

Sportlich und bewegt in jedem Alter

Grundlagen und Anregungen



Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten

Unser Sport- und Bewegungsverhalten wird durch verschiedene Einflussfaktoren (Determinanten) geprägt. Einige dieser Faktoren sind uns gegeben und **nicht direkt veränderbar** wie beispielweise Vererbung, Alter, Geschlecht, kultureller Hintergrund oder Behinderungen.

Andere hingegen können durch geeignete Massnahmen der Sport- und Bewegungsförderung so beeinflusst werden, dass sich in der Folge unser Verhalten ändert und wir uns mehr bewegen respektive mehr Sport treiben.

Zu den **veränderbaren** Einflussfaktoren (vgl. Abbildung 3) gehören:

Personale Faktoren

- Einstellungen und Werte (z. B. Motivation, Selbstvertrauen, «Stolpersteine»)
- Positive Erwartungen (z. B. sich durch Sport und Bewegung besser fühlen, soziale Kontakte pflegen, die Natur erleben)
- Fähigkeiten und Fertigkeiten (z. B. Fahrrad fahren, sportartspezifische Fertigkeiten)

Soziales Umfeld

- Familiäres Umfeld (Familie oder enge Betreuungspersonen wie Tageseltern, Pflegende)
- Erweitertes soziales Umfeld (z. B. Freundeskreis, Arbeitskollegen, Vorgesetzte, Peer Group)
- Strukturierte Angebote (z. B. solche von Krippe, Kindergarten oder Schule, vom Arbeitgeber, von Vereinen oder kommerziellen Anbietern)



Abbildung 3: Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten (Determinanten). Das Sport- und Bewegungsverhalten wird beeinflusst von Faktoren, die nicht verändert werden können (Vererbung, Alter, Geschlecht), und solchen, die veränderbar sind. Dazu gehören persönlichkeitspezifische Faktoren sowie solche aus dem sozialen und physischen Umfeld.

Physisches Umfeld

Im näheren oder weiteren Umfeld sollten verschiedenste **Sportanlagen und Bewegungsräume** für jedes Alter vorhanden sein. Dazu gehören:

- Das nahe Wohnumfeld (z. B. Wohnung, Überbauung, Garten, Hinterhof)
- Spielplätze
- Sportanlagen (z. B. Turnhallen, Schwimmbäder, Tennisplätze)
- Grünanlagen (z. B. Parks, Plätze, Promenaden)
- Naturräume (z. B. Feld, Wald, Gewässer, Gebirge)
- Öffentliche Gebäude (z. B. Schulhäuser, Gebäude mit Arbeitsplätzen)
- Wegnetze für Fussgänger und Velofahrerinnen für Sport und Bewegung in der Freizeit oder um im Alltag von A nach B zu gelangen.

Kurze Distanzen zu alltäglichen Zielen wie Schulen oder anderen Einrichtungen und gemischte Siedlungen (Wohnungen, Dienstleistungen, Arbeitsplätze) begünstigen Bewegung im Alltag. Gut erreichbare Parks oder Sportanlagen unterstützen deren rege Nutzung.

Fussgänger- und velofreundliche Strassen und ein gut gestalteter öffentlicher Raum sind ebenfalls wichtig.

Veränderbare Einflussfaktoren auf das Bewegungsverhalten								
Personale Faktoren			Soziales Umfeld			Physisches Umfeld		
Einstellungen Werte	Positive Erwartungen	Fähigkeiten Fertigkeiten	Familiäres Umfeld	Erweitertes soziales Umfeld	Strukturierte Angebote	Zugang zu Sportanlagen und Bewegungsräumen	Siedlungstyp, Distanzen zu Einrichtungen	Gestaltung von Strassen und öffentlichem Raum
Kleinkinder (0–4)								
Kinder (4–12)								
Jugendliche (12–18)								
Junge Erwachsene (18–30)								
Erwachsene (im Erwerbsalter)								
Erwachsene (nach dem Erwerbsalter)								

Abbildung 4: Bedeutung der Einflussfaktoren auf das Sport- und Bewegungsverhalten in den verschiedenen Lebensphasen: Je dunkler die Farbschattierung, desto wichtiger der Einflussfaktor (Diese Gewichtung orientiert sich an Expertenbeurteilungen und – so weit wie vorhanden – an wissenschaftlichen Erkenntnissen).

Die verschiedenen Einflussfaktoren – personale Faktoren, soziales Umfeld, physisches Umfeld – sind nicht in allen Lebensphasen gleich wichtig. So wirken sich z. B. bei Kleinkindern die Familie und das Wohnumfeld am stärksten auf das Bewegungsverhalten aus. Später kommen Faktoren wie Kurs- oder Vereinsangebote, die Gestaltung des weiteren physischen Umfelds sowie die Einstellung und die Motivation des Einzelnen dazu.

