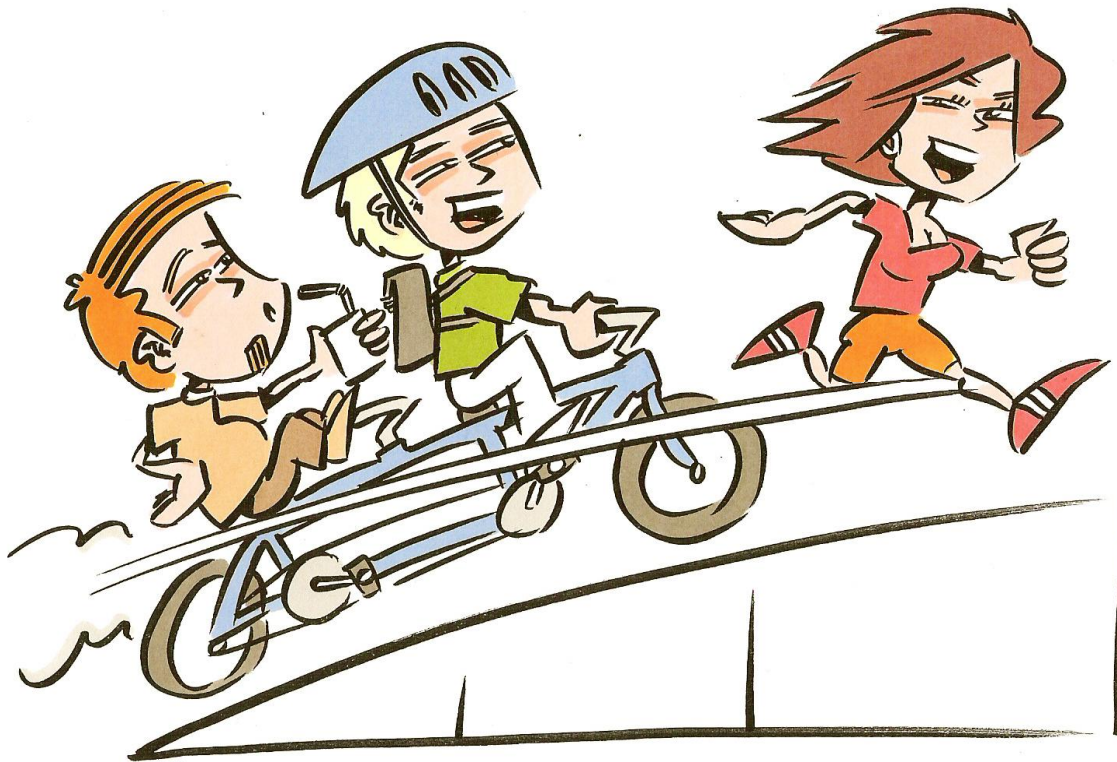




Oliver Padlina | Februar 2009

Der Bewegungs- und Sporttest von feelok

Erfassung der körperlichen Aktivität, der Eigenschaften und des Benutzerverhaltens der Besucher/innen des Sport- und Bewegungsprogramms von feelok aufgrund der Daten-grundlage der Periode August 2006 - August 2008

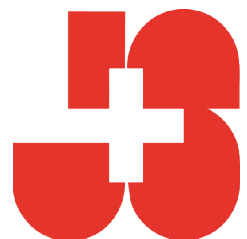


uzh | eth | zürich

Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches
Gesundheitsmanagement

feelok
LEGIOK

Ressort Bewegung
und Gesundheit



Über den Autor des Berichtes

Der Autor des Berichtes, Jahrgang 1970, ist seit 1997 wissenschaftlicher Projektleiter am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Seit 1999 ist er für die Entwicklung, Implementierung und Evaluation von feelok zuständig.

Zwischen 1998 und 2006 hat er zudem an einer Informatikschule gearbeitet und war da - im Bereich Erwachsenenbildung - zuständig für die Lehre der Techniken zur Konzeptualisierung und Entwicklung von datenbankbasierten multimedialen Websites.

Zwischen 2002 und 2004 war er verantwortlich für den Teilbereich «Intervention und Evaluation» und seit 2005 für den Teilbereich «Bewegungsförderung» an der Eidgenössischen Hochschule für Sport (EHSM) am Bundesamt für Sport in Magglingen (Ressort «Bewegung und Gesundheit»)

Der Autor hat an der Universität Zürich Psychologie studiert, hat mit der formativen Evaluation von feelok an der Universität Basel dissertiert, hat an der Universität Zürich, Bern und Basel den Master im Gesundheitswesen abgeschlossen und hat während 4 Jahren die verhaltenstherapeutische Weiterbildung besucht.



Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich ganz herzlich bei allen Jugendlichen und Lehrpersonen bedanken, die mit der korrekten Anwendung des Bewegungs- und Sporttests von feelok diese Studie ermöglicht haben.

Für die Unterstützung im Rahmen dieser Studie möchte ich mich auch bei meinen Vorgesetzten Georg Bauer (ISPMZ), Brian Martin und Urs Mäder (BASPO), sowie bei Martin Jeker (Chef Jugend+Sport), Alain Dössegger (Projektleiter Sportprogramm von feelok - BASPO) und Eva Martin (BASPO) bedanken.

Herzlichen Dank auch an Tina Hofmann und Gerda Jimmy für die wertvolle Unterstützung im Rahmen von feelok.

Die Entwicklung des Bewegungs- und Sporttests von feelok und diese Studie wurden vom Bundesamt für Sport finanziell ermöglicht.

Dr. phil. Oliver Padlina, MPH | 2009

Inhalte

Das Wichtigste in Kürze	5
Zielgruppe und Struktur des Berichtes.....	8
Verwendete Sprache und Abkürzungen.....	8
Über feelok.....	9
<i>Grundmerkmale.....</i>	<i>9</i>
<i>Die Geschichte von feelok in Kürze.....</i>	<i>10</i>
<i>Strategien für die Bekanntmachung und Verwendung von feelok</i>	<i>11</i>
<i>Statistiken über feelok.....</i>	<i>12</i>
<i>Ausgewählte Highlights.....</i>	<i>12</i>
<i>Die Datenbanken von feelok</i>	<i>13</i>
<i>Kosten und Anzahl Besucher/innen von feelok</i>	<i>13</i>
<i>Erfolge und Schwierigkeiten.....</i>	<i>14</i>
<i>Für mehr Informationen.....</i>	<i>15</i>
Über das Sport- und Bewegungsprogramm.....	16
<i>Das Bewegungsprogramm.....</i>	<i>16</i>
<i>Das Sportprogramm</i>	<i>17</i>
Der Bewegungs- und Sporttest	19
<i>Die Struktur des Bewegungstests</i>	<i>19</i>
Wissenschaftliche Aspekte des Bewegungstests.....	23
Berechnung des Ergebnisses	23
Interpretation der Ergebnisse.....	24
Beispiele.....	24
Methodik	25
<i>Die Fragestellungen</i>	<i>25</i>
<i>Implementierungsmassnahme des Bewegungs- und Sporttests.....</i>	<i>26</i>
<i>Rücklaufquote und Repräsentativität</i>	<i>27</i>
Thematische Verteilung in feelok	29
<i>Die Ausschlusskriterien.....</i>	<i>32</i>
<i>Zitierte epidemiologische Studien anderer Autoren und Institutionen.....</i>	<i>32</i>
Sport Schweiz 2008 - Kinder und Jugendbericht.....	32
Mobilität von Kindern und Jugendlichen - Fakten und Trends aus den Mikroszenen zum Verkehrsverhalten 1994, 2000 und 2005.....	33
Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007. Erste Ergebnisse	33
Swiss Household Panel 1999-2006.....	33
<i>Stärke dieser Studie</i>	<i>34</i>

<i>Schwäche dieser Studie</i>	34
<i>Technische Aspekte der Befragung und Bereitstellung der Informationen für die Datenanalyse</i>	35
<i>Anonymität und Verwendung der Daten</i>	36
Ergebnisse	37
<i>Die soziodemographischen Eigenschaften der Beantwortenden</i>	37
<i>Ausmass der körperlichen Aktivität</i>	40
<i>Ausmass der körperlichen Aktivität aufgrund der verbrauchten Kilokalorien</i>	40
<i>Ausmass der körperlichen Aktivität aufgrund der Umfrage</i>	42
<i>Fortbewegung zur Schule Arbeit und Sportaktivitäten</i>	44
<i>Saisonaler Verlauf der körperlichen Aktivität und der ausgeübten Sportarten</i>	47
<i>Fortbewegungsmittel und Transportwahl zur Schule oder zur Arbeit</i>	50
<i>Erwartete Änderungen des Bewegungsverhaltens</i>	52
<i>Sportvereine und körperliche Aktivität</i>	53
<i>Übergewicht und körperliche Aktivität</i>	55
<i>Das Benutzerverhalten</i>	58
Schlussfolgerungen	60
<i>Methodologische Aspekte</i>	60
<i>Das Profil der feelok-Besucher/innen</i>	60
<i>Die Rolle der Sportvereine in der Aufrechterhaltung und Förderung der körperlichen Aktivität</i>	61
<i>Die Zielgruppe des Bewegungs- und Sportprogramms:</i>	61
<i>Standardbevölkerung vs. Subkultur</i>	61
<i>Abschliessende Anmerkung</i>	62
Anhang	63

Das Wichtigste in Kürze

Im Folgenden werden die wichtigsten Informationen dieses Berichtes zusammenfassend dargestellt:

- feelok ist eine Internetplattform, die 11 gesundheitsrelevante Themen behandelt, besteht aus einem Netzwerk von 35 Institutionen, verfügt über eine schweizerische und österreichische Webadresse, basiert auf zahlreiche wissenschaftliche Studien, wird in verschiedenen Setting angewendet, d.h. in den Schulen, Sportvereinen, im Freizeitbereich und in Beratungsstellen und bietet zahlreiche jugendgerechte Tools, um die verschiedenen Bedürfnisse der heterogenen Zielgruppe anzusprechen. Mehr Informationen dazu, wie auch über die Geschichte von feelok, die Implementierungsmassnahmen, die Statistiken, ausgewählte Highlights, die Kosten und Nutzen des Projektes bzw. seine Erfolge und Schwierigkeiten ab S.9.
- Das Bewegungs- und Sportprogramm von feelok besteht aus 5 Modulen: eine Sektion spricht körperlich ungenügend aktive Jugendliche an, um sie zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren bzw. sie dabei mit konkreten Tipps zu unterstützen. Eine zweite Sektion richtet sich an Lehrpersonen: kurze Videosequenzen, verbunden mit didaktischen Anregungen, ermutigen die Lehrkräfte im Unterricht kurze, aktive Bewegungsspiele einzuplanen und durchzuführen. Mit dem elektronischen Spiel Dartfit - die Bewegungsscheibe von feelok - können die Besucher/innen spielerisch, geeignete Übungen für eine kurze bewegte Pause einlegen und mit der Sektion «Tanze mit den Starbugs» erleben sie die Musik als Medium, um ins Schwitzen zu kommen. Die fünfte Sektion ist das Sportprogramm von feelok. Es besteht aus folgenden drei Elementen: ein Sportartenkompass, die Sportartenvorstellung mit Clips und eine Sportverein-datenbank.

Zum Bewegungs- und Sportprogramm gehört der Bewegungstest. Aufgrund der verbrauchten Kilokalorien kann der Test fundiert empfohlen, ob es besser ist, dass der/die Besucher/in mit den Inhalten des Moduls für ungenügend Aktive oder mit diesen des Moduls für Aktive arbeitet. Mehr Informationen über das Bewegungs- und Sportprogramm, wie auch alle Details über den Bewegungs- und Sporttest ab S.16.

- Zwischen dem 30. August 2006 und dem 30. August 2008 wurde der Bewegungs- und Sporttest von feelok insgesamt 6777 Mal ausgefüllt. Aufgrund einer Reihe von Ausschlusskriterien werden jedoch nur die Daten von 4502 Testabsolventen berücksichtigt. Alle methodologischen Aspekte dieser Studie werden ab S.25 erläutert.
- Mit dieser Studie werden 9 Fragestellungen beantwortet, deren Ergebnisse kurz zusammengefasst werden:
 - **Die soziodemographischen Eigenschaften der Beantwortenden**
Die Benutzer/innen des Bewegungs- und Sporttests, die die Ausschlusskriterien bestanden haben, lassen sich folgendermassen charakterisieren: sie sind meistens zwischen 13 und 16 Jahren alt, sie kommen aus der Schweiz (vermehrt aus den Kantonen Zürich, Sankt Gallen, Bern, Fribourg, Aargau oder Luzern) und aus Österreich (vermehrt aus Steiermark, Tirol, Niederösterreich, Kärnten oder Burgenland) bzw. be-

suchen die Sekundarstufe, das Gymnasium oder die Berufsschule. Weitere Details ab S.37.

○ **Ausmass der körperlichen Aktivität**

60% der Jugendlichen, die den Bewegungs- und Sporttest absolviert haben, waren körperlich aktiv oder sportlich (gemäss Angaben über die verbrauchten Kilokalorien der vorherigen 7 Tage). Darunter aufsummiert werden körperliche Aktivitäten, um die Schule und/oder die Arbeitsstelle zu erreichen sowie alle sportlichen Aktivitäten, die ausserhalb des Schulunterrichts stattgefunden haben. 21% der Beantwortenden waren körperlich ungenügend aktiv und 19% waren körperlich teilaktiv. Der Prozentteil der körperlichen Aktiven nimmt zwischen 13 und 19 Jahren mehr oder weniger kontinuierlich ab und jene der körperlich ungenügend Aktiven nimmt zwischen 13 und 18 Jahren mehr oder weniger kontinuierlich zu. Mehr Knaben (72%) als Mädchen (53%) waren in den vergangenen 7 Tagen körperlich aktiv oder sportlich, die anderen waren körperlich ungenügend aktiv oder teilaktiv.

Die Jugendlichen wurden auch gefragt zu quantifizieren, wie viele Stunden pro Woche sie ausserhalb des Schulunterrichts im Durchschnitt ausser Atem oder ins Schwitzen kommen. Gemäss ihren Angaben erfüllen 56% der Knaben mehr als 3 ½ Stunden pro Woche dieses Kriterium, bei den Mädchen sind es 37%. Die Anzahl Stunden, die für intensive Aktivität reserviert sind, nimmt mit dem Alter ab. Weitere Details ab S.40.

○ **Fortbewegung zur Schule | Arbeit und Sportaktivitäten**

Die letzten 7 Tage haben mehr als 30% der Beantwortenden folgende Aktivitäten gewählt: Fahrrad fahren, Fussball spielen, Turnen (Gymnastik) und Jogging. Die Jungen spielen vor allem Fussball, gehen ins Krafttraining (Gewicht heben) und fahren Velo. Die Mädchen ziehen Jogging, Turnen (Gymnastik) und Tanzen vor. Insgesamt hat jeder Beantwortende 2.6 Sportarten genannt. Weitere Details ab S.44.

○ **Saisonaler Verlauf der körperlichen Aktivität und der ausgeübten Sportarten**

Die Jugendlichen verbrauchen mehr Kilokalorien im Frühling als im Herbst. Besonders bewegungsarm sind dagegen die Monate November und Januar. In Bezug auf fast alle erfassten körperlichen und sportlichen Aktivitäten, die häufig ausgeübt werden, zeigen sich ziemlich grosse saisonale Schwankungen. Weitere Details ab S.47.

○ **Fortbewegungsmittel und Transportwahl zur Schule oder zur Arbeit**

29.5% der Beantwortenden erreicht die Schule oder den Arbeitsplatz zu Fuss, 26.8% mit dem Fahrrad und 26.2% mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Mehr Knaben als Mädchen fahren mit dem Velo und mehr Mädchen als Knaben mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Mehr 12-14-Jährige als 15-17-Jährige gehen zu Fuss oder fahren mit dem Velo zur Schule, umgekehrt fahren mehr 15-17-Jährige als 12-14-Jährige mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Weitere Details ab S.50.

○ **Erwartete Änderungen des Bewegungsverhaltens**

45.6% der Beantwortenden erwartet, sich in 6 Monaten mehr zu bewegen als heute, 37.5% erwartet keine Änderung des eigenen Bewegungsverhaltens, nur 2.5% geht davon aus, dass das Ausmass der eigenen körperlichen Aktivität abnehmen wird. Mehr körperlich ungenü-

gend Aktive als Aktive erwartet, sich in 6 Monaten mehr zu bewegen als heute. Weitere Details ab S.52.

- **Sportvereine und körperliche Aktivität**

Die Mehrzahl der Jugendlichen ist Mitglied eines Sportvereines (56.2% der Beantwortenden). Dazu mehr Knaben als Mädchen und mehr 12-14-Jährige als 15-17-Jährige. Nur 27% der körperlich ungenügend Aktiven ist Mitglied eines Sportvereines. Bei den Aktiven sind es 68%. Ebenso waren 31% der ungenügend Aktiven noch nie in einem Sportverein gegen 9.5% der Aktiven. 27.6% von jenen, die in einem Sportverein ist oder war, hat die letzten Jahre den Sportclub gewechselt. Weitere Details ab S.53.

- **Übergewicht und körperliche Aktivität**

84.1% der Beantwortenden sind normalgewichtig, 13.5% über- und 2.4% untergewichtig. Mehr Mädchen als Knaben sind normalgewichtig, wie auch mehr Aktive als körperlich ungenügend aktive Jugendliche. Die Unterschiede sind jedoch klein. Weitere Details ab S.55.

- **Das Benutzerverhalten**

65.8% der Jugendlichen hat die eigenen Testergebnisse mit jener anderer Testabsolventen verglichen, 6.2% hat die Ergebnisse gedruckt, 3.9% hat sie gespeichert und 1.8% hat technische Informationen über den Test heruntergeladen. Im Durchschnitt haben die Besucher/innen 5 Minuten und 38 Sekunden gebraucht, um den Test zu vervollständigen. Ein Testabsolvent von vier erreicht die Ergebnisseite und vervollständigt somit den Bewegungstest. Weitere Details ab S.58.

Zielgruppe und Struktur des Berichtes

Der Bericht richtet sich primär an Fachpersonen, die im Webbereich aktiv sind sowie an jene, die sich für Interventionen im Bereich Bewegungs- und Sportförderung interessieren. Der Bericht richtet sich zudem an Lehr- und andere Fachkräfte, die erfahren möchten, wie die Tools von feelok verwendet bzw. wie die erhobenen Daten analysiert werden. Der Bericht ist wahrscheinlich auch für wissenschaftliche Mitarbeiter/innen von Interesse, die anhand eines konkreten Beispiels erfahren möchten, wie Daten mit web-basierten Testverfahren erfasst und analysiert werden können.

Im ersten Teil des Berichtes werden grundlegende Informationen über feelok und als Teil davon über das Sport- und Bewegungsprogramm vermittelt. Anschliessend wird der Bewegungs- und Sporttest detailliert beschrieben.

Im methodologischen Teil werden die Fragestellungen dieser Studie und weitere relevante Aspekte erläutert: dazu gehören unter anderem das Thema der Rücklaufquote und Repräsentativität der Befunde, die Ausschlusskriterien, eine kurze Beschreibung von zitierten externen wissenschaftlichen Untersuchungen und die Auflistung der Stärken und Schwächen dieser Studie.

Im Ergebnisteil werden für jede Fragestellung die dazugehörenden Resultate gezeigt, kurz kommentiert und zusammengefasst.

Ausgewählte interessante Aspekte dieser Studie werden im letzten Kapitel behandelt.

Verwendete Sprache und Abkürzungen

Im Bericht werden folgende Abkürzungen verwendet:

- BASPO | Bundesamt für Sport
- EHSM | Eidgenössische Hochschule für Sport - Magglingen
- ISPMZ | Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich
- J+S | Jugend + Sport

Im Bericht werden folgende Worte oder Ausdrücke als Synonym verwendet, um den Text nicht zu schwerfällig zu machen oder um ihn kurz zu halten:

- Ungenügend aktiv = inaktiv
- Benutzer/innen des Bewegungstests = Testabsolventen = Beantwortende
- Bewegungs- und Sporttest = Bewegungstest = Test

Über feelok

Im Folgenden werden zentrale Informationen über das Projekt und Intervention «feelok» vermittelt: die Grundmerkmale des Projektes, seine Geschichte, die Strategien für die Bekanntmachung, die Statistiken der Intervention, ausgewählte Highlights, die Datenbanken der Intervention, die Kosten des Projektes (im Verhältnis zu den Anzahl Besuchen) und seine Erfolge, aber auch Schwierigkeiten in Kürze.

Grundmerkmale

Das Projekt und Intervention «feelok» lässt sich mit folgenden Schlüsselworten definieren: multithematisch, multiinstitutionell, transnational, wissenschaftlich, schulbezogen, methodisch differenziert und jugendgerecht (siehe Abb. 1). Im Folgenden werden die wichtigsten Eigenschaften näher erläutert:

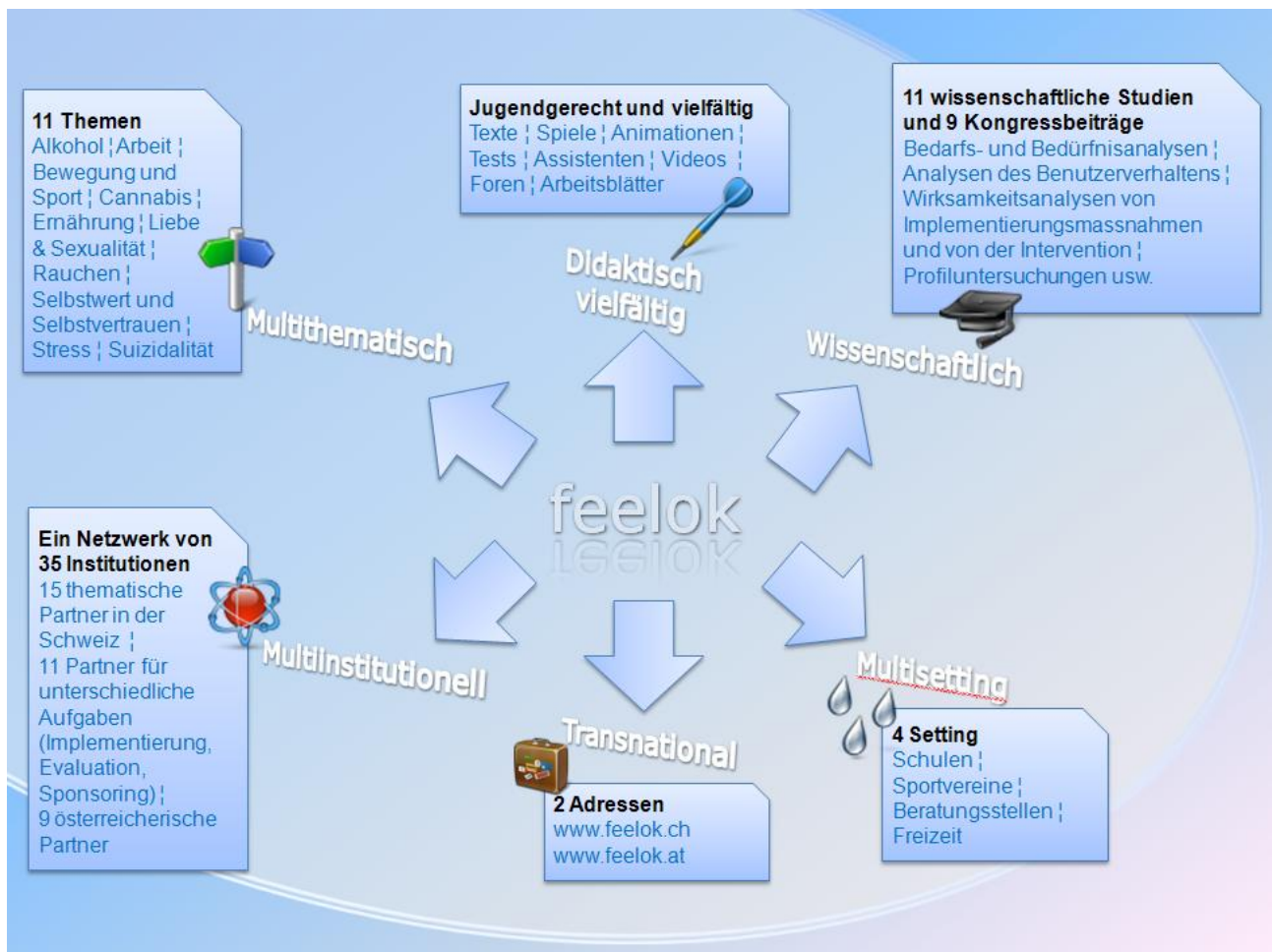


Abb. 1: die sechs Pfeile von feelok: multithematisch, multiinstitutionell, transnational, multisetting, wissenschaftlich, jugendgerecht und vielfältig

feelok ist **multithematisch**: die Intervention behandelt zurzeit 11 Themen, nämlich - alphabetisch sortiert - «Alkohol», «Arbeit», «Bewegung und Sport», «Cannabis», «Ernährung», «Rauchen», «Selbstvertrauen», «Sexualität», «Stress» und «Suizidalität». Andere Themen sind in Vorbereitung.

feelok ist **multiinstitutionell**: das Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich hat die Trägerschaft des Projektes und ist für Verwaltung des Netzwerkes, die wissenschaftliche Arbeit, die Implementierung, das Fundraising und die technischen Aspekte von feelok verantwortlich; 15 Institutionen in der Schweiz sind für die Qualität, Aktualität und Wissenschaftlichkeit der Inhalte zuständig. Dazu gehören das «Bundesamt für Sport» und «Jugend+Sport», die «Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA)», der «Fachbereich Sexualpädagogik der Stiftung Berner Gesundheit», die «Aids-Hilfe Schweiz», die «Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE)» usw. Auch in Österreich sind mehrere Institutionen sowohl für die Inhalte als auch für die Dissemination der Intervention zuständig. Dazu gehören «Styria vitalis», das «Fonds Gesundes Österreich», «kontakt+co . Suchtprävention Jugendrotkreuz Tirol» usw.

Sowohl das schweizerische, wie auch das österreichische Netzwerk werden laufend mit neuen Partnern erweitert.

Die Entwicklung einer neuen Version von feelok in Deutschland ist in Planung. Dazu wird eine kompetente zuverlässige deutsche Institution gesucht.

Die aktuelle Liste der involvierten Partner kann unter www.feelok.ch -> «Infos über feelok» -> «Details herunterladen» herunter geladen werden. Wer mehr über die Vorteile einer multiinstitutionellen Intervention erfahren möchte, findet Informationen zum Thema unter www.feelok.ch/berichte/bericht_2007.pdf (Seite 5).

feelok ist **wissenschaftlich**: bis heute wurden 9 wissenschaftliche Studien im Rahmen von feelok durchgeführt und 4 sind in Arbeit. Alle Berichte, Zusammenfassungen und Kongressbeiträge können unter www.feelok.ch -> «Infos über feelok» herunter geladen werden.

