

JOURNAL FÜR ERNÄHRUNGSMEDIZIN

PRATSCHER H
Sportverhalten in Österreich

*Journal für Ernährungsmedizin 2000; 2 (5) (Ausgabe für
Österreich), 18-23*

Homepage:

**[www.kup.at/
ernaehrungsmedizin](http://www.kup.at/ernaehrungsmedizin)**

**Online-Datenbank mit
Autoren- und Stichwortsuche**

Mit Nachrichten der



**INTERDISZIPLINÄRES ORGAN FÜR PRÄVENTION UND
THERAPIE VON KRANKHEITEN DURCH ERNÄHRUNG**

Sportverhalten in Österreich

H. Pratscher

Die Studie „Sportverhalten in Österreich“ setzte sich zum Ziel, das Sportverhalten der österreichischen Bevölkerung zu untersuchen. Dem Sport kommt in der modernen Medien- und Computergesellschaft eine immer größere Bedeutung zu. Gezieltes Bewegungstraining und richtig ausgeübter Freizeitsport schaffen einen Ausgleich zur körperlichen Einseitigkeit des Berufsalltags und steigern die Leistungsfähigkeit von Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- und Atmungssystem. Bewegungstraining ist eine unverzichtbare Maßnahme zur Stärkung des Immunsystems, zur Steigerung der allgemeinen Leistungsfähigkeit sowie zur Erhöhung von Lebensqualität und Lebensfreude.

Wie sich in der vorliegenden Studie gezeigt hat, betreibt ein Drittel der österreichischen Bevölkerung niemals Sport; weitere 27 % üben Sport in so geringem Ausmaß (1- bis 2mal/Monat oder seltener) aus, daß es dadurch zu keiner nachhaltigen gesundheitlichen Wirkung kommen kann. Dem entgegenzuhalten ist, daß 40 % der ÖsterreicherInnen dem Sport eine so bedeutende Rolle zukommen lassen, daß sie ein- bzw. mehrmals pro Woche oder sogar täglich sportlich aktiv sind.

Positiv hervorzuheben ist die hohe Rate der Sportausübung bei der jüngeren Generation. Erstrebenswert wäre die Aufrechterhaltung des Sportengagements bis in höhere Altersstufen. Das Hauptmotiv zur Sportausübung stellt neben der Freude an der Bewegung der Gesundheitsaspekt dar. Die Ergebnisse spiegeln weiters das immer breiter werdende Spektrum der ausgeübten Sportarten wider sowie die Entwicklung von Trend- und Fansportarten. Ein entscheidender Aspekt, der durch die vorliegende Studie bestätigt wird, ist die positive Korrelation zwischen sportlicher Aktivität und psychosozialen Wohlbefinden. Menschen, die Sport betreiben, fühlen sich gesünder und sind glücklicher.

Schlüsselwörter: Sport, Sportausübung, Motive des Sporttreibens, Gesundheit, Lebensstil, psychosoziale Faktoren, Sportsoziologie

The aim of the study "Sport in Austria" was to research behavioural trends of the Austrian population regarding sport. Sport is becoming increasingly important in today's society of computers and multimedia. Well directed exercise and properly executed recreational sport compensate for the physical imbalance of everyday professional life at the same time as improving ones circulation, respiration, metabolism and heart condition. Exercise is indispensable in strengthening the immune system, increasing overall performance as well as raising quality of life and ones joie de vivre.

This study revealed that a third of the Austrian population never does any sport, a further 27 % practise sports to such a small extent (1-2 times per month or less) that it can have no sustainable effect on their health. By contrast, 40 % of Austria's population attribute such importance to sport that they actively practise sport at least once a week, in some cases even daily. One particularly positive aspect is the high quota of sport practised among the younger generations. It would be desirable if this enthusiasm for sports was maintained into ones older years.

Together with the pleasure of doing exercise the main motive for practising sport is health. Moreover the results reflect the increasingly broad spectrum of sports practised as well as the development of trend and adventure sports. One decisive factor which was confirmed by this study is the positive correlation between sporting activity and psychosocial well being. People who practise sport feel healthier and are happier. **J Ernährungsmed 2000; 2(5): 18-23.**

Key words: sports, sporting activity, motives for practising sports, lifestyle, psycho-social components, sport sociology

Vor allem in den letzten Jahrzehnten hat sich unsere Lebensweise in einem noch nie dagewesenen Tempo verändert. Unsere gesamte Umwelt befindet sich in einem Wandlungsprozeß. Wir leben mitten im Medien- und Computerzeitalter. Durch die fortschreitende Technisierung kam es zu massiven Veränderungen in der Arbeits- und Freizeitwelt.

