



## **Systematische Aufbereitung, Analyse und Kommunikation von den Orten und der Motivation für Bewegung sowie den Bedarfen von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung**

Förderkennzeichen: ZMVI1-2519FSB105

Vorhabendurchführung: Prof. Dr. Alexander Woll

Vorhabenkoordination: Dr. Kathrin Wunsch

Projektmitarbeitende: Prof. Dr. Yolanda Demetriou, Dr. Claudia Niessner, Prof. Dr. Anne-Kerstin Reimers, Dr. Steffen Schmidt, PD Dr. Hagen Wäsche

Kontaktdaten Projektleitung:

Prof. Dr. Alexander Woll

Institut für Sport und Sportwissenschaft

Karlsruher Institut für Technologie

Engler-Bunte-Ring 15, 76131 Karlsruhe

Mail: [alexander.woll@kit.edu](mailto:alexander.woll@kit.edu) / [kathrin.wunsch@kit.edu](mailto:kathrin.wunsch@kit.edu)

Tel.: 0721 608 41661 / 0721 608 45431

Laufzeit: 18 Monate, 01.07.2019 bis 31.12.2020

Datum des Abschlussberichts: 07.04.2022

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Inhalt

1	Zusammenfassung .....	4
1.1	Bewegungsorte .....	4
1.2	Bewegungsmotivation .....	4
1.3	Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung .....	5
2	Einleitung .....	6
2.1	Modul A: Bewegungsorte.....	6
2.2	Modul B: Motivation.....	7
2.3	Modul C: Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren .....	7
2.4	Modul D: Disseminierung.....	7
2.5	Projektstruktur (Projektaufbau, Strukturen, Verantwortlichkeiten).....	7
3	Erhebungs- und Auswertungsmethodik.....	8
3.1	Modul A: Bewegungsorte.....	8
3.2	Modul B: Motivation für Bewegung.....	9
3.3	Modul C: Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren .....	9
3.4	Modul D: Zielgruppenorientierte Kommunikation.....	9
3.5	Detaillierte Designs und Methoden der Module und Bausteine .....	10
4	Durchführung, Arbeits- und Zeitplan.....	13
4.1	Meilensteine im Zeitplan.....	13
4.2	Darstellung der Abweichung vom Zeitplan:.....	13
5	Ergebnisse .....	14
5.1	Ergebnisse zu den Bewegungsorten (Modul A) .....	14
5.2	Ergebnisse zur Bewegungsmotivation (Modul B).....	17
5.3	Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Modul C).....	17
6	Gender Mainstreaming.....	21
7	Diskussion der Ergebnisse, Gesamtbeurteilung.....	21
7.1	Modul A: Bewegungsorte.....	21
7.2	Modul B: Bewegungsmotivation.....	22
7.3	Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren .....	22
8	Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse .....	24
9	Verwertung der Projektergebnisse (Nachhaltigkeit / Transferpotential).....	26
10	Publikationsverzeichnis.....	27
11	Literaturverzeichnis .....	27

## 1 Zusammenfassung

KOMM ist ein Akronym für „Systematische Aufbereitung, Analyse und Kommunikation von Orten, Motivation sowie Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegung und Bewegungsförderung“. Es geht im KOMM-Projekt also um die Aufbereitung von Daten und Studien zu drei Bereichen:

1. Bewegungsorte
2. Bewegungsmotivation
3. Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung
4. und diese Ergebnisse für die breite Öffentlichkeit grafisch aufzubereiten und zu kommunizieren.

Zentrales Anliegen ist die Kommunikation der Erkenntnisse, welche zu diesem Zweck graphisch aufbereitet und erklärt werden. Zusätzlich zu den Informationen in Form von Faktenblättern stellen wir auf unserer Website [komm-beweg-dich.de](http://komm-beweg-dich.de) Tipps zur Verfügung, die zu mehr Aktivität im Alltag verhelfen sollen.

### 1.1 Bewegungsorte

Zielgruppenspezifische Analysen offenbaren, dass verschiedene Bewegungsorte und -angebote von verschiedenen Personengruppen unterschiedlich stark genutzt werden. Um gezielte und effektive Interventionen für Personengruppen mit Risiko für Bewegungsmangel zu erstellen, bedarf es einer differenzierten Analyse. Des Weiteren sind Kenntnisse über Attraktivität und Nutzbarkeit von Orten, die Menschen für Bewegung und Sport nutzen, von Bedeutung. Unser „Bewegungsorte“-Modul fasst vorhandene Daten zusammen und schafft so neue Erkenntnisse zu Bewegungsorten.

Zunächst zeigen unsere Sekundäranalysen von gepoolten Daten zu Bewegungsorten, dass der Sportverein der wichtigste Bewegungsort für Kinder und Jugendliche in Deutschland ist. Die über 18-Jährigen betreiben Sport zunehmend außerhalb von Vereinen (57,8% ausschließlich privat und alleine und 24,7% ausschließlich in privat organisierten Gruppen).

Des Weiteren wurden zwei systematische Reviews verfasst, welche herausfinden sollten, welche Bewegungsorte von unterschiedlichen Zielgruppen zur körperlichen Aktivität genutzt werden und welche Faktoren zur Attraktivität und Nutzbarkeit dieser Bewegungsräume beitragen. Die Ergebnisse des ersten Reviews deuten darauf hin, dass über die Lebensspanne hinweg unterschiedliche Orte in unterschiedlichem Umfang zur körperlichen Aktivität genutzt werden. Zukünftige Projekte zur Bewegungsförderung sollten sich daher auf ortsspezifische Gestaltungsmerkmale konzentrieren, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu körperlicher Aktivität anregen. Die Ergebnisse des zweiten Reviews zur gebauten Umgebung zeigen, dass es bei den meisten identifizierten Faktoren keine bedeutenden Geschlechterunterschiede gibt. Kommunale Maßnahmen, die die Einrichtung von Infrastruktur zum zu Fuß gehen und Rad fahren und/oder die Verfügbarkeit von öffentlichem Nahverkehr fördern, tragen zur Förderung der körperlichen Aktivität beider Geschlechter bei.