Das Internetprogramm feelok wird in verschiedenen Setting verwendet, dazu auch in der Freizeit, in Beratungsstellen und im Sportbereich. Es ist jedoch eine Tatsache, dass die Intervention für den Bereich **Schule** besonders optimiert ist: ein Handbuch und 50 Arbeitsblätter erleichtern die Arbeit der Lehrpersonen, wenn sie feelok mit ihren Schülern/innen verwenden möchten. Alle Unterlagen können kostenlos im Word-Format unter www.feelok.ch -> «Alle Themen» herunter geladen werden.

Um Informationen zu vermitteln, stellt feelok nicht nur Texte zur Verfügung, sondern verwendet auch **differenzierte didaktische Methoden**, die das Programm abwechslungsreich gestalten. Neben Texten werden die Inhalte mit Spielen, Animationen, Tests, Diskussionsforen sowie mit Videos und Assistenten vermittelt. Deswegen ist feelok ein geeignetes Tool sowohl für Jugendliche, die komplexe Inhalte verstehen können als auch für jene, die Mühe haben, Texte zu lesen. Für Jugendliche, die persönliche Unterstützung benötigen, bietet feelok (in Zusammenarbeit mit tschau.ch) eine Beratungsstellendatenbank mit Adressen in der ganzen Deutschschweiz an (siehe www.feelok.ch -> «Persönliche Beratung»).

Die Geschichte von feelok in Kürze

Gemäss Angaben des Bundesamtes für Statistik hatte der Anteil der rauchenden Jugendlichen zwischen 1992 und 1997 stark zugenommen. Fachleute im Präventionsbereich beobachteten diese unerfreuliche Entwicklung mit Sorge und stellten fest, dass viele Präventionsbemühungen wirkungslos waren. Ebenso war es eine Zeit, in der das Medium Internet immer wichtiger wurde, und auf Grund der Tatsache, dass dieses neue Medium vor allem die Jugendlichen ansprach, entschied die Krebsliga Zürich, die Entwicklung einer internetbasierten Intervention zu unterstützen. Internet sollte als Plattform verwendet werden, um die jungen Menschen mit persönlichen Informationen

zum Thema Tabak zu erreichen. Die Statistiken zeigten jedoch, dass ein beträchtlicher Teil der Zielgruppe damals über keinen Internetzugang verfügte. Um auch diese Jugendlichen mit dem feelok-Angebot zu erreichen, wurde das Programm auf die Bedürfnisse der Schulen zugeschnitten.

Das Projekt feelok startete im Jahr 1999, das Internetprogramm wurde Anfang 2002 lanciert. Um alle Jugendlichen anzusprechen, also nicht nur jene, die rauchen und aufhören möchten, wurde feelok als multidimensionales Programm konzipiert. Die ganze Arbeit wurde vom feelok-Team am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich geleistet. Die Zentralisierung der Aufgaben machte es möglich, dass sich das Projekt und die Intervention schnell entwickelten. Problematisch war jedoch die Aktualisierung der Inhalte, da das Team kaum mehr in der Lage war, die Qualität und Aktualität der riesigen Menge an Informationen ständig zu überprüfen und sie anzupassen. feelok brauchte eine neue Organisationsstruktur, um funktionsfähig zu bleiben. Das führte zum heutigen Multiinstitutionalisierungskonzept, das im Jahr 2006 eingeführt wurde.

Die Grundidee der Multiinstitutionalisierung von feelok ist folgende: Obwohl die Internetadresse www.feelok.ch unverändert blieb und die Besucher/innen weiterhin unter der gleichen Web-Adresse alle feelok-Ressourcen finden konnten, gehörten die einzelnen feelok-Programme und -Einheiten nicht mehr exklusiv dem ISPMZ, sondern dem ISPMZ und der Institution, die das Programm verwaltet bzw. neu entwickelt hatte. Das Konzept hat sich bewährt: Die feelok-Programme sind heute «shared programs» verschiedener Institutionen, die für ihre Funktionstauglichkeit und Aktualität die Verantwortung tragen. Weil das Produkt auch den beteiligten Fachstellen gehört, gibt es keinen Transfer finanzieller Mittel von einer Institution zur anderen.

Die Geschichte von feelok zwischen 1999 und 2006 kann man unter www.feelok.ch -> «Infos über feelok» -> «feelok - wie sich das Projekt und Internetprogramm zwischen 1999 und 2005 entwickelt hat (2006)» herunterladen.

Strategien für die Bekanntmachung und Verwendung von feelok

Das Wirkungsmodell der Implementierung von feelok lässt sich folgendermassen beschreiben. Wir versuchen die Jugendlichen mit einem Interventionsprogramm zu erreichen. Dazu sind einige Zwischenschritte notwendig. Im Detail:

- **Wir** (das feelok-Team und alle beteiligten Partner, nämlich das Netzwerk von feelok) **versuchen mit**
- **einer Reihe von Aktionen**, wobei jede Aktion von einer oder mehreren Institutionen umgesetzt wird (z. Bsp. Weiterbildungen, Vorträge, Verteilen von Werbematerial, Veröffentlichung in schulischen Medienprodukten, Teilnahme an Anlässen, Mitteilungen in Zeitschriften, Verlinkung mit externen Websites, Integration in externe Projekte, Mitteilungen in Newsletters, gezielte Informationen an Fachstellenverantwortliche, thematische Erweiterungen, Erweiterung des Netzwerkes, Erweiterung der Funktionen und systematische Information von Kontaktpersonen),
- **in verschiedenen Settings** (vor allem die Schule, aber auch die Beratungsstellen, Sportvereine und der Freizeitbereich)
- **unsere Multiplikatoren zu erreichen** (Lehrpersonen, Fachpersonen aus Fach- und Beratungsstellen, J+S-Leiter/innen und teilweise Eltern), **die wiederum andere Multiplikatoren weiterbilden können.**
- Den **Multiplikatoren** dient feelok dazu, sich zu informieren, wie die Intervention bestimmte Themen jugendgerecht behandelt. Auch können sie die Verwendung

von feelok delegieren (an andere Multiplikatoren oder z. Bsp. als Hausaufgabe für die Jugendlichen) oder sie können feelok direkt mit den **Jugendlichen** verwenden.

Die protokollierten Implementierungsmassnahmen von feelok können laufend unter www.feelok.ch/implementierung/Massnahmen.asp angeschaut werden. Vereinfachend lassen sie sich in 5 Kategorien zuordnen:

- Weiterbildung von Lehr- und anderen Fachpersonen
- Verteilung von Werbematerialien
- Zusammenarbeit mit Netzwerken, Projekten und Institutionen
- Medienarbeit
- und Vorträge bzw. Präsentationen an verschiedenen Anlässen.

Mehr Details dazu findet man unter www.feelok.ch/berichte/bericht_2007.pdf (Seite 35).

Interessierte Leser/innen, die das Thema vertiefen möchten, finden mehr Informationen über die Bekanntmachung und Dissemination der Verwendung von feelok im Implementierungskonzept, das unter www.feelok.ch/berichte/implementierungskonzept.pdf heruntergeladen werden darf.

Zurzeit verfügt feelok über folgende Werbematerialien: Broschüre für Erwachsene (Lehr- und Fachpersonen) und Mini-Flyer im Visitenkartenformat für die Jugendlichen. Interessierte können die Materialien unter info@feelok.ch bestellen.

Statistiken über fe elok

feelok wird täglich seit Anfang September 2008 rund 1.300-1.400 Mal besucht. Gemäss unseren Forschungsergebnissen sind 75% der Besucher/innen 12 bis 18 Jahre alt, 60% sind Mädchen, 60% kommt aus dem Setting Schule, d.h. sie werden in der Schule auf feelok aufmerksam gemacht oder verwenden das Programm im Unterricht.

Mehr Informationen über die Statistiken der einzelnen feelok-Programme findet man in den Jahresberichten unter www.feelok.ch Link: «Über feelok» und mehr Details über das Profil der feelok-Besucher/innen erfahren Sie unter www.feelok.ch/v1/start/inhalte/benutzereigenschaften

Ausgewählte Highlights

feelok bietet zahlreiche moderne interaktive Funktionen an, die für die Jugendlichen ansprechend sind und die Bearbeitung der jeweiligen Inhalte erleichtern. Dazu gehören zum Beispiel:

- Der **Interessenkompass** von Erwin Egloff, mit dem die Jugendlichen herausfinden können, welche Art von Tätigkeiten und Berufe zu ihnen passen. Die kontextabhängige Verlinkung mit der Datenbank von www.berufsberatung.ch ermöglicht zudem über zahlreiche Berufe detaillierte Informationen zu erhalten. (www.feelok.ch/job.htm)
- Der **Bewegungstest**, mit dem die Jugendlichen erfahren können, ob sie körperlich genügend aktiv sind. (www.feelok.ch/be.htm)
- Das ganze **Sportprogramm** ist ein Highlight mit seiner Sportverein-Datenbank, dem neuen Sportinteressen-Barometer und den Infos bzw. Clips über die J+S-Sportarten. (www.feelok.ch/sport.htm)

- Das **Leiterspiel** des Cannabisprogramms ermöglicht, auf spielerische Art das Thema des Cannabiskonsums für eine vertiefte Diskussion einzuführen. (www.feelok.ch/cannabis.htm)
- Das **Money-Spiel** ist das Instrument, mit dem die Jugendlichen berechnen können, wie teuer das Rauchen ist und was sie sich leisten könnten, wenn sie mit dem Rauchen aufhören würden. (www.feelok.ch/rauchen_allg.htm -> «Rauchen & Geld»)
- Das **Spiel der Lebensmittelpyramide**, mit dem die Jugendlichen ihr Wissen im Bereich Ernährung testen und verbessern können. (www.feelok.ch/e1.htm)
- Die **psychologischen Tests** des Stressprogramms, mit denen die Jugendlichen ihr Stressrisiko erfassen können und Tipps erhalten, wie sie mit Stress und Problemen umgehen können. (www.feelok.ch/S_Tests.htm)
- Das multidimensionale Spiel **«Schiffe versenken»**, das ein spielerischer Zugang zu den Themen von feelok ermöglicht (www.feelok.ch/schiffeversenken)
- Die **Videoportraits** von Body Talk, in dem Jugendliche echte Geschichten über ihr Leben und ihre Beziehung zur Gesundheit erzählen (www.feelok.ch/bodytalk)

Die Datenbanken von feelok

feelok bietet nicht nur in 11 Themenbereichen gesundheitsrelevante Inhalte an, sondern auch 4 zusätzliche Datenbanken mit erweiterten Funktionen. Dazu gehören die

- Sportvereindatenbank, in der 60% der J+S-Sportvereine registriert sind,
- die Fachstellendatenbank mit Angaben über 670 Fachstellen aus der Deutschschweiz und Österreich (Projekt in Zusammenarbeit mit tschau.ch | infoklick),
- den Rundbrief von feelok, mit mehr als 800 registrierte Personen (davon 249 Lehrpersonen, 31 Schulleiter/innen, 88 Berater/innen und 83 Fachpersonen im Bereich Gesundheitsförderung und Suchtprävention)
- und die Projektdatenbank, die zurzeit Angaben über 18 Projekte beinhaltet (externe Anbieter können eigene Projekte in feelok beschreiben). Die Projektdatenbank führt zu einer zusätzlichen Erweiterung des feelok-Netzwerkes auf nationaler Ebene.

Alle erwähnten Angaben beziehen sich auf Ende Jahr 2008.

Kosten und Anzahl Besucher/in nen von feelok

Zwischen 1999 und 2011 wurde das feelok-Projekt 7-Mal substanziell finanziell unterstützt. Das erste Mal von der Krebsliga Zürich (SFr. 825'000.--), das zweite Mal von der Baugartenstiftung (SFr. 62'000.--), das dritte Mal von b+g Netzwerk Schweiz (SFr. 70'000.--) und das vierte Mal vom Tabakpräventionsfonds (SFr. 430'000.--). Im Jahr 2008 wurde feelok von der Vontobel-Stiftung und von der Jubiläumsstiftung Credit Suisse mit insgesamt SFr. 210'000.-- unterstützt und für die Entwicklung des neuen Rauchprogramms finanziert der Tabakpräventionsfonds das Projekt feelok mit einem neuen Betrag von SFr 600'000.-- zwischen 2008 und 2011. Insgesamt hat feelok bis heute (Anfang 2009) einen Gesamtbetrag von rund SFr. 1'700'000.-- beansprucht, das heisst rund SFr. 170'000.-- pro Jahr gekostet. In dieser Berechnung werden die Kosten der Arbeit der Partner von feelok nicht berücksichtigt, da zwischen feelok und den Partnern kein Transfer finanzieller Mittel besteht.

Das Internetprogramm wurde im Jahre 2002 lanciert, seither hat die Zahl der Besucher/innen kontinuierlich zugenommen. Im Jahr 2002 wurde feelok 80'000 Mal besucht, im Jahr 2008 mehr al 400'000 Mal (abgerundete Zahlen).

Abb. 2 zeigt den *kumulierenden* Verlauf der feelok-Kosten in Relation zu der Anzahl Besucher/innen zwischen 1999 und 2008. Die Y-Achse hat zwei Bedeutungen: Die blaue Linie bedeutet Schweizer Franken und die grüne Linie die Anzahl Besuche.

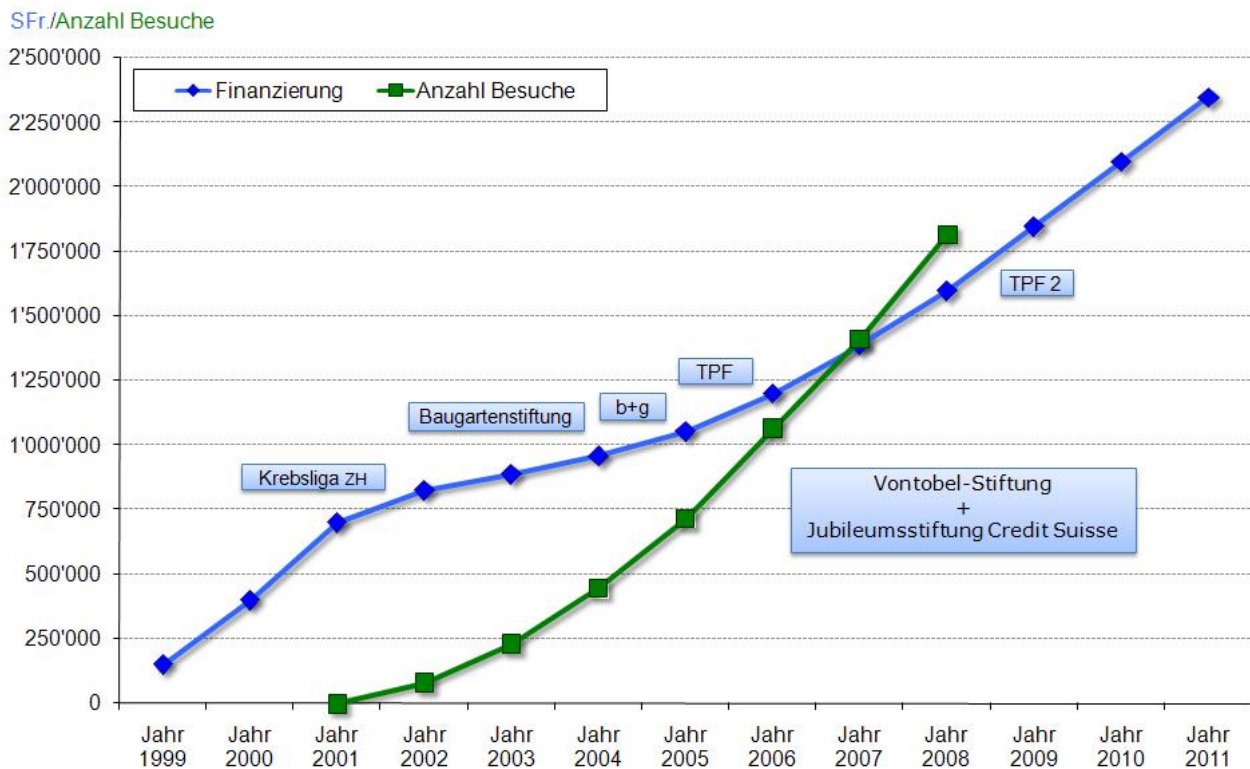


Abb. 2: Verlauf der Kosten und der Besuche von feelok zwischen 1999 und 2008: Die blaue Linie zeigt den kumulativen Verlauf der Kosten und die grüne Linie den kumulativen Verlauf der Anzahl Besuche. Seit 2007 kostet jeder Besuch weniger als SFr. 1.--.

Erfolge und Schwierigkeiten

feelok ist eine erfolgreiche transnationale Intervention. Die Website wird rund 1'300 Mal pro Tag besucht, vorwiegend von unserer primären Zielgruppe: also von Jugendlichen in der Schule oder Jugendlichen, welche durch die Schule auf das Programm aufmerksam werden. Unsere Evaluationsstudien zeigen, dass feelok von den Jugendlichen und von den Lehrpersonen als fundierte inhaltlich glaubwürdige und jugendgerechte Anwendung beurteilt wird (siehe die Evaluationsberichte unter www.feelok.ch/info.htm).

feelok hat auch mit einigen Schwierigkeiten zu kämpfen: z. Bsp. ist es sehr schwierig in der schulischen Landschaft bekannt zu werden. Seit sieben Jahren arbeiten wir intensiv daran, die Bekanntmachung von feelok in den Schulen zu fördern. Trotz positiven statistischen Ergebnissen ist feelok immer noch zu wenig bekannt. In vielen Schulen gibt es nur eine Lehrperson, die mit der Intervention arbeitet. Ein Wissenstransfer zu den Arbeitskollegen findet nicht automatisch statt¹. Auch in Schulen, in denen gezielt Werbematerialien über feelok verteilt werden oder Workshops stattgefunden haben, zeigt es sich, dass viele Lehrpersonen und Jugendliche nie etwas über die Intervention

¹ Siehe dazu die Studie «Einsatz von feelok in den Schulen aus der Perspektive der Lehrpersonen - Eine qualitative Analyse» unter www.feelok.ch/v1/start/inhalte/bedarfanalyse

erfahren². Wie bei anderen Projekten auch, ist für feelok die Implementierungsarbeit eine schwierige und kostspielige Aufgabe.

Andere bekannte Schwierigkeiten: Für das Projekt eine geeignete Finanzierung zu finden, die Konkurrenz mit anderen (Internet-)Angeboten im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention, der Transfer des Expertenwissens in eine jugendgerechte Sprache.

Für mehr Informationen

Unter der Adresse www.feelok.ch und «Infos über feelok» bzw. «Rundbrief: Archiv» finden Sie weitere Informationen zu feelok. Rückfragen und Anregungen können an den Projektleiter von feelok Dr. phil., MPH Oliver Padlina (info@feelok.ch) gesendet werden.

² Siehe dazu die Studie «Ergebnisse aus einer internetbasierten Studie im schulischen Setting über feelok und über das Gesundheitsverhalten der Jugendlichen» unter www.feelok.ch/v1/start/inhalte/evalFeelokSchulen

Über das Sport- und Bewegungsprogramm

Im Folgenden werden in Kürze die zentralen Charakteristika des Bewegungs- und Sportprogramms von feelok beschrieben.

Das Bewegungsprogramm

Bereits Ende 2005 wurde das Bewegungsprogramm als Produkt des Ressorts «Bewegung und Gesundheit» (Eidgenössische Hochschule für Sports - Bundesamt für Sport - Magglingen) in feelok integriert: eine Sektion spricht körperlich ungenügend aktive Jugendliche an, um sie zu mehr Bewegung und Sport zu motivieren bzw. sie dabei mit konkreten Tipps zu unterstützen. Eine andere Sektion richtet sich an Lehrpersonen: Kurze Videosequenzen, verbunden mit didaktischen Anregungen, ermutigen die Lehrkräfte im Unterricht kurze, aktive Bewegungsspiele einzuplanen und durchzuführen.

Neben den oben erwähnten Dienstleistungen bietet feelok zahlreiche andere Funktionen, die als Ziel haben, das Bewegungsverhalten der Zielgruppe zu fördern: Dazu gehört unter anderem der Bewegungstest (für mehr Details siehe S.19), mit dem die Jugendlichen herausfinden können, ob sie sportliche oder eher gemütliche Typen sind, mit dem elektronischen Spiel Dartfit - die Bewegungsscheibe von feelok - können sie spielerisch, geeignete Übungen für eine kurze bewegte Pause einlegen und mit der Rubrik «Tanze mit den Starbugs» erleben die jungen Besucher/-innen die Musik als Medium, um ins Schwitzen zu kommen.

Alle Funktionen können unter www.feelok.ch Link: «Bewegung und Sport» erreicht werden.

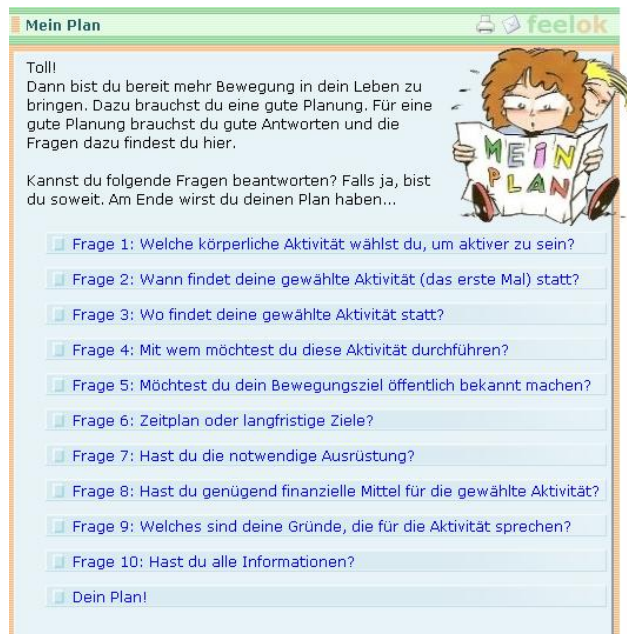


Abb. 3: Das Tool des Bewegungsprogramms, mit dem die Jugendlichen mit der Unterstützung eines Assistenten persönliche Bewegungsziele formulieren können

Das Sportprogramm

Noch attraktiver wurde feelok Anfang 2008, als das neue Sportprogramm lanciert wurde. Das Sportprogramm von feelok ist die Internetplattform von «Jugend+Sport», welche das Ziel verfolgt, die Jugendlichen in ihrer sportlichen Aktivität zu unterstützen und zu fördern. Das Sportprogramm besteht aus drei Elementen:

- Mit dem Sportarten-Kompass können die Jugendlichen herausfinden, welche Sportarten aufgrund ihres persönlichen Profils für sie besonders geeignet sind.

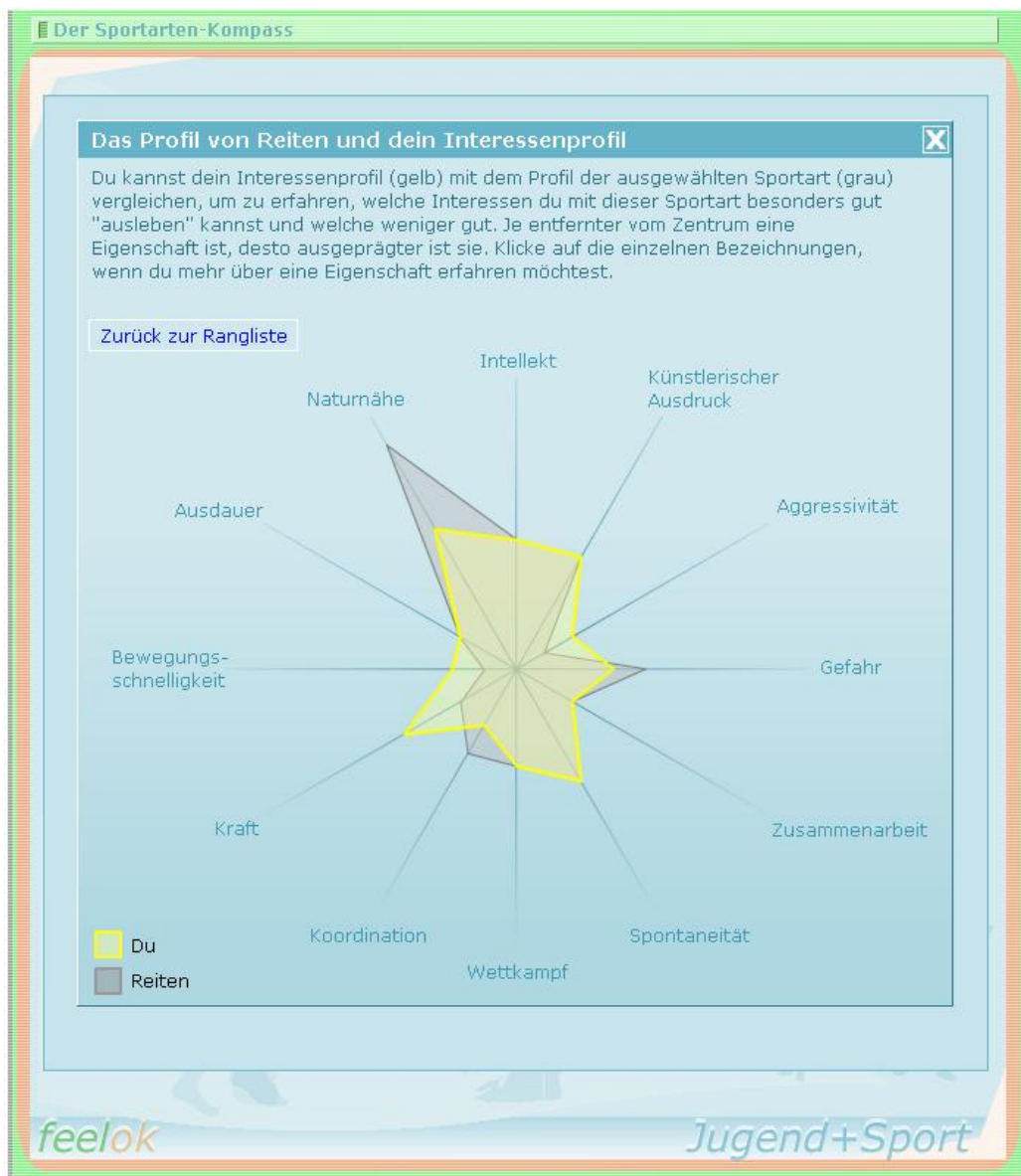


Abb. 4: Der Sportartenkompass von feelok und Jugend+Sport

- Jede Sportart von Jugend+Sport wird vorgestellt: Mit einem Videoclip und Text wird den Jugendlichen gezeigt, was hinter der Sportart steckt.

