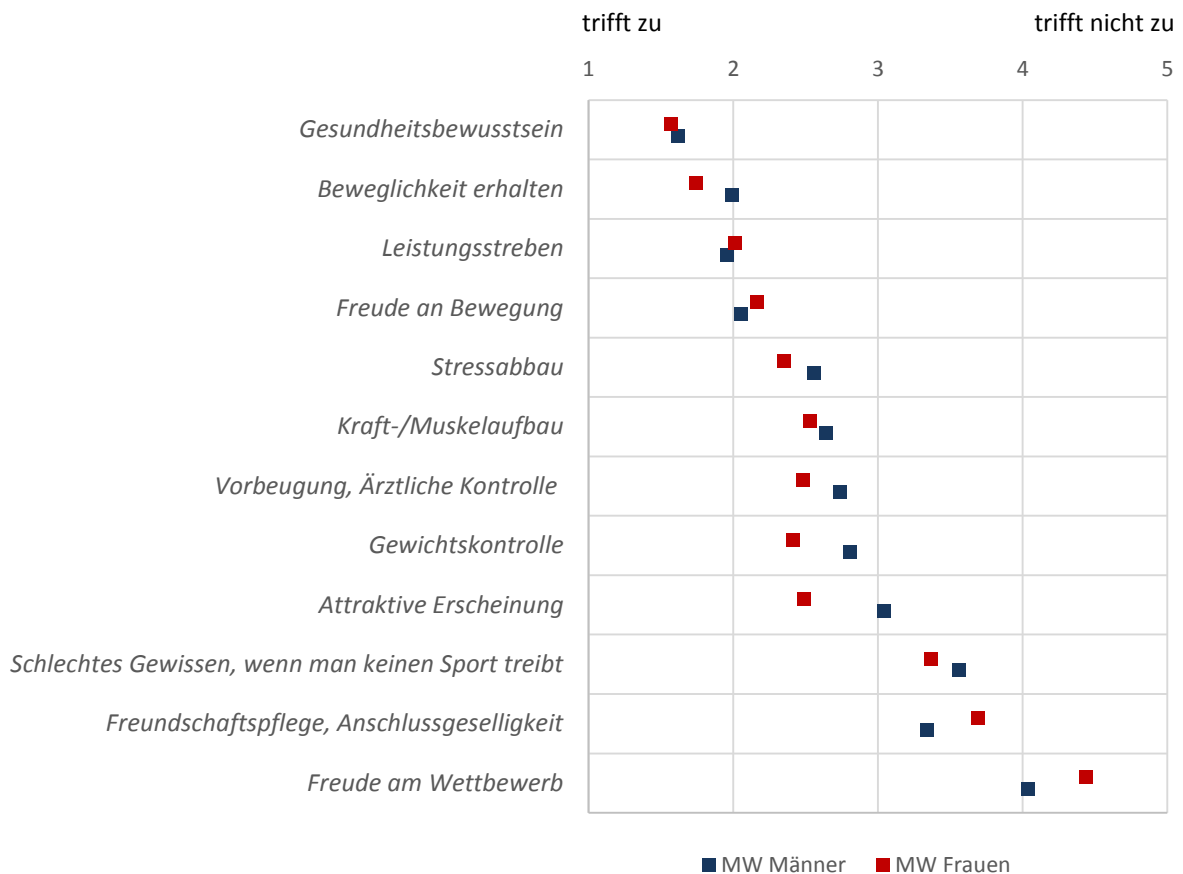


Abbildung 16: Motivatoren Geschlechter

Sport bietet eine ideale Möglichkeit für Körpererfahrung und -wahrnehmung. Die **Aufwertung des Körpers** führt u.a. zu einer **Aufwertung des Gesundheitsmotivs**. Dies wird durch die Motivatoren *Gesundheitsbewusstsein* und *Beweglichkeit erhalten* bestätigt (s. Abbildung 16). Die Sorge um die Gesundheit diktiert das Freizeiterleben und wird ausschlaggebend für den Erholungswert, weshalb der Sport eine wachsende Nachfrage erfährt und zunehmend in Verbindung mit Gesundheit (körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden), Hedonismus (Unterhaltung, Genuss-Sucht) oder Spannungs- und Affektsuche auftritt.

3.3.5 Sonstige Zusammenhänge Motivatoren

Für die beiden mittleren Altersgruppen 30-39 und 40-49 ist *Stressabbau* ein signifikant wichtigerer Motivator als für die Gruppe 60+ (Mittelwertdifferenz 20 Prozent). Dies ist ein Beleg dafür, dass Sport im Sinne der Work-Life-Balance entsprechende Bedeutung für die berufsaktive Bevölkerung hat.

Für 18- bis 29-Jährige ist *Freude am Wettbewerb* ein signifikant wichtigerer Motivator als für Personen der Altersgruppen 40-49 und 60+ (Mittelwertdifferenz 7 und 8 Prozent). Ebenso ist den 18- bis 29-Jährigen der Motivator *Schlechtes Gewissen, wenn man keinen Sport treibt* signifikant wichtiger als der Altersgruppe 50-59. Andererseits ist den 18- bis 29-Jährigen der Motivator *Vorbeugung, Ärztliche Kontrolle* weniger wichtig als den höheren Altersgruppen (Mittelwertdifferenzen zwischen 16 und 22 Prozent). Dies trifft auch auf die Gruppe der 30- bis 39-Jährigen im Vergleich zu den 50- bis 59-Jährigen zu. Erwartungsgemäß sind für die junge Bevölkerung im Vergleich zur Altersgruppe 50+ die Motivatoren *Attraktive Erscheinung* und *Kraft-/Muskelaufbau* signifikant wichtiger (Mittelwertdifferenz rund 20 Prozent).

Der Motivator *Beweglichkeit erhalten* hat für 18- bis 29-Jährige signifikant geringere Bedeutung als für höhere Altersgruppen (Mittelwertdifferenz bis 20 Prozent).

Berufstätige sind gegenüber nicht Berufstätigen signifikant stärker durch die Motivatoren *Beweglichkeit erhalten* und *Stressabbau* selbstbestimmt motiviert.

Personen mit Abschluss an der Universität oder Fachhochschule ist der Motivator *Stressabbau* signifikant wichtiger als Personen mit niedrigerem Abschluss (Mittelwertdifferenz 8 bis 13 Prozent).

Bei allen anderen Motivatoren gab es hinsichtlich Ausbildungsstatus keine signifikanten Unterschiede. In Bezug auf Einkommensstatus fanden sich überhaupt keine signifikanten Motivationsunterschiede. Der geringe bzw. nicht festgestellte Einfluss von Ausbildung und Einkommen auf die Motivationsstruktur deutet darauf hin, dass Sportmotivation neben Geschlecht und Alter einerseits – wie in diesem Kapitel bereits ausgeführt – von Persönlichkeitsfaktoren (Bewusstseinsstand bzw. Selbstbestimmtheit) und andererseits von weitläufigeren sozioökonomischen Parametern wie etwa Lebensstil geprägt ist.

In diesem Kontext überrascht es nicht, dass der Motivator *Vorbeugung/Ärztliche Kontrolle* für Personen mit Kindern signifikant wichtiger ist als für Personen ohne Kinder, für die wiederum die extrinsisch übernommenen Motivatoren wie *Attraktive Erscheinung, Kraft-/Muskelaufbau* und *Schlechtes Gewissen, wenn man keinen Sport betreibt* wichtiger sind. Im Vergleich zu Personen, die in einer festen Beziehung leben, sind Personen ohne fester Lebensgemeinschaft die extrinsisch übernommenen Motivatoren *Attraktive Erscheinung, Kraft-/Muskelaufbau* (Mittelwertdifferenz 15 und 14 Prozent), *Freundschaftspflege, Anschlussgeselligkeit* (Mittelwertdifferenz 9 Prozent) sowie die beiden intrinsischen Motivatoren *Freude an Bewegung* und *Freude am Wettbewerb* (Mittelwertdifferenz 3 und 5 Prozent) signifikant wichtiger.