Einerseits änderte sich die Arbeitszeit. Die Wochenarbeitszeit wurde nahezu halbiert, von nicht selten 72 Stunden auf ca. 38 Stunden. Dies führte dazu, daß sich die Freizeit als eigenständiger, der Arbeit gleichgestellter Lebensbereich herausgebildet hat. Andererseits veränderte sich die Arbeitsplatzsituation: Zunehmend wurde die körperliche Aktivität vom Arbeitsplatz wegrationalisiert. „Vor 100 Jahren wurde die für die Arbeit benötigte Energie von den Menschen noch zu 90 % durch Muskelkraft erstellt, heutzutage nur noch zu 1 %.“ [1]

Die heutige Arbeitswelt ist durch Bewegungsmangel und einseitige körperliche Beanspruchung gekennzeichnet. Der menschliche Organismus ist jedoch auf Bewegung ausgelegt. Bewegungsmangel und einseitige körperliche Belastungen im Beruf und in der Freizeit stellen Risikofaktoren zur Entstehung von Krankheitsbildern dar [2]. Je intensiver ein Organ gefordert wird, desto stärker paßt es sich an die Belastung an. Bleibt die Belastung über längere Zeit unterhalb einer Reizschwelle, so entstehen Funktions- und Leistungseinbußen und Inaktivitätsatrophien. Der optimale Reiz zur Erhaltung der Funktion der inneren Organe, speziell von Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel, ist die dynamische Beanspruchung großer Muskelgruppen [3]. Da solche Belastungsformen in der veränderten Berufswelt

nicht mehr gegeben sind, gilt es, Freizeitaktivitäten zu suchen, die entsprechende Beanspruchungsformen bieten. Es ist nahezu unumgänglich, ein bestimmtes Maß an muskulärer Betätigung in den Alltag zurückzuholen, um den negativen Auswirkungen des technisierten Lebens entgegenzuwirken. „Gäbe es heute noch keinen Sport, müßte er aus medizinischen Gründen erfunden und eingeführt werden.“ [4]

In der praktischen Umsetzung von Prävention und Gesundheitsförderung wird dem Sport heutzutage eine immer wichtigere Bedeutung beigemessen.

In Anbetracht dieser strukturellen Veränderungen war es das Ziel der vorliegenden Studie, das Sportengagement der österreichischen Bevölkerung, die ausgeübten Sportarten, die Motive des Sporttreibens und mögliche Zusammenhänge zwischen sportlichen Aktivitäten und psychosozialen Komponenten zu untersuchen.

Methodik und soziodemographische Beschreibung der Befragten

Die Studie wurde im Auftrag des Instituts für Sozialmedizin vom österreichischen Meinungs- und Marktforschungsinstitut „Österreichisches Gallup-Institut“ Dr. Karmasin Ges.m.b.H. durchgeführt.

Die Grundgesamtheit stellten Männer und Frauen ab 14 Jahren, repräsentativ für die österreichische Wohnbevölkerung, dar. Befragt wurden 1000 Personen aus dem gesamten Bundesgebiet in der Zeit vom 4. 5. bis 22. 5. 2000 (Stichprobe: vorgeschichtete, mehrstufige Klumpenstich-

probe – Random Sampling; Strukturbereinigung: Faktorengewichtung). Die soziodemographischen Merkmale der Stichprobe zeigt Tabelle 1.

Ergebnisse

Sportengagement

Sportengagement nach Geschlecht und Alter

Rund zwei Drittel der österreichischen Bevölkerung üben gelegentlich Sport aus. Betrachtet man die Häufigkeit der Sportausübung, so zeigt sich allerdings, daß nur 40 % der ÖsterreicherInnen regelmäßig – das heißt täglich, mehrmals pro Woche oder 1x pro Woche – sportlich aktiv sind. Ein Drittel betreibt nie Sport.

Männer sind generell sportlich aktiver als Frauen, wobei 45 % der Männer und 35 % der Frauen regelmäßig Sport ausüben (Tab. 2).

Bezüglich der Sportpartizipation in den Altersgruppen läßt sich klar erkennen, daß Sport eine Domäne der Jugend ist. Mit steigendem Alter sinkt auch die sportliche Aktivität, wobei jedoch anzumerken ist, daß sich innerhalb der Gruppe „50 Jahre und älter“ erst die Gruppe der über 70jährigen durch ein stark reduziertes Sportengagement abhebt.

Sportengagement nach Berufsgruppen und Monatseinkommen

Hierbei zeigte sich, daß Schüler und Studenten am meisten regelmäßig sportlich aktiv sind (wobei in dieser Gruppe nur die Sportausübung außerhalb des Turnunterrichts abgefragt wurde), gefolgt von Selbständigen und freiberuflich Tätigen, leitenden Angestellten bzw. Beamten sowie von qualifizierten und einfachen Angestellten bzw. Beamten. Wesentlich geringer ist das Sportengagement bei Hausfrauen und Arbeitern. Den wenigsten Sport betreiben Pensionisten und Landwirte (Abb. 1).

Bezüglich der Einkommensgruppen zeigt sich eine stärkere Sportpartizipation mit steigendem Monatseinkommen: Bei einem Einkommen bis 15.000 Schilling sind 49 % der Befragten sportlich aktiv, von 15.001 bis 30.000 Schilling 68 %, über 30.000 Schilling 79 %. Die Werte bezüglich regelmäßiger Sportausübung (täglich, mehrmals pro Woche oder 1mal pro Woche) betragen aufsteigend von der untersten Einkommensstufe 26 %, 42 % und 48 %.