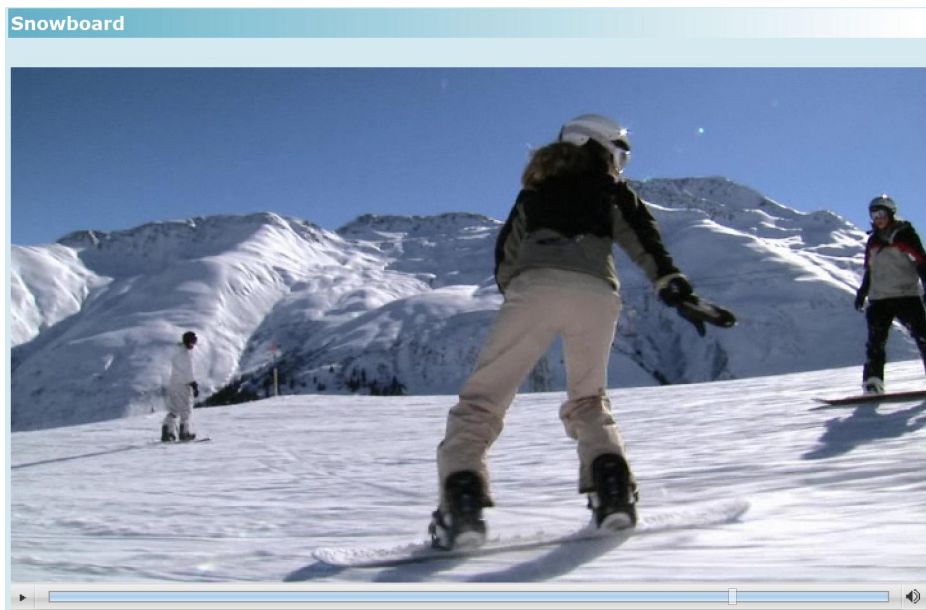


Abb. 5: Die Videoclips von Jugend + Sport in feelok. Die Clips können auch unter www.jugendundsport.ch angeschaut werden.

- Damit Jugendliche, die sich für eine (neue) Sportart interessieren, diese dann auch ausprobieren können, wurde die Sportvereindatenbank geschaffen. Sie soll den Jugendlichen helfen, einen passenden Verein in ihrer Nähe zu finden. Bis jetzt sind Angaben über 60% der bei J+S angemeldeten Sportvereine in dieser Datenbank gespeichert. Die französische Version der Sportvereindatenbank von feelok ist unter www.ciao.ch und die italienische Version unter www.ti.ch/infogiovani zu finden.

Mehr	Sportverein	Sportart/en	Adresse	Kt
1	Judo-Club Delémont	Aikido Karate Ju-Jitsu Judo	Blancherie 2 2800 Delémont	JU
2	Kung-Fu To'a	Karate	case postal ... 2900 Porrentruy	JU
3	Shin-Tai Karaté-Do	Karate	Ruelle de l'... 2800 Delémont	JU

[Zurück](#)

Jugend+Sport

Abb. 6: Die Sportvereindatenbank von Jugend+Sport für Jugendliche in feelok

Mit dem neuen Sportprogramm wird angestrebt, Wissenschaftlichkeit (der Kompass) mit Informationen und Emotionen (die Videoclips) und praktischen, nützlichen Instrumenten (die Sportvereindatenbank) zu verknüpfen.

Das Sportprogramm kann unter www.feelok.ch/sport.htm erreicht werden.

Der Bewegungs- und Sporttest

Für Lehrpersonen und Berater/innen stellt sich die Frage, wie man körperlich ungenügend aktive Jugendliche überhaupt für das Thema "Bewegung" interessieren kann. Als eine der Antworten zu diesem Problem wurde der Bewegungs- und Sporttest von feelok entwickelt, der sich unter www.feelok.ch Link: «Bewegung & Sport» Link: «Teste dich: bist du ein Gemütlicher oder ein sportlicher Typ?» befindet.

Mit diesem Test setzen sich die jungen Menschen auf spielerische Weise mit dem eigenen Bewegungsverhalten auseinander. Sie beantworten eine Reihe von Fragen über die eigene körperliche Aktivität der letzten 7 Tage und aufgrund der berechneten verbrauchten Kilokalorien erfahren sie, ob sie körperlich ungenügend aktiv («gemütlich»), körperlich teilaktiv oder körperlich aktiv bzw. sportlich waren.

Der Bewegungs- und Sporttest dient nicht nur dazu, Unsportliche für das Thema Bewegung zu interessieren, sondern hat auch eine Triagefunktion. feelok bietet zwei Sektionen zum Thema Bewegungsförderung an: die eine richtet sich an ungenügend Aktive, die andere an aktive bzw. sportliche Jugendliche. Aufgrund der verbrauchten Kilokalorien kann der Test fundiert empfehlen, ob es besser ist, dass der Besucher mit den Inhalten des Moduls für ungenügend Aktive oder mit diesen des Moduls für Aktive arbeitet.

Die Struktur des Bewegungstests

Der Bewegungs- und Sporttest besteht aus 6 Seiten:

Die erste Seite erfasst die soziodemographischen Angaben der beantwortenden Person. Somit kann das Profil des Besuchers identifiziert (siehe S.37) und Informationen erhoben werden, die für die Berechnung der verbrauchten Kilokalorien relevant sind. Besonders relevant für die Berechnungen sind die Items «Alter», «Gewicht», «Grösse» und «Geschlecht». Auf dieser Seite befindet sich auch die Aussage: «Ich beantworte die Fragen korrekt». Nur die Daten von jenen, die dieser Aussage zustimmen, werden wissenschaftlich bewertet (siehe S.32, Ausschlusskriterien). Bevor der Beantwortende die zweite Seite öffnet, kann er zusätzliche Informationen über den Bewegungstest herunterladen. Um die zweite Seite zu erreichen, wird auf «Weiter» geklickt. Falls gemäss Angaben über Alter, Gewicht und Grösse die Person übergewichtig ist, erscheint eine entsprechende Rückmeldung vom System, die auf das Problem hinweist.



Abb. 7: die erste Seite des Bewegungstests (die Erfassung der soziodemographischen Angaben)

Die zweite Seite erfasst die körperlichen Aktivitäten, die die Jugendlichen die letzten 7 Tage gemacht haben, um die Schule oder die Arbeitsstelle zu erreichen (siehe S.44). Zur Auswahl stehen folgende Aktivitäten:

- Zügig oder bergauf oder mit schwerem Gepäck zu Fuss gehen
- Fahrrad bergauf oder flach mit mind. 15 km/h fahren
- Inline Skates/Trottinett (=Scooter) flach oder bergauf fahren

Für jede geleistete Aktivität fragt der Bewegungstest an wie vielen Tagen diese Aktivität in den letzten 7 Tagen gemacht wurde bzw. wie viele Minuten im Durchschnitt die Person an jedem dieser Tage mit dieser Aktivität tatsächlich in Bewegung war. Aufgrund dieser Angaben und den soziodemographischen Eigenschaften der beantwortenden Person werden die verbrauchten Kilokalorien berechnet.

Der Bewegungs- und Sporttest Seite 2 von 6

Zur Schule oder zur Arbeit

Im Folgenden geht es nur um Aktivitäten, die du in den letzten 7 Tagen gemacht hast, um die Schule oder die Arbeitsstelle zu erreichen.

Klicke auf die Aktivitäten, die du gemacht hast

- Zügig oder bergauf oder mit schwerem Gepäck zu Fuss gehen
- Fahrrad bergauf oder flach mit mind. 15 km/h fahren
- Inline Skates

Weiter

Fahrrad bergauf oder flach mit mind. 15 km/h fahren

An wie vielen Tagen hast du diese Aktivität in den letzten 7 Tagen gemacht? Tage

Und wie viele Minuten im Durchschnitt warst du an jedem dieser Tage mit dieser Aktivität **tatsächlich** in Bewegung? Minuten

Verbrauchte Kilokalorien mit dieser Aktivität pro Woche: **638**

Abb. 8: die zweite Seite des Bewegungstests (Erfassung der körperlichen Aktivitäten der letzten 7 Tage, um die Schule oder die Arbeitsstelle zu erreichen)

Die dritte Seite erfasst die sportlichen Aktivitäten, die während der Freizeit, d.h. ausserhalb des Schulunterrichts, in den letzten 7 Tagen gemacht wurden (siehe S.44). Wie bei der vorherigen Seite wurde für jede geleistete Aktivität gefragt, an wie vielen Tagen und an wie vielen Minuten an jeden dieser Tage diese Aktivität ausgeübt wurde. Zur Auswahl stehen folgende Aktivitäten:

- Jogging (=Rennen, mindestens 10 Minuten)
- Basketball, Handball
- Fussball
- Turnen, Gymnastik
- Krafttraining, Gewicht heben
- Tanzen
- Skateboard, Inline Skates
- Schwimmen
- Snowboarden, Skifahren
- Eishockey
- Badminton
- Tennis
- Wandern
- Fahrrad fahren (bergauf oder mindestens 15 km/h)
- Judo, Karate, Selbstverteidigung

Der Bewegungs- und Sporttest Seite 3 von 6

Sport in der Freizeit

Im Folgenden geht es nur um sportliche Aktivitäten, die du während deiner Freizeit, d.h. ausserhalb des Schulunterrichts, in den letzten 7 Tagen gemacht hast.

Klicke auf die Aktivitäten, die du gemacht hast

- Jogging (=Rennen, mindestens 10 Minuten)
- Basketball, Handball
- Fussball
- Turnen, Gymnastik
- Krafttraining, Gewicht heben
- Tanzen
- Skateboard, Inline Skates
- Schwimmen
- Snowboarden, Skifahren
- Eishockey
- Badminton
- Tennis
- Wandern
- Fahrrad fahren (bergauf oder mindestens 15 km/h)
- Judo, Karate, Selbstverteidigung

Zurück Weiter

Abb. 9: die dritte Seite des Bewegungstests (Erfassung der sportlichen Aktivitäten ausserhalb des Schulunterrichts der letzten 7 Tage)

Die Liste der Sportaktivitäten wurde im Jahr 2004 aufgrund von statistischen Angaben fertiggestellt. Es ging damals darum die Liste

so kurz wie möglich zu halten, ohne dass häufig ausgeübte Sportarten vergessen werden.

Die vierte Seite erfasst die körperlichen Aktivitäten ausserhalb der Schule, die in den vorherigen Seiten nicht erwähnt wurden, bei denen der Beantwortende in den letzten 7 Tagen mindestens ausser Atem gekommen ist oder geschwitzt hat. Falls eine dieser Aktivitäten gemacht wurde, musste sie genannt werden, bzw. musste angegeben werden, an wie vielen Tagen diese Aktivität ausgeübt wurde, wie viele Minuten an jedem dieser Tage (Durchschnittswerte) und als wie intensiv sie erlebt wurde. In Bezug auf diese letzte Frage standen 4 Optionen zur Verfügung, nämlich «wenig» (entspricht 3 MET³), «mässig» (entspricht 6 MET), «ziemlich stark» (entspricht 9 MET) und «stark» (entspricht 12 MET).

Die Beantwortenden konnten bis 5 zusätzliche Aktivitäten angeben.

Der Bewegungs- und Sporttest Seite 4 von 6

Andere Aktivitäten

Im Folgenden geht es nur um körperliche Aktivitäten ausserhalb der Schule, die wir nicht erwähnt haben, bei denen du in den letzten 7 Tagen mindestens ausser Atem gekommen bist oder geschwitzt hast.

Hast du diese Art von Aktivitäten gemacht?
Falls ja schreibe sie ins Textfeld
Klicke anschliessend am Ende der Liste auf "Weiter"

Aktivität 1:

Aktivität 2:

Aktivität 3:

Aktivität 4:

Aktivität 5:

An wie vielen Tagen hast du diese Aktivität in den letzten 7 Tagen gemacht?

Und wie viele Minuten im Durchschnitt warst du an jedem dieser Tage mit dieser Aktivität **tatsächlich** in Bewegung? Minuten

Als wie intensiv hast du diese Aktivität erlebt?

Verbrauchte Kilokalorien mit dieser Aktivität pro Woche: 510

Abb. 10: die vierte Seite des Bewegungstests (Erfassung von körperlichen Aktivitäten der letzten 7 Tage ausserhalb der Schule, die bis jetzt nicht erwähnt wurden, bei denen man ausser Atmen oder ins Schwitzen gekommen ist)

³ MET steht für «Metabolische Äquivalent» (metabolic equivalent). Es wird verwendet, um den Energieverbrauch verschiedener körperlichen Aktivitäten zu vergleichen. Gemäss Definition von Wikipedia (www.wikipedia.org » MET): «1 MET entspricht dem Umsatz von 3,5 ml Sauerstoff pro Kilogramm Körpergewicht pro Minute bei Männern, bei Frauen sind es 3,15 ml/kg/min. Eine andere Definition bezeichnet als 1 MET einen Kalorienverbrauch von 1 kcal je Kilogramm Körpergewicht pro Stunde, beides entspricht in etwa dem Ruheumsatz des Körpers». Zum Vergleich: Aktivitäten bis 3 MET gelten als leicht oder niedrig intensiv (z.B. Laufen bis 4 km/h), Aktivitäten zwischen 3 und 6 MET gelten als moderat (z.B. Joggen bis 7 km/h), Aktivitäten über 6 MET gelten als intensiv oder sehr intensiv (z.B. Fussball). Mehr Informationen findet man unter «Schlicht, W. und Brand R. (2007). Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Juventa, S.19».

Die fünfte Seite beinhaltet eine im Bewegungstest integrierte Umfrage, die aus 7 Items besteht und jeweils aus mehreren Antworten nur eine gewählt werden konnte:

- «Wie viele Stunden in der Woche treibst du ausserhalb des Schulunterrichts Sport oder andere Aktivitäten, sodass du ins Schwitzen oder ausser Atem kommst?»
- «Wie bist du letzte Woche meistens zur Schule oder zur Arbeit gegangen?»
- «Welche Aussage trifft für dich zu?» Zu dieser Frage konnte man eine von 6 Aussagen auswählen. Sie gingen von «Ich werde mich in 6 Monaten sicher mehr bewegen als heute» bis «Ich werde mich in 6 Monaten sicher weniger bewegen als heute»
- «Bist du Mitglied in einem Sportverein?»
- «Wie hast du deinen Sportverein gefunden?»
- «Hast du die letzten Jahre den Sportverein gewechselt?»
- «Machst du diesen Test zum ersten Mal?»

Abb. 11: die fünfte Seite des Bewegungstests (die Umfrage)

Die Antworten dieser Umfrage sind für die Berechnungen und für die Rückmeldung des Bewegungstests irrelevant. Sie dienen nur wissenschaftlichen Zwecken (siehe die Ergebnisse ab S.50).

Die sechste und letzte Seite zeigt das Ergebnis des Tests in graphischer Form. Dazu gibt es drei mögliche Rückmeldungen: entweder wird die Person als «gemütlich» eingestuft, d.h. körperlich ungenügend aktiv, oder sie wird als «teilaktiv» oder noch als «aktiv bzw. sportlich» definiert (siehe die Ergebnisse ab S.40). Jede Rückmeldung wird von einem kurzen Erklärungstext begleitet, der unter anderem einen Vorschlag beinhaltet, die Inhalte welcher Sektion von feelok aufgrund dieses Ergebnisses für die beantwortende Person geeignet sind. Falls gewünscht, kann der Testabsolvent Informationen über den Bewegungstest herunterladen oder die Ergebnisse drucken.



Abb. 12: die sechste Seite des Bewegungstests (die Rückmeldung des Bewegungstests)

Besonders spannend ist die Möglichkeit, die die Beantwortenden haben, eigene Ergebnisse mit jenen anderer Jugendlichen zu vergleichen. Falls diese Option angeklickt wird, können die Jugendlichen in Bezug auf alle gespeicherten Variablen (soziodemographische Angaben, körperliche Aktivitäten, verbrauchte Kilokalorien, benutzte Funktionen des Bewegungstests usw.) ihre Ergebnisse mit jenen aller anderen Beantwortenden vergleichen oder nur mit denen, die bestimmte Alters- und Geschlechtskriterien erfüllen.

Wissenschaftliche Aspekte des Bewegungstests

Der Bewegungstest von feelok basiert auf der Arbeit von Dr. M. Bernstein, die an der Abteilung "klinische Epidemiologie" vom Genfer Universitätsspital tätig war. Eine wissenschaftliche Beschreibung des ursprünglichen Bewegungstests, genannt «Physical Activity Frequency Questionnaire» kann im folgenden Artikel gelesen werden: «*Bernstein M, Sloutskis D, Kumanyika S, Sparti A, Schutz Y, Morabia A. Data-based Approach for Developing a Physical Activity Frequency Questionnaire. Am J Epidemiol 1998; 2: 147-154.*» Der Bewegungstest von feelok ist eine vereinfachte für Jugendliche und für das Internet optimierte Variante des ursprünglichen Verfahrens von Bernstein.

Berechnung des Ergebnisses

Die mit körperlichen Aktivitäten verbrauchten Kilokalorien werden aufgrund der folgenden Informationen berechnet: Gewicht, Grösse, Alter, Geschlecht, MET (siehe S.21) und Dauer der Aktivität (=Anzahl Tage * Minuten an jedem dieser Tage).

Für einen Knaben, der 15 Jahre alt ist, sieht die komplexe Berechnung der Kilokalorien für eine einzige Aktivität so aus:

$$\text{Kcal} = \text{Anzahl Tage} * \text{Anzahl Minuten an jedem dieser Tage} * \text{MET} * ((\text{Gewicht} * 8.7) - (\text{Grösse} * 0.25) + 865) / 1440$$

Die Werte, die in der Formel beinhaltet sind, wurden aufgrund von aufwendigen Untersuchungen berechnet.

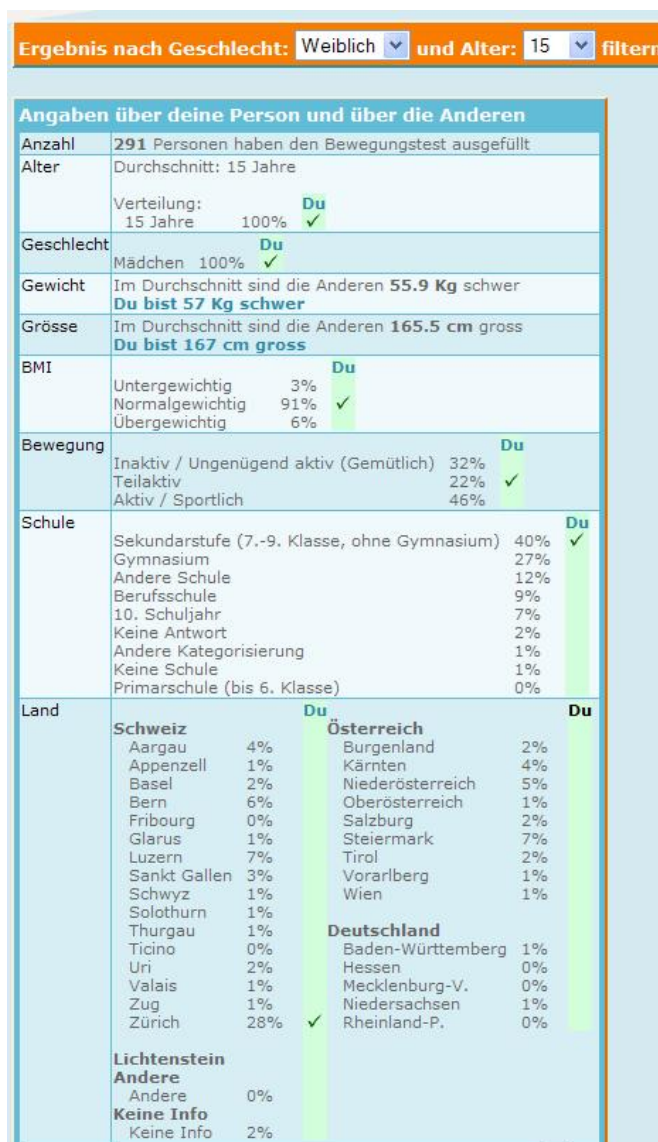


Abb. 13: Ein Abschnitt der Funktion des Bewegungstests, mit dem die Jugendlichen eigene Ergebnisse mit jenen anderer Jugendlichen vergleichen können. Es besteht auch die Möglichkeit, wie im Beispiel dieser Abbildung die Daten nach Geschlecht und Alter zu filtern. 66% der Testabsolventen wählt diese Funktion.

Die Kilokalorien für jede angegebene Aktivität werden aufsummiert. Das Endergebnis widerspiegelt die Anzahl verbrauchter Kilokalorien während einer Woche mit körperlichen Tätigkeiten, bei denen man mindestens ausser Atem gekommen ist oder geschwitzt hat.

Interpretation der Ergebnisse

Den Bewegungstest brauchen wir, um den Bewegungsstatus der beantwortenden Person zu bestimmen (Gemütlich, Teilaktiv, Aktiv). Die Hauptschwierigkeit für die Interpretation liegt darin, dass das Gewicht einen direkten Einfluss auf die Anzahl verbrauchter Kilokalorien hat: Übergewichtige Personen verbrauchen z.B. für die gleiche Aktivität deutlich mehr Kilokalorien als Normalgewichtige. Entsprechend ist es grundsätzlich einfacher für Übergewichtige ein "besseres" Ergebnis zu erzielen als die Normalgewichtigen. Um zu einer fairen Rückmeldung zu kommen, muss der Bewegungstest den Grenzwert, der bestimmt ab wann jemand gemütlich und ab wann jemand teil- oder aktiv ist, nach dem Gewicht der Person adjustiert werden. So kommt es sehr häufig vor, dass z.B. in einer Schulklasse die Jugendlichen merken, dass die Grenzwerte zu den verschiedenen Kategorien nicht für alle gleich sind. Das ist die logische Konsequenz der Tatsache, dass die Jugendlichen nicht alle gleich schwer sind.

Beispiele

Nehmen wir an, dass ein 15-jähriger Knabe (Grösse 167 cm) 46 Kg schwer ist. Die einzige Aktivität, die er macht, ist mit dem Velo zur Schule zu fahren und das 5 Tage pro Woche insgesamt 40 Minuten. Aufgrund dieser Aktivität hat er letzte Woche mit dem Velo 888 Kilokalorien verbraucht, und da bei ihm der Grenzwert zwischen «körperlich ungenügend aktiv» und «körperlich teilaktiv» auf 852 Kilokalorien pro Woche liegt, gilt er knapp als körperlich teilaktiv.

Wäre der gleiche 15-jährige Knabe nicht 46 kg, sondern 70 kg schwer, geschehen folgende zwei Dinge:

1. er wird informiert, dass es aus gesundheitlicher Sicht sinnvoll wäre, Gewicht abzunehmen. Die Berechnung vom BMI ergibt bei ihm den Wert 25.09. In diesem Alter - jedoch - entspricht der Wert eines gesundes Körpergewichtes einem BMI von max. 23.9. Gleichzeitig wird er aber auch informiert dass, falls er seine Muskeln trainiert (z.B. im Fitnesscenter) und sich das Gewicht mit der Muskelmasse erklären lässt, der BMI ein schlechter Indikator für ein gesundes Körpergewicht ist.
2. Zudem ergibt sich, dass er mit der Aktivität «Velo fahren 5 Mal pro Woche 40 Minuten an jedem dieser Tage» in seinem Fall nicht 888, sondern 1058 Kilokalorien verbraucht. Trotzdem gilt er weitgehend als knapp körperlich teilaktiv, weil der Grenzwert zwischen «körperlich ungenügend aktiv» und «körperlich teilaktiv» aufgrund seines höheren Körpergewichtes auf 1015 Kilokalorien gestiegen ist.

Um sich ein Bild zu machen, wo der Grenzwert zwischen den drei Bewegungskategorien liegt, kann vereinfacht geschrieben werden, dass

- 30 Minuten Velo fahren 6-7 Mal pro Woche ungefähr dem Grenzwert zwischen «dem ungenügenden» und dem «teilweise aktiven» Jugendlichen entspricht
- 60 Minuten Velo fahren 6-7 Mal pro Woche ungefähr dem Grenzwert zwischen dem «teilweise aktiven» und dem «aktiven oder sportlichen» Jugendlichen entspricht.

Methodik

Im Folgenden werden die Fragestellungen der Studie aufgelistet und die Implementierungsmassnahmen des Bewegungs- und Sporttests beschrieben. Anschliessend wird der Aspekt der Rücklaufquote und Repräsentativität der Daten thematisiert, die Ausschlusskriterien der Studie aufgelistet, die zitierte epidemiologischen Studien kurz beschrieben, die Stärken und Schwächen der von uns erhobenen Daten analysiert, die technischen Aspekte der Umfrage erläutert und das Thema der Anonymität der Daten behandelt.

Die Fragestellungen

Mit dieser Studie werden 9 Fragestellungen adressiert und beantwortet. Folgende Tabelle zeigt alle Fragestellungen auf einen Blick und die Ziele, die sie erfüllen. Die zweite Spalte weist darauf hin, wo sich die Ergebnisse befinden.

Fragestellungen	Ergebnisse
<p>1. Soziodemographische Angaben der Beantwortenden Wer benutzt den Bewegungstest? Welche soziodemographischen Eigenschaften hat die erreichte Zielgruppe? <u>Ziel</u> Bestimmen, wer mit dem Bewegungstest und somit mit dem Bewegungs- und Sportprogramm von feelok erreicht wird</p>	Ab S.37
<p>2. Ausmass der körperlichen Aktivität Wie viele Beantwortende waren die letzten 7 Tage körperlich aktiv oder sportlich, wie viele teilaktiv und wie viele ungenügend aktiv gemäss Angaben über die verbrauchten Kilokalorien? Wie viele Testabsolventen treiben mehr als 3 ½ Stunden pro Woche körperliche Aktivitäten mindestens mässiger Intensität? Und wie viele weniger als 1 Stunde? <u>Ziel</u> Bestimmen das Ausmass der körperlichen Aktivität der Jugendlichen, die mit dem Bewegungstest und mit dem Bewegungs- und Sportprogramm von feelok erreicht werden</p>	Ab S.40
<p>3. Fortbewegung zur Schule Arbeit und Sportaktivitäten Mit welchen körperlichen Aktivitäten und wie häufig wurde der Weg zur Schule oder zur Arbeitsstelle die letzten 7 Tage von den Testabsolventen zurückgelegt? Welche sportlichen Aktivitäten ausserhalb des Sportunterrichts mit welcher Häufigkeit und Dauer wurden die letzten 7 Tage gemacht? <u>Ziel</u> Bestimmen, wie viele Kilokalorien mit welchen körperlichen Aktivitäten die letzten 7 Tagen verbraucht wurden</p>	Ab S.44
<p>4. Saisonaler Verlauf der körperlichen Aktivität und der ausgeübten Sportarten Welche Fortbewegungs- und sportlichen Aktivitäten werden von den Testbeantwortenden in welcher Jahreszeit ausgeübt? <u>Ziel</u> Bestimmen, ob zwischen ausgewählten körperlichen Aktivitäten und Jahreszeit der Datenerhebung ein Zusammenhang besteht</p>	Ab S.47

5. Fortbewegungsmittel und Transportwahl zur Schule oder zur Arbeit Ab S.50

Mit welcher körperlichen Aktivität bzw. mit welchen Transportmitteln erreichen die Testabsolventen die Schule oder die Arbeitsstelle?

Ziel

Bestimmen, mit welchem Transportmittel und/oder mit welcher körperlichen Aktivität der Weg zur Schule oder zur Arbeit zurückgelegt wird

6. Erwartete Änderungen des Bewegungsverhaltens Ab S.52

Erwarten die Beantwortenden sich in 6 Monaten mehr, gleich viel oder weniger als heute zu bewegen?