### 1.2 Bewegungsmotivation

Langfristig positive Effekte von körperlich-sportlicher Aktivität auf die Gesundheit werden nur dann erzielt, wenn diese regelmäßig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich ausgeübt wird. Vor diesem Hintergrund werden Motive unterschiedlicher Personengruppen zur Bewegung bzw. Gründe und Motive, die Menschen von Bewegung abhalten, hinterfragt. Außerdem waren für uns neue motivationale Methoden zur Bewegungsförderung von Interesse.

Die Sekundäranalysen der gepoolten Daten zur Bewegungsmotivation zeigen, dass die eigene körperliche Fitness, der Spaß, die Gesundheit, soziale Kontakte und das Kräfteressen in Deutschland

häufig genannte Motive sind, um sich zu bewegen. Keine Zeit oder keine Lust sind die mit Abstand am häufigsten genannten Argumente keine körperlich-sportliche Aktivität auszuüben. Im hohen Erwachsenenalter sorgen oft auch gesundheitliche Probleme für körperliche Inaktivität. Bei Kindern und Jugendlichen ist der Medienkonsum ein vielfach diskutiertes Thema in Zusammenhang mit mangelnder Bewegungsmotivation. Jedoch zeigen die Sekundäranalysen der Daten der Motorik-Modul Studie aus den Jahren 2014 bis 2017, dass TV-Konsum und Gaming von täglich jeweils bis zu vier Stunden nicht mit weniger Sport assoziiert sind. Von diesem Urteil entschieden auszuschließen sind Extremgruppen wie beispielsweise Kinder mit problematischem Suchtverhalten. Ab einem Konsum von vier oder mehr Stunden in einer Tätigkeitskategorie, besteht die Gefahr, dass es zu einem Verlust anderer Interessen kommt. Die Sportvereinspartizipation sinkt.

Hinsichtlich der Bewegungsförderung zeigt sich, dass Bewegungsprogramme zur Förderung der körperlichen Aktivität bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die auf sozial-kognitiven Theorien basieren, häufig nicht zu einer Steigerung der Aktivität führen. In den letzten Jahren sind affektbasierte Ansätze in der Vordergrund gerückt, die eine Steigerung der Freude an Bewegung zum Ziel haben. Im Rahmen des KOMM-Projektes wurde daher eine systematische Übersichtsarbeit über den Einfluss von Maßnahmen zur Förderung des positiven Affekts und der Freude an Bewegung auf die körperliche Aktivität bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen durchgeführt. Der Review zeigt, dass gruppenbasierte Sport- und Bewegungsprogramme, die Wert auf Mit- und Selbstbestimmung legen und ein aufgabenorientiertes Lehrkonzept verfolgen, sich am besten zur Steigerung der körperlichen Aktivität und der Freude an Bewegung eignen.

### 1.3 Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung

Eine nachhaltige Bewegungsförderung basiert auf einer systematischen Koordination und Kooperation relevanter Institutionen, Berufsgruppen und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, wie Lehrpersonen, in der Politik Tätige, Vereine, Krankenkassen und viele mehr. In diesem Kontext ist es wichtig, die Bedarfe von diesen Akteurinnen und Akteuren zur Umsetzung der nationalen Bewegungsempfehlungen zu identifizieren. Da praktische Bewegungsförderung vor allem in Kommunen und den menschlichen Lebenswelten stattfindet, sind darüber hinaus Bedingungen der Kooperation relevanter Akteurinnen und Akteure in sozialräumlichen Netzwerken der Bewegungsförderung zu kennen. Beides bildet eine wichtige Grundlage zur Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren. Auf Basis von qualitativen Expertinnen- und Experteninterviews wurden neun übergeordnete Bereiche identifiziert, in denen Handlungsbedarf hinsichtlich einer Umsetzung der nationalen Bewegungsempfehlungen besteht:

1. Stärkung des politischen Willens und der politischen Zusammenarbeit
2. Verfügbarkeit von öffentlichen Räumen für Bewegungsförderung
3. Bewusstseinsänderung und Gesundheitsbildung
4. Ausbildung von pädagogischen Fachkräften
5. finanzielle Anreize
6. Entwicklung von bewegungsförderlichen Programmen und Strukturen in verschiedenen Settings
7. Bereitstellung von Ressourcen (finanziell, personell, räumlich)
8. Überbrückung des Theorie-Praxis-Grabens
9. Bekanntmachung der Bewegungsempfehlungen.

Durch die Analyse der sozialräumlichen Kooperationsnetzwerke konnten, auf Basis der vorhandenen Strukturen und Kooperationsmechanismen, Maßnahmen zur effizienten Steuerung und Entwicklung der Netzwerke abgeleitet werden. Periphere Akteurinnen und Akteure, wie z. B. Kindergärten und

privatwirtschaftliche Organisationen, sollten in die Netzwerke integriert werden, während zentrale Akteurinnen und Akteure, wie z. B. die Schul- und Sportämter, die Informationsverbreitung vorantreiben könnten. Auch zeigte sich, dass es an einer kompetenten Organisation bedarf, welche für die Koordination der jeweiligen Netzwerke zuständig ist.