Sportengagement nach Ortsgröße

Das Sportengagement steigt mit der Ortsgröße. ÖsterreicherInnen aus städtischen Regionen geben wesentlich häufiger an, gelegentlich Sport zu betreiben, als jene aus ländlichen Gegenden (Tab. 3).

Die Sportausübung nach Sportarten

Die ausgeübten Sportarten wurden mit der Frage „Welche Sportart(en) üben Sie aus?“ untersucht (Tab. 4).

Motive zur Sportausübung

Die Freude an der Bewegung und der Wunsch gesund zu bleiben, sind die Hauptmotive zum Sporttreiben (Tab. 5).

Die Freude an der Bewegung stellt für 55 % der Männer gegenüber 42 % der Frauen das Hauptmotiv zur Sportausübung dar.

Tabelle 1: Soziodemographische Merkmale der Stichprobe

	Basis	%		Basis	%
Total	1000	100 %	Total	1000	100 %
Geschlecht			Bundesland		
Männer	479	47,9	Wien	203	20,3
Frauen	521	52,1	Niederösterreich,		
			Burgenland	226	22,6
Alter			Steiermark,		
Bis 30 Jahre	254	25,4	Kärnten	229	22,9
Bis 50 Jahre	570	57,0	Oberösterreich,		
Über 50 Jahre	176	17,6	Salzburg	229	22,9
Beruf			Tirol,		
Sst Frb LA	82	8,2	Vorarlberg	113	11,3
Bea Ang	254	25,4	Ortsgröße		
Arbeiter	222	22,2	Bis 5.000	447	44,7
Landwirt	30	3,0	Bis 50.000	239	23,9
Sch Stud	71	7,1	Über 50.000	111	11,1
Hausfrau	98	9,8	Sportler		
Pensionist	243	24,3	Sportler	669	66,9
Einkommen			Nicht-Sportler	331	33,1
Bis 15.000	184	18,4			
Bis 30.000	447	44,7			
r 30.000	291	29,1			

Sst Frb LA = Selbständiger, freiberuflich Tätiger, leitender Angestellter/Beamter; Bea Ang = qualifizierter bzw. einfacher Angestellter/Beamter; Sch Stud = Schüler, Student, Lehrling

Tabelle 2: Sportengagement nach Geschlecht und Alter (n = 1000); Angabe in %

	Ja, und zwar...	täglich	mehrmals/ Woche	1mal/ Woche	1- bis 2mal/ Monat	seltener	Nie
Total	67	5	19	16	8	19	33
Männer	71	5	26	14	7	19	29
Frauen	63	5	13	17	8	20	37
14–29 Jahre	91	11	32	19	9	21	9
30–49 Jahre	65	2	18	17	8	19	35
50 Jahre und älter	37	4	5	7	3	19	63

Tabelle 3: Sportengagement nach Ortsgröße, Angaben in %

Ortsgröße	Ja	Nie
Bis 5000 Einwohner	57	43
Bis 50.000 Einwohner	66	34
Über 50.000 Einwohner	80	20

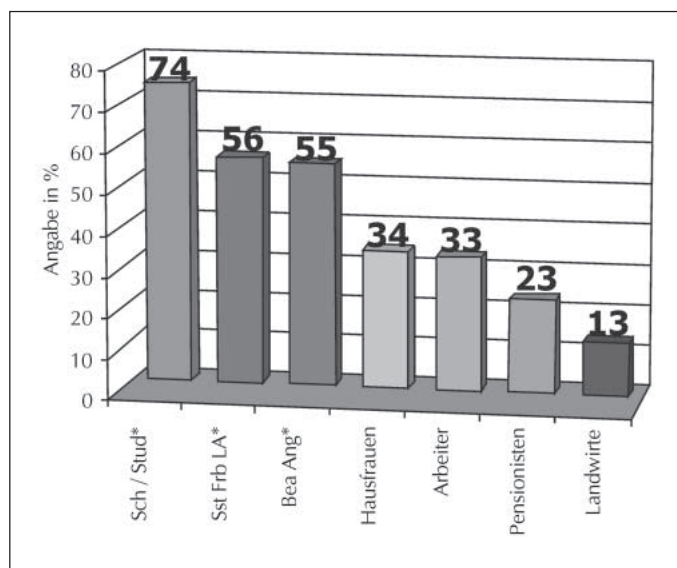


Abbildung 1: Regelmäßige Sportausübung nach Berufsgruppen; *Sst Frb LA = Selbständiger, freiberuflich Tätiger, leitender Angestellter/Beamter; Bea Ang = qualifizierter bzw. einfacher Angestellter/Beamter; Sch Stud = Schüler, Student, Lehrling

Für fast die Hälfte (49 %) der sporttreibenden Bevölkerung – sowohl bei Männern als auch bei Frauen – ist das Gesundheitsmotiv von großer Bedeutung. Nur 1 % der Sportler behauptet, daß der Aspekt der Gesundheitserhaltung für sie nicht zutrifft. Das Gesundheitsmotiv gewinnt insbesondere im Altersgang an Bedeutung. Es wird von 41 % der 14- bis 29jährigen genannt, von 51 % der 30- bis 49jährigen und von 70 % der Gruppe „50 Jahre und älter“.