3.4 Empirische Untersuchung zu Demotivatoren im Rahmen der Sportausübung

Es wurden 23 Aussagen zu möglichen Gründen vorgelegt, die mehr Sportausübung verhindern. Befragt wurden Personen, die Sport betreiben, jedoch mehr machen möchten, sowie jene, die aktuell keinen Sport betreiben, jedoch an der Sportausübung grundsätzlich interessiert sind. Sie wurden gebeten, auf einer 5-teiligen Skala anzugeben, inwieweit der jeweilige Grund zutrifft („trifft zu“, "trifft eher zu", "weder noch", "trifft eher nicht zu", „trifft nicht zu“). 725 gültige Antworten wurden ausgewertet.

Die faktorenanalytische Bündelung der 23 Items (s. Anhang, S.45) ergab ein Fitting von sieben Demotivationsfaktoren (**Demotivatoren**).

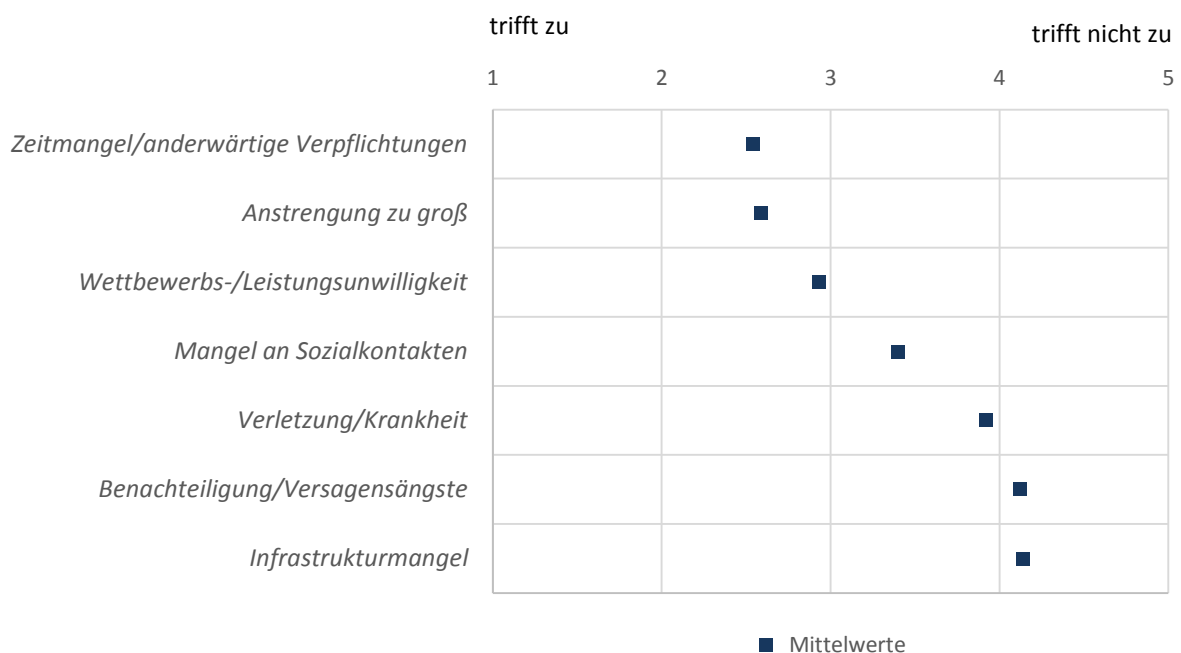


Abbildung 17: Wichtigkeit der Demotivatoren

Unter den Befragten dominieren die beiden Demotivatoren *Zeitmangel/anderwärtige Verpflichtungen* sowie *Anstrengung zu groß*. Bereits in der Aktivierungsstudie „Mehr Österreicher/innen zum Sport“ (Weiß & Russo, 2006) wurde Zeitmangel am häufigsten als Hinderungsgrund für die Sportausübung angegeben. Daher wurden die Befragten diesmal – sofern sie Zeitmangel als zutreffend (Skalenwert 1 oder 2) angaben – zusätzlich um offene Angaben gebeten, warum sie keine Zeit hätten (s. Abbildung 18).

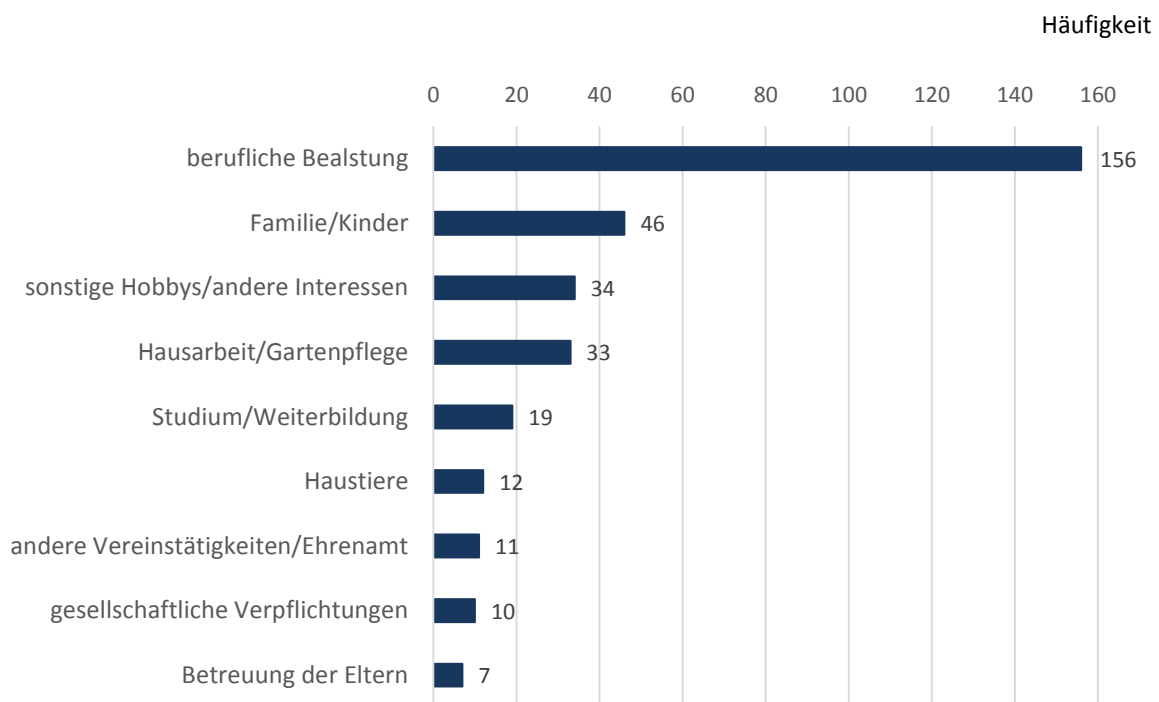


Abbildung 18: Gründe, warum die Befragten keine Zeit für die Sportausübung haben, Mehrfachantworten möglich (n=199)

Berufliche Belastung wurde mit Abstand am häufigsten als Begründung für Zeitmangel angegeben. Es folgen Familie/Kinder, sonstige Hobbies/andere Interessen sowie Hausarbeit/Gartenpflege.

Somit kann festgehalten werden, dass sich hinter dem Demotivator *Zeitmangel* im Wesentlichen **berufliche Belastung** verbirgt. In der Tat hat die Arbeitszeit die Freizeit überholt. Um die Jahrtausendwende lag die Freizeit erstmals in der Geschichte vor der Arbeitszeit. In der Zeit des Österreichischen Wohlfahrtsstaates (1980er und 1990er Jahre) wurde in Österreich mehr Sport als jemals zuvor und jemals danach betrieben (Weiß et al., 2010, S. 62).

Die anderen Demotivatoren lassen den Schluss zu, dass den Nichtsportlern bzw. Mochtregensportlern weder die körperlichen, geistigen und sozialen Wirkungen des Sports, noch seine Funktionen (z.B. Gesundheitsfunktion, Integrationsfunktion) und Besonderheiten (Sport ist ein soziales Phänomen, Stressregulator, etc.) bekannt sind. Mit Sport wird nicht **Breitensport**, sondern eher **Spitzensport** assoziiert.