Im Rahmen des Projekts wurden die vorhandenen Daten aus verschiedenen Studien zu den genannten Themen gebündelt, neu analysiert sowie durch neue Reviews und Studien erweitert. Die so gewonnenen Daten können kommunikativ aufbereitet weiten Teilen der Bevölkerung einen einfachen Zugang zu diesen Daten zu geben und die Wichtigkeit von körperlich-sportlicher Aktivität unterstreichen. Die gewonnenen Erkenntnisse können darüber hinaus zur Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung eingesetzt werden, sodass tägliche Berührungspunkte mit körperlich-sportlicher Aktivität, wie Mobilität, der Sportunterricht, das Vereinsleben oder Wohnquartiere attraktiver gestaltet werden können, um in der gesamten Bevölkerung für mehr Aktivität zu sorgen.

## 2 Einleitung

Zahlreiche Studien zeigen, dass regelmäßige körperliche Aktivität einen positiven Einfluss auf die körperliche und mentale Gesundheit von Menschen aller Altersgruppen hat (Reiner et al., 2013). Jedoch werden Bewegungsempfehlungen nur von einem geringen Anteil der Bevölkerung erreicht. In Deutschland ist beispielsweise nur ein Viertel der Kinder und Jugendlichen ausreichend körperlich aktiv (Schmidt et al., 2020). Körperliche Inaktivität ist nicht nur für 10% aller Todesfälle verantwortlich (Hamer et al., 2017), sondern verursacht auch jährlich Kosten in Milliardenhöhe (Ding et al., 2016).

Ziel des Projekts war es, sowohl vorhandene Daten, als auch vielfältige wissenschaftliche Expertise zu bündeln, um Aussagen mit hoher Evidenz zur Vielfalt der Möglichkeiten für Bewegung und Bewegungsförderung in Deutschland zu treffen und bis jetzt nicht erfasste Möglichkeiten für Bewegung zu identifizieren und einzuschätzen. Dabei sollten vorhandene Wissenslücken im Bereich Bewegungsorte, Motive und Bedürfnisse von Akteurinnen und Akteuren der Bewegungsförderung geschlossen werden. Es wurden Datensätze aus deutschlandweiten Studien zum Bewegungsverhalten der Bevölkerung zusammengeführt sowie systematische Reviews und Interviews durchgeführt.

### 2.1 Modul A: Bewegungsorte

Zielgruppenspezifische Analysen offenbaren, dass verschiedene Bewegungsorte und -angebote von verschiedenen Personengruppen unterschiedlich stark genutzt werden. So sind Kinder und Jugendliche aus höheren sozialen Schichten deutlich häufiger Mitglied in Sportvereinen als jene aus niedrigeren Schichten (Schmidt et al., 2017b). Dieser soziale Gradient tritt auch bezogen auf die Vereinsaktivität im Erwachsenenalter auf (Lampert et al., 2012). Um gezielte und effektive Interventionen für Personengruppen mit Risiko für Bewegungsmangel zu erstellen, bedarf es einer differenzierten Analyse von Personengruppen. Umfassende, lebensspannenübergreifende Analysen zu den Orten, in denen Bewegungs- und Sportaktivitäten ausgeübt werden bei gleichzeitig differenzierter Erfassung der soziokulturellen Rahmendaten fehlen bisher. Diese Analysen sollen in Baustein A1 durchgeführt werden.

Bewegungs- und Sportaktivitäten finden in unterschiedlichen räumlichen Kontexten wie Sporthallen, Parks, auf Fahrrad- und Gehwegen etc. statt. Theoretische Annahmen und empirische Befunde deuten darauf hin, dass räumliche Faktoren das Bewegungsverhalten fördern bzw. hemmen (Ferdinand, Sen, Rahurkar, Engler, & Menachemi, 2012; Sallis, Cervero, Ascher, Henderson, Kraft, & Kerr, 2006). Zur gezielten Bewegungsförderung sind Kenntnisse über Attraktivität und Nutzbarkeit von Orten, die

Menschen für Bewegung und Sport nutzen, von Bedeutung. In Deutschland wurden „Bewegungsorte“ in wissenschaftlichen Studien wie z. B. in den Studien Motorik-Modul und Gesundheit zum Mitmachen untersucht. Eine systematische Übersicht zu diesem Thema fehlt bislang und sollte durch Baustein A2 erreicht werden.

## 2.2 Modul B: Motivation

Langfristig positive Effekte von körperlich-sportlicher Aktivität auf die Gesundheit werden nur dann erzielt, wenn diese regelmäßig und über einen längeren Zeitraum hinweg kontinuierlich ausgeübt wird (Reiner et al., 2013). In dem Modul „Motivation“ werden Motive unterschiedlicher Personengruppen zur Bewegung bzw. Gründe und Motive, die Menschen von Bewegung abhalten, hinterfragt. Außerdem untersucht dieses Modul neue motivationale Methoden zur Bewegungsförderung. Baustein B1 widmet sich dabei der Analyse von Gründen und Motiven für und gegen Bewegung und untersucht dabei unterschiedlicher Personengruppen über die gesamte Lebensspanne an Hand bestehender Datensätze. Teilbereich B2 greift dann einen weiteren Aspekt im Bereich Motivation auf. Es handelt sich hier um positive Affekte bei körperlicher Aktivität. Hierzu werden mittels eines systematischen Reviews Fragen zur Art von Interventionen und deren Effektivität in Bezug auf positive Emotionen beantwortet. Ebenso wird der Zusammenhang zwischen affektiven Faktoren und der Aufrechterhaltung körperlicher Aktivität erfasst.