Beim Faktor „Naturerlebnis“ zeigt sich ein sehr deutliches West-Ost-Gefälle. Trifft für 52 % der Tiroler und Vorarlberger dieses Motiv zu, sind dies in Wien 30 % und in Niederösterreich nur 27 %.

„Um einen schönen Körper zu haben“ ist für 27 % der Frauen gegenüber 16 % der Männer Anstoß zum Sport.

Nur für einen bescheidenen Anteil von 5 % ist der Wettkampfaspekt ein triftiger Grund zur sportlichen Betätigung. Für 59 % der Sportler trifft dieser Aspekt hingegen gar nicht zu.

Sportengagement und Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes bzw. der eigenen Stimmungslage

Untersucht wurden diese Komponenten mit den folgenden Fragen:

- „Wie würden Sie Ihren Gesundheitszustand einschätzen?“
- „Wie würden Sie Ihre Stimmungslage einschätzen? In welcher Stimmung sind Sie meistens?“

Wie die Abbildungen 2 und 3 zeigen, schätzen sich jene ÖsterreicherInnen, die gelegentlich Sport betreiben,

Tabelle 4: Sportausübung nach Sportarten, Angabe in %

Rang	Sportart	%	Männer	Frauen
1.	Radfahren	53	55	51
2.	Schwimmen	45	43	47
3.	Wandern	34	31	37
4.	Schilaufl/Langlauf	28	33	22
5.	Laufen/Joggen	26	26	27
6.	Tennis	16	21	11
7.	Inline-Skaten	12	14	10
8.	Gymnastik/Aerobic	12	6	18
9.	Mountain-Biking	8	12	3
10.	Fußball	8	14	2
11.	Krafttraining/Fitneßcenter	6	8	5
12.	Golf	2	1	2
12.	Reiten	2	0	5
	Andere Sportarten	10	10	10

Tabelle 5: Sportmotive (4teilige Skala: 1 = trifft genau zu, 2 = trifft eher zu, 3 = trifft weniger zu, 4 = trifft nicht zu; 5 = keine Beurteilung, Mw. = Mittelwert), Angabe in %, (n = 669)

	1	2	3	4	5	Mw.
Freude an Bewegung	49	35	9	2	6	1,62
Um gesund zu bleiben	49	34	10	1	5	1,62
Entspannung, Streßabbau	39	39	12	3	7	1,78
Naturerlebnis	33	37	18	6	6	1,97
Erhaltung der Leistungsfähigkeit ins hohe Alter	27	40	20	6	8	2,04
Um einen schönen Körper zu haben	21	30	31	8	9	2,29
Bekanntschaften machen und Kontakte pflegen	10	29	27	25	9	2,73
Um sich im Wettkampf zu messen	5	11	15	59	10	3,42

wesentlich häufiger als sehr oder ziemlich gesund ein als jene, die nie Sport betreiben. Desgleichen fühlen sie sich glücklicher bzw. zufriedener.

Diskussion und Schlußfolgerung

Sport steht als menschliches Kulturprodukt und aufgrund der gesellschaftlichen Bedingtheit im Kontext der Veränderung der Gesellschaft. Sport spiegelt das Werte- und Normensystem wider und steht stellvertretend für Verhältnisse, Zustände, Veränderungen und Entwicklungen in der Gesellschaft. Der Sport besitzt eine alltags- und lebensorganisierende Wirkung und ist Kristallisationspunkt sich wandelnder sozialer und psychosozialer Bedürfnisse. „Sport präsentiert sich als Mikrokosmos der Gesellschaft.“ [5]

Der Sport als Kulturbestandteil einer Erlebnisgesellschaft führt zu einer Betonung der Vergnügensseite und des Genusses und ist oft in eine konsumatorische Haltung integriert. Die Veränderungen im Rahmen von sportlichem Handeln signalisieren eine Anpassungstendenz des Sports an die Konsumgewohnheiten der modernen Gesellschaft. Mit der sich ausbreitenden Freizeitkultur geht auch eine Herausbildung der Kultur des „Vergnügenssports“ einher.