Ziel

Die Vermutungen der Testabsolventen in Bezug zum zukünftigen Verlauf des eigenen Bewegungsverhaltens erfassen und dies als mögliches Ergebnis des Produktes der Beurteilung der äusseren Umstände in Kombination mit intrinsischen Faktoren des Bewegungsverhaltens.

7. Sportvereine und körperliche Aktivität Ab S.53

Wie viele Beantwortende sind Mitglieder in einem Sportverein? Wie viele waren noch nie in einem Sportverein? Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Mitgliedschaft in einem Sportverein und dem Ausmass der körperlichen Aktivität? Wie viele Testabsolventen haben die letzten Jahre den Sportverein gewechselt?

Ziel

Bestimmen, wie viele Beantwortende Mitglieder in einem Sportverein sind und mögliche Zusammenhänge mit dem Ausmass des Bewegungsverhaltens erfassen

8. Übergewicht und körperliche Aktivität Ab S.55

Wie viele Jugendliche, die den Test absolviert haben, sind gemäss BMI normalgewichtig? Besteht ein Zusammenhang zwischen Übergewicht und Ausmass der sportlichen Aktivität?

Ziel

Bestimmen, wie viele über- und untergewichtige Jugendliche der Bewegungstest bzw. das Bewegungs- und Sportprogramm von feelok erreicht. Mögliche Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Gewicht erfassen.

9. Das Benutzerverhalten Ab S.58

Welche Funktionen des Bewegungstests werden von wie vielen Jugendlichen beansprucht? Wie wird der Bewegungstest verwendet?

Ziel

Bestimmen, welche Funktionen besonders beliebt sind (auch im Hinblick auf die Entwicklung neuer Tools). Verstehen, wie der Test benutzt wird, um mögliche Stolpersteine in der Anwendung zu identifizieren.

Implementierungs massnahme des Bewegungs- und Sporttests

Zwischen dem 30. August 2006 und dem 30. August 2008 wurde der Bewegungs- und Sporttest von feelok insgesamt 6777 Mal ausgefüllt. Diese Zahl bezieht sich nur auf jene, die angegeben haben, die Fragen des Tests korrekt beantwortet zu haben.

Einige Werbemassnahmen haben spezifisch darauf abgezielt, den Bewegungstest von feelok bekannt zu machen: darunter versteht man einen Hinweis zum Bewegungstest im Rundbrief von feelok⁴, die Erwähnung des Tests in einer Medienmitteilung und die wiederholte Erwähnung dieses Tools in den zahlreichen Workshops von feelok.

Zudem profitiert der Bewegungstest, wie auch das Sport- und Bewegungsprogramm, von allen Implementierungsmassnahmen, die im Rahmen von feelok geleistet werden und auf S.11 in Kürze beschrieben sind.

Rücklaufquote und Repräsentativität

feelok besteht aus 11 Themen (=Programme) und jedes Thema ist in Unterthemen gegliedert (=Module). Zum Beispiel besteht das Stressprogramm aus elf Modulen (ein davon heisst «Vom Unterricht profitieren und Prüfungsstress mildern», siehe S.31). Jedes Modul besteht wiederum aus mehreren Rubriken, die Informationen über das ausgewählte Unterthema vermitteln. Insgesamt verfügt feelok über

- 11 Programme,
 - 54 Modulen und
 - etwa 500 Rubriken (Stand Ende 2008).

Zwischen dem 30. August 2006 und dem 30. August 2008 wurden die Module von feelok 321-829 besucht. In 41.6% der Fälle hat der Besuch im ausgewählten Modul länger als drei Minuten gedauert. Wir sprechen in diesem Fall von «echten Besuchen». Mit anderen Worten wurden während diesen 2 Jahren 133-823 Module von feelok länger als drei Minuten besucht (alle Details über diese Module findet man ab S.29).

Die Abb. 14 zeigt, wie sich die Besuche thematisch verteilt haben. Z.B. wurden die Module des Alkoholprogramms 17-652 Mal besucht (13.2% aller echten Besuchen) und jene des Stressprogramms 8-623 Mal (6.4%). Wichtige Anmerkung! Die Schlussfolgerung, dass das Alkoholprogramm fast doppelt so häufig wie das Stressprogramm besucht wird, wäre jedoch falsch: das Alkoholprogramm läuft seit September 2005 und das Stressprogramm seit Juni 2007. Es liegt also in der Natur der Sache, dass das Stressprogramm eine geringere Anzahl Besuche als das Rauchprogramm vorweisen kann.

Während der untersuchten Periode wurden die Module des Bewegungs- und Sportprogramms 10-432 Mal besucht (mindestens 3 Minuten pro Modul). Das entspricht 7.6% aller besuchten Module von feelok, die mindestens 3 Minuten dauern. 66.9% von jenen, die ein oder mehrere Module des Sport- und Bewegungsprogramms besucht hat, beschäftigt sich mit dem Bewegungstest. Wenn die Ausschlusskriterien angewendet werden, reduziert sich jedoch der Prozentsatz auf 44.4%.

⁴ Siehe www.feelok.ch/v1/db/newsletter/archivUp.asp?ID=4

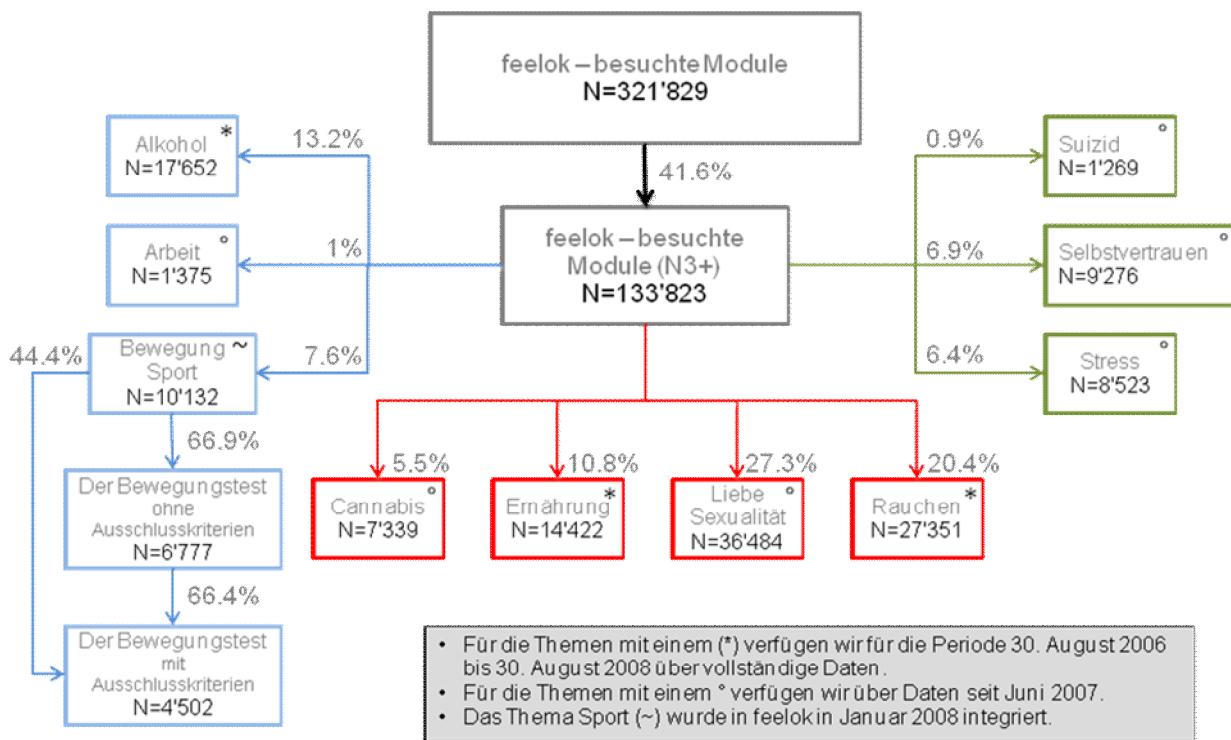


Abb. 14: Thematische Verteilung der besuchten Module von feelok zwischen Ende August 2006 und Ende August 2008. Ab S.29 werden mehr detaillierte statistische Informationen über alle Module von feelok vermittelt.

Somit stellt sich die Frage, inwiefern die erhobenen Daten des Bewegungstests für welche Grundgesamtheit repräsentativ sind. Ein wichtiges Ausschlusskriterium der analysierten Daten ist das Alter, ein zweites wichtiges Kriterium ist, dass der Test das erste Mal absolviert wird (siehe S.32). Diese Ausschlusskriterien könnte man ebenso auf die besuchten Module des Bewegungs- und Sportprogramms anwenden, was zu einer Reduzierung der Anzahl Besuche dieser Module führen würde; es wird jedoch nicht gemacht, da uns die notwendigen Informationen auf Modulebene fehlen. Es gibt somit solide Hinweise, dass mindestens die Hälfte oder sogar die Mehrzahl der Besucher/innen, die für unsere Untersuchung relevant sind, den Bewegungstest absolviert hat. Von dieser Überlegung und der guten Rücklaufquote ausgehend, betrachten wir die Ergebnisse des Bewegungstests als repräsentativ für die Besucher/innen des Bewegungs- und Sportprogramms.

Ob die Ergebnisse des Bewegungstests für alle Besucher/innen von feelok repräsentativ sind, bleibt offen.

- Dagegen spricht, dass das Thema «Bewegung und Sport» vermutlich eher die Jugendlichen anzieht, die für dieses Thema Interesse haben und nicht alle Jugendlichen fühlen sich von der Sportwelt angesprochen.
- Dafür spricht jedoch, dass gemäss unseren Untersuchungen (www.feelok.ch/info.htm) häufig die Lehrpersonen und nicht die Jugendlichen das Thema auswählen, das bearbeitet wird: diese Besonderheit in der Verwendung von feelok könnte die Repräsentativität der erhobenen Daten aufwerten, da die Interessen der Jugendliche eine relativ geringe Rolle in der Auswahl der thematischen Anwendung von feelok spielen.

Die globale Frage, ob die Ergebnisse des Bewegungstests für die Grundgesamtheit der deutschsprachigen Jugendlichen in der Schweiz repräsentativ sind, muss mit ei-

nem Nein beantwortet werden, da die verwendete Methodologie nicht den Kriterien einer epidemiologischen Untersuchung entspricht. Einzelne Befunde können trotzdem mit Resultaten von repräsentativen Untersuchungen vergleichbar sein; kleine Schwankungen in der Zusammensetzung der Besucher/innen von feelok können jedoch rasch zu Ergebnissen führen, die für eine Standardjugendbevölkerung nicht mehr zutreffend wären.

Thematische Verteilung in feelok

Basierend auf der Abb. 14 könnte für die Leserschaft interessant sein zu wissen, wie sich die Besuche thematisch in feelok verteilen. Die folgenden Tabellen geben Aufschluss dazu. Es werden die Daten für die Periode 30. August 2006 bis 30. August 2008 gezeigt, insofern sie vorhanden sind.

Zur Legende:

- N bedeutet «Anzahl Besuche»
- N3+ bedeutet «Anzahl Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben»
- %3+ bedeutet «Prozentsatz der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben»
- Min bedeutet «Durchschnittliche Dauer der Besuche, die mindestens 3 Minuten gedauert haben»
- Tage bedeutet «Dauer der Intervention in Tagen, berechnet aufgrund von N3+ und Min»

Tab. 1: Statistiken des **Alkoholprogramms** für die Periode 30.8.2006 bis 30.8.2008

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Allgemeine Sektion	14609	7547	51	20.2	106.1
Kein Alkohol	5708	2196	38	17	26
Neugierige	2754	888	32	16.9	10.4
Gelegentlich Alkohol	7455	2935	39	15.5	31.5
Manchmal zu viel Alkohol	4760	1636	34	15.6	17.7
Regelmässig und häufig Alkohol	4951	1668	33	15.2	17.6
Sektion Lehrpersonen	2556	782	30	17.4	9.5
Summe	42793	17652			218.8

Tab. 2: Statistiken des **Jobprogramms** für die Periode 1.6.2007 bis 30.8.2008.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Job	3769	1375	36	19.8	18.9
Summe aller Module	3769	1375			18.9

Tab. 3: Statistiken des **Bewegungs- und Sportprogramms** für die Periode 30.8.2006 bis 30.8.2008. Das Sportprogramm wurde offiziell im Januar 2008 in feelok integriert.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Infos für Gemütliche	6889	3017	43	21.6	45.3
Aktive Bewegungspausen	4029	1860	46	18.4	23.8
Thema Sport	11936	5255	44	20.7	75.4
Summe aller Module	22854	10132			144.5

Tab. 4: Statistiken des **Cannabisprogramms** für die Periode 1.6.2007 bis 30.8.2008.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Allgemeine Sektion	8620	4234	49	21.2	62.4
Nicht Kiffende	2758	944	34	13.7	9
Neugierige	1069	401	37	16.8	4.7
Gelegentlich Kiffende	1432	612	42	14.8	6.3
Kiffende ohne Bedenken	1366	547	40	17.4	6.6
Kiffende mit Bedenken	597	268	44	19.7	3.7
Ex-Kiffende	1003	333	33	18.2	4.2
Summe aller Module	16845	7339			96

Tab. 5: Statistiken des **Ernährungsprogramms** für die Periode 30.8.2006 bis 30.8.2008.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Grundlage	16126	10296	63	24	171.7
Thema "Fast Food"	7663	4126	53	15.3	43.9
Summe aller Module	23789	14422			215

Tab. 6: Statistiken des Programms **Liebe und Sexualität** für die Periode 1.6.2007 bis 30.8.2008.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Liebe & Beziehung	15123	4780	31	12.3	41
Der weibliche Körper	24609	6360	25	8.4	37.1
Der männliche Körper	11689	3063	26	8.3	17.6
Sexualität erleben	16069	6201	38	9.6	41.3
HIV/Aids und sexuell übertragbare Krankheiten	6991	3316	47	18.4	42.5
Der Körper verändert sich	5156	1093	21	11.5	8.8
Verhütung, Schwangerschaft, Menstruation	17280	7217	41	13.7	68.6
Homosexualität und Bisexualität	4546	1041	22	16.8	12.1
Pornographie und Prostitution	12671	2703	21	10.7	20.1
Sexuelle Ausbeutung	3046	710	23	15.1	7.5
Summe aller Module	117180	36484			296.6

Tab. 7: Statistiken des **Rauchprogramms** für die Periode 30.8.2006 bis 30.8.2008.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Allgemeine Sektion	11132	6988	62	21.9	106.2
Nicht-Raucher	9337	5082	54	16.6	58.7
Neugierige	2559	1113	43	15.2	11.8
Gelegenheitsraucher	9505	4870	51	18.6	62.9
Raucher ohne Absicht aufzuhören	9259	4377	47	17.6	53.4
Raucher, die daran denken aufzuhören	4841	2247	46	17.6	27.5
Festentschlossene	2961	1567	52	22	23.9
Ex-Raucher	2449	1107	45	18	13.8
Summe aller Module	52043	27351			358

Tab. 8: Statistiken des **Stressprogramms** für die Periode 1.6.2007 bis 30.8.2008.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Psychologische Tests	6966	3532	50	13	31.8
Stress in der Schule	867	300	34	16	3.3
Aggressivität, Mobbing und Gewalt	1143	418	36	14.7	4.3
Relaxen/Entspannen	2646	1067	40	14.5	10.7
Vom Unterricht profitieren und Prüfungsstress mildern	1333	550	41	21.2	8.1
Freizeit	782	211	26	16	2.3
Familie	593	218	36	15	2.3
Nein sagen lernen	1692	619	36	15.1	6.5
Schlafen und Schlafstörungen	1202	420	34	16.2	4.7
Psychologische Tipps und Tricks gegen Stress	1889	523	27	14.6	5.3
Überforderung	2478	665	26	15.4	7.1
Summe aller Module	21591	8523			86.4

Tab. 9: Statistiken des Programms zum Thema **Suizidalität** für die Periode 1.6.2007 bis 30.8.2008.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Eigene Suizidgedanken	2269	575	25	13.3	5.3
Sich Sorgen machen	865	293	33	15.5	3.2
Suizid(versuche) von anderen	541	134	24	16.9	1.6
Allgemeine Informationen	984	267	27	23.1	4.3
Summe aller Module	4659	1269			14

Tab. 10: Statistiken des **Selbstvertrauenprogramms** für die Periode 1.6.2007 bis 30.8.2008.

	N	N3+	%3+	Min	Tage
Grundlagen	16306	9276	56	18.1	116.4
Summe aller Module	16306	9276			116.4

Die Ausschlusskriterien

Es werden nur die Datensätze der Beantwortenden berücksichtigt, die folgende Kriterien erfüllen:

- Sie haben angegeben, dass sie die Fragen korrekt beantwortet haben
- Sie sind zwischen 12 und 19 Jahre alt
- Sie haben mindestens eine körperliche Aktivität angegeben
- Sie haben den Test abgeschlossen und
- dafür mindestens 1 Minute, jedoch nicht mehr als 60 Minuten gebraucht.
- Sie haben den Bewegungstest das erste Mal ausgefüllt

Mehr Informationen über die Auswirkungen der Ausschlusskriterien findet man auf S.37

Zitierte epidemiologische Studien anderer Autoren und Institutionen

Unsere Studie hat als Ziel, das Benutzerverhalten und -eigenschaften der mit dem Bewegungstest erreichten Zielgruppe zu erfassen. Es handelt sich also um keine epidemiologische Studie und die Ergebnisse sind nicht repräsentativ für die Standardjugendbevölkerung in der Deutschschweiz (und Österreich). Trotzdem - wo möglich und sinnvoll - werden die Ergebnisse des Bewegungstests mit den Befunden aktueller repräsentativen Studien verglichen. Der Vergleich unserer Zahlen mit Studien, die einen globalen Blick auf die Realität der Jugendlichen haben, erleichtert die Interpretation der Ergebnisse und ermöglicht die Beantwortung der Frage, ob die Zielgruppe, die das Sport- und Bewegungsprogramm erreicht, eine spezielle Subgruppe in der Jugendkultur ist oder die Merkmale der Standardjugendbevölkerung aufweist (weitere Überlegungen zu diesem Thema auf S.61).

Drei epidemiologische Forschungsarbeiten und eine longitudinale Studie werden in diesem Bericht zitiert.

Sport Schweiz 2008 - Kinder und Jugendbericht

Die Studie untersucht das Sportverhalten der Kinder (10-14 Jahre) und Jugendlichen (15-19 Jahre) in der Schweiz. Sie basiert auf einer repräsentativen Befragung von 1530 Kinder und 1534 Jugendlichen. Die Studie wurde im Rahmen von «Sport Schweiz 2008» durchgeführt. Verantwortlich für die repräsentative Untersuchung ist das Observatorium Sport und Bewegung Schweiz. Die Autoren sind M. Lamprecht, A. Fischer und H. Stamm. Der Bericht kann unter www.sportobs.ch/startseite.html heruntergeladen werden.

Die Studie wurde in diesem Bericht auf folgenden Seiten zitiert:
34 | 43 | 47 | 55



Mobilität von Kindern und Jugendlichen - Fakten und Trends aus den Mikroszenen zum Verkehrsverhalten 1994, 2000 und 2005

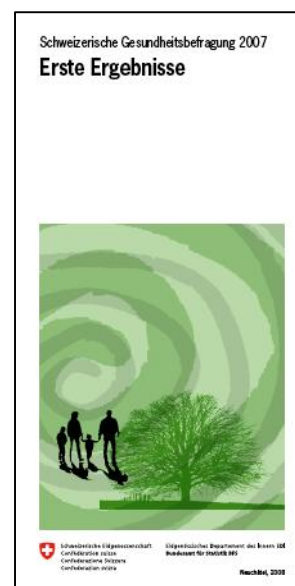
Das Verkehrsverhalten der Schweizer Bevölkerung wird seit 1974 mittels eines Mikrozensus alle fünf Jahre systematisch durch das Bundesamt für Statistik (BFS) und das Bundesamt für Raumentwicklung (ARE) erfasst. Im Jahr 2005 wurden 33'890 Personen interviewt, 4193 davon zwischen 10 und 20 Jahren. Verantwortlich für die Studie ist D. Sauter im Auftrag des Bundesamtes für Strassen ASTRA. H. Meyer (ASTRA), M. Gindraux (BFS) und E. Martin (BASPO) haben die Studie fachlich unterstützt. Der Bericht kann unter www.astra.admin.ch/themen/langsamverkehr/00483/index.html?lang=de heruntergeladen werden.

Die Studie wird in diesem Bericht auf Seite 51 zitiert.

Schweizerische Gesundheitsbefragung 2007. Erste Ergebnisse

Die Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB) liefert Informationen über den Gesundheitszustand der Bevölkerung und dessen Bestimmungsfaktoren, über Krankheitsfolgen, über die Inanspruchnahme des Gesundheitswesens und über die Versicherungsverhältnisse der Schweizer Wohnbevölkerung. Die periodische Wiederholung der SBG ermöglicht die Beobachtung von zeitlichen Veränderungen in diesen Themenbereichen und erlaubt, gesundheitspolitische Massnahmen auf ihre Auswirkungen hin zu überprüfen. Die Befragung 2007 wurde an einer repräsentativen Stichprobe von rund 30'000 Privathaushalten aus der ganzen Schweiz, die über einen Telefonanschluss verfügen und nach dem Zufallsverfahren ausgewählt wurden, durchgeführt. Pro Haushalt wurde eine Person von mindestens 15 Jahren zufällig ausgewählt. Verantwortlich für die Gesundheitsbefragung ist das Bundesamt für Statistik. Der Bericht kann unter www.statistik.admin.ch heruntergeladen werden.

Die Studie wird in diesem Bericht auf Seite 57 zitiert



Swiss Household Panel 1999-2006

Das «Swiss Household Panel» ist eine longitudinale Studie, die Änderungen der Lebensbedingungen und sozialer Aspekte untersucht. Die Stichprobe ist repräsentativ für die Haushalte der Schweiz. Die Studie läuft seit 1999 und die Datenerhebung findet jedes Jahr statt. Insgesamt 3068 Jugendliche zwischen 14 und 24 Jahren nehmen an der Studie teil.

Die Studie mit dem Titel «*Moderate and vigorous physical activity in adolescents and young adults. Prevalence and determinants of change in the Swiss Household Panel 1999-2006*» von D. Zimmermann, M. Wanner, E. Zimmermann und B. Martin, die in diesem Bericht zitiert wird, kann unter www.feelok.ch/v1/start/inhalte/bewegungstest/shp.pdf heruntergeladen werden.

Die Studie wird in diesem Bericht auf Seite 61 zitiert.

Stärke dieser Studie

Fünf Aspekte sprechen für die Qualität der erhobenen Daten und gelten als Stärke dieser Studie:

- Die Beantwortenden erhalten am Ende des Testverfahrens eine Rückmeldung: wenn sie die Fragen korrekt beantworten, erhalten sie ein ihrer Situation zugeschnittenes Ergebnis; wenn sie dagegen verzerrte Antworten geben, werden sie eine falsche Rückmeldung vom System erhalten. Da die Beantwortenden grundsätzlich daran interessiert sind zu wissen, ob sie gemütlich, teilaktiv oder körperlich aktiv sind, haben sie einen guten Grund die Fragen korrekt zu beantworten.
- Die Beantwortenden müssen auf die Aussage «Ich beantworte die Fragen korrekt» klicken. Nur dann werden die Daten auch von uns wissenschaftlich ausgewertet.
- Die saisonalen Änderungen der ausgeübten körperlichen Aktivitäten entsprechen weitgehend den Erwartungen (siehe z.B. Snowboard, S.47). Würden die Testabsolventen die Fragen nach Zufall beantworten, wären die Ergebnisse nicht mehr so plausibel.
- Die Ergebnisse der Umfrage in Bezug auf die Dauer der ausgeübten körperlichen Aktivität (S.42) und der vom Test berechneten verbrauchten Kilokalorien (S.40) überlappen sich weitgehend. Aufgrund der berechneten verbrauchten Kilokalorien sind rund 21% der Beantwortenden körperlich ungenügend aktiv. Gemäss Ergebnisse der Umfrage beschäftigen sich 25% der Jugendlichen mit körperlichen Aktivitäten mässiger oder starker Intensität 1 Stunde pro Woche oder weniger. Mit diesen zwei Methoden wird nicht genau das Gleiche erfasst: trotzdem kommen sie zu ähnlichen Schlussfolgerungen in Bezug auf den Prozentteil der Jugendlichen, die als körperlich ungenügend aktiv gilt.
- Die repräsentative Studie «Sport Schweiz 2008» (S.32) hat ergeben, dass rund 60% der 13 und 14-Jährigen und rund 50% der 15- und 16-Jährigen Mitglieder in einem Sportverein sind. Mitglieder in einem Sportverein sind gemäss Angaben des Bewegungstests 60% der 12-14-Jährigen und 54% der 15-17-Jährigen. Obwohl sich die Prozedur der Datenerfassung der zwei Studien grundlegend unterscheidet, kommen die zwei Untersuchungen zu ähnlichen Ergebnissen. Auch in Bezug auf andere Befunde gibt es immer wieder nicht unähnliche Resultate. Das ist auch ein indirekter Hinweis, der für die Aussagekraft der erhobenen Daten spricht.

Schwäche dieser Studie

Vier Aspekte können jedoch die Qualität der erhobenen Daten beschränkt haben:

- Ein zentrales Problem liegt in der Interpretation der Fragen. Es ist bekannt, dass die Personen das Ausmass der eigenen sportlichen Aktivität tendenziell übertreiben. Zur Frage: «wie lang hast du Fussball gespielt?» ist die spontane Antwort «90 Minuten». Jedoch entspricht die effektiv geleistete Aktivität nicht 90 Minuten, sondern sicher viel weniger, auch davon abhängig welche Rolle die involvierte Person im Spielgeschehen spielt. Im Bewegungstest wird explizit auf diesem Problem hingewiesen. Bei jeder Frage, die sich mit dem Thema «Zeit» beschäftigt, wird jeweils gefragt «Wie viele Minuten warst du **tatsächlich** in Bewegung?». Ob diese explizite Erwähnung des Wortes «tatsächlich» die Qualität der erhobenen Daten verbessert hat, bleibt jedoch offen.

- Der Bewegungstest schliesst explizit sportliche Aktivitäten aus, die während der Schulzeit stattfinden. Es ist trotzdem anzunehmen, dass eine nicht besser definierte Anzahl Jugendliche auch diese Aktivitäten angegeben haben. Es ist sonst schwierig zu glauben, dass so viele Jugendliche (mehr als 30%) in ihrer Freizeit joggen gehen oder Turnen und Gymnastik treiben.
- Es ist denkbar, dass einige Jugendliche Mühe haben, Aktivitäten zwischen Fortbewegungsmittel und Sport zu unterscheiden. Velo fahren z.B. um die Schule zu erreichen, ist ein Fortbewegungsmittel. Velo fahren in der Freizeit ist eine sportliche Aktivität. Aufgrund dieser Trennung wurde die Aktivität «Velo fahren» zwei Mal im Test erwähnt. Es ist somit möglich, dass einige Jugendliche die Aktivität zwei Mal angegeben haben, sowohl als Fortbewegungsmittel, wie auch als sportliche Aktivität, obwohl sie mit dem Fahrrad nur gefahren sind, um die Schule zu erreichen.
- Der Bewegungstest wird häufig in Schulklassen ausgefüllt. In Schulklassen findet eine Gruppendynamik statt, die schwierig zu kontrollieren ist. Die Jugendlichen vergleichen ihre Ergebnisse und es wäre denkbar, dass die eine mehr Aktivitäten angeben als die anderen um bessere Ergebnisse vorweisen zu können. Ob das Risiko wirklich besteht, bleibt jedoch hypothetisch.