## 2.3 Modul C: Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Eine nachhaltige Bewegungsförderung basiert auf einer systematischen Koordination und Kooperation relevanter Akteurinnen und Akteuren, Berufsgruppen und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Wäsche et al., 2018). Dies gilt sowohl für die Entwicklung einer politischen Agenda und eines nationalen Netzwerks der Bewegungsförderung, als auch für die Umsetzung verhaltens- und verhältnisorientierter Bewegungsförderung in lebensweltlichen Settings (Schulen, Kindergärten, Vereine, Betriebe, Kommunen etc.). Grundlage dafür sind die Nationalen Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung (NEBB; Rütten & Pfeifer, 2016), wobei Multiplikatorinnen und Multiplikatoren wie Sportlehrkräfte, Erziehungskräfte, Fitnessstudios, Medien oder die kommunalen Verwaltungen eine entscheidende Rolle spielen. Auf Grundlage deren Wissens und Entscheidungen können die NEBB gegenüber der Bevölkerung in der Breite und über alle Altersgruppen hinweg kommuniziert und umgesetzt werden. Hierfür ist die Kenntnis über Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung in Deutschland sowie deren strukturelle Einbindung in bewegungsfördernde Strukturen notwendig. Um deren effektive und effiziente Einbindung zu gewährleisten ist es notwendig, ihre Einstellungen, Kenntnisse und Bedarfe hinsichtlich eines Engagements in der Bewegungsförderung zu analysieren. Während Baustein C1 die Bedarfe der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren analysieren soll, wird Baustein C2 Bedingungen der Kooperation in sozialräumlichen Netzwerken der Bewegungsförderung identifizieren.

## 2.4 Modul D: Disseminierung

Die Ergebnisse wurden zielgruppengerecht in Form einer Broschüre und einer Homepage mit Videos, Empfehlungen und Schulungsunterlagen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren aufbereitet. Diese Aufarbeitung der Ergebnisse ermöglicht einen effizienten Transfer von der Wissenschaft in die Praxis und ist ein zentrales Anliegen des Projektes. Die Umsetzung wurde vorab durch eine Vielzahl an Kooperationspartnerinnen und -partnern aus der Sportpraxis sichergestellt.

## 2.5 Projektstruktur (Projektaufbau, Strukturen, Verantwortlichkeiten)

Zur Beantwortung der Fragestellungen des Projekts wurden vier zusammenhängende Module bearbeitet (vgl. Abb. 1). Die quantitativen Analysen (Bausteine A1 und B1) schlossen Personen im

Alter von 4-90 Jahren ein. Den Bezugsrahmen für diese Bausteine stellen die NEBB dar. Zur Beantwortung der Fragestellungen, die nicht mittels vorhandener und verfügbarer Daten aus Primärstudien abgedeckt werden konnten, kamen systematische Literaturreviews unter Berücksichtigung aller relevanten und geeigneten nationalen und internationalen Primärstudien zum Einsatz (Bausteine A2 und B2). Weiterhin wurden die Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren mittels Interviews erfasst und ausgewertet sowie Bedingungen der Zusammenarbeit in Bewegungsförderungsnetzwerken analysiert (Bausteine C1 und C2). Anhand dieser Informationen wurden Vorschläge zur Erstellung zukünftiger Interventionen zur Förderung der langfristigen und regelmäßigen körperlichen Aktivität in verschiedenen Settings und für spezifische Zielgruppen erarbeitet. Die aus den Modulen A-C gewonnenen Erkenntnisse wurden in Form von Fact-Sheets aufbereitet, in einer Broschüre zusammengefasst und Stakeholdern der Bewegungsförderung sowie der Bevölkerung zugänglich gemacht. Weiterhin wurden alle Inhalte der Broschüre auf einer eigens erstellten Homepage veröffentlicht und mittels videobasierter Inhalte verdeutlicht (Modul D). Zur Verbreitung der Ergebnisse wurden auch soziale Netzwerke genutzt.