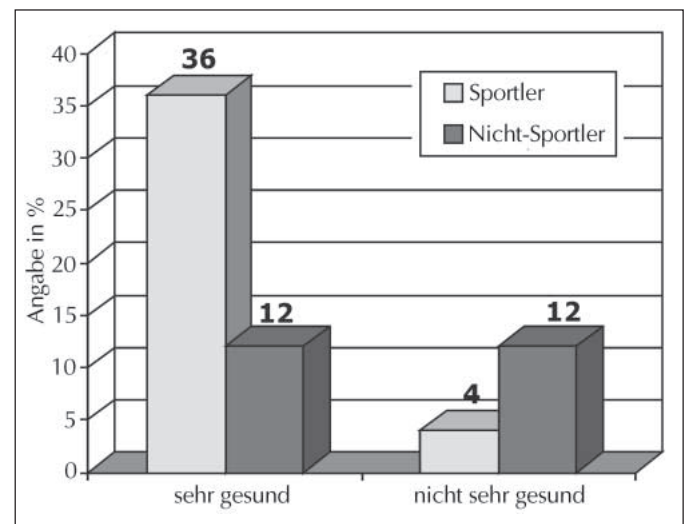


Abbildung 2: Einschätzung des Gesundheitszustandes

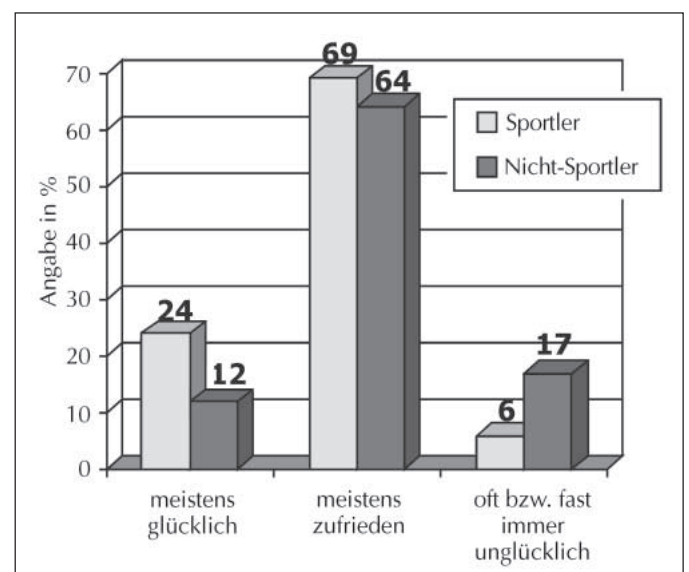


Abbildung 3: Einschätzung der Stimmungslage

Die Freizeitsportarten veränderten das Sportsystem. In den 1960er Jahren gab es etwa 30 Sportarten, heute sind es über 240. Bei den olympischen Spielen in Atlanta 1996 wurden 14 Goldmedaillen mehr vergeben als in Barcelona 1992. Das Programm der olympischen Spiele wird laufend durch mediengerechte – sprich TV-gerechte – Trendsportarten erweitert. Durch die umfangreichen Sportsendezeiten ermöglicht das Fernsehen Millionen Menschen die passive Teilnahme an Sportveranstaltungen. Es kommt zu einer „Mediatisierung des Sports“ [5].

Sport gewinnt auch in zunehmendem Maße für die Wirtschaft an Bedeutung. Nicht nur im Leistungssport, sondern auch im Freizeitsport läßt sich eine starke Kommerzialisierung und Professionalisierung beobachten. Man denke dabei an die Sportartikelindustrie, den Sporttourismus, die Sportunternehmen sowie an die Medien, die Freizeit- und Werbeindustrie, die Vereine und an die Sportler selbst.

Das Spektrum der ausgeübten Sportarten ist breiter geworden. Neben dem Leistungssport und dem herkömmlichen Breitensport sind zahlreiche Extremsportarten (Triathlon, Marathon, Freiklettern, Tiefseetauchen, Überlebenstraining etc.) und Trendsportarten entstanden. Bei den Trendsportarten muß man zwischen kurzlebigen Modetrends, die nur eine Saison andauern, und echten Trendsportarten, die über einen Zeitraum von 5 Jahren eine steigende Tendenz aufweisen, unterscheiden (Mountain-Biking, Trekking, Fitneßtraining, Inline-Skaten, Snowboarding etc.).

Opaschowski [6] weist auf den starken Zusammenhang von Wirtschaft, Werbung und Medien hin, die dazu neigen, Trendsportarten zu kreieren und zu erfinden.

Der strukturelle Wandel in den Manifestationsformen des Sports spiegelt sich auch in der vorliegenden Untersuchung wider (s. Tab. 4). In der Rangordnung der in Österreich ausgeübten Sportarten liegt Radfahren, sicher auch aufgrund seiner Ausdifferenzierung und durch das starke Interesse der Industrie forciert, an erster Stelle. Damit hat Radfahren dem Schwimmen, das noch bis Mitte der 90er Jahre an erster Stelle lag, die Führung abgenommen. Traditionelle Sportarten wie Wandern, Schilauflanglauf und Laufen/Joggen folgen in der Rangliste. Beim Laufsport stellt sich die interessante Frage, ob es sich um eine kurzzeitige Modeerscheinung handelt, oder ob sich der ansteigende Trend bestätigen wird [7]. Der aktuelle Laufboom spiegelt sich in der vorliegenden Untersuchung mit einer Partizipationsrate von 26 % wider. Vergleichbare Untersuchungen in jüngster Vergangenheit zeigten Laufen noch mit 10 % [8, 9].

Auch die neuen Trendsportarten schlagen sich bereits in der Statistik nieder: Inline-Skaten mit 12 % und Mountain-Biking mit 8 %. 10 % der Befragten geben an, andere Sportarten auszuüben.

Neue Funsportarten sind auf dem Vormarsch: Beach-Volleyball, Inline-Skaten, Beach-Soccer, Streetball etc., wobei sich bei den Mannschaftsspielen durch eine Verminderung der Spielerzahlen ein Trend vom großen Mannschaftssport zum kleinen Gruppensport beobachten läßt. Mit „Funsportarten“ werden vor allem die neuen Sportarten der Jugend bezeichnet.