Technische Aspekte der Befragung und Bereitstellung der Informationen für die Data analyse

Der Bewegungs- und Sporttest von feelok basiert auf der Adobe Flash - Technologie. Für seine Ausführung wird der Flash Player Version 6 oder höher benötigt. Dabei handelt es sich um eine ältere Technologie, die den grossen Vorteil hat, auf fast jedem Computer der Welt installiert zu sein.

Wenn die erste Seite des Tests geöffnet wird, wird im Hintergrund automatisch ein neuer Eintrag in die Datenbank gemacht. Aufgrund dieses Eintrages können wir bestimmen, wie viele Personen den Test gestartet haben, unabhängig davon, ob der Test beendet wird oder nicht. Weitere Informationen über die Beantwortenden haben wir in dieser Phase noch nicht. Als Kommunikationssprache zwischen Flash und dem Server wird ASP benutzt. Der vereinfachte ASP-Code für die Datenbankeintragung sieht folgendermassen aus:

```
<%
set rsVerlauf = Server.CreateObject("ADODB.Command")
rsVerlauf.ActiveConnection = MM_energieVerbrauch_STRING
rsVerlauf.CommandText = "INSERT INTO tbBT_Verlauf (IDBez, seite1) VALUES ('" + Replace(Request.Form("IDBez"), "'", "''") + "','" + Replace(1, "'", "''") + "')"
rsVerlauf.CommandType = 1
rsVerlauf.CommandTimeout = 0
rsVerlauf.Prepared = true
rsVerlauf.Execute()
rsVerlauf.ActiveConnection.Close

%>
```

Jedes Mal, wenn der Beantwortende auf Weiter klickt und somit zur nächsten Seite gelangt, wird in der Datenbank die Information gespeichert, dass die neue Seite erreicht wurde. Aufgrund dieser einfachen Strategie können wir das Benutzerverhalten

im Verlauf der Testanwendung verfolgen und die Ergebnisse zeigen, die auf S.59 vorgestellt werden.

tbBT_Verlauf : Tabelle							
IDBez	seite1	seite2	seite3	seite4	seite5	seite6	
1.1.2007_14.49	1	1					
1.1.2007_14.7.4	1	1	1				
1.1.2007_15.31	1	1	1	1	1	1	1
1.1.2007_17.26	1	1	1	1	1	1	1
1.1.2007_18.19	1	1	1	1	1	1	1
1.1.2007_18.51	1						

Abb. 15: Das Benutzerverhalten wird im Hintergrund in die Access-Datenbank gespeichert. Jede Zeile ist ein Besucher und jeder «1» bedeutet, dass die entsprechende Seite des Bewegungstests geöffnet wurde.

Erst wenn die Ergebnisseite gezeigt wird, werden alle im Verlauf der Testanwendung gespeicherten Daten (soziodemographische Daten, ausgeübte Aktivitäten, Häufigkeit und Dauer der Aktivitäten, Ergebnisse der Umfrage, Verwendung der Testfunktionen, benötigte Zeit für den Test, usw.) in 7 Access-Tabellen gespeichert. Das ist auch der Zeitpunkt, wo der Testabsolvent eine nachvollziehbarere Identität bekommt und alles, was er gemacht und angegeben hat, mit seiner ID verknüpft wird.

Mit einer Abfrage werden die Daten der 7 Tabellen aufgrund der ID verknüpft und für die weitere Datenanalyse in SPSS bereitgestellt.

Anonymität und Verwendung der Daten

Aufgrund der erhobenen Daten ist es unmöglich, die Identität der Testabsolventen in der realen Welt zu identifizieren. Die Daten dieser Personen gelten deswegen als grundsätzlich unproblematisch, da es kein Mittel gibt, die private Sphäre der Beantwortenden zu verletzen.

Eine Ausnahme bilden jedoch die Jugendlichen, die ihre E-Mail-Adresse hinterlassen haben, um die Ergebnisse des Bewegungstests zu speichern (3.9% aller Besucher/innen). Es wäre theoretisch und technisch möglich, diese Jugendlichen zu kontaktieren, um sie mit Anliegen auseinanderzusetzen, die nichts mit dem Bewegungstest zu tun haben. Jedoch ist feelok ein Projekt der Universität Zürich und wir verfolgen ethische Prinzipien, die uns verbieten die Daten für andere als wissenschaftliche Zwecke zu benutzen bzw. die persönlichen Angaben dritter Personen und Institutionen weiterzugeben. Ausgeschlossen von einer Weiterleitung der nicht anonymisierten Angaben sind auch die institutionellen Partner von feelok.



Ergebnisse

Im Folgenden werden alle Ergebnisse der Studie vorgestellt, gruppiert nach Fragestellung, wie sie auf S.25 aufgelistet sind. Anschliessend werden in einem separaten Abschnitt alle Ergebnisse kurz kommentiert und zusammengefasst.

Die soziodemographischen Eigenschaften der Beantwortenden

Die ersten Fragen des Bewegungs- und Sporttests dienen dazu, die soziodemographischen Eigenschaften der Beantwortenden zu definieren. Wenn man nur jene berücksichtigt, die explizit auf «Ich beantworte die Fragen korrekt» geklickt haben, ergibt sich, dass zwischen dem 30. August 2006 um 14:44 und dem 30. August 2008 um 20:13 den Test 6777 Mal ausgefüllt wurde.

- Der jüngste Beantwortende war 6 und der Älteste 70 Jahre alt (Durchschnittsalter: 18.27 Jahre | Median: 15 Jahre | Standardabweichung: 9 Jahre | 79.4% zwischen 12 und 19 Jahren).
- 58.3% waren Frauen
- 73.5% kamen aus der Schweiz (19.9% aus Österreich) und
- 56.3% sind gemäss Ergebnis vom Bewegungstest körperlich aktiv oder sportlich.

Bei der weiteren Datenanalyse werden jedoch **nur die Angaben der Beantwortenden berücksichtigt**,

- die zwischen 12 und 19 Jahre alt sind (79.4% aller Beantwortenden)
- mindestens eine körperliche Aktivität angegeben haben (100% aller Beantwortenden)
- für den Bewegungstest mindestens 1 Minute, jedoch nicht mehr als 1 Stunde gebraucht haben (99.5%) und
- den Bewegungstest das erste Mal ausgefüllt haben (83.3%).
- Weiterhin werden nur die Daten von jenen berücksichtigt, die behauptet haben, sie haben die Fragen des Tests korrekt beantwortet.

Die fokussierte Stichprobe (N=4502) lässt sich folgendermassen charakterisieren:

- Das Durchschnittsalter beträgt 14.9 Jahre (Median: 15 Jahre | Standardabweichung: 1,67 Jahre) » siehe die Abb. 16

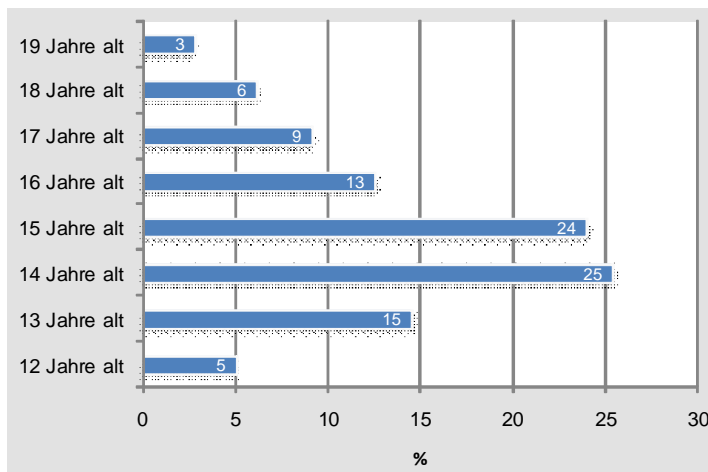


Abb. 16: Altersverteilung der Beantwortende in % (N=4502)

- 58.5% der Beantwortenden sind junge Frauen bzw. Mädchen
- 73% kommen aus der Schweiz, 22% aus Österreich, 4% aus Deutschland und 1% aus Lichtenstein.
- In Bezug auf die Schweiz (N=3301) kommen 29.2% der Beantwortenden aus Kanton Zürich; folgen in Reihe Sankt Gallen (11.1%), Bern (8.9%), Fribourg (7.3%) und Aargau (6.5%). Von 11% der Schweizer Beantwortenden haben wir keine Angaben. Abb. 17 zeigt die Details.

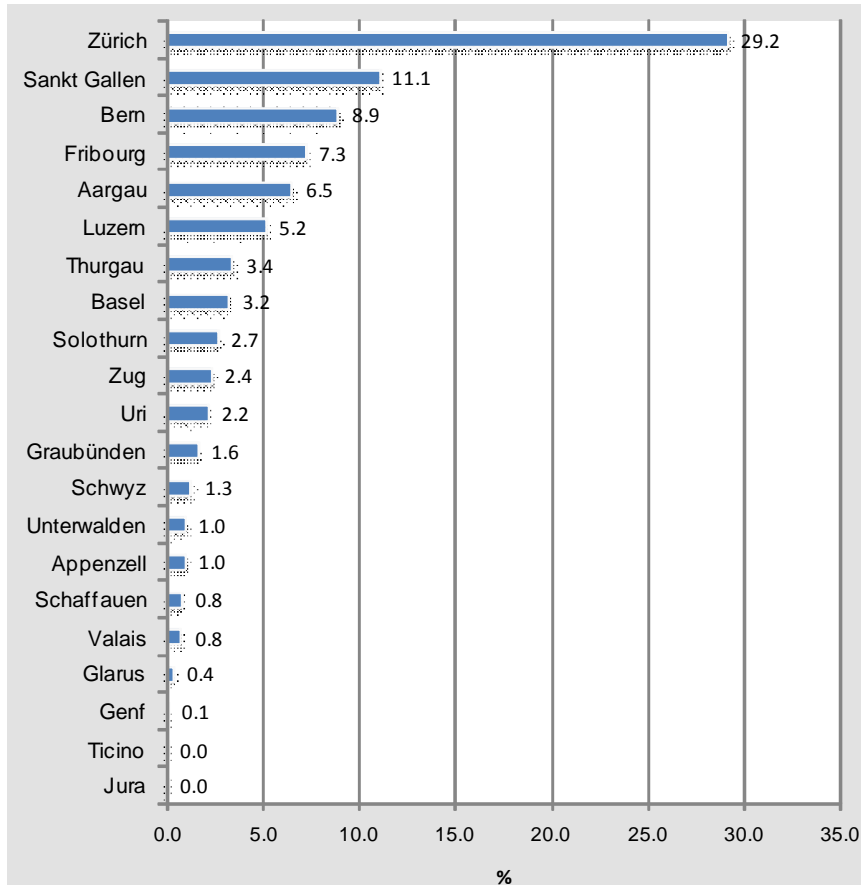


Abb. 17: Kantonale Verteilung der Beantwortenden in % (N=3301)

- In Bezug auf Österreich (N=970) kommen 29.9% der Beantwortenden aus Steiermark, 19.6% aus Tirol, 12.3% aus Niederösterreich, 10% aus Kärnten und 6.9% aus Burgenland. Von 6.9% der Beantwortenden aus Österreich haben wir keine Angaben. Abb. 18 zeigt die Details.

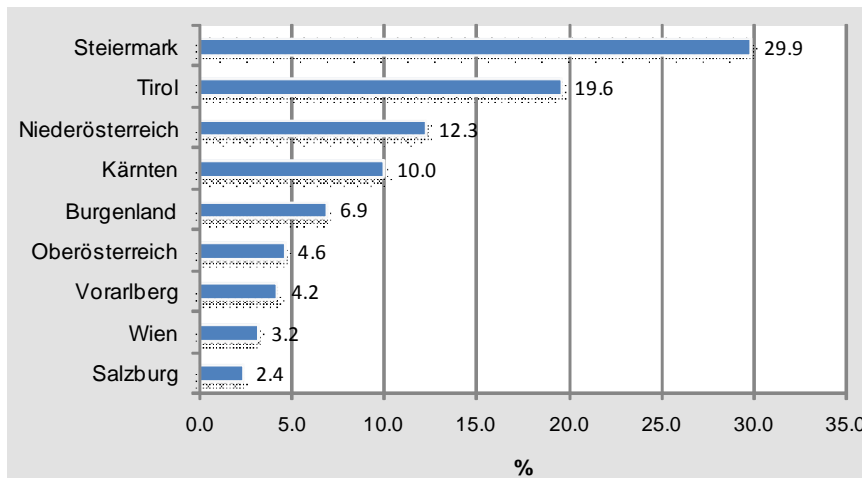


Abb. 18: Verteilung der Beantwortenden in Österreich in % (N=970)

- In Bezug auf Deutschland (N=158) kommen 20.3% aus Nordrhein-Westfalen, 17.1% aus Bayern, 12% aus Niedersachsen, 9.5% aus Hamburg wie auch aus Baden-Württemberg, 8.9% aus Hessen, 5.1% aus Mecklenburg-Vorpommern, 3.2% aus Berlin, 2.5% aus Schleswig-Holstein wie auch aus Rheinland-Pfalz und schliesslich 1.3% aus Thüringen wie auch aus Bremen. Von 7% der deutschen Beantwortenden fehlen uns die Angaben.
- Von den 4502 Beantwortenden besucht die Mehrzahl die Sekundarstufe (7. bis 9. Klasse + 46.3%). 20.4% besucht das Gymnasium, 13.2% die Berufsschule, 10.1% eine nicht besser definierte Schule und 5.1% das 10. Schuljahr. Von 1.2% der Beantwortenden haben wir keine Angaben. Abb. 19 zeigt die Details.

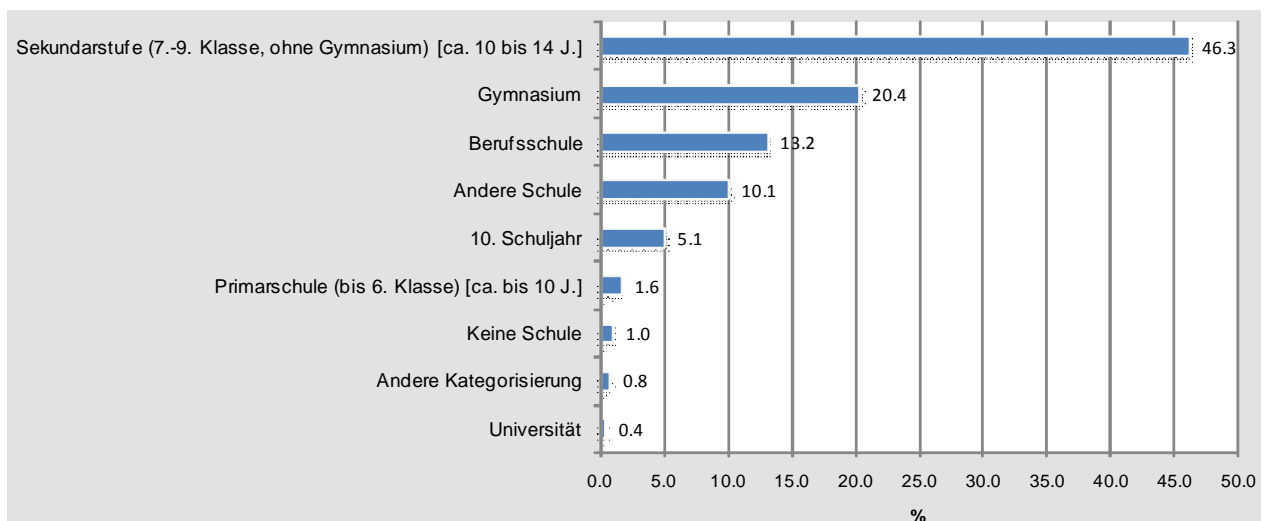


Abb. 19: Verteilung der Beantwortende auf die besuchten Schultypen in % (N=4502)

Kommentar

Aufgrund dieser Daten und anderer Studien, die im Rahmen von feelok durchgeführt wurden, kann das Profil der Benutzer/innen der feelok-Intervention definiert werden. Daraus wird ersichtlich, dass die Website vorwiegend die anvisierte Zielgruppe der Jugendlichen erreicht. Weitere Überlegungen zu diesem Thema unter «Schlussfolgerungen» (S.60).

Zusammenfassung

Die Benutzer/innen des Bewegungs- und Sporttests lassen sich folgendermassen charakterisieren: sie sind zwischen 13 und 16 Jahren alt, sie kommen aus der Schweiz (wahrscheinlich aus den Kantonen Zürich, Sankt Gallen, Bern, Fribourg, Aargau oder Luzern) oder aus Österreich (wahrscheinlich aus Steiermark, Tirol, Niederösterreich, Kärnten oder Burgenland) und besuchen die Sekundarstufe, das Gymnasium oder die Berufsschule.

Ausmass der körperlichen Aktivität

Das Ausmass der körperlichen Aktivität wird mit zwei Methoden erfasst: die erste Methode ist eine Funktion des Bewegungstests, mit der aufgrund der geleisteten körperlichen Aktivitäten die verbrauchten Kilokalorien berechnet werden. Die zweite Methode ist eine Umfrage, in der man die Jugendlichen fragt, wie viele Stunden sie körperliche Aktivitäten geleistet haben, bei denen sie ausser Atem oder ins Schwitzen gekommen sind. Die zwei Methoden werden im Folgenden kurz beschrieben und die Ergebnisse vorgestellt:

Ausmass der körperlichen Aktivität aufgrund der verbrauchten Kilokalorien

Der Bewegungstest erfasst **die körperlichen Aktivitäten der vorherigen 7 Tage**, um die Schule oder Arbeitsstelle zu erreichen, wie auch die sportlichen Aktivitäten, die während der Freizeit stattgefunden haben. Aufgrund diesen Angaben bzw. Gewicht, Grösse und Geschlecht der Beantwortenden errechnet der Test, wie viele Kilokalorien mit diesen Aktivitäten verbraucht wurden und bestimmt, ob die Person körperlich aktiv/sportlich, teilweise körperlich aktiv oder körperlich ungenügend aktiv war (mehr Informationen auf S.23). Sportaktivitäten während der Schulzeit werden in der Gesamtberechnung nicht berücksichtigt.

Gemäss Ergebnisse des Bewegungstests ergibt sich, dass von 4502 Jugendliche zwischen 12 und 19 Jahren

- 60.4% körperlich aktiv und/oder sportlich,
- 18.9% körperlich teilaktiv und
- 20.6% körperlich ungenügend aktiv waren (feelok definiert diese letzte Gruppe als die «Gemütlichen»).

Die Befunde zeigen zudem bemerkenswerte Altersunterschiede (siehe Abb. 20).

- 68.8% der 13-Jährige sind körperlich aktiv und/oder sportlich. Dieser prozentuale Wert nimmt mit dem Alter mehr oder weniger kontinuierlich ab, so dass bei den 19-Jährigen nur noch 45.3% der Beantwortenden als körperlich aktiv oder sportlich gelten.

- Zwischen 13 und 19 Jahren nimmt der Anteil der körperlich ungenügend aktiven Jugendlichen mehr oder weniger kontinuierlich zu. Es sind 13.2% bei den 13-Jährigen und 32.9% bei den 18-Jährigen.
- Der prozentuale Anteil der Jugendlichen, die teilaktiv sind, schwankt zwischen 13 und 19 Jahren zwischen 18% und 25.8%.

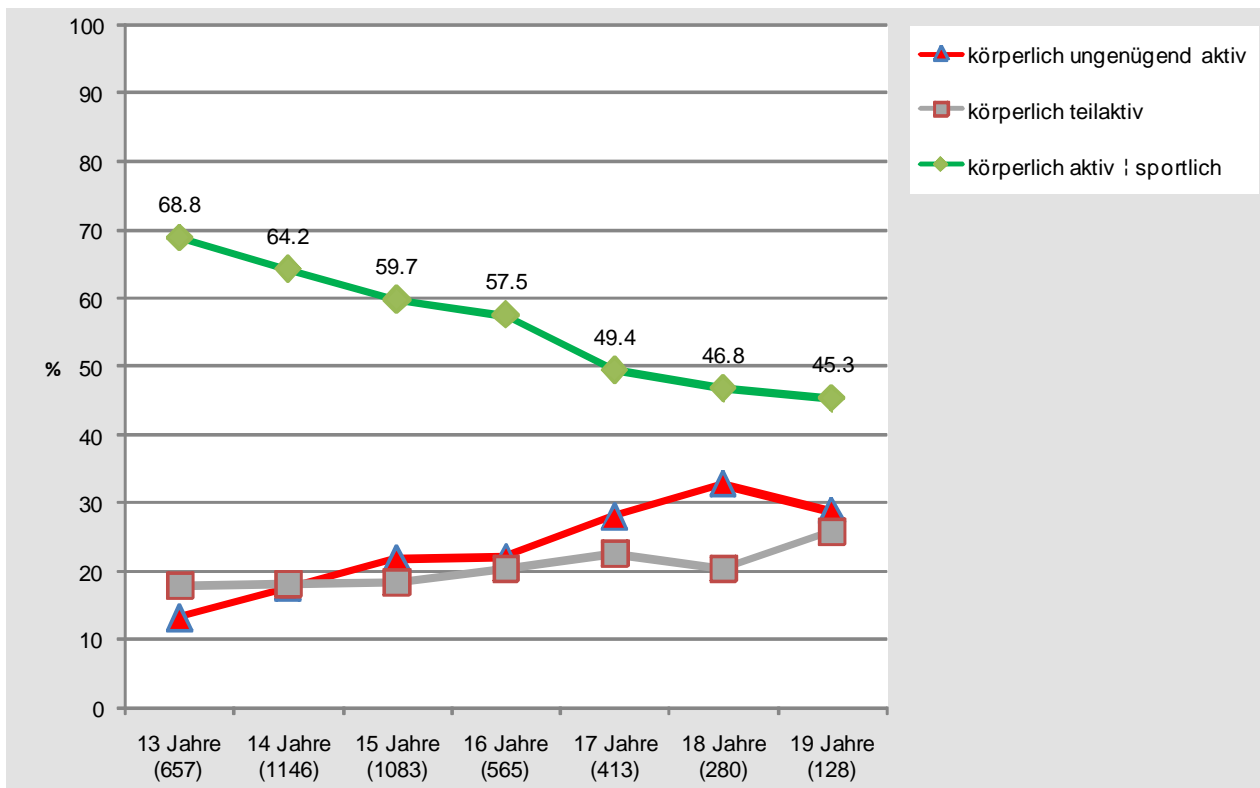


Abb. 20: Prozentanteil der körperlich ungenügend Aktiven, körperlich Teilaktiven und körperlich Aktiven zwischen 13 und 19 Jahren in %. Alle Daten im Anhang auf S.63

Auch in Bezug auf das Geschlecht zeigen die Ergebnisse deutliche Unterschiede:

- 71.6% der Knaben sind körperlich aktiv oder sportlich (gegen 52.6% der Mädchen)
- Sowohl zwischen den körperlich ungenügend Aktiven wie den körperlich Teilaktiven sind die Mädchen übervertreten (siehe Abb. 21 für die Details).

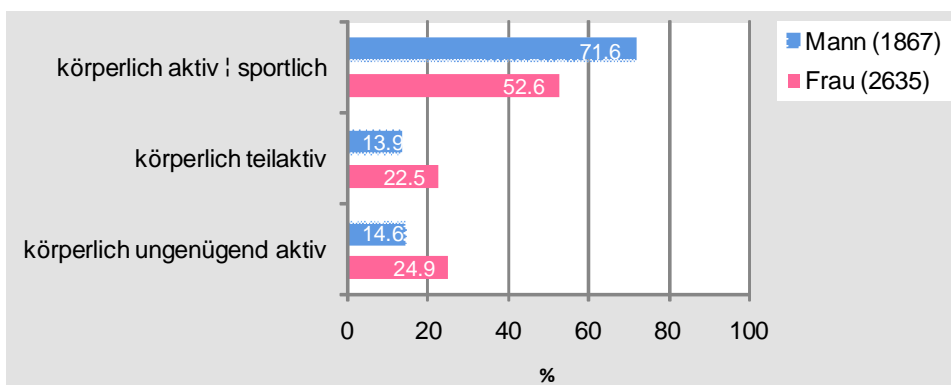


Abb. 21: Prozentanteil der körperlich ungenügend Aktiven, körperlich Teilaktiven und körperlich Aktiven, gefiltert nach Geschlecht in %. Alle Daten im Anhang auf S.63

Ausmass der körperlichen Aktivität aufgrund der Umfrage

Der Bewegungstest beinhaltet zudem eine Umfrage. Diese Umfrage steht in keiner Beziehung mit den berechneten Kilokalorien und die Antworten werden für die Rückmeldung des Bewegungstests nicht berücksichtigt. Die Umfrage dient nur wissenschaftlichen Zwecken. Eine dieser Fragen lautet «*Wie viele Stunden in der Woche treibst du ausserhalb des Schulunterrichts Sport oder andere Aktivitäten, sodass du ins Schwitzen oder ausser Atem kommst?*». Die Jugendlichen konnten aus 33 Antworten die Zutreffende wählen. Das Spektrum reichte von «Nie» bis «16 Stunden pro Woche oder mehr».

Die Daten wurden für die weitere Analyse in drei Kategorien gruppiert: «Nie bis eine Stunde pro Woche», «1 1/2 Stunden bis 3 Stunden pro Woche» und «Mehr als 3 1/2 Stunden pro Woche».

Die Umfrage hat ergeben,

- dass 44.1% der Jugendlichen pro Woche 3 ½ Stunden oder mehr mit Aktivitäten beschäftigt ist, bei denen man ausser Atmen oder ins Schwitzen kommt;
- bei 29.7% ist dies der Fall zwischen 1½ Stunden und 3 Stunden pro Woche.
- 24.9% - schliesslich - beschäftigt sich mit diesen Aktivitäten 1 Stunde pro Woche oder weniger.
- Von 1.3% der Beantwortenden haben wir keine Angaben.

Die Befunde zeigen zudem, dass Geschlechts- und Altersunterschiede bestehen.

- 56.1% der Knaben betreibt Aktivitäten, bei denen man ins Schwitzen oder ausser Atmen kommt, 3 ½ Stunden und länger pro Woche. Bei den Mädchen sind 36.6% jene, die dieses Kriterium erfüllen.
- Eine höhere Anzahl von 12-14-Jährigen verglichen mit den 15-17-Jährigen treibt intensive Aktivitäten 3 ½ Stunden oder länger pro Woche (48.2% vs. 42.7%). Der Prozentteil von jenen, die selten oder keine intensive Aktivitäten treibt, steigt von 20.7% bei den 12-14-Jährigen bis zu 27.9% bei den 15-17-Jährigen (Abb. 22 zeigt die Details).