In der Aktivierungsstudie 2006 hat sich gezeigt, dass der Zusammenhang zwischen körperlichem Wohlbefinden und Sport bzw. Bewegung nicht sehr tief im Bewusstsein verankert ist. Sport wird nicht deshalb betrieben, dass man sich wohler fühlt. Ebenso wenig ist die Affinität zwischen Ernährung und Wohlbefinden im Bewusstsein der Österreicher und Österreicherinnen verankert: „Dass nur 7% der Befragten ihr körperliches Wohlbefinden mit

„gesunder Ernährung“ in Zusammenhang bringen, ist als weiterer Indikator für das geringe Körper- bzw. Gesundheitsbewusstsein zu verstehen“ (Weiß et al., 2010, S. 122).

Das Bild des Sports in den Köpfen der Menschen ist sehr stark durch die Medien (insbesondere das Fernsehen) geprägt und verstellt den Blick auf die Realität des Breitensports. „Das medial kommunizierte Bild des Sports ist in Österreich sehr stark vom Spitzensport – insbesondere von den beiden populärsten Sportarten Fußball und Schilaf – sowie den damit verbundenen Verletzungsraten geprägt“ (Weiß et al., 2010, S. 124).

3.4.1 Demotivatoren und Geschlecht

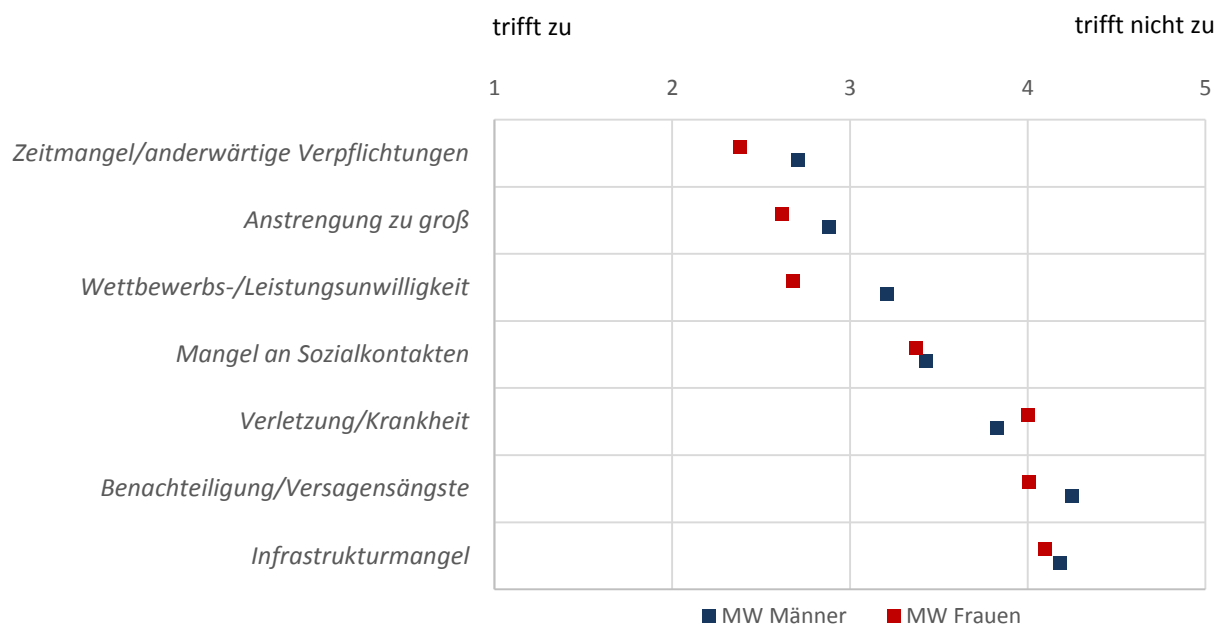


Abbildung 19: Demotivatoren Geschlechter

Der Demotivator *Zeitmangel/anderwärtige Verpflichtungen* stellt bei beiden Geschlechtern das größte Handicap für ihre Sportausübung dar. Bei Frauen kommt dieses Handicap noch stärker zum Tragen. Eine Begründung dafür könnte in der Doppelbelastung vieler Frauen liegen (Familie und Beruf). Weitere Demotivatoren, wie *Anstrengung zu groß*, *Wettbewerbs-/Leistungsunwilligkeit*, *Benachteiligung/Versagensängste*, spielen für Männer eine geringere Rolle als für Frauen.

3.4.2 Demotivatoren und Alter

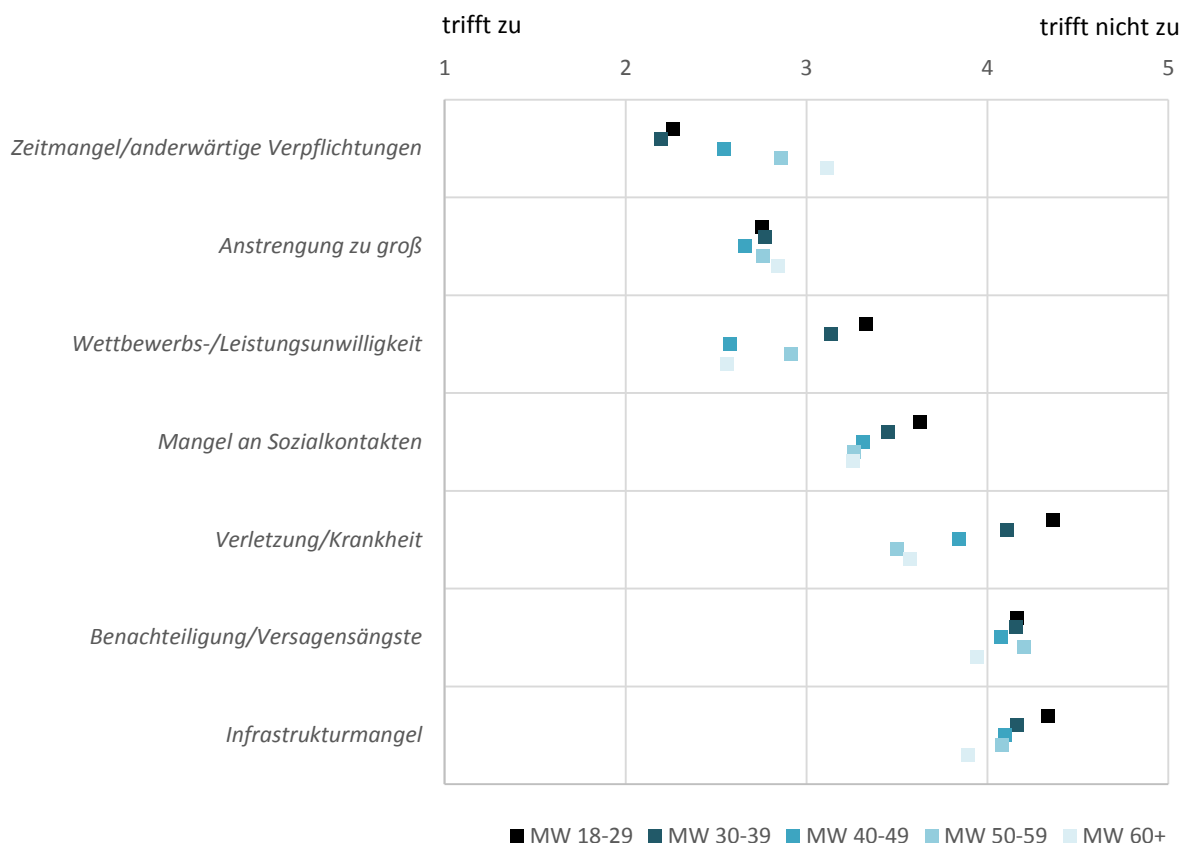


Abbildung 20: Demotivatoren Altersgruppen

Der Demotivator *Zeitmangel/anderwärtige Verpflichtungen* und somit berufliche Belastung stellt in erster Linie bei den jüngeren Altersgruppen die größte Barriere für die Sportausübung dar. Wie in Abbildung 20 deutlich sichtbar ist, sind die 30- bis 39-Jährigen am stärksten betroffen. Es handelt sich um die vielleicht wichtigste Phase des Berufslebens, wobei die Arbeitszeit in vielen Berufen zugenommen hat.