„Der Wertewandel im Sport kommt einem Generationenwandel gleich. Die junge Generation setzt neue Akzente. Im Vergleich zur übrigen Bevölkerung denkt die

junge Generation im Alter von 14 bis 34 Jahren bei der eigenen Sport-Aktivität mehr an Funsport, Abenteuersport, Sporttreiben ohne Mitgliederzwang.“ [6]

Aber auch im Erwachsenensport spielen die Komponenten Spaß, Speed und Power eine wichtige Rolle. Die Angebotspalette wird immer größer, gleichzeitig kommt es zu einer Polarisierung harter und sanfter, aggressiver und ästhetischer Sportarten.

„Nicht nur das Spektrum der ausgeübten Sportarten ist breiter geworden, sondern es ist auch innerhalb einzelner Sportarten zu einer Ausdifferenzierung gekommen (z. B. Skilauf in Snowboarden, Carven etc.). Die gesellschaftliche Entwicklungstendenz in Richtung Individualisierung spiegelt sich in der Zunahme von Individualsportarten wider (Golf, Radfahren, Laufen etc.). Neue Technologien, wissenschaftliche Erkenntnisse und von der Industrie geförderte Sportarten wie Snowboard, Mountain-Biking, Golf, Tennis, Inline-Skaten, Squash etc. prägen das Bild des Sports in Österreich. Im Blickpunkt kommerziellen Interesses stehen vor allem Individualsportarten, die als Modetrend oft nur zeitlich begrenzte Popularität besitzen und deren Ausübung an die Anschaffung kostspieliger Ausrüstung, Kleidung und Accessoires gebunden ist.“ [10]

Traditionelle Sportarten wie Turnen und Leichtathletik, Handball oder Tischtennis haben wahrscheinlich aufgrund zu zahlreicher Konkurrenz an Attraktivität und an Zuspruch verloren. Neben den traditionellen Sportanbietern, wie Vereinen und Verbänden, kommt es zu einer Zunahme von kommerziellen Sportanbietern. Fitneßcenter und Sportstudios bieten, zugeschnitten auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Kunden, eine breite Angebotspalette. Die Fitneßbranche entwickelt sich weg von der Spezialisierung hin zur Ganzheit, zu einem gesamtheitlichen Wellness-Konzept, das alle Bereiche wie Gesundheit, Wohlbefinden und Fitneß umfaßt [11].

Trotz der breitgefächerten Kommerzialisierung im Sport organisiert der weitaus größte Teil der sportaktiven ÖsterreicherInnen seine sportlichen Aktivitäten selbst. Die neuen Funsportarten bieten viele Möglichkeiten für eine uneingeschränkte Freizeitbeschäftigung. Der Trend zur Unabhängigkeit und Spontaneität, besonders bei den Freizeitaktivitäten, zeichnet sich immer deutlicher ab. Aus diesem Grund gehören die Funsportarten zur Freizeitgestaltung der Zukunft.

Im Kontext gesellschaftlicher Veränderungen wird es auch im Sport zu starken Veränderungen kommen. Deshalb läßt sich für die Zukunft des Sports eine noch größere Differenzierung in seinen Ausprägungsvarianten vorhersagen.

Einerseits wird sich die Zukunft des Sports zwischen Sportevents, Show, Vermarktung von Sportlern, Sponsoren und Spektakel abspielen [12]. Diesbezüglich erwartet jeder zweite (52 %), daß die Vermarktung des Sports weiter zunehmen wird; 44 % der Bevölkerung befürchten sogar, daß sich der Spitzensport zum bloßen Massenspektakel und inszenierten TV-Ereignis entwickeln wird [13].

Andererseits wird Wellness als Zauberformel für Wohlbefinden, Zufriedenheit, Glücksempfinden und Gesundheit auch im Sport noch mehr an Bedeutung gewinnen. Im Sport werden stärker der Ausgleich zum Beruf, Entspannung, Erholung, Körperformung, Naturerlebnis, Abenteuer und vieles mehr als Ausdruck des Lebens gesucht werden.

Die Tendenz in Richtung Gesundheitssport wird auch durch die vorliegende Studie bestätigt (s. Tab. 5). Neben der Freude an der Bewegung ist „gesund zu bleiben“ das bedeutendste Motiv zur Sportausübung. Dabei hat der Faktor Gesundheit gegenüber älteren Untersuchungen an Bedeutung gewonnen [5, 13]. Das Gesundheitsmotiv tritt insbesondere mit zunehmendem Alter in den Vordergrund.

An diesen Ergebnissen zeigt sich die Wechselwirkung zwischen Sport und Gesellschaft. Wie bereits oben erwähnt, spiegelt der Sport als Mikrokosmos der Gesellschaft den Werte- und Strukturwandel und die soziale Differenzierung der Gesellschaft in den letzten Jahren wider [14]. Hierbei nimmt der Wert der Gesundheit unter den Werten und Zielvorstellungen, an denen sich das Verhalten in unserer Gesellschaft orientiert, eine besondere Stellung ein [15].