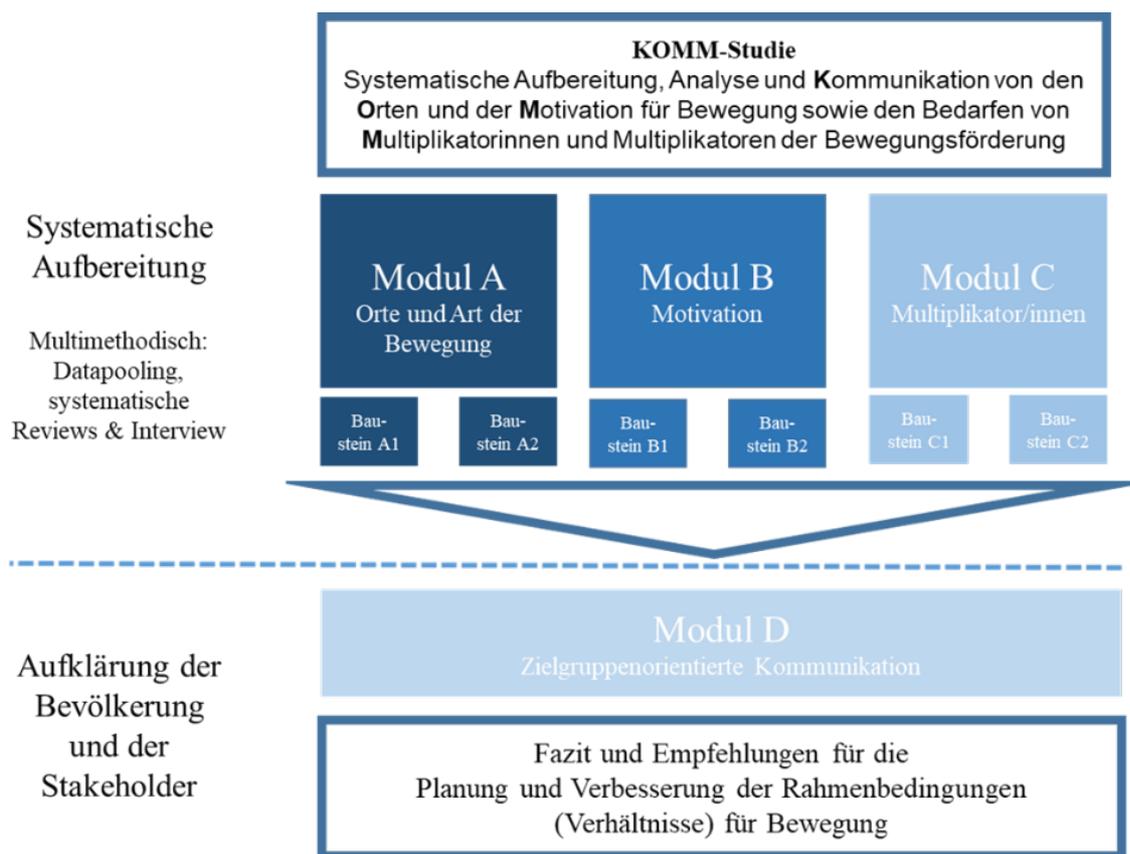


Abbildung 1: Aufbau der KOMM-Studie

### 3 Erhebungs- und Auswertungsmethodik

#### 3.1 Modul A: Bewegungsorte

Modul\_A1: Im Zuge des Bausteins A1 i) wurde ein Datensatz zu Bewegungsorten (Settings) und zu Bewegungsmotiven in Deutschland aus den Daten des Motorik-Moduls (MOMO-Studie; Teil der deutschlandweit repräsentativen Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland;

KiGGS-Studie, Alter der Teilnehmenden: 4-30<sup>1</sup> Jahre) sowie der Studie „Gesundheit zu Mitmachen“ (Alter der Teilnehmenden: 27-90 Jahre) aus insgesamt neun Messzeitpunkten erstellt (Meilenstein 1). Anhand dieser Daten wurden ii) die Fragestellungen „Welche Art der Bewegung findet an welchen Orten (Setting) statt?“, „Handelt es sich dabei um Alltagsbewegung oder um organisierte Angebote?“, „Welche Menschen nutzen welche Orte?“ bearbeitet. Die Fertigstellung dieser statistischen Analysen bildeten Meilenstein 2. Anschließend wurden die Ergebnisse aufbereitet und zur weiteren, multimedialen Aufarbeitung bereitgestellt (Meilenstein 3).

Modul\_A2: In Baustein A2 sollte i) die Erstellung eines systematischen Literaturreviews zur Ermittlung häufig genutzter Bewegungsorte durch die Analyse nationaler und internationaler Primärstudien zur Beschreibung des raumbezogenen Bewegungsverhaltens (Welche Menschen nutzen welche Bewegungsräume wie z. B. Parks, öffentliche Sportstätten wie Bolzplätze/Skateranlagen, Sporthallen, kommunale Straßenräume) und zur Identifikation attraktiver Bewegungsorte für Menschen unterschiedlicher Alters- und Geschlechtsgruppen (Meilenstein 4) erreicht werden. Des Weiteren sollte ii) die Identifikation eines für viele Bevölkerungsgruppen besonders relevanten Bewegungsortes erfolgen und ein systematisches Literaturreview zur Identifikation von Umwelt-Determinanten erstellt werden (Meilenstein 5).

### 3.2 Modul B: Motivation für Bewegung

Modul\_B1: Das Vorgehen in Baustein B1 erfolgte analog des in A1 beschriebenen Vorgehens. Dementsprechend waren hier als messbare Teilziele ebenfalls Meilensteine 1-3 gültig.

Modul\_B2: Die Ziele des Bausteins B2 waren i) eine deskriptive Darstellung der Interventionen zur Beeinflussung der positiven Emotionen im Sport als motivationale Strategie, ii) die Ermittlung der Effektivität der Interventionsansätze zur Steigerung der Freude an Bewegung und der körperlichen Aktivität und iii) die Identifikation von Merkmalen effektiver Interventionen. Diese Ziele wurden mit Meilenstein 6 erreicht.

### 3.3 Modul C: Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Modul\_C1: Ziel von Baustein C1 war die Identifizierung von Einstellungen und Kenntnissen in Bezug auf Bewegung sowie Bedarfen hinsichtlich einer Umsetzung der NEBB. Dazu wurden die Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung interviewt (Meilenstein 7) und die Interviews kategorienbasiert ausgewertet (Meilenstein 8).

Modul\_C2: Innerhalb des Bausteins C2 wurde eine Sekundäranalyse sozialräumlicher Netzwerke der Bewegungsförderung auf Ebene der Kommune bzw. des Wohnquartiers (Woll, Wäsche & Haag, 2012; Wäsche et al., 2018) zur Aufdeckung struktureller Eigenschaften und Bedingungen der Kooperation durchgeführt. Die Fertigstellung der Analyse entspricht dem Meilenstein 9.

### 3.4 Modul D: Zielgruppenorientierte Kommunikation

Ein zentrales Anliegen des Projektes ist es, unterschiedliche „Kanäle“ der Wissenschaftskommunikation zu wählen, um die breite Bevölkerung aber auch Stakeholder zu erreichen. Modul D entsteht in enger Zusammenarbeit mit dem Nationalen Institut für Wissenschaftskommunikation (NaWik). Neben einer Sammlung von Fact-Sheets in einer Broschüre sollen alle Ergebnisse und Erkenntnisse zielgruppenspezifisch auf einer eigens erstellten Homepage

---

<sup>1</sup>Da es sich um eine Sekundärdatenanalyse bestehender Datensätze handelt, sollen zum Zwecke einer möglichst ganzheitlichen Abbildung der Altersstrukturen alle hierin enthaltenen Teilnehmenden in die Analyse mit einbezogen werden. Das Gesamtaltersspektrum bezieht demnach Personen zwischen 4 und 90 Jahren mit ein. Datensätze jüngerer und älterer Personen sind in den vorhandenen Datensätzen nicht enthalten.

