

Zusammenhänge zwischen dem Bewegungsverhalten junger Erwachsener und naturräumlichen Gegebenheiten

Barbara SZABO

FH Burgenland, Masterstudiengang Management im Gesundheitswesen

KURZFASSUNG: Innerhalb Österreichs zeichnet sich ein West-Ost-Gefälle hinsichtlich des Bewegungsverhaltens ab: WestösterreicherInnen sind körperlich aktiver als OstösterreicherInnen. BewegungsförderungsexpertInnen vermuten als Grund hierfür, dass die Berge im Westen zu mehr Bewegung einladen als die Flach- und Hügelländer im Osten. In der Forschungsarbeit sollte diese Hypothese erstmalig überprüft werden. Hierfür wurde das Natursportverhalten 18- bis 35-jähriger BurgenländerInnen mit jenem 18- bis 35-jähriger TirolerInnen verglichen. Zudem wurden mit BewegungsförderungsexpertInnen Empfehlungen für die Gestaltung von Bewegungsräumen in der Natur entwickelt. Die Ergebnisse zeigen, dass sich TirolerInnen pro Sporteinheit im Freien signifikant länger bewegen. Zudem ergab ein X²-Test, dass sich die Bundesländer hinsichtlich der Ausübung bestimmter Natursportarten signifikant voneinander unterscheiden. Handlungsbedarf besteht aus ExpertInnensicht hinsichtlich eines organisierten Natursportangebotes sowie der Vernetzung wichtiger Stakeholder.

1 Theoretischer Hintergrund

Studien belegen, dass das Bewegungsverhalten der ÖsterreicherInnen nicht zufriedenstellend ist. Gemäß Statistik Austria (2007, S. 194) kommen 51% der Frauen und 40% der Männer ab dem 15. Lebensjahr weniger als einmal pro Woche durch körperliche Aktivität ins Schwitzen. Demgegenüber stehen die nationalen Bewegungsempfehlungen, welche besagen, dass sich Erwachsene pro Woche mindestens 150 Minuten mit mittlerer oder 75 Minuten mit hoher Intensität bewegen sollten (Titze et al., 2012, S. 7). Besonders gering ist das Bewegungsausmaß in Ostösterreich. OstösterreicherInnen (z. B. Burgenland mindestens einmal pro Woche: 47,4%) bewegen sich allgemein seltener als WestösterreicherInnen (z. B. Tirol mindestens einmal pro Woche: 54,7%). Zudem geben doppelt so viele TirolerInnen (10,2%) wie BurgenländerInnen (5,9%) an, intensiv zu trainieren (Statistik Austria, 2007, S. 194–196).

Dass Bewegungsmangel negative gesundheitliche Auswirkungen hat, ist mehrfach wissenschaftlich belegt und wird auch im Gesundheitsdeterminantenmodell von Dahlgren & Whitehead (1991) festgehalten. Die hohe Bewegungsarmut in Ostösterreich ist somit auch mit gesundheitlichen Benachteiligungen verbunden. So zeigt z. B. der Österreichische Todesursachenatlas (Statistik Austria, 2008, S. 136), dass die Herz-Kreislaufmortalität im Burgenland 7% über, in Tirol hingegen 15% unter dem österreichischen Durchschnitt liegt.

Ein Handlungsfeld der Gesundheitsförderung ist die Schaffung gesundheitsförderlicher Lebensbedingungen (WHO, 1986), wozu auch Bewegungsräume zählen. Studien (z. B. Weiß & Russo, 2005) zeigen, dass Naturgebiete die attraktivsten Bewegungsräume sind. Einige Untersuchungen belegen zudem den positiven Einfluss von Grünflächen auf das Bewegungsverhalten von Bevölkerungen, andere wiederum widerlegen dies (z. B. Hillsdon et al., 2006/Kaczynski & Henderson, 2008).

Burgenland und Tirol unterscheiden sich hinsichtlich ihrer Naturräume stark voneinander. Im Burgenland herrschen Flach- und Hügelländer vor, während Tirol von Mittel- und Hochgebirgen dominiert wird. Titze et al. (2012) meinen, dass diese topographischen Unterschiede für das West-Ost-Gefälle hinsichtlich Bewegung in Österreich verantwortlich sind (S. 25), allerdings wurde diese Hypothese bisher noch nicht wissenschaftlich überprüft. Daher sollte in der vorliegenden Studie die Frage beantwortet werden, inwieweit das Bewegungsverhalten 18- bis 35-jähriger BurgenländerInnen und TirolerInnen von naturräumlichen Gegebenheiten abhängt. Zudem sollten Empfehlungen für die Gestaltung von Bewegungsräumen in der Natur entwickelt werden.