Für die Gruppe der 18- bis 29-Jährigen ist *Wettbewerbs-/Leistungsunwilligkeit* als Demotivationsfaktor signifikant weniger wichtig als für die Altersgruppen 40-49 und 60+. Dies ist auch der Fall für die 30- bis 39-Jährigen gegenüber den Altersgruppen 40-49 und 60+ (Mittelwertdifferenz um 20 Prozent).

Die Ausprägung des Demotivators *Anstrengung zu groß* deutet – so wie bei den soziodemographischen Merkmalen Geschlecht, Alter und Ausbildung – am ehesten auf Unwissenheit in Bezug auf Breitensport hin.

Erhalt und Verbesserung der Infrastruktur ist im Sport eine permanente Herausforderung. Infrastrukturmangel kommt als Demotivator am ehesten bei der Altersgruppe 60+ zum Tragen.

3.4.3 Demotivatoren und Ausbildung

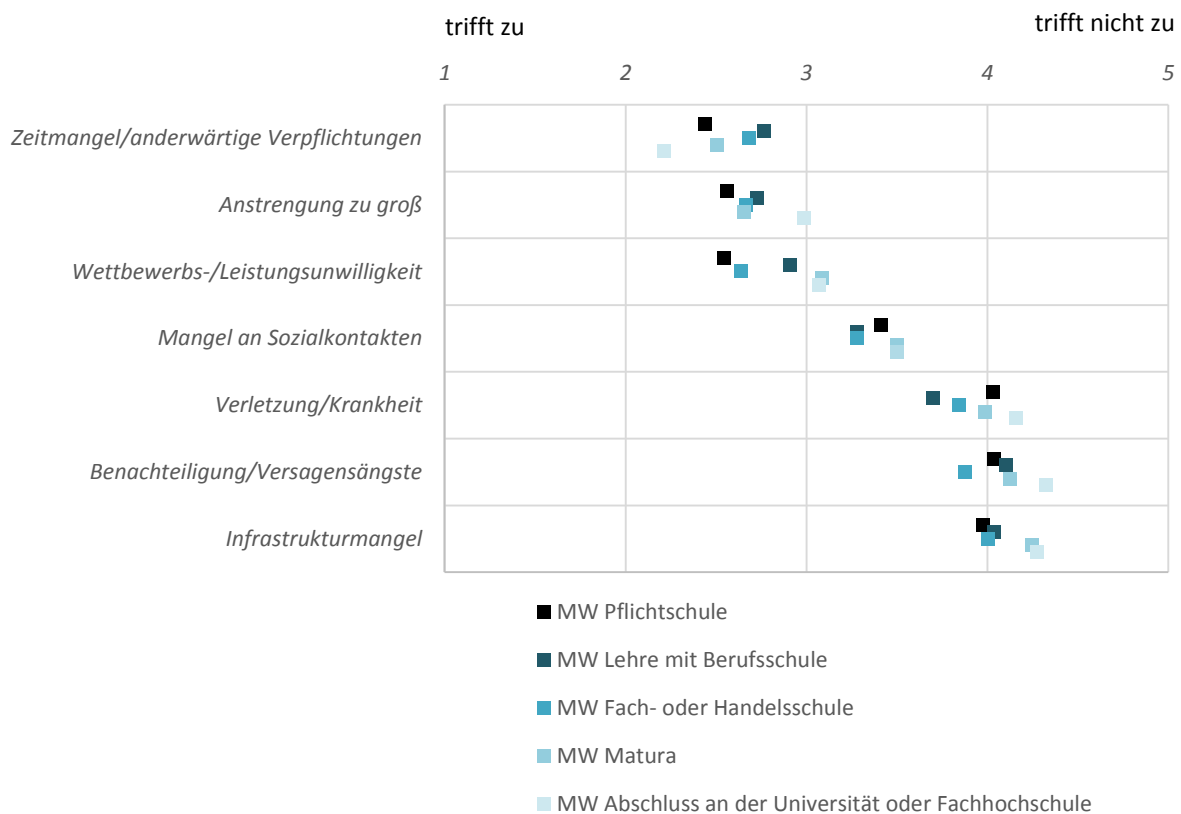


Abbildung 21: Demotivatoren Ausbildung

Interessant ist hier das Ergebnis in Bezug auf den Demotivator *Zeitmangel/anderwärtige Verpflichtungen*. Noch vor zehn bis zwanzig Jahren waren Maturanten und Absolventen von Universitäten oder Fachhochschulen in ihrer Zeitgestaltung freier und konnten deshalb leichter Sporteinheiten einlegen als die Absolventen einer Lehre bzw. Fach- oder Handelsschule. Aufgrund der veränderten Arbeitswelt hat sich diese Situation grundlegend geändert. Schüler erfahren im Vergleich zu Lehrlingen eine längere schulsportliche Sozialisation, die nach Eintritt in die Berufswelt ungenutzt bleibt. *Zeitmangel/anderwärtige Verpflichtungen* ist für Universitäts- oder Fachhochschulabsolventen ein signifikant wichtigeres Handicap als für Absolventen einer Lehre bzw. Fach- oder Handelsschule. Dies ist ein weiterer Beleg dafür, dass **berufliche Belastung** als Hinderungsgrund für die Sportausübung am schwersten wiegt.

3.4.4 Sonstige Zusammenhänge Demotivatoren

Personen mit Kindern werden signifikant stärker durch Demotivatoren wie *Wettbewerbs-/Leistungsunwilligkeit*, *Verletzung/Krankheit* und *Infrastrukturmangel* von der Sportausübung abgehalten. Hinsichtlich *Verletzung/Krankheit* gilt dies auch für Personen, die in einer festen Beziehung leben.

Personen mit einer geringen Selbsteinschätzung ihrer Sportlichkeit bewerten alle Demotivatoren bis auf *Zeitmangel/anderwärtige Verpflichtungen* erheblich zutreffender als Personen, mit einer hohen Selbsteinschätzung ihrer Sportlichkeit.

Die Bedeutung des Demotivators *Infrastrukturmangel* für Personen mit Kinderbetreuungs-pflichten weist auf einen nicht gedeckten Bedarf an Sportangeboten mit Kinderbetreuung hin.

4 Welcher Sport wirkt wie?

Gesundheitsbewusstsein ist für die Österreicherinnen und Österreicher der **wichtigste Motivator im Rahmen der Sportausübung**. In unserer Gesellschaft stellt Gesundheit so etwas wie einen Höchstwert dar, der am besten durch Sport und Bewegung verwirklicht werden kann. Die positiven Wirkungen körperlicher Aktivität werden im abschließenden Kapitel dieses Forschungsprojektes dargestellt (zit. nach Weiß et al. 2016, S. 2-5).

Sport sollte – wenn möglich – im Freien betrieben werden, denn Sonnenlicht erhöht zum einen die Umwandlung von Pro-Vitamin D in seine aktive Form, die für den Knochenaufbau notwendig ist. Zum anderen führt es zu einer Erhöhung des Transmitters Dopamin im Gehirn, der das Gefühlsleben und die Stimmungslage steuert. Dopamin-Defizite führen zu depressiven Verstimmungen, Erhöhungen zu einer Stimmungs-Verbesserung. Neben dem stimmungsaufhellenden Effekt hat sportliches Training auch angstmindernde Wirkung.

Ausdauer

Je mehr Muskeln in eine Ausdauersportart einbezogen sind, desto wirksamer ist sie. Joggen oder Skilanglauf zählen aus dieser Sicht zu den „gesündesten“ Sportarten.