(Meilenstein 10) veröffentlicht werden. Hier sollen auch multimediale Darstellungsweisen zum Einsatz kommen (Meilenstein 11).

### 3.5 Detaillierte Designs und Methoden der Module und Bausteine

#### 3.5.1 *Modul A und B: Bausteine A1 und B1 empirische Untersuchungen zu Bewegungsorten und Motivation):*

Es wurden literaturgeleitete Hypothesen gebildet, die zur Beantwortung der oben genannten Fragestellungen anhand der Datenlage statistisch überprüft wurden. Hierzu wurden die vorliegenden Datensätze harmonisiert (N = 15.000).

#### 3.5.2 *Bausteine A2 und B2 (systematische Übersichtsarbeiten zu Bewegungsorten und Motivation):*

Es wurden insgesamt drei systematische Literaturarbeiten zu den oben dargestellten Zielstellungen basierend auf den PRISMA-Standards durchgeführt (Moher et al., 2009). Die Suchstrategie stützte sich auf wissenschaftliche Standards und wurde in themenspezifischen elektronischen Datenbanken (z. B. ISI Web of Knowledge, The Cochrane Library, Scopus, PsycInfo, Pubmed, PsycindexPlus, Academic Search Premier, ERIC, SportDiscus) vorgenommen. Für den ersten Review (Modul A) wurden nationale und internationale Primärstudien identifiziert, die bei gesunden Personen im Altersspektrum zwischen 3-99 Jahren über den gesamten Tag (Wachzeit) oder zusammenhängende Tagesabschnitte (z. B. Zeitraum nach Schulschluss bis zur Nachtzeit) ermittelt haben, an welchen Orten (z. B. Sporthallen, Parks, Straßenverkehrsräume, Schulen, etc.) sie in welchem Umfang aktiv waren. Für den zweiten Review wurden die Determinanten von körperlicher Aktivität im Bereich der gebauten Umgebung untersucht. Diese systematische Übersichtsarbeit fokussierte sich dabei ausschließlich auf Längsschnittstudien, in denen die Befunde auch im Hinblick auf Geschlechterunterschiede untersucht wurden. Für den dritten Review im Rahmen von Modul B wurden Studien identifiziert, die Interventionen für Kinder, Jugendliche oder junge Erwachsene durchgeführt und den Effekt dieser auf die körperliche Aktivität und Affekt, beispielsweise in Form von Freude an Bewegung, erhoben haben.

#### 3.5.3 *Modul C: Bausteine C1 und C2 (Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren):*

Für Baustein C1 wurden leitfadengestützte Expertinnen- bzw. Experteninterviews (Gläser & Laudel, 2004) durchgeführt, um die Wissensbestände der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zu erschließen. Zunächst wurde ein Interviewleitfaden anhand der Fragestellungen entwickelt. Die Selektion der Interviewpartner und Interviewpartnerinnen fand gemäß qualitativem Stichprobenplan auf Basis der im SAMBA-Projekt (Wäsche, Peters, et al., 2018) identifizierten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren statt. Zur Auswertung der Interviews wurde eine strukturierte qualitative Inhaltsanalyse (Mayring, 2000; Williamson et al., 2018) durchgeführt, mit dem Ziel ein Kategoriensystem zu entwickeln. Die Sekundäranalyse sozialräumlicher Netzwerke der Bewegungsförderung auf Ebene der Kommune bzw. des Wohnquartiers fand in Baustein C2 auf Grundlage vorliegender Daten statt (Woll et al., 2012; Wäsche, Panter et al., 2018). Um strukturelle Eigenschaften und Bedingungen der Kooperation aufzudecken, wurden quantitative Verfahren der Netzwerkanalyse zur Berechnung globaler und individueller Netzwerkparameter wie Zentralitäten, Positionen und Kohäsion sowie stochastische Verfahren der Netzwerkmodellierung (Exponential Random Graph Modeling (ERGM)) zur Identifikation der Bedingungen von Kooperation eingesetzt.

#### 3.5.4 *Modul D: Zielgruppenorientierte Kommunikation*

In Modul D wurden neben einer Broschüre eine Homepage mit Kurzvideos generiert, auf der Informationen zu Bewegungsorten und praxisnahe Tipps zur Bewegungsförderung dargestellt werden.

Zudem werden Empfehlungen zur Schulung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren veröffentlicht. Modul D entstand unter Beteiligung aller Projektbeteiligten und in enger Zusammenarbeit mit dem Nationalen Institut für Wissenschaftskommunikation (NaWik), welches das Projekt vor allem im Bereich „soziale Medien“ und der „Videoproduktion“ begleitet hat.