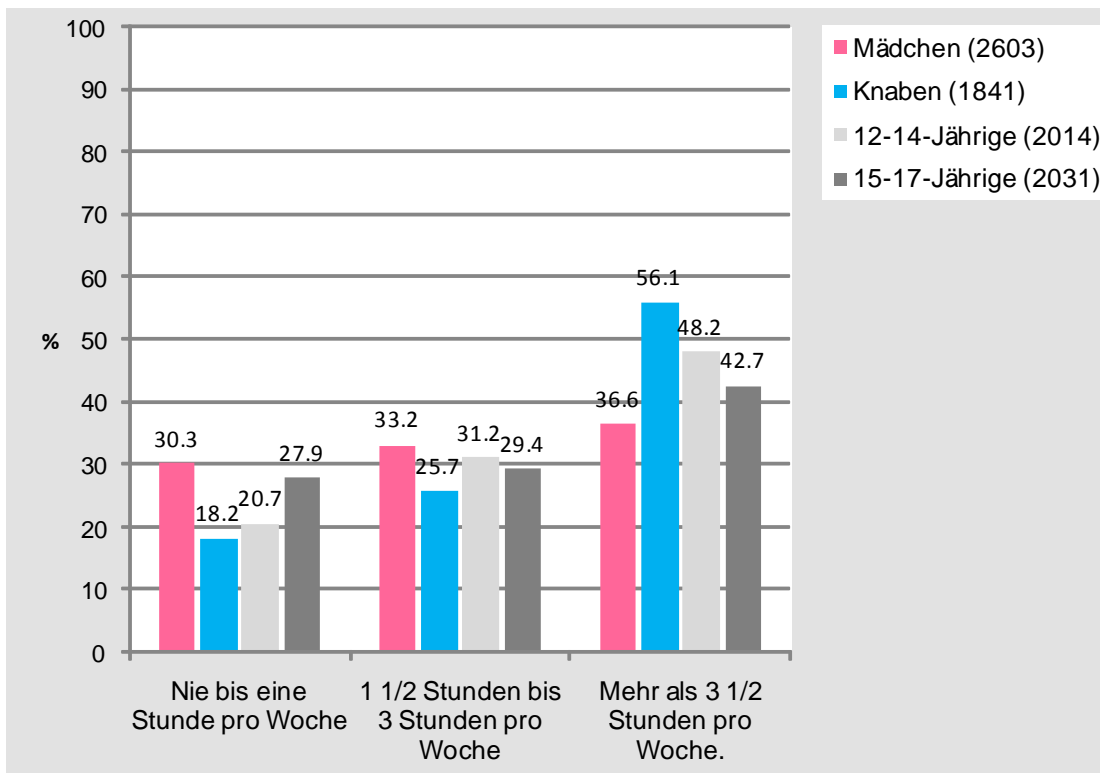


Abb. 22: Prozentanteil der Mädchen und Knaben bzw. der 12-14- und 15-17-Jährigen die pro Woche nie bis eine Stunde, 1 ½ Stunden bis 3 Stunden und mehr als 3 ½ Stunden pro Woche körperliche Aktivitäten ausserhalb des Sportunterrichtes machen, bei denen man ausser Atmen kommt oder schwitzt (N in Klammern). Alle Daten im Anhang auf S.63

Kommentar

Der «Sport Schweiz 2008: Kinder und Jugendbericht» vermittelt die neuesten repräsentativen Daten über das Bewegungs- und Sportverhalten der Jugendlichen zwischen 10 und 19 Jahren. Gemäss dieser Umfrage treiben 72% der 10-14-Jährigen und 67% der 15-19-Jährigen Sportaktivitäten im weiteren Sinne über 3 Stunden pro Woche. Unsere Befunde zeigen, dass zwischen den Beantwortenden des Bewegungstests 48.2% der 12-14-Jährigen und 42.7% der 15-17-Jährigen während 3 ½ Stunden oder länger Aktivitäten treiben, bei denen man ausser Atmen oder ins Schwitzen kommt.

Ein Vergleich zwischen den zwei Datenquellen («Sport Schweiz 2008» und «der Bewegungstest von feelok») muss sehr vorsichtig interpretiert werden, da sich die verwendete Methodologie, die anvisierte Zielgruppe (in Bezug auf Alter und Nationalität) und die Formulierung der Items unterscheiden. Wenn man trotzdem einen Vergleich wagt, zeigt es sich, dass vermutlich feelok eine leicht höhere Anzahl von Jugendlichen erreicht, die weniger als 3 Stunden Sport treiben, als man in einer repräsentativen Stichprobe erwarten würde.

In Bezug auf das Verhältnis zwischen verschiedenen Gruppen (Alter und Geschlecht) zeigen «Sport Schweiz 2008» und der «Bewegungstest von feelok» ähnliche Muster:

- die geleisteten Sportaktivitäten nehmen grundsätzlich mit dem Alter ab (beim «Sport Schweiz 2008» ist die Abnahme wellenförmig und bei feelok eher kontinuierlich)
- und die Knaben treiben mehr Sport als die Mädchen.

Vom Bericht «Sport Schweiz 2008» erfahren wir zudem, welche Motive die Jugendlichen haben, um Sport zu treiben. *«Bei den Sportmotiven steht sSpass haben% sowohl bei den Kindern (10-14-Jährige), als auch bei den Jugendlichen klar an erster Stelle. sSpass%ist allerdings ein weiter Begriff, der fast alles einschliessen kann und keineswegs im Widerspruch zu Training, Leistungsverbesserung und Wettkampf steht. Letztere verlieren mit zunehmendem Alter zwar an Bedeutung, doch auch für viele Jugendliche bleibt es wichtig, dass man im Sport persönliche Leistungsziele verfolgen (79% aller Sporttreibenden) und sich mit Anderen messen kann (41%). Noch höher als den sportlichen Wettkampf gewichten sowohl Kinder wie Jugendliche die Gesundheitsförderung, die persönliche Fitness und die Geselligkeit (S.7)».*

Zusammenfassung

60% der Jugendlichen, die den Bewegungs- und Sporttest absolviert haben, waren körperlich aktiv oder sportlich (gemäss Angaben über die verbrauchten Kilokalorien der vorherigen 7 Tage). Darunter aufsummiert werden körperliche Aktivitäten, um die Schule oder die Arbeitsstelle zu erreichen sowie alle sportlichen Aktivitäten, die ausserhalb des Schulunterrichts stattgefunden haben. 21% der Beantwortenden waren körperlich ungenügend aktiv und 19% waren körperlich teilaktiv. Der Prozentteil der körperlichen Aktiven nimmt zwischen 13 und 19 Jahren mehr oder weniger kontinuierlich ab und jene der körperlich ungenügend Aktiven nimmt zwischen 13 und 18 Jahren mehr oder weniger kontinuierlich zu. Mehr Knaben (72%) als Mädchen (53%) waren in den vergangenen 7 Tagen körperlich aktiv oder sportlich, die anderen waren körperlich ungenügend aktiv oder teilaktiv.

Die Jugendlichen wurden auch gefragt zu quantifizieren, wie viele Stunden pro Woche sie im Durchschnitt ausser Atem oder ins Schwitzen kommen. Gemäss ihren Angaben erfüllen 56% der Knaben mehr als 3 ½ Stunden pro Woche dieses Kriterium, bei den Mädchen sind es 37%. Die Anzahl Stunden, die für intensive Aktivität reserviert sind, nimmt mit dem Alter ab.

Fortbewegung zur Schule ! Arbeit und Sportaktivitäten

Wenn man die Jugendlichen fragt, mit welcher körperlichen Aktivität, sie in den letzten 7 Tagen, die Schule oder die Arbeitsstelle erreicht haben, ergibt sich folgendes Bild:

- 48.9% behauptet zügig, bergauf oder mit schweren Gepäck zu Fuss gelaufen zu sein, und das an 4.12 Tage pro Woche, an jedem dieser Tage effektiv 28 Minuten, d.h. 112 Minuten pro Woche. Im Durchschnitt haben die Beantwortenden, die diese Aktivität geleistet haben, damit 447 Kilokalorien verbraucht.
- Ein beliebtes Mittel, um die Schule oder die Arbeitsstelle zu erreichen ist, das Fahrrad (43.8% der Nennungen).
- Deutlich seltener gebraucht als Fortbewegungsmittel ist das Inline Skates bzw. das Trottnett (12% der Nennungen).

Die Tab. 11 zeigt die Details.

Tab. 11: Angaben über die körperliche Aktivität, mit der die vergangenen 7 Tage der Weg zur Schule oder zur Arbeit zurückgelegt wurde (N | Anzahl Nennungen ||| % | Prozentsatz der Beantwortenden, die behaupten, diese Aktivität die letzten 7 Tage gemacht zu haben ||| T/Woche | Durchschnittliche Anzahl Tage in der vergangenen Woche, in der die erwähnte Aktivität gemacht wurde ||| Min/Tag | Dauer in Minuten pro Tag der erwähnten Aktivität, aber nur an jenen Tagen, in denen die Aktivität ausgeübt wurde ||| KK/Woche | Verbrauchte Kilokalorien die vergangene Woche mit dieser Aktivität ||| Min/Woche | Dauer in Minuten, in der die entsprechende Aktivität die letzten 7 Tage gemacht wurde)

	N	%	T/Woche	Min/Tag	KK/Woche	Min/Woche
Zügig oder bergauf oder mit schwerem Gepäck zu Fuss gehen	2200	48.9	4.12	28.04	447	112
Fahrrad bergauf oder flach mit mind. 15 km/h fahren	1974	43.8	4.04	29.57	540	120
Inline Skates/Trottinet (=Scooter) flach oder bergauf fahren	541	12.0	2.70	35.95	395	111

Wenn man die Jugendlichen fragt, welche sportlichen Aktivitäten, sie während der Freizeit, d.h. ausserhalb des Schulunterrichts, in den letzten 7 Tagen gemacht haben, ergibt sich, dass die am meisten ausgeführte Sportart Fussball ist (32.9%), gefolgt von Turnen und Gymnastik (32.5%), Fahrrad fahren (32.3%) und Jogging bzw. schnelles Rennen (31.8%). Die Tab. 12 zeigt weitere Details über die einzelnen Sportarten.

Tab. 12: Angaben über die sportlichen Aktivitäten der letzten Woche ausserhalb des Schulunterrichts (für die Legende siehe, Tab. 11)

	N	%	T/Woche	Min/Tag	KK/Woche	Min/Woche
Jogging (=Rennen, mindestens 10 Min.)	1431	31.8	2.01	30.57	661	66
Basketball, Handball	618	13.7	1.91	56.39	1326	129
Fussball	1482	32.9	2.56	74.23	2717	217
Turnen, Gymnastik	1461	32.5	1.85	74.72	539	139
Krafttraining, Gewicht heben	951	21.1	2.79	31.79	572	87
Tanzen	941	20.9	2.24	52.77	321	113
Skateboard, Inline Skates	342	7.6	2.62	49.89	822	147
Schwimmen	644	14.3	1.69	67.74	868	127
Snowboarden, Skifahren	317	7.0	2.34	207.33	3368	502
Eishockey	153	3.4	2.41	97.5	1468	253
Badminton	237	5.3	1.5	48.38	734	75
Tennis	263	5.8	1.82	77.8	914	154
Wandern	378	8.4	2.06	99.22	744	189
Fahrrad fahren (bergauf oder mindestens 15 km/h)	1455	32.3	3.61	33.63	607	119
Judo, Karate, Selbstverteidigung	241	5.4	2.01	91	1294	196

Unsere Befunde zeigen Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben wie auch zwischen 12-14- und 15-17-Jährigen. Mehr Mädchen gehen zu Fuss zur Schule (52.5%), während mehr Knaben mit dem Velo die Schule oder die Arbeitsstelle erreichen (49%).

Was die sportlichen Aktivitäten betrifft, gibt es mehr Mädchen als Knaben, die Joggen, Gymnastik machen, tanzen und schwimmen und mehr Knaben als Mädchen die, Fussball spielen, Gewicht heben (Krafttraining), Eishockey spielen und Fahrrad fahren.

Zur Schule fahren eine höhere Anzahl von 12-14-Jährigen mit dem Velo oder mit dem Inline Skates als die 15-17-Jährigen, die dagegen in der Mehrzahl zu Fuss zur Schule oder zur Arbeit gehen. Zwischen den zwei Altersgruppen gibt es auch einige Unterschiede in Bezug auf die sportlichen Aktivitäten: mehr 12-14-Jährige spielen Basketball und Fussball, gehen turnen bzw. skateboarden, schwimmen und fahren mit dem Velo. Mehr 15-17-Jährige gehen ins Krafttraining. Tab. 13 zeigt alle Details.

Tab. 13: Angaben über die körperliche Aktivität, mit der die vergangenen 7 Tage der Weg zur Schule oder zur Arbeit zurückgelegt wurde und der sportlichen Aktivitäten der letzten Woche ausserhalb des Schulunterrichts gefiltert nach Alter und Geschlecht in % (N in Klammern)

	Mädchen (2635)	Knaben (1867)	12-14-Jährige (2033)	15-17-jährige (2061)
Fortbewegung				
Zügig oder bergauf oder mit schwerem Gepäck zu Fuss gehen	52.5	43.8	44.9	50.9
Fahrrad bergauf oder flach mit mind. 15 km/h fahren	40.2	49.0	48.5	41.6
Inline Skates/Trottinett (=Scooter) flach oder bergauf fahren	11.7	12.4	16.0	9.2
Sport				
Jogging	35.3	26.8	31.0	32.6
Basketball, Handball	12.5	15.4	16.5	11.6
Fussball	19.2	52.3	37.9	32.0
Turnen, Gymnastik	37.7	25.1	37.0	30.3
Krafttraining, Gewicht heben	14.2	31.0	17.5	23.2
Tanzen	32.7	4.3	21.0	20.1
Skateboard, Inline Skates	6.3	9.4	10.6	5.4
Schwimmen	16.0	11.9	17.9	11.6
Snowboarden, Skifahren	6.8	7.3	8.9	6.0
Eishockey	1.4	6.3	3.8	3.4
Badminton	5.7	4.6	6.8	4.3
Tennis	4.7	7.4	7.3	4.9
Wandern	9.1	7.4	10.1	7.2
Fahrrad fahren (bergauf oder mindestens 15 km/h)	29.8	35.9	37.3	29.5
Judo, Karate, Selbstverteidigung	4.0	7.2	5.8	4.9

Insgesamt wurden pro Beantwortenden 2.62 Sportarten genannt (Median: 2, Standardabweichung: 1.59). Die Mädchen nennen weniger Sportarten als die Knaben (im Durchschnitt 2.5 gegen 2.7 und die 12-14-Jährigen mehr Sportarten als die 15-17-Jährigen (2.85 vs. 2.47).

Kommentar

Der «Sport Schweiz 2008: Kinder und Jugendbericht» zeigt, dass zwischen den 10-14-Jährigen folgende Sportarten besonders häufig ausgeübt werden (> 10%

der Nennungen): Radfahren (Mountainbike), Schwimmen, Fussball (Streetsoccer), Skifahren (Carven), Wandern (Walking, Bergwandern), Turnen (Gymnastik), Jogging (Laufen, Waldlauf), Unihockey (Landhockey, Rollhockey) und Snowboard. Viele 15-19-Jährige fahren mit dem Velo, spielen Fussball, schwimmen, gehen Snowboarden, Jogging, Skifahren, spielen Volleyball, gehen in den Fitnessstraining oder spielen Unihockey (mehr als 10% der Nennungen).

Auf einen Vergleich mit den Ergebnissen des Bewegungstests wird weitgehend verzichtet: einerseits wird nicht die gleiche Sportartenliste verwendet, auf der anderen Seite fokussiert der Bewegungstest nur die letzten 7 Tage vor dem Test, während die «Sport Schweiz 2008»-Studie die jährlichen Aktivitäten thematisiert.

Was in Bezug auf die Ergebnisse des Bewegungstests besonders erstaunt, sind die hohe Anzahl Nennungen der Aktivitäten «Jogging» und «Turnen/Gymnastik». Dass nur sportliche Aktivitäten ausserhalb der Schulzeit berücksichtigt werden mussten, wurde im Test explizit geschrieben: es ist jedoch denkbar, dass mehrere Beantwortenden diese Information ignoriert haben; die hohen Werte könnten also Aktivitäten im Rahmen des Sportunterrichts widerspiegeln.

Zusammenfassung

Die letzten 7 Tage haben mehr als 30% der Beantwortenden folgende Aktivitäten gewählt: Fahrrad fahren, Fussball spielen, Turnen (Gymnastik) und Jogging. Die Jungen spielen vor allem Fussball, gehen ins Krafttraining (Gewicht heben) und fahren Velo. Die Mädchen ziehen Jogging, Turnen (Gymnastik) und Tanzen vor. Insgesamt hat jeder Beantwortende 2.6 Sportarten genannt.

Saisonaler Verlauf der körperlichen Aktivität und der ausgeübten Sportarten

Der Bewegungstest hat die Angaben der Beantwortenden während zwei Jahren protokolliert. In der Abb. 23 werden die durchschnittlich wöchentlich verbrauchten Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten gefiltert nach Monat angezeigt. Da sich die Angaben auf 2 Jahre beziehen, werden jeweils pro Monat die Ergebnisse der zwei Jahre dargestellt: somit ergibt sich z.B. dass im Januar 2007 und Januar 2008 im Durchschnitt ~~3465~~ Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten von unseren Beantwortenden verbraucht wurden.

Die Monate mit dem schlechtesten Ergebnis sind November, Dezember und Januar (rund 3500 verbrauchte Kilokalorien). Am Aktivsten sind die Beantwortenden in April (~~4775~~ Kilokalorien), in Juni (~~4621~~ Kilokalorien) und in Februar (~~4526~~ Kilokalorien). Im Frühling werden im Durchschnitt deutlich mehr Kilokalorien (~~4534~~) als im Herbst (~~3776~~) verbraucht.

Die Daten von Juli und August sind nicht relevant, da die Anzahl der Beantwortenden zu klein ist.

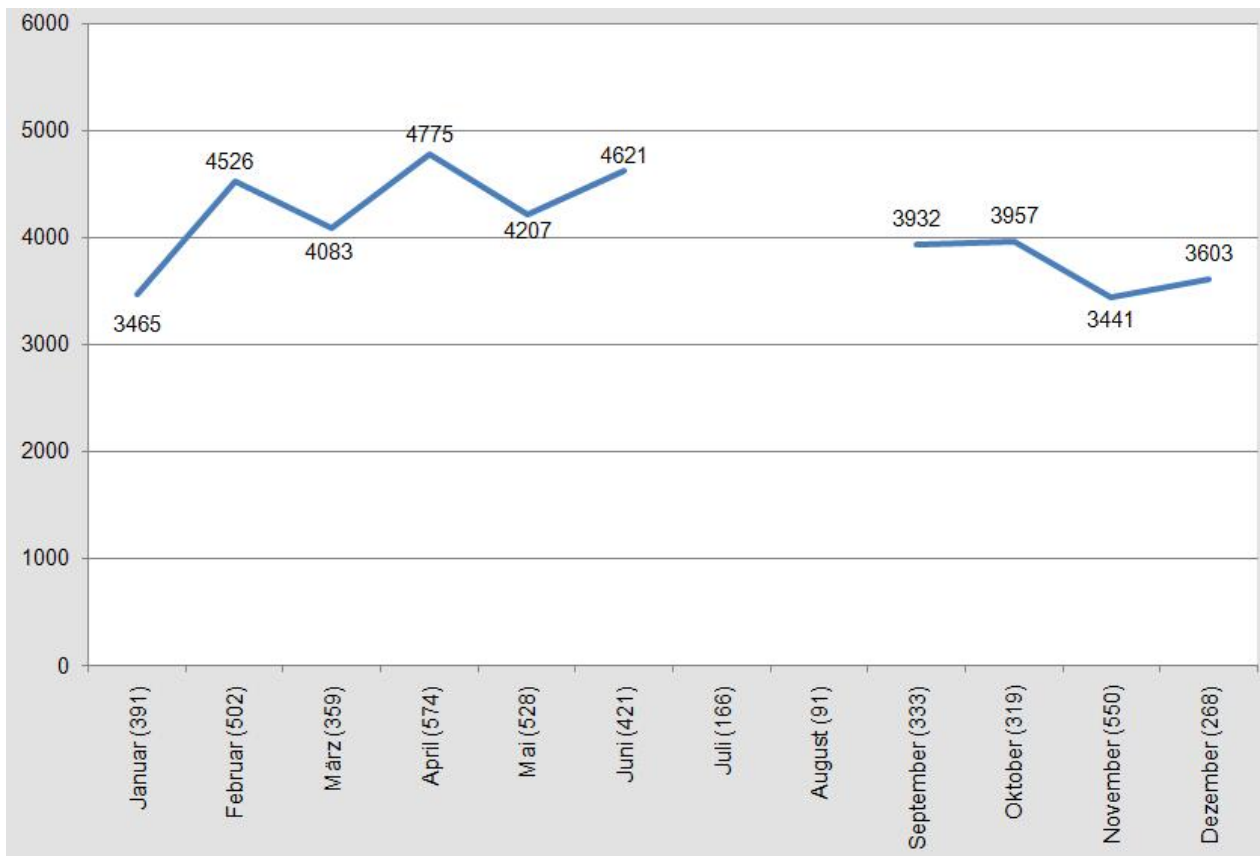


Abb. 23: Saisonaler Verlauf der verbrauchten Kilokalorien mit jeder möglichen erfassten körperlichen Aktivität (Y-Achse | verbrauchte Kilokalorien ||| X-Achse | die Monate, N in Klammern). Wegen dem kleinen N werden die Daten für Juli und August nicht angezeigt.

Etwa 37% der Beantwortenden geht zur Schule oder erreicht die Arbeitsstelle mit dem Fahrrad zwischen Januar und April. Dieser Prozentanteil nimmt zwischen Mai und September zu und erreicht im September mit 53.5% den höchsten Wert überhaupt. Nachdem im September (und Oktober) das Velo das beliebteste Fortbewegungsmittel unserer Beantwortenden ist, nimmt seine Anwendung bis November graduell ab. Umgekehrt parallel dazu - zwischen April und Dezember - verhält sich die Kategorie zu Fuss gehen je öfters mit dem Velo gefahren wird, desto weniger wird zu Fuss zur Schule oder zur Arbeit gegangen. Abb. 24 zeigt die Details

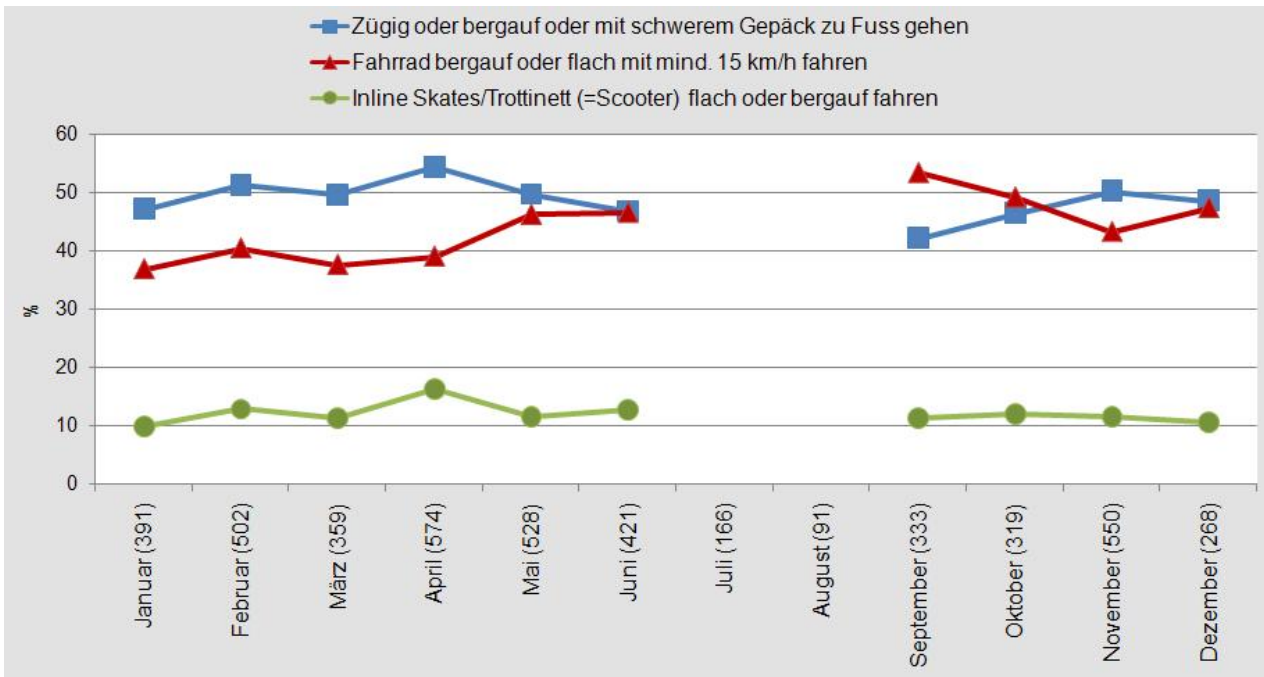


Abb. 24: Saisonaler Verlauf der ausgewählten körperlichen Aktivität der vergangenen 7 Tage, mit der der Weg zur Schule oder zur Arbeit zurückgelegt wurde (Y-Achse : % der Nennungen ; X-Achse : die Monate, N in Klammern). Siehe im Anhang alle Daten auf S.64.

Abb. 25 und Abb. 26 zeigen den monatlichen Verlauf besonders häufig ausgeübter Sportarten. Die Verläufe werden in zwei getrennten Abbildungen gezeigt, um die Lesbarkeit zu optimieren. Die Aktivität mit dem geringsten saisonalen Einfluss ist «Tanzen». Alle anderen Aktivitäten zeigen ausgeprägte saisonale Variationen mit unterschiedlichen Merkmalen: z.B. Snowboard und Ski fahren werden fast ausschliesslich zwischen Dezember und März ausgeübt, wenn dagegen Fussball vorwiegend zwischen März und September von unseren Beantwortenden gespielt wird.