- Ausdauersportarten wirken Herz-Kreislaufkrankungen entgegen (Senkung der Herzfrequenz).
- Ausdauertraining senkt das Arteriosklerose-Risiko.
- Ausdauertraining ist eine hocheffektive Maßnahme gegen den sogenannten „Alters-Diabetes“, der auf Bewegungsmangel und Übergewicht beruht.
- Durch moderates Ausdauertraining (lang und langsam) wird das Immunsystem gestärkt. Aus diesem Grund gewinnt Ausdauertraining auch in der Krebsprophylaxe zunehmend an Bedeutung.
- Ausdauertraining baut körpereigene Stresshormone ab und dämpft das Zentralnervensystem, wodurch es zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit kommt.
- Ausdauertraining senkt den Blutdruck und mindert erhöhte Blutfettwerte.
- Bei körperlicher Belastung werden vermehrt körpereigene Morphinumderivate – zum Beispiel Endorphine – ausgeschüttet, die sowohl unmittelbar als auch längerfristig antidepressiv wirken und Wohlbefinden hervorrufen.
- Angepasstes Ausdauertraining steigert die Knorpeldicke.
- Mit zunehmender Intensität des Ausdauertrainings steigt auch die Durchblutung des Gehirns um bis zu 25 Prozent, was Aufmerksamkeit und Kurzzeitgedächtnisleistungen erhöht. Durch bessere Gehirndurchblutung kommt es bei allen Lernprozessen nicht nur zu einer Steigerung des Lernerfolges, sondern auch zu einer Verkürzung und Ökonomisierung des Lernprozesses.

Kraft

Eine gut entwickelte Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und wirkt so Haltungsschäden entgegen. Gut trainierte Muskeln stellen einen außergewöhnlich effektiven Gelenksschutz dar, indem sie das Risiko von Verletzungen und Arthrosen verringern.

- Durch Krafttraining kommt es zur Ausschüttung von Endorphinen, die eine Stimmungsaufhellende und antidepressive Wirkung haben.
- Krafttraining erweist sich als Therapeutikum für Menschen mit niedrigem Blutdruck, da eine tonisierte Muskulatur auch den Blutdruck erhöht.
- Ein Mehr an Kraft hat maßgeblichen Einfluss auf Vitalität, Selbstvertrauen und positive Lebenseinstellung.
- Zug- und Druck-Belastungen, die auf den Knochen wirken, geben den Reiz für dessen Aufbau. Vor allem Sportsportarten haben einen äußerst günstigen Einfluss auf die Knochenstärke beziehungsweise Knochendichte, da durch die vielfältigen Antritts-, Sprung- und Schuss- beziehungsweise Wurfbewegungen außergewöhnlich intensive Entwicklungsreize gesetzt werden. Nach Gewichthebern haben Sportsportler im Allgemeinen die höchste Knochendichte und damit den besten Schutz vor Frakturen. Sportspiele sind besonders für Kinder und Jugendliche wichtig, da in dieser Altersstufe etwa 98 Prozent der Knochenspitzenmasse aufgebaut werden.
- Die sogenannte Altersosteoporose ist – abgesehen von wenigen Ausnahmen – eine Inaktivitätsosteoporose. Krafttraining ist für den Erhalt der Knochenstabilität und somit der Selbstständigkeit und Unabhängigkeit vor allem von älteren Menschen unabdingbar.

Beweglichkeit

Beweglichkeit kann in jedem Alter verbessert werden, sie geht allerdings bei Nicht-Übung schneller zurück als andere Leistungsfaktoren. Die Notwendigkeit eines lebensbegleitenden Beweglichkeitstrainings, das durch keine andere Trainingsform ersetzt werden kann, lässt sich folgendermaßen begründen:

- Durch tägliches, minimales Beweglichkeitstraining wird das Risiko von Muskel-, Sehnen- und Bänderverletzungen verringert.
- Die Verkürzung typischer Muskelgruppen durch einseitige Beanspruchungen (zum Beispiel langes Sitzen) beziehungsweise Fehlbelastungen können nur durch entsprechende Dehnungsübungen verhindert werden.
- Durch verschiedene Dehn- und Entspannungstechniken kann ein wichtiger Beitrag zur Entspannung und zum Stressabbau geleistet werden.

Schnelligkeit

Darunter versteht man nicht nur die Fähigkeit, schnell zu laufen, sondern auch die Wahrnehmungs-, Antizipations-, Entscheidungs-, Reaktions-, Aktions- und schließlich globale Handlungsschnelligkeit; sie alle können durch Ballspiele optimal trainiert werden. Schnelle beziehungsweise kraftvolle Bewegungen werden insbesondere durch die „schnell zuckenden“ Muskelfasern, langsame beziehungsweise mit geringer Kraft ausgeführte Bewegungen hauptsächlich von den „langsam zuckenden“ Muskelfasern ausgeführt. Muskelfasertypen, die nicht lebensbegleitend trainiert werden, atrophieren. Bei untrainierten Personen gehen Muskel- und Knochenmasse pro Jahr etwa um ein Prozent zurück, wobei vor allem der Anteil der schnellzuckenden Muskelfasern abnimmt. Besonders diese Muskelfasern sind es aber, die bei Stürzen schnell reagieren und damit Stürze abfangen beziehungsweise mildern können.

- Durch ein Training – vor allem Krafttraining – der Schnelligkeitskomponenten werden nicht nur die entsprechenden konditionellen Faktoren wie beispielsweise Schnellkraft, sondern auch koordinative und kognitive Fähigkeiten (zum Beispiel Wahrnehmungsschnelligkeit) geschult.
- Sportliches Training stellt den vielseitigsten und komplexesten Trainingsreiz für die Gesamtheit aller Sinne dar und kann durch keine andere Aktivitätsform auch nur annähernd ersetzt werden. Wer seine Sinne und Reflexe nicht trainiert, darf sich nicht wundern, dass er in allen Reaktions- und Schnelligkeitsleistungen zunehmend langsamer und mitunter von alltäglichen Schnelligkeitsanforderungen (zum Beispiel im Straßenverkehr) überfordert wird.

Koordination

- Durch koordinatives Training wird die körperliche Leistungsfähigkeit insgesamt verbessert, wodurch mit weniger Energie mehr Leistung erzielt werden kann. Eine vielseitige koordinative Schulung – zum Beispiel durch das Erlernen beziehungsweise das Ausüben verschiedener Sportarten – ermöglicht eine abwechslungsreiche, gesundheitsfördernde Freizeitgestaltung. Wer beispielsweise Skilaufen oder Tennisspielen nicht gelernt hat, kann sie auch nicht im Sinne einer freudbetonten Reaktionsschulung nutzen.
- Sportliches Training stellt durch die damit verbundene Verbesserung der Koordination, Reaktion und Flexibilität eine wichtige Sturz- und Verletzungsprophylaxe dar.

Psychosoziale Wirkungen des Sports

Stressregulation

- Durch Ablenkung und meditative Zustände wie „runner's high“ beziehungsweise „feel-better phenomenon“ (euphorische Stimmungslage etwa durch Ausdauer-, Fitness- oder Natursportarten).
- Negative Stimmungen und Depressionen verschwinden aufgrund der Wirkung von Stresshormonen wie Katecholamine, Noradrenalin, Serotonin, Beta-Endorphine etc., die durch Sporttreiben vermehrt produziert werden.

Steigerung der subjektiven Lebensqualität

- Durch Wirkungen der Sportausübung auf das soziale Wohlbefinden. Sport in Vereinen, informellen Gruppen etc. beinhaltet soziale Interaktion und wirkt somit sozial integrierend beziehungsweise bietet soziale Einbindungs-, Unterstützungs- und Einflusserlebnisse.
- Befindlichkeitsverbesserungen durch erhöhte Gehirndurchblutung und vermehrte Abgabe endogener Opiode, die sich bei sportlicher Belastung von ausreichender Dauer und Intensität einstellen.
- Menschen können in einer Aktivität völlig „aufgehen“, wenn sie den an sie gestellten Anforderungen voll gewachsen sind. So kommt es zum Beispiel bei der Tiefschneeabfahrt oder beim Spiel zu „Flow-Erlebnissen“, die eine spontane Handlungsfreude aufkommen lassen. Das selbstvergessene Tun, das Erlebnis ist das Ziel.