Tabelle 1: Ziele der KOMM-Studie

<b>Übergeordnete(s) Ziel(e):</b>	<b>Wie wird die Zielerreichung gemessen? Bitte nennen Sie konkrete Planzahlen!</b>
Modul D: Aussagen mit hoher Evidenz zur Vielfalt der Möglichkeiten für Bewegung und Bewegungsförderung in Deutschland zu treffen und bis jetzt nicht erfasste Möglichkeiten für Bewegung identifizieren sowie Empfehlungen zur Bewegungsförderung zu entwickeln und kommunizieren	Veröffentlichung der Homepage (Modul 4) zur Ergebnisdarstellung der in Modulen A bis C erlangten Erkenntnisse.
<b>Teilziele:</b>	<b>Wie wird die Zielerreichung gemessen? Bitte nennen Sie konkrete Planzahlen!</b>
<b>Bewegungsorte (Modul A)</b>	
Modul A1: Erstellung einer epidemiologischen Datenbasis zur Beantwortung der Frage nach Bewegungsorten (Settings) in Deutschland.	Analyse der epidemiologischen Datenbasis (Alter: 4-90 Jahre) zu Bewegungsorten (Settings) in Deutschland und Publikation der Ergebnisse in Form von Factsheets
Modul A2: Identifikation attraktiver Bewegungsorte für Menschen unterschiedlicher Alters- und Geschlechtsgruppen (Beschreibung des raumbezogenen Bewegungsverhaltens)	Durchführung und Auswertung einer systematischen Übersichtsarbeit zu häufig genutzten Bewegungsorten
Identifikation sozialer und physischer Umwelt-Determinanten der körperlichen Aktivität in Bezug auf einen relevanten Bewegungsort	Durchführung und Auswertung einer systematischen Übersichtsarbeit zu Determinanten der körperlichen Aktivität in Bezug auf einen relevanten Bewegungsort
<b>Bewegungsmotivation (Modul B)</b>	
Modul B1: Erstellung einer epidemiologischen Datenbasis zur Beantwortung der Frage nach Bewegungsmotiven in Deutschland.	Analyse der epidemiologischen Datenbasis (Alter: 4-90 Jahre) zu Bewegungsmotiven in Deutschland und Publikation der Ergebnisse in Form von Factsheets

<b>Übergeordnete(s) Ziel(e):</b>	<b>Wie wird die Zielerreichung gemessen? Bitte nennen Sie konkrete Planzahlen!</b>
Modul B2: Identifikation effektiver Ansätze zur Gestaltung einer emotionsbasierten Intervention	Einreichung zur Publikation eines systematischen Reviews zu den emotionsbasierten Interventionsansätzen
<b>Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Modul C)</b>	
Modul C1: Identifizierung grundlegender Einstellungen und Kenntnisse der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in Bezug auf Bewegung sowie Bedarfe und Erfordernisse, um in den Lebenswelten und sozialen Kontexten die NEBB umzusetzen.	Fertigstellung der kategorienbasierten Interviewauswertung
Modul C2: Sekundäranalyse sozialräumlicher Netzwerke der Bewegungsförderung auf Ebene der Kommune bzw. des Wohnquartiers	Netzwerkanalytische Auswertung zweier sozialräumlicher Netzwerke der Bewegungsförderung hinsichtlich globaler und individueller Netzwerkparameter sowie Mechanismen der Kooperation