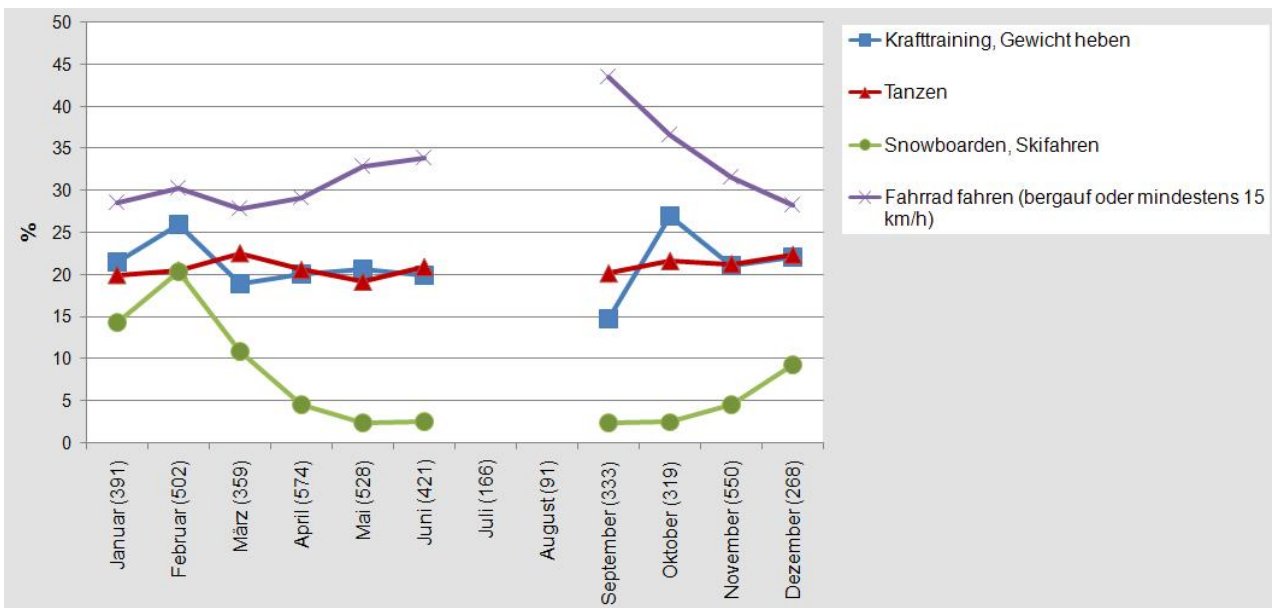


Abb. 25: Saisonaler Verlauf der ausgewählten sportlichen Aktivitäten der vergangenen 7 Tage, (Y-Achse : % der Nennungen ; X-Achse : die Monate, N in Klammern). Siehe im Anhang alle Daten auf S.64.

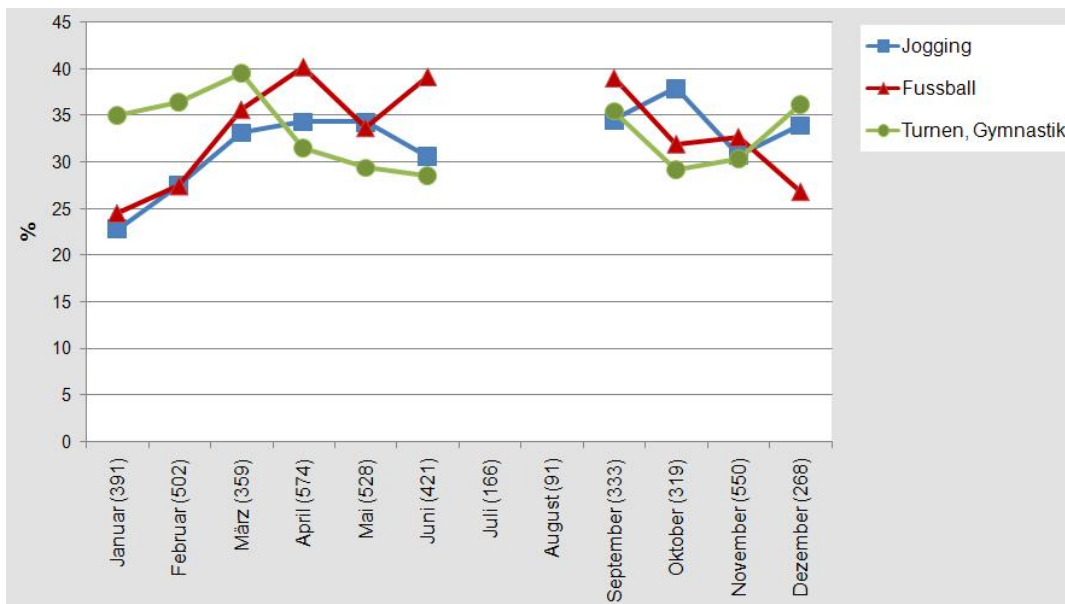


Abb. 26: Saisonaler Verlauf der ausgewählten sportlichen Aktivitäten der vergangenen 7 Tage, (Y-Achse | % der Nennungen ||| X-Achse | die Monate, N in Klammern). Siehe im Anhang alle Daten auf S.64.

Kommentar

Die Jahreszeit, in der man sich befindet, spielt eine wichtige Rolle sowohl in Bezug auf die Häufigkeit der geleisteten Aktivität, sowie auf die Wahl derselben. Gemäss Angaben unserer Beantwortenden ist die Frühlingszeit die Periode, in der am meisten Sport ausgeübt wird; November und Januar sind dagegen die gemütlichsten Perioden - aus der Perspektive der körperlichen Aktivität. Dies wiederum ist ein Hinweis, dass die Wahl der Befragungsperiode einer Umfrage eine entscheidende Rolle über die erhobenen Daten spielt und in Bezug auf die Interpretation der Ergebnisse berücksichtigt werden soll.

In Juli und August sind die Jugendlichen in den Ferien. Sowohl die Anzahl Besuche von feelok, wie auch jene, die den Bewegungs- und Sporttest absolvieren, nimmt dramatisch ab, was für eine Auswertung der Daten für diese zwei Monate nicht mehr reicht.

Zusammenfassung

Die Jugendlichen verbrauchen mehr Kilokalorien im Frühling als im Herbst. Besonders bewegungsarm sind dagegen die Monate November und Januar. In Bezug auf fast alle erfassten körperlichen und sportlichen Aktivitäten, die häufig ausgeübt werden, zeigen sich ziemlich grosse saisonale Schwankungen.

Fortbewegungsmittel und Transportwahl zur Schule oder zur Arbeit

Für die Berechnung der verbrauchten Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten ist die Fortbewegung aufgrund der eigenen Kraft, sei es zu Fuss, sei es mit dem Velo oder mit anderen Mitteln, wichtig zu berücksichtigen. Jedoch gibt es auch andere Varianten, um die Schule oder die Arbeitsstelle zu erreichen. Mit der Umfrage, die im Bewegungstest integriert ist, und von 99.2% der Testabsolventen beantwortet wurde (N=4468),

können wir erfahren, wie die Jugendlichen die vorherige Woche meistens zur Schule oder zur Arbeit gegangen sind.

Tab. 14 zeigt, dass die Mehrzahl der Beantwortenden zur Schule oder zum Arbeitsplatz zu Fuss (29.5%), mit dem Fahrrad (26.8%) oder mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (26.2%) gegangen ist. Mehr Mädchen als Knaben fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und mehr Knaben als Mädchen mit dem Velo. Mehr 12-14-Jährige als 15-17-Jährige erreichen die Schule (oder den Arbeitsplatz) zu Fuss oder mit dem Fahrrad, mehr 15-17-Jährige als 12-14-Jährige fährt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Tab. 14: Antworten auf die Frage «Wie bist du letzte Woche meistens zur Schule oder zur Arbeit gegangen?» in % gefiltert nach Geschlecht und Alter (N in Klammern)

	Alle (4468)	Mädchen (2619)	Knaben (1849)	12-14 J. (2026)	15-17 J. (2036)
Zu Fuss	29.5	30.7	28.3	34.6	27.7
Mit dem Fahrrad	26.8	25.4	29.3	31.1	24.8
Mit öffentlichen Verkehrsmitteln	26.2	28.2	23.8	20.3	29.6
Mit dem Auto	5.4	5.0	5.9	4.7	5.2
Mit dem Mofa/Töffli/Motorrad	3.5	2.1	5.6	1.8	5.0
Mit dem Fahrrad und öffentlichen Verkehrsmitteln	3.4	3.7	3.0	2.2	4.2
Ich bin letzte Woche weder zur Schule noch zur Arbeit gegangen	1.5	1.8	1.1	1.4	1.3
Anders	1.5	1.6	1.4	1.6	1.3
Mit dem Trottinette oder ähnlichem und öffentlichen Verkehrsmitteln	0.8	0.9	0.7	1.0	0.6
Mit dem Trottinette, den In-line Skates, dem Skateboard oder ähnlichem	0.7	0.6	0.9	1.1	0.4

Kommentar

Gemäss Studie «Mobilität von Kindern und Jugendlichen - Fakten und Trends aus den Mikroszenen zum Verkehrsverhalten 1994, 2000 und 2005 (S.117)» (mehr Infos in diesem Bericht auf S.33), laufen 32.9% der 13-15-Jährigen zur Schule zu Fuss, 26.4% fahren mit dem Velo und 25.9% mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (N der 13-15-Jährigen: 2018). Bei den 16-17-Jährigen sinkt der Prozentsatz von jenen, die zu Fuss zur Schule gehen auf 24.9%, die das Fahrrad benutzen auf 12.1% und jene, die mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren, steigt auf 41% (N der 16-17-Jährigen: 790). Die Daten beziehen sich auf das Jahr 2005.

Der Mikrozensus 2005 gehört zur wissenschaftlichen Tätigkeit des Bundesamtes für Statistik und des Bundesamtes für Raumentwicklung. Damit werden repräsentative Daten über das Mobilitätsverhalten der Schweizer Bevölkerung erhoben. Um so erstaunlich ist es deswegen, dass vor allem in Bezug auf die Dimension «zu Fuss gehen» diese Daten und die Ergebnisse des Bewegungstests recht ähnlich sind. Auch die Reihenfolge der am meisten gewählten Mobilitätsformen ist übereinstimmend: bei den 12-14-Jährigen ist diese «Zu Fuss gehen», «mit dem Fahrrad» und mit den «öffentlichen Verkehrsmitteln» fahren und bei den 15-17-Jährigen sind die öffentlichen Verkehrsmittel an erster Stelle, gefolgt von der Kategorie «Zu Fuss gehen» und anschliessend «mit dem Fahrrad fahren».

Zusammenfassung

29.5% der Beantwortenden erreicht die Schule oder den Arbeitsplatz zu Fuss, 26.8% mit dem Fahrrad und 26.2% mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Mehr Knaben als Mädchen fahren mit dem Velo und mehr Mädchen als Knaben mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Mehr 12-14-Jährige als 15-17-Jährige gehen zu Fuss oder fahren mit dem Velo zur Schule, umgekehrt fahren mehr 15-17-Jährige als 12-14-Jährige mit den öffentlichen Verkehrsmitteln.

Erwartete Änderungen des Bewegungsverhaltens

Im Rahmen der Umfrage wurde die Frage gestellt, ob die Testabsolventen erwarten, sich in 6 Monaten mehr, gleich viel oder weniger zu bewegen als heute. Die Ergebnisse zeigen, dass 37% der Beantwortenden erwartet, sich in 6 Monaten gleich viel zu bewegen wie heute, 45.6% sind der Ansicht, dass sie sich wahrscheinlich oder sicher mehr bewegen werden als heute und nur 2.5% ist überzeugt, dass das Ausmass der eigenen körperlichen Aktivität abnehmen wird. Rund 15% ist in Bezug auf diese Frage unsicher.

Relevante geschlechtsspezifische Unterschiede gibt es keine. Zwischen den zwei Altersgruppen ist der einzige relevante Unterschied, dass eine höhere Anzahl von 12-14-Jährigen Schwierigkeiten hat die Frage zu beantworten. Mehr körperlich ungenügend Aktive (46.5%) als körperlich Aktive (41.8%) erwarten, sich in 6 Monaten mehr zu bewegen als heute. Zudem gibt es mehr unsichere Gemütliche (18.9%), was die Zukunft der eigenen körperlichen Aktivität betrifft als unsichere Aktive (13.9%). Tab. 15 zeigt die Details.

Tab. 15: Antworten auf die Frage «Welche Aussage trifft für dich zu?» in % gefiltert nach Geschlecht, Alter und Bewegungsstatus. Der Bewegungsstatus wurde berechnet aufgrund der verbrauchten Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten. N in Klammern.

	Alle (4442)	Mädchen (2603)	Knaben (1839)	12-14 J. (2010)	15-17 J. (2029)	Inaktiv (917)	Teilaktiv (840)	Aktiv (2685)
Ich werde mich in 6 Mt.								
ō sicher mehr	24.2	23.9	25.3	24.2	24.2	25.3	26.8	22.9
ō wahrscheinlich mehr	19.4	21.3	17.4	20.3	18.6	21.2	19.1	18.9
ō gleich viel	37.5	37.0	39.4	34.3	41.6	30.5	35.9	40.4
ō wahrscheinlich weniger	1.7	1.6	1.8	1.4	1.5	1.5	1.3	1.8
ō sicher weniger	0.8	0.7	1.0	0.7	0.9	1.4	0.4	0.7
bewegen als heute								
Ich weiss es nicht	15.1	15.5	15.0	19.1	13.2	18.9	15	13.9

Kommentar

Die grösste Mehrzahl der Beantwortenden erwartet, sich in 6 Monaten gleich viel oder sogar mehr zu bewegen als heute. Erwartungen und Realität überlappen sich nicht immer, trotzdem sind die Befunde erfreulich: sie deuten darauf hin, dass die körperliche Aktivität eine positive Einstellung geniesst. Ob sich die Beantwortenden in Zukunft wirklich mehr bewegen werden oder nicht, hängt nicht nur von Einstellungen und Erwartungen ab, sondern auch von situativen Bedingungen bzw. von gesundheitlichen und sozialen Faktoren.

Für die Entwicklung einer Intervention deuten diese Ergebnisse darauf hin, dass es wenig sinnvoll ist, bei körperlich ungenügend Aktiven das Image der körperlichen oder sportlichen Aktivität zu verbessern, da sie schon genügend positiv ist, sondern dass es besser ist, auf andere Komponente der Verhaltensänderung zu wirken. Darunter versteht man sowohl strukturelle und informative Massnahmen, wie auch die Förderung der sozialen Faktoren, die die Zunahme oder Aufrechterhaltung der körperlichen Aktivität begünstigen.

Zusammenfassung

45.6% der Beantwortenden erwartet, sich in 6 Monaten mehr zu bewegen als heute, 37.5% erwartet keine Änderung des eigenen Bewegungsverhaltens, nur 2.5% geht davon aus, dass das Ausmass der eigenen körperlichen Aktivität abnehmen wird. Mehr körperlich ungenügend Aktive als Aktive erwartet, sich in 6 Monaten mehr zu bewegen als heute.

Sportvereine und körperliche Aktivität

Im Rahmen der Umfrage wurden die Bewegungstestsabsolventen gefragt, ob sie Mitglieder eines Sportvereines sind. 56.2% hat diese Frage mit einem Ja beantwortet, 28.4% gibt an, in der Vergangenheit Mitglied eines Sportvereines gewesen zu sein und 15.4% war noch nie in einem Sportverein. Diesbezüglich gibt es bemerkenswerte Geschlechts- und Altersunterschiede: deutlich mehr Knaben als Mädchen, wie auch mehr 12-14-Jährige als 15-17-Jährige sind Mitglied eines Sportvereines. Tab. 16 zeigt die Details.

Tab. 16: Antworten auf die Frage «Bist du Mitglied in einem Sportverein / Sportclub?» in % gefiltert nach Geschlecht, Alter und Bewegungsstatus. Der Bewegungsstatus wurde berechnet aufgrund der verbrauchten Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten. N in Klammern.

	Alle (4467)	Mädchen (2620)	Knaben (1847)	12-14 J. (2017)	15-17 J. (2046)	Inaktiv (918)	Teilaktiv (845)	Aktiv (2704)
Ja	56.2	50.0	65.0	60.2	54.7	27.3	48.3	68.5
Nein, aber früher	28.4	31.9	23.3	24.9	28.7	41.8	34.1	22.0
Nein, noch nie	15.4	18.1	11.7	14.9	15.8	30.8	17.6	9.5

Die grössten Unterschiede zeigen sich jedoch im Zusammenhang mit dem Bewegungsstatus: nur 27.3% der ungenügend Aktiven haben eine Mitgliedschaft in einem Sportverein. Der prozentuale Anteil steigt auf 68.5% bei den körperlich aktiven Jugendlichen. Ebenso waren 30.8% der heutigen körperlich ungenügend aktiven Jugendlichen nie in einem Sportverein, gegen 9.5% der körperlichen Aktiven. Sowohl Tab. 16 wie auch die Abb. 27 zeigen weitere Details.

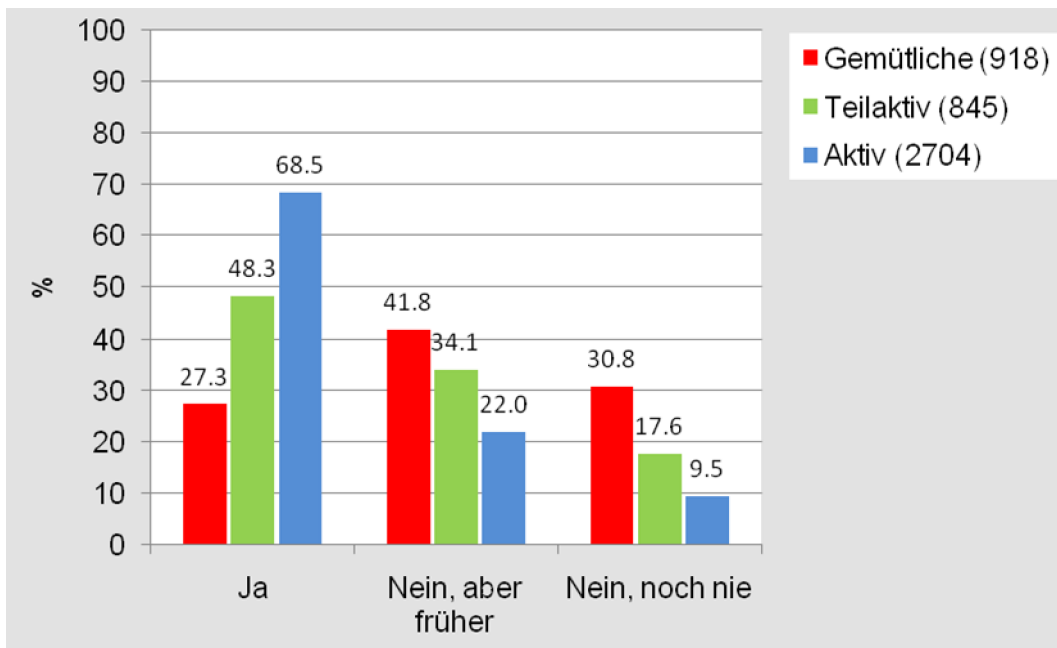


Abb. 27: Zusammenhang zwischen aktueller und vergangenen Mitgliedschaft in einem Sportverein (Frage: «Bist du Mitglied in einem Sportverein / Sportclub?») und Bewegungsstatus (berechnet aufgrund der verbrauchten Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten). Angaben in %, N in Klammern.

Jene, die behauptet haben, sie sind oder waren in der Vergangenheit in einem Sportverein wurden gefragt, ob sie die letzten Jahre den Sportverein gewechselt haben. 27.6% haben diese Frage mit einem Ja beantwortet, mehr Knaben als Mädchen bzw. mehr 15-17-Jährige als 12-14-Jährige, wobei die Unterschiede klein sind. Tab. 17 zeigt die Details.

Tab. 17: Antworten auf die Frage «Hast du die letzten Jahre den Sportverein / Sportclub gewechselt?» in % gefiltert nach Geschlecht, Alter und Bewegungsstatus. Der Bewegungsstatus wurde berechnet aufgrund der verbrauchten Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten. N in Klammern.

	Alle (3511)	Mädchen (2019)	Knaben (1492)	12-14 J. (1602)	15-17 J. (1600)	Inaktiv (567)	Teilaktiv (637)	Aktiv (2307)
Sportverein die letzten Jahre gewechselt	27.6	26.4	29.2	26.8	28.9	27.0	28.6	27.4

Ebenso wurde im Rahmen der Umfrage untersucht, wie der Sportverein gefunden wurde. Zu dieser Frage wurden fast 1000 Antworten gegeben, wobei die Mehrzahl davon nicht brauchbar ist. Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass viele Jugendliche den Sportverein auf Hinweis der Familie, der Schule, der Kollegen, via Internet oder Inserate, durch lokale Clubs, aber auch zufällig gefunden haben. Interessierte können die vollständige Liste unter info@feelok.ch anfragen.

Kommentar

Diese Befunde betonen die Wichtigkeit der Sportvereine in Zusammenhang mit der körperlichen Aktivität. Die Mehrzahl der körperlich ungenügend aktiven Ju-

gendlichen ist in keinem Sportverein und fast 1/3 war noch nie Mitglied in einem Sportclub. Somit ist noch nicht erklärt, was Ursache und was Wirkung ist. Jedoch kann man mindestens hypothetisch annehmen, dass die Sportvereine als strukturelles Angebot einen wichtigen Beitrag gegen die Inaktivität leisten bzw. stellt sich die Frage, welche Massnahmen geeignet sind, um körperlich ungenügend Aktive dazu zu bringen, in einen Sportverein einzutreten. Diesbezüglich sind verschiedene Massnahmen sinnvoll. Einen Ansatz, den das Bundesamt für Sport gewählt hat, ist das Sportprogramm von feelok. In feelok erfahren die Jugendlichen mit einem Sportartenkompass, welche Aktivitäten von Jugend+Sport aufgrund ihrer Persönlichkeitsmerkmale für sie geeignet sind, sie erhalten im Text- und Videoformat Informationen dazu und können mit Unterstützung der Sportvereindatenbank Sportclubs finden, die sich in ihrer Nähe befinden. Mit diesem Instrument informiert man die Jugendlichen über verschiedene Sportarten und bezweckt damit sie zu motivieren, eine Sportart in einem Sportverein zu schnuppern. Dies als ein möglicher Beitrag zu einem aktiveren und sportlichen Lebensstil. Interessierte finden das Sportprogramm unter www.feelok.ch/sport.htm
Weitere Überlegungen zu diesem Thema findet man auf S. 61.

Gemäss Studie «Sport Schweiz 2008» sind rund 60% der 13 und 14-Jährigen, rund 50% der 15- und 16-Jährigen und 45% der 17-Jährigen Mitglieder in einem Sportverein. Diese Ergebnisse überlappen sich weitgehend mit den Ergebnissen des Bewegungstests. Auch die Alters- und Geschlechtsunterschiede werden bestätigt: mehr Knaben als Mädchen, wie auch mehr 12-14-Jährige als 15-17-Jährige sind Mitglieder in einem Sportverein. In Bezug auf diesen Aspekt scheint der Bewegungstest weitgehend eine normierte Standardjugendbevölkerung zu erreichen. Interessant sind ebenso die Befunde der Studie «Sport Schweiz 2008», welche Motive die Jugendlichen haben, Mitglieder in einem Sportverein zu sein. Die 10-14-Jährigen erwähnen vor allem solche Gründe: «Sportart gefällt mir», «meine Freunde sind auch im Verein», «Training gefällt mir», «Wegen den Wettkämpfen» und «der Trainer gefällt mir» (mehr als 10% der Nennungen von Kindern, die in einem Sportverein aktiv sind). Die Jugendlichen zwischen 15 und 19 Jahren haben andere Motive, in einem Sportverein eingegliedert zu sein: «meine Freunde sind auch im Verein», «wegen Kameradschaft», regelmässiges Training und feste Stunden», «Training ist gut, Sportangebot passt mir», «kann diese Sportart nur im Verein ausüben» und «Wegen den Wettkämpfen» (mehr als 10% der Nennungen von Jugendlichen, die in einem Sportverein aktiv sind).

Zusammenfassung

Die Mehrzahl der Jugendlichen ist Mitglied eines Sportvereines (56.2% der Beantwortenden). Dazu mehr Knaben als Mädchen und mehr 12-14-Jährige als 15-17-Jährige. Nur 27% der körperlich ungenügend Aktiven ist Mitglied eines Sportvereines. Bei den Aktiven sind es 68%. Ebenso waren 31% der ungenügend Aktiven noch nie in einem Sportverein gegen 9.5% der Aktiven. 27.6% von jenen, die in einem Sportverein ist oder war, hat die letzten Jahre den Sportclub gewechselt.

Übergewicht und körperliche Aktivität

Der Bewegungstest hat aufgrund vom Gewicht und Grösse den Body Mass Index der Testabsolventen im Hintergrund berechnet und aufgrund vom kalkulierten Wert bzw.

vom Alter der beantwortenden Person bestimmt, ob sie über-, normal- oder untergewichtig ist. Es zeigt sich so, dass 84.1% der Testabsolventen normalgewichtig, 13.5% über- und 2.4% untergewichtig sind (siehe Tab. Tab. 18).

Tab. 18: Gewichtstatus der Beantwortenden aufgrund des im Hintergrund vom Bewegungstest berechneten BMI gefiltert nach Geschlecht in % (N in Klammern).

	Alle (4502)	Mädchen (2635)	Knaben (1867)
Untergewicht	2.4	2.4	2.4
Normalgewicht	84.1	86.3	81.0
Übergewicht	13.5	11.3	16.6

Der Prozentsatz der Normalgewichtigen bleibt zwischen 13 und 15 Jahren konstant, nimmt mit 16 Jahren um 12% ab, erreicht wieder Quote 85.7% bei den 17 Jährigen und nimmt graduell bis 19 Jahren ab. Abb. 28 zeigt die Details.

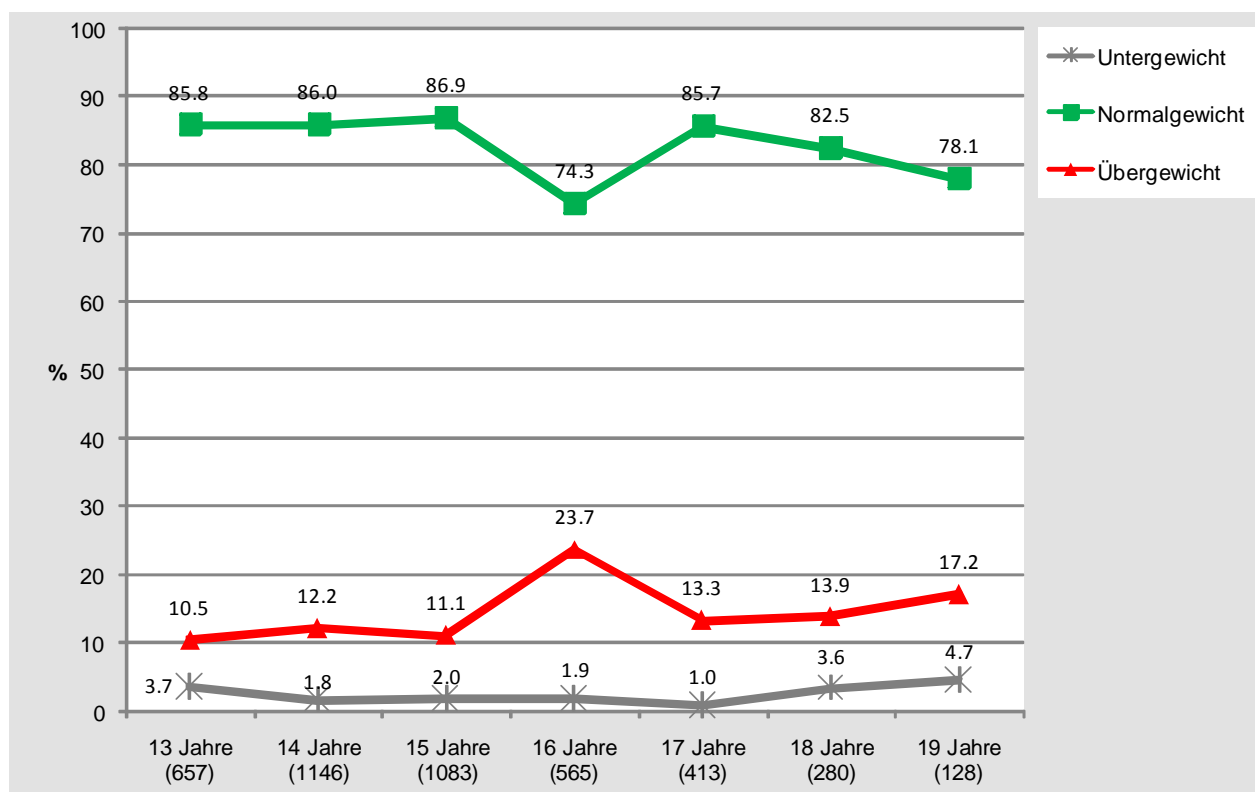


Abb. 28: Gewichtstatus der Beantwortenden aufgrund des im Hintergrund vom Bewegungstest berechneten BMI gefiltert nach Alter in % (N in Klammern). Alle Daten im Anhang auf S.65

Aufgrund der Daten des Bewegungstests kann man den numerischen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Gewichtstatus untersuchen. Es zeigt sich so, dass ein höherer Prozentteil von Aktiven normalgewichtig bzw. dass ein höherer Prozentteil von ungenügend Aktiven übergewichtig sind. Die Unterschiede zwischen den Gruppen sind jedoch klein.