Bekräftigung des Selbstbildes und Selbstkonzeptes

- Durch positive Affekte und soziale Anerkennung im Sport. Die Leistungsfähigkeit durch eigene Anstrengung führt zu einem Gefühl von Kompetenz, das sich positiv auf die Selbstakzeptanz und das Selbstbewusstsein auswirkt. Über die körperliche Aktivität im Sport erfolgt eine Bestätigung der Identität beziehungsweise des Selbstbildes. Es gibt viele Beispiele dafür, dass vor allem Jugendliche Selbstvertrauen, Sicherheit und inneres Gleichgewicht in ihren sportlichen Leistungen gefunden haben. Sport ermöglicht ihnen Selbstverwirklichung, den Aufbau und die Entfaltung einer eigenen Identität und Entwicklung individueller Besonderheiten.

Die WHO definierte Gesundheit als körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden. Aufgrund der Wirkungen des Sports auf diesen drei Ebenen, kann sportliche Aktivität als effiziente präventive Maßnahme eingesetzt werden. Es gibt kein Medikament, das so viele positive Wirkungen hat wie der Sport.

5 Literatur

- Csikszentmihalyi, M. (1985). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: Im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Ednie, A.J. & Stibor, M.D. (2016). Extrinsic Motivations: Relevance and Significance for Exercise Adherence. *Journal of Physical Activity Research* (Vol. 1., S. 26-30).
- Gudenus, J.B. (1950). *Sport ist Kampf*. Wien.
- Gunnal, K. E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M. & Zumbo, B. D. (2014). Goal contents, motivation, psychological need satisfaction, well-being and physical activity: A test of self-determination theory over 6 month. *Journal of Sport and Exercise* (Vol. 15., S. 19-29).
- Harvey, W. (1910). *Die Bewegung des Herzens und des Blutes*. Ludwigshafen: Zentralantiquariat d. DDR.
- Pawlow, I.P. (1953). *Ausgewählte Werke*. Berlin.
- Plessner, H. (2003). *Gesammelte Schriften VIII. Conditio humana (Schriften aus dem Zeitraum 1935-1975)*. Frankfurt am Main.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. In R.M. Ryan & E.L. Deci (Eds.), *Handbook of self-determination research* (S. 3-33). Rochester, N.Y.: The University of Rochester Press.
- Special Eurobarometer 412 (2014). *Sport and physical activity. Wave EB80.2. TNS Opinion & Social*. Brussels: European Commission. Retrieved 02. April 2015 from http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf.
- Spectra Marktforschung (2016). *Lauf- und Sportstudie 2016. Läufercommunity weiterhin auf Höchststand – aber jeder zweite Österreicher nicht Sportler [Bericht]*. Zugriff am 10. 8. 2017 unter https://www.spectra.at/fileadmin/user_upload/Spectra_Aktuell_Archiv/2016/Spectra_Aktuell_05_16_Laufen.pdf
- Weiß, O., Russo, M. & Norden, G. (1997). Gesundheitsbewußtsein, Sportengagement und Geselligkeit nach der Sportausübung. In O. Weiß (Hg.), *Sport, Gesundheit, Gesundheitskultur* (2. Aufl., S. 48-58). Wien: Böhlau Verlag.
- Weiß, O. et al. (2000). Sport und Gesundheit: Die Auswirkungen des Sports auf die Gesundheit – eine sozio-ökonomische Analyse. In P. Hilscher, G. Norden, M. Russo, & O. Weiß (Hg.), *Entwicklungstendenzen im Sport* (3. Aufl., S. 61-77). Wien: LIT Verlag.
- Weiß, O. & Russo, M. (2006). *Mehr Österreicher/innen zum Sport. Eine Aktivierungsstudie zur Förderung des Sportengagements in Österreich*. Wien.
- Weiß, O., Russo, M., Norden, G. & Hilscher, P. (2010). Sport 2000. Entwicklungen und Trends im österreichischen Sport. In P. Hilscher, G. Norden, M. Russo, & O. Weiß (Hg.), *Entwicklungstendenzen im Sport* (3. Aufl., S. 61-77). Wien: LIT Verlag.
- Weiß, O. & Norden, G. (2013). *Einführung in die Sportsoziologie* (2. Aufl.). Münster: Waxmann.
- Weiß, O. & Eichberg, H. (2014). *Schneller, Höher, Stärker*. Wien: LIT Verlag.

Weiß, O. & Norden, G. (2015). Sport Clubs in Austria. In C., Breuer, R., Hoekman, S., Nagel, & H., Werff (Hg.), *Sport Clubs in Europe* (S. 29-45). Cham, Heidelberg, New York, Dordrecht, London: Springer.

Weiß, O., Pichlmair, A., Hanisch, W., & Bauer, R. (2016). Auswirkungen von Sport auf die Gesundheit. *Österreichische Ärzte-Zeitung (ÖÄZ)*, (9), S. 20-26.

6 Anhang

6.1 Zusammenfassung von Items zu Faktoren (Motivatoren)

Faktoren (Motivatoren)	Items
Freude an Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ... weil es mir Freude macht, mich sportlich zu betätigen. ... weil mir Sport zu betreiben Spaß macht. ... weil ich Sport zu betreiben an sich als befriedigend empfinde. ... weil ich es als belebend empfinde. ... weil ich mich nach dem Sport erfrischt fühle. ... weil ich mich dabei gut fühle.
Freude am Wettbewerb	<ul style="list-style-type: none"> ... weil ich im Wettkampf aufblühe. ... um mich mit anderen zu messen. ... um Preise und Wettkämpfe zu gewinnen.
Freundschaftspflege, Anschlussgeselligkeit	<ul style="list-style-type: none"> ... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen. ... um mit Freunden zusammen zu sein. ... um neue Bekanntschaften zu schließen.
Gesundheitsbewusstsein	<ul style="list-style-type: none"> ... um mich in guter Verfassung zu halten ... um fit zu sein. ... um Gutes für meine Gesundheit zu tun.
Stressabbau	<ul style="list-style-type: none"> ... um Stress abzubauen ... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen. ... um mich zu entspannen.
Attraktive Erscheinung	<ul style="list-style-type: none"> ... um mein Aussehen zu verbessern. ... um attraktiver auszusehen.
Vorbeugung, Ärztliche Kontrolle	<ul style="list-style-type: none"> ... um Krankheiten zu vermeiden. ... um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. ... weil mein Arzt es empfohlen hat.
Gewichtskontrolle	<ul style="list-style-type: none"> ... um abzunehmen. ... um mein Gewicht zu kontrollieren.
Schlechtes Gewissen, wenn man keinen Sport treibt	<ul style="list-style-type: none"> ... weil ich mich schuldig fühlen würde, wenn ich keinen Sport betreibe. ... weil ich ein schlechtes Gewissen hätte, wenn ich mir keine Zeit für Sport nehmen würde.
Beweglichkeit erhalten	<ul style="list-style-type: none"> ... um beweglich zu bleiben/zu werden ... um meine körperliche Flexibilität zu erhalten.
Leistungsstreben	<ul style="list-style-type: none"> ... um meine persönlich gesetzten sportlichen Ziele zu erreichen. ... um meine Fitness zu verbessern.
Kraft-/Muskelaufbau	<ul style="list-style-type: none"> ... um stärker zu werden. ... um Muskeln aufzubauen.

6.2 Zusammenfassung von Items zu Faktoren (Demotivatoren)

Faktoren (Demotivatoren)	Items
Wettbewerbs- /Leistungsunwilligkeit	Ich mag den Wettbewerb nicht. Ich messe mich nicht gern mit anderen. Ich mag den Leistungsdruck nicht.
Anstrengung zu groß	Ich will mich in meiner Freizeit lieber entspannen. Sport ist mir zu anstrengend.
Verletzung/Krankheit	Ich habe mich in der Vergangenheit beim Sport verletzt. Ich habe eine Krankheit bzw. eine körperliche Beeinträchtigung. Ich habe Angst mich zu verletzen.
Mangel an Sozialkontakten	Ich habe keine Freunde oder Bekannten, die mit mir Sport betreiben. Meine Freunde und Bekannten interessieren sich nicht für die Sportart/en, die ich gerne betreibe.
Zeitmangel/anderwärtige Verpflichtungen	Ich habe zahlreiche andere Verpflichtungen. Ich habe nicht genug Zeit.
Infrastrukturmangel	Die Gegend, in der ich lebe, bietet mir keine Möglichkeiten mich sportlich zu betätigen. Es gibt keine örtlichen Sportclubs oder anderen Anbieter, die es ermöglichen, Sport zu betreiben.
Benachteiligung/Versagensängste	Ich werde von anderen Teilnehmern benachteiligt. Ich habe Angst zu versagen.