2 Methodik

Kernstück der Forschungsarbeit ist ein mehrstufiges Methodenkonzept: Aufbauend auf einer systematischen Literaturrecherche wurde eine teilstandardisierte quantitative Online-Erhebung durchgeführt. Der Fragebogen wurde auf Basis valider Instrumente zur Messung von Bewegung mithilfe des Online-Tools E-Questionnaire entwickelt. Nach einer Pretestung wurde der Fragebogen mithilfe 16 virtueller Hochschulnetzwerke sowie dem sozialen Netzwerk Facebook verbreitet. Abgefragte Themenbereiche waren das Bewegungsverhalten im Allgemeinen sowie jenes in der Natur, die Erreichbarkeit von Bewegungsräumen in der Natur, Motive und Barrieren für Bewegung in der Natur sowie Wünsche an die Gestaltung von Bewegungsräumen in der Natur. Grundgesamtheit bildeten alle 18- bis 35-jährigen BurgenländerInnen und TirolerInnen. Die Stichprobenziehung erfolgte disproportional. Letztendlich setzte sich die Studienpopulation aus 150 BurgenländerInnen und 150 TirolerInnen zusammen, wobei in beiden Bundesländern der Frauenanteil (Burgenland: 63%, Tirol: 68%) höher war. Betrachtet man das Alter der TeilnehmerInnen, so zeigt sich, dass vorwiegend 18- bis 25-Jährige an der Befragung teilnahmen (Burgenland: 72%, Tirol: 71%). Der quantitativen Online-Erhebung lagen unter anderem folgende zwei Hypothesen zugrunde:

- H1: 18- bis 35-jährige TirolerInnen betreiben mehr Sport als 18- bis 35-jährige BurgenländerInnen.
- H2: Topographische Gegebenheiten beeinflussen das Bewegungsverhalten 18- bis 35-jähriger TirolerInnen und BurgenländerInnen.

Die Auswertung erfolgte mit dem Programm SPSS 18.0 und inkludierte Plausibilitätschecks, die Erstellung von Kreuztabellen, die Berechnung von Konfidenzintervallen

sowie die Durchführung von Hypothesentests (X2-Test), wobei ein p -Wert $< 0,05$ als statistisch signifikant eingestuft wurde.

In einem nächsten Schritt wurden die Ergebnisse der quantitativen Erhebung in einer Fokusgruppe mit BewegungsförderungsexpertInnen ($n=9$) reflektiert und Maßnahmenempfehlungen für die Gestaltung von Bewegungsräumen in der Natur entwickelt. Zudem bewerteten die FokusgruppenteilnehmerInnen das Natursportangebot im Burgenland und in Tirol.

3 Ergebnisdarstellung

Mittels Durchführung eines X2-Testes konnte die Hypothese H1 verifiziert werden: 18- bis 35-jährige TirolerInnen treiben im Allgemeinen signifikant häufiger Sport als 18- bis 35-jährige BurgenländerInnen ($p < 0,05$).

Auch die Gültigkeit der Hypothese H2 konnte bestätigt werden. So bewegen sich 18- bis 35-jährige TirolerInnen pro Sporteinheit im Freien signifikant länger als 18- bis 35-jährige BurgenländerInnen ($p < 0,05$). Die Ergebnisse deuten auch darauf hin, dass sich TirolerInnen häufiger in der Natur bewegen als BurgenländerInnen, allerdings ist der Unterschied zwischen den beiden Gruppen diesbezüglich leicht nicht signifikant ($p > 0,05$). Naturräumliche Gegebenheiten beeinflussen jedoch nicht nur das Bewegungsausmaß von Bevölkerungen, sondern auch die Art der Bewegung. Tabelle 1 gibt einen Überblick über jene Natursportarten, bei denen sich ein signifikanter Unterschied hinsichtlich der Häufigkeit der Ausübung zwischen BurgenländerInnen und TirolerInnen abzeichnet. Befragte aus dem bergigen Tirol üben signifikant häufiger Bergsportarten, jene aus dem flachen bis hügeligen Burgenland hingegen Sportarten wie Nordic Walking und Inline-Skating aus.

81% der befragten BurgenländerInnen und 89% der TirolerInnen sind der Ansicht, dass Naturgebiete eine sehr hohe Bedeutung für das eigene Sportverhalten haben. Grundsätzlich sind sowohl junge erwachsene BurgenländerInnen als auch TirolerInnen mit den Bewegungsräumen und -möglichkeiten in der Wohnumgebung zufrieden, allerdings konnte durchaus Verbesserungspotenzial z. B. in Hinblick auf organisierte Sportaktivitäten im Freien aufgedeckt werden.