Abbildung 4 stellt die Bedeutung der Einflussfaktoren in den verschiedenen Lebensphasen dar. Diese Gewichtung orientiert sich an Expertenbeurteilungen und – so weit möglich – an vorhandenen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Massnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung

Massnahmen der Sport- und Bewegungsförderung müssen darauf abzielen, die **veränderbaren Einflussfaktoren** zu beeinflussen. So kann in der Folge auch das Sport- und Bewegungsverhalten verbessert werden.

Zwei Ansatzpunkte sind möglich:

- Bei personalen Faktoren – **beim Individuum** – mit der Absicht, Einstellungen und Motivation zu verändern oder Fertigkeiten zu verbessern
- Beim sozialen oder physischen Umfeld – **bei den Verhältnissen**

Eine nachhaltige Sport- und Bewegungsförderung setzt immer auf beiden Ebenen an – beim Individuum und bei den Verhältnissen. Die Massnahmen und Aktivitäten werden idealerweise kombiniert und aufeinander abgestimmt.

Zudem kann es sinnvoll oder notwendig sein, Massnahmen der Sport- und Bewegungsförderung für Gruppen mit spezifischen, **nicht veränderbaren Voraussetzungen** anzupassen, z. B. durch alters- oder geschlechtsspezifische Programme, behindertengerechte Angebote (vgl. Kasten) oder durch Massnahmen, die den kulturellen Hintergrund oder die ökonomische Situation der Zielgruppe berücksichtigen.

Behinderung ist kein Hinderungsgrund

Bewegung ist ein Grundbedürfnis – auch von Kindern und Erwachsenen mit einer Behinderung. Über Bewegung lernt der behinderte Mensch sich selbst und seine Umwelt kennen: Er entdeckt eigene Möglichkeiten und Grenzen und kann diese aktiv verändern. Die sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten entscheiden oft über die Akzeptanz in einer Gruppe und können viel zu einem positiven Selbstbild beitragen. Menschen mit einer geistigen, Sinnes- oder Körper-Behinderung können im Bewegen, Denken, Hören, Kommunizieren, Lernen, Sehen oder Verhalten auf vielfältigste Weise eingeschränkt sein. Umso mehr sollten sie Gelegenheit erhalten, das eigene Bewegungsrepertoire ihren speziellen Bedürfnissen entsprechend zu erweitern.

Für ein gemeinsames Sporterlebnis, z. B. im Sportverein des Dorfes, ist ein mitmenschliches Engagement von Leiterinnen, Funktionären, Kindern und Eltern primäre Voraussetzung. Daneben ist der gezielte Einsatz von Hilfsmitteln und speziellen Methoden wichtig. Die meisten Sportarten können durch kleine Regel- und Materialanpassungen auch von Menschen mit einer Behinderung erlernt werden: Volleyball wird zu Sitzvolleyball, Handball zu Raftball oder Torball.

Die Fachverbände des Behindertensports und die Selbsthilfegruppen bieten wertvolle Unterstützung in Beratung, Coaching und Weiterbildung. Ebenso wichtig ist es, dass Menschen mit und ohne Behinderung die Bereitschaft zu zusätzlichem Engagement aufbringen. Integration muss von allen Beteiligten gewollt werden – und es beinhaltet auch das Recht auf Nichtintegration.

Autoren: Stefan Häusermann und Helena Bigler, Fachpersonen Behindertensport

Die grosse Fülle von möglichen Vorgehensweisen in der Sport- und Bewegungsförderung lässt sich gemäss dem Grundlagendokument Gesundheitswirksame Bewegung in vier Gruppen von Massnahmen einteilen:

	zum Beispiel:
Strukturierte Angebote	Vereins- und Seniorensport (Training, Turniere, Wettkämpfe, Touren), obligatorischer und freiwilliger Schulsport, Kurse und Sportferien kommerzieller Anbieter
Events und Kampagnen	slowUp, schweiz.bewegt, bike to work, Breitensport-Anlässe (z. B. Gigathlon, Engadin Skimarathon)
Beratung und Betreuung	Von Einzelpersonen oder Gruppen, durch Hausärzte, virtuelle Angebote, persönliche Trainer
Umgebungsgestaltung	Spiel- und Sportanlagen (auch für freie Aktivitäten), Rad- und Wanderwege, Begegnungszonen

Eine Massnahme oder Aktivität der Sport- und Bewegungsförderung wirkt dabei nicht unbedingt nur auf einen einzelnen Einflussfaktor, sondern kann gleichzeitig mehrere Faktoren modifizieren (vgl. Abbildung 5). Zwei Beispiele:

- Ein Jugend+Sport-Kurs kann auf das soziale Umfeld (Peer Group) und auf die personalen Faktoren eines Jugendlichen (z. B. Selbstvertrauen, Einstellungen und Werte, Motivation) wirken.
- Neue Begegnungszonen oder Spielplätze im Quartier ändern das physische Umfeld und können das soziale Umfeld um neue Kontakte bereichern sowie beispielsweise Fertigkeiten verbessern.