Warum (nicht) Sport? Eine Motivationsstudie zum Breitensport in Österreich

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Rahmen eines Forschungsprojekts am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien führen wir eine Befragung zu dem Thema „Sportliche Gewohnheiten“ durch. Wir fragen Sie nach Einschätzungen zu Ihrer sportlichen Aktivität bzw. warum Sie nicht sportlich aktiv sind.

Als MitarbeiterInnen der Universität Wien gewährleisten wir Ihnen einen vertraulichen und anonymen Umgang mit allen übermittelten Informationen. Die Fragen werden so ausgewertet, dass keine Rückschlüsse auf Ihre Person möglich sind.

Bitte beantworten Sie den Fragebogen alleine und nach Möglichkeit vollständig. Lesen Sie sich die folgenden Fragen genau durch und kreuzen Sie die Antwort an, die Ihre Situation am besten beschreibt bzw. Ihrer Meinung am ehesten entspricht. Es gibt keine falschen oder richtigen Antworten. Das Ausfüllen des Fragebogens nimmt ca. 15 Minuten in Anspruch.

Bei Fragen können Sie sich gerne an Mag. Astrid Reif (01/4277-48852 bzw. astrid.reif@univie.ac.at) wenden.

Univ.-Prof. Dr. Otmar Weiß
Institut für Sportwissenschaft
Universität Wien
Auf der Schmelz 6, 1150 Wien

I) Sportliche Gewohnheiten

Im folgenden Abschnitt finden Sie Fragen zu Ihren derzeitigen sportlichen Gewohnheiten. Kreuzen Sie bitte pro Frage eine Antwortalternative an, außer es ist der Hinweis "Mehrfachnennungen möglich" angeführt. Bei diesen Fragen können Sie gerne auch mehrere Antwortalternativen wählen.

1. Auf einer Skala von 1 bis 10, wobei 1 „überhaupt nicht sportlich“ und 10 „sehr sportlich“ bedeutet, wie sportlich schätzen Sie sich selbst ein?

überhaupt nicht sportlich									sehr sportlich
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Wie oft betreiben Sie Sport oder trainieren Sie?

- ₁ 5 Mal pro Woche oder mehr
₂ 3 bis 4 Mal die Woche
₃ 1 bis 2 Mal pro Woche
₄ 1 bis 3 Mal pro Monat
₅ weniger oft
₆ Nie



Falls NIE: Haben Sie früher regelmäßig (mehrmals pro Monat) Sport betrieben?

₁ Ja

₂ Nein → Weiter bei Frage 42

Warum haben Sie aufgehört Sport zu betreiben? (Mehrfachnennungen möglich)

- Der organisatorische Rahmen für Sport war nicht mehr gegeben (Schule, Sportclub, etc.)
- Ich habe angefangen zu arbeiten Ich habe Kinder bekommen
- Ich hatte eine Verletzung Aufgrund einer Krankheit
- Aus einem anderen Grund (bitte anführen):

→ Weiter bei Frage 41

3. Welche Sportart(en) betreiben Sie regelmäßig (mehrmals pro Monat)?

(Mehrfachnennungen möglich)

- Laufen
- Schwimmen
- Radfahren
- Kraftsport (z.B. Fitnesscenter)
- Klettern
- Sonstige Sportarten (bitte die Sportart anführen):
- Ballspiele
- Bergwandern
- Kampfsport (z.B. Boxen, Karate, etc.)
- Skifahren

4. Welche Sportart betreiben Sie hauptsächlich? (bitte nur 1 Antwortalternative ankreuzen)

- ₁ Laufen
- ₂ Ballspiele
- ₃ Schwimmen
- ₄ Bergwandern
- ₅ Radfahren
- ₆ Kampfsport (z.B. Boxen, Karate, etc.)
- ₇ Kraftsport (z.B. Fitnesscenter)
- ₈ Skifahren
- ₉ Klettern
- ₁₀ Sonstige Sportarten (bitte die Sportart anführen):

5. Wie viele Stunden pro Woche betreiben Sie durchschnittlich Sport? _____
Stunden pro Woche

6. Sind Sie Mitglied in einem Sportverein? ₁ Ja ₂ Nein
Wenn Ja, in welchem Verein (Bitte den Namen des Vereins nennen)?

II) Motive

Im folgenden Abschnitt finden Sie Fragen zu den Gründen, warum Sie Sport betreiben bzw. warum Sie keinen Sport betreiben. Kreuzen Sie bitte pro Aussage eine Antwortalternative von „trifft nicht zu“ bis „trifft zu“ an.

Warum betreiben Sie derzeit Sport?

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen.

	trifft zu	trifft eher zu	weder noch	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
Ich betreibe Sport...					
7. ... um mich in guter Verfassung zu halten.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
8. ... um fit zu sein.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
9. ... um Gutes für meine Gesundheit zu tun.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
10. ... um abzunehmen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
11. ... um mein Gewicht zu kontrollieren.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
12. ... um Stress abzubauen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
13. ... um meine Gedanken im Kopf zu ordnen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
14. ... um mich zu entspannen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
15. ... um meine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
16. ... um meine Fitness zu verbessern.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
17. ... um meine persönlich gesetzten sportlichen Ziele zu erreichen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
18. ... weil ich im Wettkampf aufblühe.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
	trifft zu	trifft eher zu	weder noch	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
Ich betreibe Sport...					
19. ... um mich mit anderen zu messen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
20. ... um Preise und Wettkämpfe zu gewinnen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
21. ... weil es mir Freude macht, mich sportlich zu betätigen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
22. ... weil mir Sport zu betreiben Spaß macht.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
23. ... weil ich Sport zu betreiben an sich als befriedigend empfinde.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
24. ... weil ich es als belebend empfinde.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
25. ... weil ich mich nach dem Sport erfrischt fühle.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
26. ... weil ich mich dabei gut fühle.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
27. ... um etwas in einer Gruppe zu unternehmen.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅
28. ... um mit Freunden zusammen zu sein.	<input type="checkbox"/> ₁	<input type="checkbox"/> ₂	<input type="checkbox"/> ₃	<input type="checkbox"/> ₄	<input type="checkbox"/> ₅

- | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 29. | ... um neue Bekanntschaften zu schließen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 30. | ... weil ich mich schuldig fühlen würde,
wenn ich keinen Sport betreibe. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 31. | ... weil ich ein schlechtes Gewissen hätte,
wenn ich mir keine Zeit für Sport
nehmen würde. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 32. | ... weil mein Arzt es empfohlen hat. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 33. | ... um Krankheiten zu vermeiden. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 34. | ... um gesundheitlichen Problemen
vorzubeugen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 35. | ... um mein Aussehen zu verbessern. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 36. | ... um attraktiver auszusehen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 37. | ... um stärker zu werden. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 38. | ... um Muskeln aufzubauen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 39. | ... um beweglich zu bleiben/ zu werden. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 40. | ... um meine körperliche Flexibilität zu
erhalten. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |

41. Würden Sie gern öfters Sport betreiben, als Sie es derzeit tun?

- ₁ Ja → Weiter bei Frage 44
- ₂ Nein → Weiter bei Frage 67

Was hält Sie zurzeit davon ab regelmäßig bzw. öfters Sport zu betreiben?

Bitte kreuzen Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen für Sie zutreffen.