Tabelle 2: Ausgewählte Natursportarten nach Häufigkeit der Ausübung. Basis: $n = 138$ BurgenländerInnen, $n = 145$ TirolerInnen

Natursportart	mind. 1x/ Woche		mind. mehr- mals/Monat		1x/Monat oder seltener		nie		p
	Bgld	Tirol	Bgld	Tirol	Bgld	Tirol	Bgld	Tirol	
Nordic Walking	8%	2%	16%	6%	12%	10%	64%	83%	16,155
Wandern	1%	12%	16%	44%	41%	34%	41%	10%	59,821
Skifahren/ Snow- boarden	1%	23%	13%	30%	41%	26%	45%	21%	10,492
Inline-Skating	8%	3%	17%	8%	17%	19%	59%	69%	8,024

Aufbauend auf diesen Erkenntnissen entwickelten BewegungsförderungsexpertInnen in einer Fokusgruppe einen Maßnahmenkatalog für die Gestaltung von Bewegungsangeboten in der Natur für die Zielgruppe der 18- bis 35-Jährigen im Burgenland und Tirol. Die Empfehlungen beziehen sich vor allem auf eine benutzerInnenfreundliche Gestaltung des Leit- und Orientierungssystems auf Wegen (v. a. im Burgenland), die Schaffung von Bewegungsräumen für die beliebtesten Natursportarten innerhalb der jungen erwachsenen Bevölkerung, die Integration von Erlebniselementen (z. B. Erlebniswege), die Durchführung regelmäßiger Bewegungsaktionen, einen einfachen Zugang der heimischen Bevölkerung zu Bewegungsinfrastrukturen in der Natur, den Aufbau eines Netzwerkes zwischen Sportvereinen, Gemeinden, Naturschutz- und Tourismusorganisationen sowie die Pflege und Wartung von Bewegungsräumen im Freien.

4 Diskussion

Die Untersuchung deutet darauf hin, dass naturräumliche Gegebenheiten tatsächlich, wie von ExpertInnen vermutet, eine von mehreren Ursachen für das West-Ost-Gefälle hinsichtlich Bewegung in Österreich sind. Bei der Ergebnisinterpretation ist darauf zu achten, dass die Studie mit einigen Limitationen verbunden ist. Dies bezieht sich z. B. auf das Nichtvorhandensein eines validen Instrumentes zur Messung des Natursportverhaltens. Die vorwiegend positiven Studienergebnisse können auf den Zugang zur Zielgruppe via Hochschulnetzwerke zurückgeführt werden. So belegen Studien (z. B. Weiß & Russo, 2005), dass das Bewegungsausmaß von Bevölkerungen mit zunehmendem Bildungsgrad steigt.

5 Schlussfolgerung

Die bewegungsfreundliche Gestaltung von Naturgebieten – vor allem in Form von nicht-genormten, öffentlich zugänglichen Sportstätten – wird in den nächsten Jahren weiterhin an Bedeutung gewinnen. Diesen prognostizierten Bedarf gilt es mithilfe geeigneter Maßnahmen zu decken. Dabei ist es erforderlich, Bedürfnisse und Wünsche der Bevölkerung vermehrt in die Entwicklung und Gestaltung von Bewegungsräumen in der Natur zu integrieren. Einen Ansatzpunkt hierfür liefern die Erkenntnisse der vorliegenden Untersuchung. In Zukunft ist es notwendig, auch Bedürfnisse anderer Bevölkerungsgruppen und ExpertInnenvorschläge aus anderen Fachbereichen (z. B. Landschaftsplanung) in Bezug auf die Gestaltung von Bewegungsräumen im Freien zu ermitteln.

Die vorliegende Studie stellt nicht nur für die Praxis, sondern auch für die Forschung einen Mehrwert dar. So wurde in Österreich erstmals der Einfluss naturräumlicher Gegebenheiten auf das Bewegungsverhalten der Bevölkerung am Beispiel zweier Bundesländer ermittelt. In Zukunft gilt es, weitere Hypothesen für das West-Ost-Gefälle hinsichtlich Bewegung in Österreich zu generieren und zu überprüfen.

Literatur

- Dahlgren, J. & Whitehead, M. (1991). *Policies and strategies to promote social equity in health*. Stockholm.
- Hillsdon, M., Panter, J., Foster, C. & Jones, A. (2006). The relationship between access and quality of urban green space with population physical activity. *Public Health*, 120 (2), 1127–1132.
- Kaczynski, A. T. & Henderson, K. A. (2008). Graffiti, greenery, and obesity in adults: secondary analysis of European cross sectional survey. *British Medical Journal*, 331, 611–612.
- Statistik Austria. (2007). *Österreichische Gesundheitsbefragung 2006/07: Hauptergebnisse und methodische Dokumentation* (Bundesministerium für Gesundheit, Statistik Austria Hrsg.). Wien.
- Statistik Austria. (2008). *Österreichischer Todesursachenatlas* (Statistik Austria Hrsg.). Wien.
- Titze, S. et al. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health. (2012). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung* (Fonds Gesundes Österreich Hrsg.). Wien.
- Weiss, O. & Russo, M. (2005). *Mehr Österreicher/innen zum Sport: Eine Aktivierungsstudie zur Förderung des Sportengagements in Österreich*. Wien. Verfügbar unter: http://www.bso.or.at/fileadmin/Inhalte/Dokumente/Archiv/Studien/2005_Mehr_OesterreicherInnen_zum_Sport_Studie.pdf [26.03.2014]
- WHO. (1986). *Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung*. Ottawa.