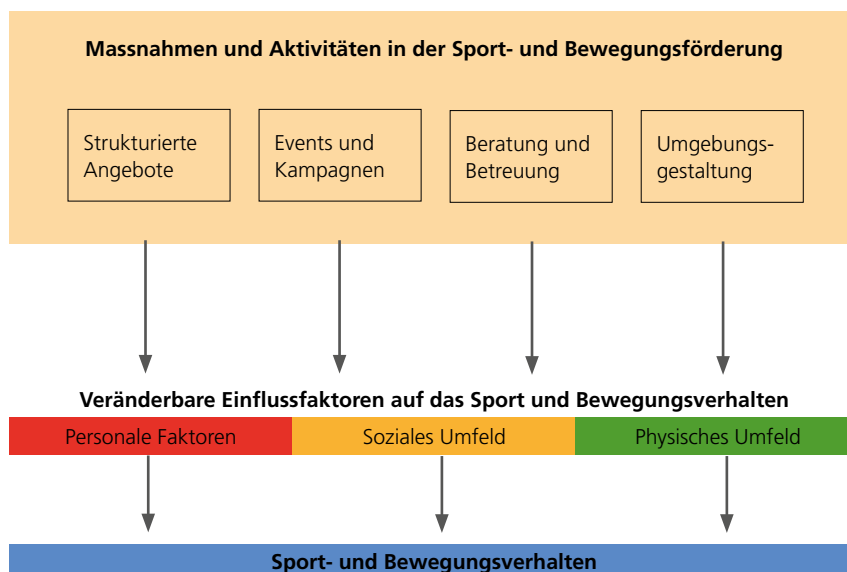


Abbildung 5: Massnahmen zur Förderung von Sport und Bewegung. Eine Massnahme kann auf verschiedene Einflussfaktoren einwirken.



Die Akteure der Sport- und Bewegungsförderung können unterschiedliche Rollen einnehmen und unterschiedliche Tätigkeiten ausführen, die alle wichtig sind:

- Massnahmen **vorbereiten** (initiiieren, planen, koordinieren)
- Akteure **ausbilden**
- Massnahmen **durchführen**
- Andere **unterstützen** (mit Wissen und Erfahrung, mit finanziellen Mitteln, in der Kommunikation, mit Material oder anderen Sachleistungen, mit Arbeitskraft usw.)

Rollenverteilungen: Beispiel Jugend+Sport

Vorbereitung und Aufarbeitung der sportartspezifischen Inhalte durch den Bund gemeinsam mit den Verbänden.

Ausbildung der Leiterinnen und Leiter durch Bund, Kantone und Verbände.

Durchführung der Kursangebote in erster Linie durch die Vereine, Verbände und Jugendorganisationen.

Unterstützung durch Infrastrukturen von Gemeinden, Finanzen von Gemeinden, Kantonen und Bund.



Rahmenkonzept: Beispiel Jugend+Sport (J+S)

Politische Ebene	Das Förderwerk des Bundes J+S beruht auf gesetzlichen Grundlagen (Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport).
Massnahmen	Es werden J+S Leiterinnen aus- und weitergebildet, die dann in Lagern und Kursen tätig sind. Die Ziele und Inhalte von J+S werden in Vereinen und Verbänden, Schulen, Gemeinden und Kantonen vermittelt und umgesetzt.
Einflussfaktoren	J+S zielt darauf ab, dass Kinder und Jugendliche Sport und Bewegung positiv erleben, dass sie Fertigkeiten erlernen und in eine Sportgemeinschaft eingebettet werden.
Verhalten	Dies soll einen Beitrag dazu leisten, dass Kinder und Jugendliche körperlich aktiv bleiben oder es werden.
Wissen	Die Umsetzung von J+S wird auf verschiedenen Ebenen immer wieder überprüft und es werden entsprechende Anpassungen vorgenommen.
Gesellschaftlicher Kontext	Gegenwärtig ist durch die öffentliche Wahrnehmung des Bewegungsmangels von Kindern die Konstellation günstig, das Förderprogramm für 10- bis 20-Jährige auf 5- bis 10-Jährige auszudehnen.