- | | trifft
zu | trifft
eher
zu | weder
noch | trifft
eher
nicht
zu | trifft
nicht
zu |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 42. Sport zu betreiben interessiert mich nicht. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 43. Ich weiß nicht, warum ich Sport betreiben
sollte. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 44. Meine Arbeit ist körperlich anstrengend
genug. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 45. Ich will mich in meiner Freizeit lieber
entspannen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 46. Sport ist mir zu anstrengend. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 47. Ich mag den Wettbewerb nicht. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 48. Ich messe mich nicht gern mit anderen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 49. Ich mag den Leistungsdruck nicht. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |

- | | | | | | | |
|-----|---|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 50. | Ich werde von anderen Teilnehmern benachteiligt. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 51. | Ich habe Angst zu versagen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 52. | Ich bin nicht gut im Sport. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 53. | Sport ist mir zu teuer. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 54. | Ich habe keine Freunde oder Bekannten, die mit mir Sport betreiben. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 55. | Meine Freunde und Bekannten interessieren sich nicht für die Sportart/en, die ich gerne betreibe. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 56. | Die Gegend, in der ich lebe, bietet mir keine Möglichkeiten mich sportlich zu betätigen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 57. | Es gibt keine örtlichen Sportclubs oder anderen Anbieter, die es ermöglichen, Sport zu betreiben. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 58. | Ich habe keine passende Ausrüstung. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 59. | Ich habe mich in der Vergangenheit beim Sport verletzt. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 60. | Ich habe eine Krankheit bzw. eine körperliche Beeinträchtigung. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 61. | Ich habe Angst mich zu verletzen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 62. | Ich habe zahlreiche andere Verpflichtungen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 63. | Ich mache in meiner Freizeit lieber etwas Anderes. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 64. | Ich habe nicht genug Zeit.
WENN ANTWORT 1-4: Warum haben Sie nicht genug Zeit? | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |
| 65. | _____
Sonstige Gründe:
_____ | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₅ |

III) Anreize für sportliche Aktivität

Im folgenden Abschnitt finden Sie Fragen zu möglichen Anreizen, um Sport zu betreiben.

	trifft zu	trifft eher zu	weder noch	trifft eher nicht zu	trifft nicht zu
Ich würde mehr Sport betreiben, wenn ...					
... mir mein Arbeitgeber dafür 1 Stunde pro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. Woche während der Arbeitszeit zur Verfügung stellen würde.					
... ich dadurch Sozialversicherungsbeiträge	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. einsparen könnte.					
68. Sonstige Anreize: _____					

IV) Sportliche Gewohnheiten in der Jugend

Im folgenden Abschnitt finden Sie Fragen zu Ihren sportlichen Gewohnheiten in der Jugend.

69. Wie oft haben Sie als Jugendliche/Jugendlicher (bis zu einem Alter von 18 Jahren) Sport betrieben?

- ₁ 5 Mal pro Woche oder mehr
- ₂ 3 bis 4 Mal die Woche
- ₃ 1 bis 2 Mal pro Woche
- ₄ 1 bis 3 Mal pro Monat
- ₅ weniger oft
- ₆ Nie → Bitte gehen Sie zur Frage V) weiter

70. Welche Sportart(en) haben Sie als Jugendliche/Jugendlicher betrieben?

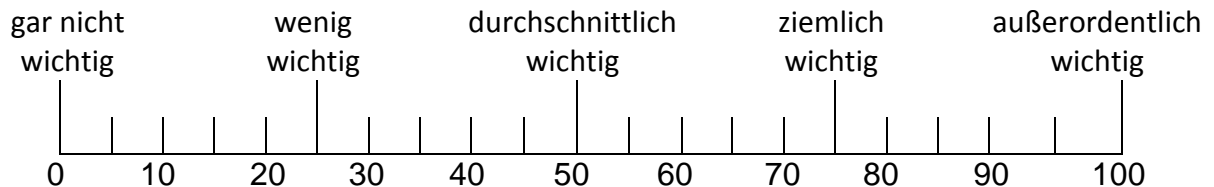
(Mehrfachnennungen möglich)

- ₁ Laufen
- ₂ Ballspiele
- ₃ Schwimmen
- ₄ Bergwandern
- ₅ Radfahren
- ₆ Kampfsport (z.B. Boxen, Karate etc.)
- ₇ Kraftsport (z.B. Fitnesscenter)
- ₈ Skifahren
- ₉ Klettern
- ₁₀ Sonstige Sportarten (bitte die Sportart anführen) :

71. Wie viele Stunden pro Woche haben Sie als Jugendliche/Jugendlicher durchschnittlich Sport betrieben? _____ Stunden pro Woche

V) Wichtigkeit bestimmter Lebensbereiche

Bitte bewerten Sie die Wichtigkeit der einzelnen Aspekte/Bereiche in Ihrem Leben anhand der Skala von 0 bis 100, wobei 0 für gar nicht wichtig steht und 100 für außerordentlich wichtig.



- 72. Politik _____
- 73. Familie/Verwandtschaft _____
- 74. Freunde und Bekannte _____
- 75. Glaube/Religion _____
- 76. Studium/Beruf _____
- 77. Ethnische und nationale Zugehörigkeit _____
- 78. Kunst und Musik _____
- 79. Sport _____

VI) Angaben zu Ihrer Person

80. Alter: _____ Jahre

81. Geschlecht: ₁ männlich ₂ weiblich

82. Was ist ihre höchste abgeschlossene Ausbildung?

- ₁ Kein Pflichtschulabschluss
- ₂ Pflichtschule
- ₃ Lehre mit Berufsschule
- ₄ Fach- oder Handelsschule (Berufsbildende mittlere Schule ohne Matura)
- ₅ Matura
- ₆ Abschluss an der Universität oder Fachhochschule

83. Familienstand:

- ₁ ledig
₂ verheiratet
₃ verpartnert (in Lebensgemeinschaft, in einer Beziehung)
₄ geschieden
₅ verwitwet

84. Wohnsituation:

- ₁ ich wohne alleine
₂ ich wohne mit meiner Familie (Eltern, Partner, Kinder)
₃ Ich wohne mit Freunden (Wohngemeinschaft mit Freunden)
₄ Ich wohne in einer Wohngemeinschaft OHNE freundschaftlichen Bezug zu den Mitbewohnern
₅ Meine Wohnsituation ist anders, und
zwar: _____ (Bitte eintragen!)

85. Haben Sie Kinder? ₁ Ja ₂ Nein → Weiter bei Frage 87

- a. **Wie viele Kinder leben mit Ihnen im gemeinsamen Haushalt (inkl. nicht leiblicher Kinder)?** _____ Anzahl der Kinder
- b. **Wie alt ist das jüngste Kind, das mit Ihnen im gemeinsamen Haushalt lebt?**
_____ Jahre
- c. **Wie viele Stunden in der Woche verbringen Sie aktiv mit der Kinderbetreuung (im Durchschnitt)? (damit sind nicht die Stunden des allgemeinen Zusammenlebens gemeint, sondern z.B. gemeinsames Spielen, Basteln, Lernhilfe, Ausflüge, etc.)**
_____ Stunden/Woche

86. Sind Sie derzeit in Ausbildung (Schüler, Student)? ₁ Ja ₂ Nein

87. Welchen Beruf üben Sie aus?

- ₁ Selbständig, Freie Berufe ₂ Beamte/r ₃ Angestellte/r
₄ Arbeiter/in ₅ Bauer ₆ Präsenz- bzw. Zivildienst
₇ Pensionist/in, Rentner/in ₈ Hausfrau/-mann
₉ Nicht berufstätig → Weiter bei Frage 91
₁₀ Sonstiges (bitte anführen): _____

88. Wie hoch ist Ihre Wochenarbeitszeit (inkl. Mehrstunden)?

_____ Stunden/Woche

89. Wie hoch ist Ihr monatliches Nettoeinkommen (exkl. 13. und 14. Gehalt)?

- ₁ < 1000 €
- ₂ 1001 – 1500 €
- ₃ 1501 – 2000 €
- ₄ 2001 – 2500 €
- ₅ 2501 – 3000 €
- ₆ > 3001 €

90. Gewicht: _____ Kilogramm

91. Körpergröße: _____ cm

92. In welchem Land wurden Sie geboren?

- ₁ Österreich
- ₂ Deutschland
- ₃ Türkei
- ₄ Serbien
- ₅ Bosnien
- ₆ Kroatien
- ₇ Sonstiges (bitte anführen): _____

93. Wurde Ihre Mutter oder Ihr Vater in Österreich geboren?

- ₁ Ja, beide
- ₂ Ja, ein Elternteil
- ₃ Nein

Vielen Dank für Ihre Mitarbeit!