Tab. 19: Zusammenhang zwischen Gewichtsstatus (berechnet im Hintergrund vom Test aufgrund von Gewicht, Grösse und Alter) und Bewegungsstatus (berechnet aufgrund der verbrauchten Kilokalorien mit körperlichen Aktivitäten) in % (N in Klammern).

	Inaktiv (928)	Teilaktiv (853)	Aktiv (2721)
Untergewicht	3.2	2.7	2.1
Normalgewicht	81.5	83.8	85.0
Übergewicht	15.3	13.5	12.9

Kommentar

Gemäss Schweizerischer Gesundheitsbefragung 2007, S.12 (siehe S.33) sind rund 12% der Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren übergewichtig. Der Bewegungstest kommt bei den 12-19-Jährigen auf 13.5%. Die Unterschiede sind klein, jedoch wenn man die Altersstruktur der Beantwortenden des Bewegungstests berücksichtigt, gibt es Hinweise, dass feelok eine leicht höhere Anzahl an Übergewichtigen erreicht, als man in einer Standardjugendbevölkerung erwarten könnte.

Wenn man den Gewichtsstatus in Zusammenhang mit dem Alter untersucht, erkennt man keine lineare Beziehung in unseren Daten. Auffällig ist, dass bei den 16-Jährigen 23.7% als übergewichtig einzustufen ist. Es ist denkbar, dass eine Aktion in einer oder mehreren Schulen unternommen wurde, in der eine höhere Anzahl Übergewichtige zu finden sind, die die Aufgabe bekommen haben, den Bewegungstest zu beantworten.

Aktive Jugendliche haben eine höhere Wahrscheinlichkeit normalgewichtig zu sein als körperlich ungenügend aktive junge Menschen, jedoch sind die Unterschiede sehr klein (2.4%!). Der kleine Unterschied ist jedoch nicht so überraschend, wie man vermuten könnte: das Übergewicht ist die Folge der Bilanz zwischen Kalorieaufnahme und -abgabe. Sport ist sicher ein effizientes Mittel, um viele Kilokalorien zu verbrauchen. Jedoch dauern die sportlichen Aktivitäten häufig relativ kurze Zeit, so dass trotz intensiver Aktivität die Anzahl verbrauchten Kilokalorien bescheiden ist. Mehr Kilokalorien werden normalerweise mit mässigen Alltagsaktivitäten verbraucht: damit werden pro Minuten deutlich weniger Kilokalorien verbraucht als beim Sport, jedoch dauern diese Aktivitäten länger, was sich positiv zur globalen Bilanz des Energieverbrauches widerspiegelt. Alltagsbewegungen sind für viele Menschen eine effektivere Methode Gewicht zu verlieren als Sport und deswegen für Leute, die abnehmen möchten, empfiehlt sich jede Gelegenheit wahrzunehmen, um sich während dem Alltag zu bewegen (Treppen steigen, laufen, Velo fahren usw.) anstatt den ganzen Tag inaktiv zu sein und zu hoffen, mit 20 Minuten effektiver sportlicher Aktivität am Abend, das Problem des Übergewichtes in den Griff zu bekommen (Levine, 2004⁵).

Der Bewegungstest von feelok kann die Fortbewegung zur Schule und zur Arbeit und die sportlichen Aktivitäten erfassen, jedoch nicht die Summe aller kleinen Bewegungen, die für den globalen Energieverbrauch relevant sind. Als Folge davon ist es nicht erstaunlich, dass der Bewegungstest nur einen minimalen Zusammenhang zwischen Aktivität und Gewicht feststellen kann.

⁵ Levine, J.A. (2004). Nonexercise activity thermogenesis (NEAT): environment and biology. *Am J Physiol Endocrinol Metab* 286: E675. E685.

Zusammenfassung

84.1% der Beantwortenden sind normalgewichtig, 13.5% über- und 2.4% untergewichtig. Mehr Mädchen als Knaben sind normalgewichtig, wie auch mehr Aktive als körperlich ungenügend aktive Jugendliche. Die Unterschiede sind jedoch klein.

Das Benutzerverhalten

84% der feelok-Besucher/innen hat den Bewegungstest das erste Mal ausgefüllt und 80% hat bestätigt, dass die Fragen des Tests korrekt beantwortet wurden. Die Unterschiede zwischen Mädchen und Knaben wie auch zwischen 12-14- und 15-17-Jährigen sind sehr gering (1 bis 3%, weitere Details zu diesen Daten werden nicht gezeigt). Für die Datenanalyse wurden nur die Angaben von jenen berücksichtigt, die diese zwei Kriterien erfüllen.

Neben den Fragen, die den Bewegungstest gestellt hat, wurden andere Aspekte des Benutzerverhaltens im Hintergrund erfasst. Somit hat sich ergeben, dass 3.9% der Testabsolventen die Ergebnisse mit der eigenen E-Mail-Adresse gespeichert hat, 6.2% haben die Ergebnisse mit der druckinternen Funktion des Tests gedruckt⁶ (mehr Knaben als Mädchen), 65.8% hat die eigenen Testergebnisse mit jener anderer Jugendlichen verglichen (mehr Knaben als Mädchen) und 1.8% hat Informationen über die Funktionsweise des Bewegungstests heruntergeladen.

Im Durchschnitt haben die Beantwortenden 5 Minuten und 38 Sekunden gebraucht, um den Test zu vervollständigen: die 12-14-Jährigen 45 Sekunden mehr als die 15-17-Jährigen.

Tab. 20: Automatische Protokollierung der Verwendung von Testfunktionen (Speichern, Drucken, Ergebnisse vergleichen und Informationen über den Bewegungstest) in % gefiltert nach Geschlecht und Alter. Benötigte Zeit für den ganzen Test in Minuten und Sekunden. N in Klammern.

	Alle (4502)	Mädchen (2635)	Knaben (1867)	12-14 Jahre (2033)	15-17-Jahre (2061)
Testergebnisse gespeichert	3.9	3.9	4.0	4.2	3.6
Testergebnisse gedruckt	6.2	3.6	9.9	5.4	6.7
Eigene Testergebnisse mit diesen anderer Jugendliche verglichen	65.8	64.1	68.3	64.3	67.2
Infos über die Funktionsweise des Bewegungstests heruntergeladen	1.8	1.8	1.8	2.1	1.5
Gebrauchte Zeit für den ganzen Test (m:s)	5:38	5:44	5:30	6:05	5:20

Abb. 29 zeigt den Dropout von der ersten bis zur letzten Seite des Bewegungstests. Angezeigt werden die Periode 31. August 2006 bis zum 20. Oktober 2008 bzw. die Daten von allen Testabsolventen ohne Ausschlusskriterien.

Die erste Seite des Bewegungstests wurde 40:952 geöffnet. 36.7% erreicht die zweite Seite, 30.7% die dritte Seite usw. (für die Beschreibung der Inhalte der 6 Seiten des Bewegungstests siehe S.19). Die letzte Seite, nämlich die Ergebnisseite wird von 24.5% aller Besucher/innen erreicht, die den Bewegungstest besucht haben. Oder mit

⁶ Die Druckfunktion des Browsers konnte vom Test nicht erfasst werden

anderen Worten von 4 Besuchen des Bewegungstests erreicht 1 Person die Ergebnis-
seite.

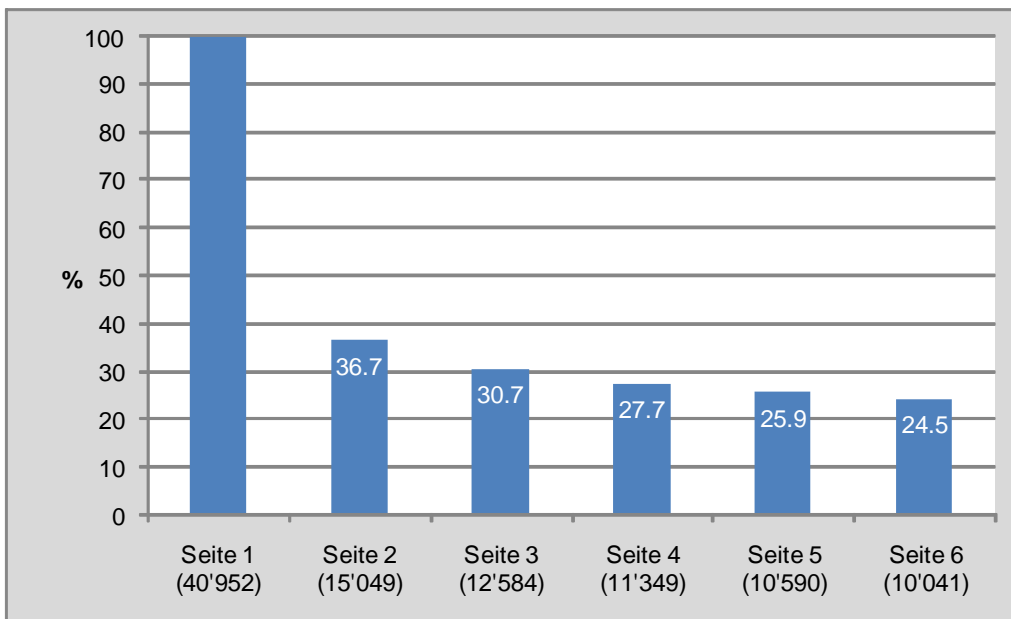


Abb. 29: Dropout der Verwendung des Bewegungstests von der ersten bis zur letzten Seite (mehr Infos auf S.19) in % von allen Testabsolventen zwischen dem 30. August 2006 und dem 20. Oktober 2008 ohne Ausschlusskriterien. N in Klammern.

Kommentar

Die oben erfassten Informationen sind sehr wichtig im Hinblick einer Optimierung des Bewegungstests als auch als evidenzbasierte Grundlage für die Entwicklung neuer Instrumente. Es zeigt sich deutlich, dass die Möglichkeit, sich mit anderen Besuchern/innen zu vergleichen, ein Grundbedürfnis der Zielgruppe ist. Auch die Möglichkeit, Ergebnisse zu drucken, wird besonders geschätzt. Informationen über den Test sowie die Möglichkeit, Ergebnisse zu speichern, scheint die Zielgruppe weniger zu begeistern, vielleicht auch im Hinblick der Tatsache, dass die Speicherfunktion die Hinterlassung der E-Mail-Adresse voraussetzt.

Die Ergebnisse zeigen auch, dass die Jugendlichen mit dem Bewegungstest ohne besondere Schwierigkeiten umgehen können: $\frac{1}{4}$ der Besucher/innen erreicht die letzte Seite, was für eine Internetanwendung als positiv zu bewerten ist. Zudem werden dafür 3 bis 4 Minuten gebraucht, was einen geschickten Umgang mit Maus und Tastatur voraussetzt. Wir können davon ausgehen, dass jene, die den Test frühzeitig verlassen haben, mehrheitlich nur neugierig waren zu sehen, wie ein solcher Test aussieht oder vielleicht andere Erwartungen hatten, als jene die der Test realisieren konnte.

Zusammenfassung

65.8% der Jugendlichen hat die eigenen Testergebnisse mit jener anderer Testabsolventen verglichen, 6.2% hat die Ergebnisse gedruckt, 3.9% hat sie gespeichert und 1.8% hat technische Informationen über den Test heruntergeladen. Im Durchschnitt haben die Besucher/innen 5 Minuten und 38 Sekunden gebraucht, um den Test zu vervollständigen. Ein Testabsolvent von vier erreicht die Ergebnisseite und vervollständigt somit den Bewegungstest.

Schlussfolgerungen

Der Bewegungs- und Sporttest von feelok läuft seit dem 30. August 2006 unter der Adresse

- www.feelok.ch
 - Bewegung und Sport
 - Teste dich: bist du ein Gemütlicher oder ein sportlicher Typ?

und sammelt seit damals Daten über das Benutzerverhalten wie auch über die Benutzereigenschaften in Bezug auf bewegungs- und sportrelevante Themen.

Aufgrund der gesammelten Daten wurden 9 Fragestellungen beantwortet, die auf S.25 aufgelistet sind. Im Ergebnisteil werden für jede Fragestellung die Resultate dargestellt und in einem separaten Abschnitt kommentiert. In diesem letzten Kapitel werden deswegen nicht alle Fragestellungen erneut kommentiert, sondern nur 4 Themen ausgewählt, die von besonderem Interesse sind.

Methodologische Aspekte

Eine erste zentrale Methode besteht in der systematischen Analyse der Prozesse, die zur Erreichung einer bestimmten Zielgruppe führen. Eine solche Analyse ist sicher aufwendig, jedoch auch von zentraler Bedeutung, um die Frage zu beantworten, wer mit einer Intervention und Evaluation erreicht wird und inwiefern die erfassten Daten verallgemeinerbar sind. Diese Studie liefert eine mögliche Prozedur einer solchen Analyse im Webbereich (siehe die Abb. 14 auf S.28). Dadurch wird klar, dass die erhobenen Daten sehr wahrscheinlich für alle Besucher/innen des Bewegungs- und Sportprogramms repräsentativ sind, wenn dagegen offen bleibt, ob die Befunde für alle Besucher/innen von feelok verallgemeinerbar sind. Ohne die Analyse der Verwendung von feelok, wäre es praktisch unmöglich über diesen Aspekt Aussagen zu formulieren.

Eine zweite wichtige Methode besteht darin, bewährte Instrumente oder Items repräsentativer Studien im Untersuchungsdesign zu integrieren, was ein Vergleich der eigenen Befunde mit anderen wissenschaftlich erhobenen Daten ermöglicht. Erst dann kann man Hypothesen bilden, ob man mit der eigenen Intervention eine standardisierte Zielgruppe oder eine Subkultur erreicht bzw. kann man eventuell Aussagen über die Datenqualität formulieren.

Beide Methoden, nämlich die systematische Analyse und der Vergleich mit anderen Studien, sollten Begleiterscheinungen jeder Intervention und Evaluation sein. Aufgrund dieser Informationen werden die Prozesse der Intervention verstanden und die Abläufe können somit optimiert werden. Wenn zum Beispiel klar wird, dass die Intervention nicht die gewünschte Zielgruppe anvisiert oder wenn die repräsentativen Daten deutlich machen, dass sich die eigentliche Zielgruppe geändert hat, können die Interventionsabläufe neu gestaltet bzw. der geänderten Realität angepasst werden. Das setzt jedoch fundiertes Wissen voraus, das nur solide methodologische Vorgehensweisen gewährleisten können.

Das Profil der feel ok-Besucher/innen

Verschiedene Studien, die wir im Rahmen von feelok durchgeführt haben und unter www.feelok.ch/info.htm heruntergeladen werden können, bestätigen die Ergebnisse des Bewegungstests:

- feelok ist eine Intervention für Jugendliche. Fast 80% der Besucher/innen des Bewegungstests sind zwischen 12 und 19 Jahre alt, wobei die 14-15-Jährigen deutlich überwiegen.
- feelok wird von mehr Mädchen als Knaben verwendet. Interessanterweise zeigen die Statistiken von www.tschau.ch und www.ciao.ch eine ähnliche Geschlechtsverteilung.
- feelok ist eine Intervention, die in der ganzen Deutschschweiz verwendet wird, jedoch mit grossen regionalen Unterschieden. Es wird also noch viel Arbeit notwendig sein, um die Verbreitung der Verwendung der Intervention in der ganzen Deutschschweiz zu fördern.
- feelok wird auch häufig in Österreich eingesetzt. Auch in Österreich bestehen grosse regionale Unterschiede, die zeigen, dass gezielte Implementierungsmassnahmen fortgesetzt werden müssen.
- feelok wird in verschiedenen Schultypen verwendet, jedoch vorwiegend in der Sekundarstufe, Gymnasium, Berufsschule und im 10. Schuljahr.

Die Rolle der Sportvereine in der Aufrechterhaltung und Förderung der körperlichen Aktivität

Es wäre unangemessen aufgrund der Daten des Bewegungs- und Sporttests von feelok kausale Schlussfolgerungen ziehen zu wollen. Trotzdem sind die Ergebnisse der Abb. 27 auf S.54 besonders interessant und auffällig: dass deutlich mehr Aktive als Ungenügend Aktive in einem Sportverein Mitglieder sind, mag noch nicht besonders überraschend sein. Dass jedoch fast 1/3 der ungenügend Aktiven noch nie in einem Sportverein waren (gegen 9.5% der Aktiven), ist eine interessante Erkenntnis. Falls zwischen Sportvereinen und Ausmass der körperlichen Aktivität eine kausale Beziehung vom ersten zum zweiten besteht, wäre es naheliegend, dass die Förderung der Bekanntmachung und Verwendung der Sportvereine im Kindesalter eine effektive Massnahme für die Förderung der körperlichen Aktivität im Jugendalter wäre.

In dieser Richtung deuten auch die Ergebnisse der longitudinalen Studie «Swiss Household Panel 1999-2006», die zu dieser Schlussfolgerung kommen (mehr Informationen auf S.33):

«In a multivariate model adjusting for age, household income, nationality, linguistic region, daily Internet use and daily reading, non-membership in a sport club was the strongest predictor for "no sport", but also for being inactive. In an analogous model looking at changes in behavior, leaving a sport club as well as staying outside a sport club were the strongest predictors of becoming "no sport". Effects for becoming inactive were similar, though smaller (S.1)».

Die Zielgruppe des Bewegungs- und Sportprogramms: Standardbevölkerung vs. Subkultur

Ein Vergleich der Befunde des Bewegungstests mit den Ergebnissen anderer Studie ermöglicht die Schlussfolgerung, dass das Bewegungs- und Sportprogramm von feelok weitgehend eine Standardjugendbevölkerung und nicht spezifische Subkulturen anspricht. Zwar gibt es Unterschiede mit den repräsentativen Daten, die aufgrund der

unterschiedlichen Methodologie und teilweise anvisierter Zielgruppe⁷ unvermeidbar sind, diese Unterschiede sind jedoch relativ klein.

Diese Ergebnisse können sowohl als Vor- wie auch als Nachteil interpretiert werden.

- Als Vorteil: möchte man die «Standardjugendlichen» anvisieren, ist feelok schon heute eine geeignete Intervention dazu.
- Als Nachteil: beabsichtigt man Subkulturen anzusprechen, die zu Randgruppen gehören, wäre feelok nicht von Anfang an ein geeignetes Programm dazu. Es könnte es werden, falls gezielte und aufwendige Implementierungsmassnahmen für die Erreichung der Subkulturzielgruppe eingesetzt werden.

Abschliessende Anmerkung

Mit feelok streben wir seit 10 Jahren an, eine wissenschaftlich basierte Intervention anzubieten. Dazu gehört nicht nur nach dem besten Willen und vorhandenen Kenntnissen Instrumente zu entwickeln, die die Jugendlichen schätzen und für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit nützlich sind, sondern auch sie zu evaluieren und zu überprüfen, um daraus mehr Informationen über die erreichte Zielgruppe zu erhalten, und um diese Tools zu optimieren. Nach dieser Philosophie wurde der Bewegungs- und Sporttest entwickelt und der vorliegende Bericht ist ein Beweis dafür.

Diese Arbeit konnte nur mit der Unterstützung des Bundesamts für Sport, der eidgenössischen Hochschule für Sports Magglingen, des Ressort Bewegung und Gesundheit und Jugend+Sport einerseits und der Universität Zürich bzw. der Abteilung Gesundheitsforschung und Betriebliches Gesundheitsmanagement des Instituts für Sozial- und Präventivmedizin andererseits realisiert werden. Für jede Unterstützung möchte ich mich bei den involvierten Personen bedanken.

Padlina, Oliver | info@feelok.ch | Februar 2009

⁷ Z.B. erreicht der Bewegungstest vor allem Jugendliche aus der Deutschschweiz und Österreich, die repräsentativen Studien erheben die Daten in allen vier Sprachregionen. Deswegen sind die Stichproben nicht ganz vergleichbar.

Anhang

Im Folgenden werden für die Abbildungen, die in diesem Bericht vorgestellt werden, alle Daten im tabellarischen Format dargestellt. In der Legende wird angegeben, auf welcher Seite sich die entsprechende Abbildung befindet.

Tab. 21: Prozentanteil der körperlich ungenügend Aktiven, körperlich Teilaktiven und körperlich Aktiven zwischen 12 und 19 Jahren in %. N in Klammern. Siehe die Abbildung auf S.41

	12 J. (158)	13 J. (657)	14 J. (1146)	15 J. (1083)	16 J. (565)	17 J. (413)	18 J. (280)	19 J. (128)
körperlich ungenügend aktiv	25.9	13.2	17.5	21.9	22.1	28.1	32.9	28.9
körperlich teilaktiv	24.1	18.0	18.2	18.4	20.4	22.5	20.4	25.8
körperlich aktiv sportlich	50.0	68.8	64.2	59.7	57.5	49.4	46.8	45.3

Tab. 22: Prozentanteil der körperlich ungenügend Aktiven, körperlich Teilaktiven und körperlich Aktiven, gefiltert nach Geschlecht in %. N in Klammern. Siehe die Abbildung auf S.41

	Frau (2635)	Mann (1867)
körperlich ungenügend aktiv	24.9	14.6
körperlich teilaktiv	22.5	13.9
körperlich aktiv sportlich	52.6	71.6

Tab. 23: Prozentanteil der Mädchen und Knaben bzw. der 12-14- und 15-17-Jährigen die pro Woche nie bis eine Stunde, 1 ½ Stunden bis 3 Stunden und mehr als 3 ½ Stunden pro Woche körperliche Aktivitäten ausserhalb des Sportunterrichtes machen, bei denen man ausser Atmen kommt oder schwitzt (N in Klammern). Siehe die Abbildung auf S.43

	Alle	Mädchen (2603)	Knaben (1841)	12-14-Jährige (2014)	15-17-Jährige (2031)
Nie bis eine Stunde pro Woche	25.3	30.3	18.2	20.7	27.9
1 1/2 Stunden bis 3 Stunden pro Woche	30.1	33.2	25.7	31.2	29.4
Mehr als 3 1/2 Stunden pro Woche.	44.6	36.6	56.1	48.2	42.7

Tab. 24: Saisonaler Verlauf der verschiedenen körperlichen Aktivitäten der vergangenen 7 Tage (Y-Achse | % der Nennungen ||| X-Achse | die Monate, N in Klammern). Siehe die Abbildungen ab S.49

	Januar (391)	Februar (502)	März (359)	April (574)	Mai (528)	Juni (421)	September (333)	Oktober (319)	November (550)	Dezember (268)
Fortbewegung										
Zügig oder bergauf oder mit schwerem Gepäck zu Fuss gehen	47.1	51.2	49.6	54.4	49.6	46.8	42.0	46.4	50.2	48.5
Fahrrad bergauf oder flach mit mind. 15 km/h fahren	36.8	40.4	37.6	39.0	46.2	46.6	53.5	49.2	43.3	47.4
Inline Skates/Trottinett (=Scooter) flach oder bergauf fahren	9.7	12.7	11.1	16.2	11.4	12.6	11.1	11.9	11.5	10.4
Sport										
Jogging	22.8	27.5	33.1	34.3	34.3	30.6	34.5	37.9	30.7	34.0
Basketball, Handball	10.2	14.3	13.1	13.2	13.3	14.0	13.5	14.4	16.9	14.9
Fussball	24.6	27.5	35.7	40.2	33.7	39.2	39.0	32.0	32.7	26.9
Turnen, Gymnastik	35.0	36.5	39.6	31.5	29.4	28.5	35.4	29.2	30.4	36.2
Krafttraining, Gewicht heben	21.5	25.9	18.9	20.0	20.6	20.0	14.7	27.0	21.1	22.0
Tanzen	19.9	20.5	22.6	20.6	19.1	20.9	20.1	21.6	21.3	22.4
Skateboard, Inline Skates	4.1	8.2	7.8	11.1	8.0	7.1	6.9	8.5	7.3	6.7
Schwimmen	10.0	11.0	12.0	9.4	13.1	31.1	12.3	9.4	12.5	16.8
Snowboarden, Skifahren	14.3	20.3	10.9	4.5	2.5	2.6	2.4	2.5	4.5	9.3
Eishockey	3.3	5.6	3.9	2.6	2.7	1.9	1.8	3.4	4.2	6.7
Badminton	2.8	2.0	5.3	8.9	5.9	6.9	4.8	5.0	4.2	6.3
Tennis	6.1	3.4	6.7	4.5	7.8	6.2	6.0	6.0	6.7	5.2
Wandern	6.9	7.6	6.4	7.5	6.8	8.8	15.3	13.2	7.5	6.7
Fahrrad fahren (bergauf oder mindestens 15 km/h) - Sport	28.6	30.3	27.9	29.1	33.0	34.0	43.5	36.7	31.6	28.4
Judo, Karate, Selbstverteidigung	7.4	5.4	3.9	6.3	4.5	5.2	3.0	6.3	5.5	6.0

Tab. 25: Gewichtstatus der Beantwortenden aufgrund des im Hintergrund vom Bewegungstest berechneten BMI gefiltert nach Alter in % (N in Klammern). Siehe die Abbildung auf S.56

	13 Jahre (657)	14 Jahre (1146)	15 Jahre (1083)	16 Jahre (565)	17 Jahre (413)	18 Jahre (280)	19 Jahre (128)
Untergewicht	3.7	1.8	2.0	1.9	1.0	3.6	4.7
Normalgewicht	85.8	86.0	86.9	74.3	85.7	82.5	78.1
Übergewicht	10.5	12.2	11.1	23.7	13.3	13.9	17.2