In der Sportwissenschaft wurde die Untersuchung der Wechselbeziehungen von Sport und Gesundheit zu einem zentralen Thema. Die Diskussion um die gesundheitsbezogene Bedeutung sportlicher Aktivität hat sozusagen Konjunktur [16]. Dieser Bedeutungszuwachs von Sport als individuelle Verhaltensweise zur Gesundheitsförderung kann vor dem Hintergrund des zunehmenden Bewegungsmangels erklärt werden.

Neben den physiologischen Auswirkungen von sportlichen Aktivitäten auf das Herz-Kreislaufsystem und den Stütz- und Bewegungsapparat [17, 18] beschäftigen sich immer mehr Untersuchungen mit den psychosozialen Effekten des Sports. Dabei bestätigen wissenschaftliche Studien eine positive Veränderung des aktuellen Wohlbefindens durch Sport [19, 20].

Das Ausüben einer Sportart in selbstgewählten Handlungssituationen und mit selbstgewählten Partnern kann das tägliche Leben reicher, aufregender, befriedigender und erfüllter machen [21]. Csikzentmihalyi [22] bezeichnet das selbstvergessene Aufgehen im Augenblick, das Ineinanderfließen von Handlung und Bewußtsein als „Flow-Erlebnis“.

„Bewegung und sportliche Aktivität gehören zu den Elementen der Lebensführung. Kinder und Jugendliche, die sich viel bewegen und Sport treiben, befinden sich eher auf der Sonnenseite. Ihre körperliche Aktivität ist Ausdruck von Lebensfreude und Vitalität und zugleich ein Motor ihrer Entwicklung.“ [23]

Brehm [24] beschreibt den Grundtenor von zahlreichen Reviews und Sammelbänden zum Thema „sportliche Aktivität und psychische Gesundheit“ folgendermaßen: *„Kausal interpretierbare generelle Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und psychischer Gesundheit als Ganzes lassen sich nicht finden, wohl aber Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und spezifischen psychischen Gesundheitsvariablen (z. B. Angst, Spannungszustände, Stimmung, Körperkonzept).“*

Eigene Untersuchungen zeigten, daß sich sportliche Aktivität auf die psychosoziale Situation von Jugendlichen in folgenden Bereichen auswirkt: Bei der Einschätzung des eigenen Gesundheitszustandes bezeichnen sich Sportler deutlich häufiger als sehr gesund. Sie rauchen weniger, trinken weniger Alkohol und konsumieren weniger Energy-Drinks. Die Sportler kennzeichnet eine positivere

Lebenseinstellung und Stimmungslage. Es gefällt ihnen in der Schule besser, und sie weisen einen besseren Notendurchschnitt auf [25].

Bei der vorliegenden Studie bestätigen sich diese Tendenzen: Die Sportler schätzen sich wesentlich häufiger als sehr gesund ein als die Nicht-Sportler. Desgleichen fühlen sie sich glücklicher. In Deutschland kommen Oppen [26] und Bös [27] zu ähnlichen Ergebnissen.

Die Studie bestätigt auch den Zusammenhang zwischen Schichtzugehörigkeit und Sportengagement (vgl. Tab. 2 und 3 sowie Abb. 1) [26, 28, 29]: *„Personen mit geringerem Alter, mit einem höheren Bildungsniveau bzw. einer höheren Schichtzugehörigkeit und mit einem größeren Einkommen, in einer größeren Stadt setzen mehr sportliche Aktivitäten.“* [13]

Eigene Untersuchungen kommen darüber hinaus zu dem Ergebnis, daß ebenfalls ein starker Zusammenhang zwischen dem Gesamtnettoeinkommen der Eltern und der Sportaktivität der Kinder besteht [25].

Bezüglich der Sportpartizipation in den Berufssparten fällt auf, daß körperlich arbeitende Gruppen (Arbeiter und Landwirte) besonders wenig Sportaktivitäten setzen. Dabei ist es auch in diesen Berufen von Bedeutung, die berufsbedingten, oft einseitigen körperlichen Belastungsformen durch gezielte Bewegungsprogramme auszugleichen und so Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates vorzubeugen.

Desgleichen ist bei älteren Menschen, insbesondere bei der Altersgruppe ab 70 Jahren, ein sehr geringes Sportengagement festzustellen [30]. Doch gerade für ältere Menschen ist gezielte, richtig dosierte Bewegung eine wesentliche Bereicherung sowohl auf physischer, auf psychischer wie auf sozialer Ebene.

Schlußfolgernd läßt sich sagen, daß die österreichische Bevölkerung mit 67 % (bzw. 40 % regelmäßiger Sportausübung) bereits eine ansehnliche Sportpartizipation aufweist. In Anbetracht des Bewegungsmangels und der einseitigen Körperbeanspruchung in der heutigen Computergesellschaft muß jedoch festgehalten werden, daß dieses Sportengagement bei weitem nicht ausreicht, um Risikofaktoren in diesen Bereichen zu vermeiden und das psychophysische Wohlbefinden des einzelnen zu gewährleisten.

Von Bedeutung ist es, breite Bevölkerungsschichten über Sinn und Wichtigkeit von gezieltem und richtig dosiertem Bewegungstraining zu informieren und Sport als regelmäßigen und selbstverständlichen Bestandteil des Freizeitverhaltens ins Leben zu integrieren.

Literatur:

1. Mellerowicz H, Franz I. Training als Mittel der präventiven Medizin. Verlag perimed, Erlangen, 1981.
2. Nowacki PE. Training und Sport als Mittel der präventiven Medizin in der technisierten Umwelt. In: Franz I, Mellerowicz H, Noack W (eds). Training und Sport zur Prävention und Rehabilitation in der technisierten Umwelt. Verlag Springer, Berlin, 1985; 28–41.
3. Hollmann W, Hettinger T. Sportmedizin: Arbeits- und Trainingsgrundlagen. Verlag Schattauer, Stuttgart, New York, 1990.
4. Hollmann W. Zur gesundheitlichen Bedeutung von Training. Dtsch Z Sportmed 1991; 42: 457–63.
5. Weiss O. Einführung in die Soziologie. Verlag WUV, Wien, 1999.
6. Opaschowski HW. Wie leben wir nach dem Jahr 2000? In: Deutschland 2010. B.A.T.-Freizeit-Forschungsinstitut, Hamburg, 1996.

7. Zellmann P. Freizeitgesellschaft. Wellnesstrend. Laufboom. Ludwig Boltzmann-Institut für angewandte Freizeitwissenschaft, Wien, 2000.
8. FESSEL+GfK 1998. Zitiert nach Weiss O. Einführung in die Soziologie. Verlag WUV, Wien, 1999.
9. Bässler R. Freizeit und Sport in Österreich. Eine gesellschaftspolitische und marktorientierte Trendanalyse zur Entwicklung des Freizeitsports in Österreich. Wien, 1997.
10. Weiss O. Sport 2000 – Entwicklung und Trends im österreichischen Sport. Institut für Sportwissenschaft, Wien, 1999.
11. Span G. Fitnessbranchenbericht der Bundeswirtschaftskammer Österreichs. Wien, 1999.
12. Zellman P. Die Zukunft der Freizeit. Lebensstile und Kompetenztransfer als Grundlagen kommunaler Freizeitpolitik. Ludwig Boltzmann-Institut für angewandte Freizeitwissenschaft, Wien, 2000.
13. Zellmann P. „Die Zukunft des Sports“ Trendsportart und Vereinssport – Widerspruch oder Ergänzung? Ludwig Boltzmann-Institut für angewandte Freizeitwissenschaft, Wien, 1997.
14. Weiss O. Sport, Gesundheit, Gesundheitskultur. Verlag Böhlau, Wien, Köln, Weimar, 1994.
15. Heinemann K. Aspekte einer Soziologie des Körpers und des Gesundheitsverhaltens. In: Weiss O (eds). Sport, Gesundheit, Gesundheitskultur. Verlag Böhlau, Wien, Köln, Weimar, 1994.
16. Eid M. Schwenkmezger P. Sport und Gesundheit. Zum Problem kausalanalytischer Aussagen in der Sportwissenschaft. Sportwissenschaft 1994; 2: 167–71.
17. Bös K, Wydra G, Karisch G. Gesundheitsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport. Ziele und Methoden des Gesundheitssports in der Klinik. Verlag perimed, Erlangen, 1992.
18. Knoll M. Sporttreiben und Gesundheit. Eine kritische Analyse vorliegender Befunde. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1997.
19. Woll A. Gesundheit zum Mitmachen: Projektbericht „Gesundheitsförderung in der Gemeinde Bad Schönborn“. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1994.
20. Schlicht W. Sport und Primärprävention. Verlag Hogrefe, Göttingen, 1994.
21. Fleischle-Braun C. Gesundheitsförderung im Sportverein. Verlag Nagelschmid, Stuttgart, 1993.
22. Csikszentmihalyi M. Das Flow-Erlebnis: jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Verlag Klett-Cotta, Stuttgart, 1992.
23. Kurz D, Tietjens M. Sportliche Aktivität und Inaktivität: Kinder und Jugendliche. In: Bös K, Brehm W (eds). Gesundheitssport: ein Handbuch. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1988; 95–108.
24. Brehm W. Sportliche Aktivität und psychische Gesundheit. In: Bös K, Brehm W (eds). Gesundheitssport: ein Handbuch. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1988; 33–44.
25. Pratscher J. Longitudinalstudie über Zusammenhänge von Alltagsverhalten und Rückenbeschwerden von SchülerInnen. Dissertation, Wien, 1999.
26. Opper E. Sport – ein Instrument zur Gesundheitsförderung für alle? Eine empirische Untersuchung zum Zusammenhang von sportlicher Aktivität, sozialer Lage und Gesundheit. Verlag Meyer & Meyer, Aachen, 1998.
27. Bös K, Gröben F. Sport und Gesundheit. Sportpsychologie 1993; 1: 9–16.
28. Heinemann K. Einführung in die Soziologie des Sports. Verlag Karl Hofmann, Schorndorf, 1980.
29. Baur J. Zur Bewegungssozialisation in der Herkunftsfamilie. Sportwissenschaft 1982; 2: 121–5.
30. Bässler R. Sportausübung Jugendlicher. Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit, Sport und Konsumentenschutz, Wien, 1994.