## 4 Durchführung, Arbeits- und Zeitplan

### 4.1 Meilensteine im Zeitplan

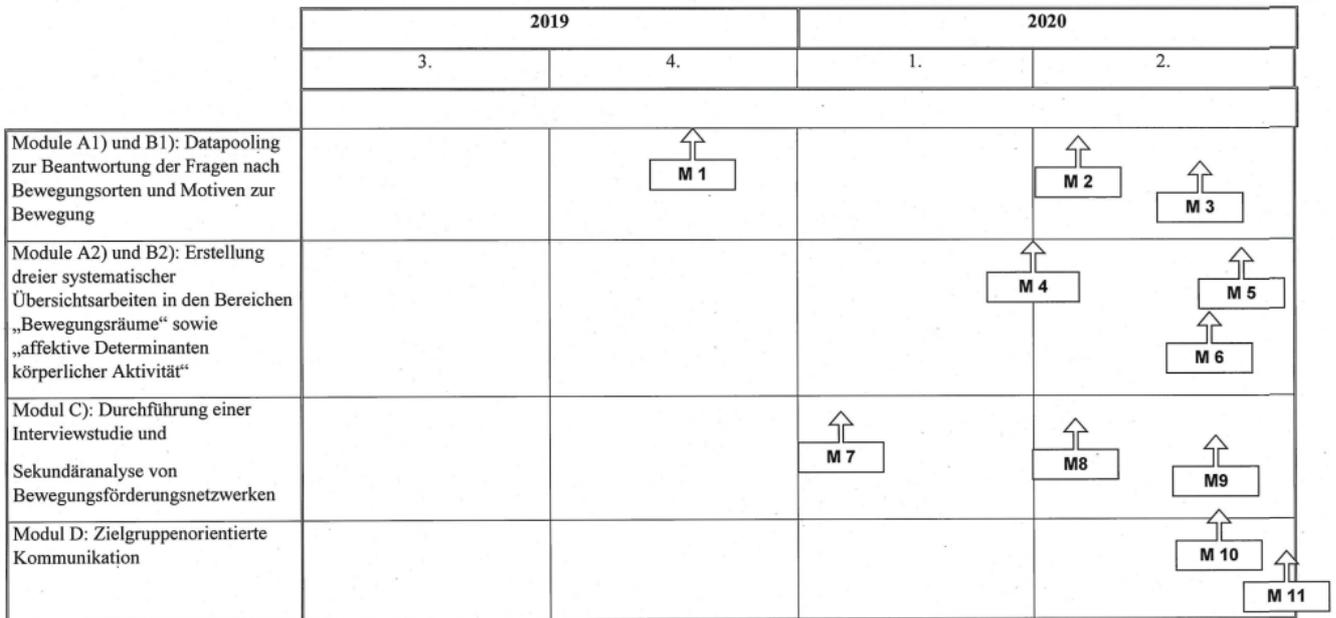


Abbildung 2: Ursprünglicher Zeitplan

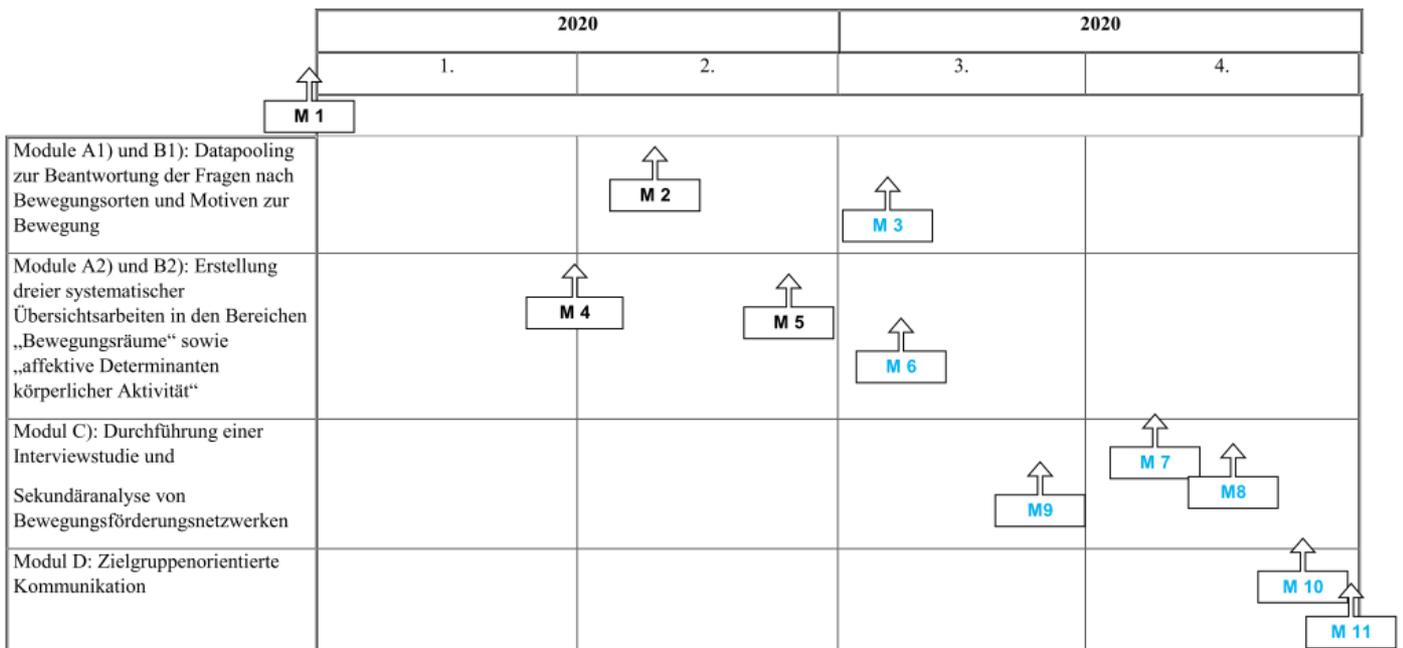


Abbildung 3: Aktualisierter Zeitplan (in blau die verschobenen Meilensteine)

### 4.2 Darstellung der Abweichung vom Zeitplan:

Analog des geltenden Arbeits- und Zeitplanes sollten innerhalb des Berichtszeitraumes Meilensteine M1, M4 und M7 abgeschlossen sein. M1 und M4 konnten wie geplant fertig gestellt werden: Das Review für M4 ist publiziert (Klos, Feil, Eberhardt, & Jekauc, 2020). Ebenso konnten die Meilensteine M2 und M3, welche die Module A1) und B1) betreffen erfolgreich abgeschlossen werden. Die statistischen Auswertungen anhand der Data-Pooling Datensätze sind beendet und die Ergebnisse in Form von Faktenblättern formuliert und liegen der Broschüre und der Homepage zugrunde.

Die Reviews zu M5 und M6 sind ebenfalls in einer internationalen Fachzeitschrift publiziert worden (Kelso, Reimers, Abu-Omar, Wunsch, Niessner, Wäsche, & Demetriou, 2021; Tcymbal, Demetriou, Kelso, Wolbring, Wunsch, Wäsche, Woll, & Reimers, 2020). Meilenstein 7 betrifft den Abschluss der Interviews in Modul C. Die Interviews mussten ab März 2020 ausgesetzt werden. Da nicht absehbar war, wann die Durchführung der Interviews weitergeführt werden konnte, war ebenfalls mit einer hieraus resultierenden Verzögerung hinsichtlich der Meilensteine 8 (Fertigstellung der kategorienbasierten Interviewauswertung) und 9 (Analyse der Netzwerke) sowie hieraus resultierend mit einer späteren Erreichbarkeit vor allem des Meilenstein 11 (Modul D) zu rechnen. Im April 2020 konnten weitere Interviews durchgeführt und die Interviewphase abgeschlossen werden (M7). Im September 2020 wurde Meilenstein 8 und im November 2020 Meilenstein 9 erreicht. Die Broschüre konnte im Januar 2021 als digitale Version fertiggestellt werden und ist zu Beginn Februar 2021 für den Druck vorbereitet, zeitgleich mit dem Druck und Versand der Broschüre erfolgt die digitale Bewerbung in sozialen Medien ab Februar 2021. (M10: Homepage geht online, Broschüre in Druck; M11: Informationen sowie ein Video zu den Antragsinhalten ist erstellt und wird in sozialen Netzwerken und anschließenden nationalen / internationalen Konferenzen sowie mittels Versandes der Broschüre durch unterstützende Personen/ Einrichtungen verbreitet.)

## 5 Ergebnisse

Die Ergebnisse werden im Folgenden nach den inhaltlichen Themenbereichen „Bewegungsorte“ und „Bewegungsmotivation“ sowie „Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren der Bewegungsförderung“ dargestellt, die einzelnen Module werden somit thematisch zugeordnet.

### 5.1 Ergebnisse zu den Bewegungsorten (Modul A)

Die Ergebnisse stammen aus dem Modul A.

#### 5.1.1 Ergebnisse des Modul A1

Die Datengrundlage für die folgenden Ergebnisse ist durch Datenpooling zweier Datensätze bereits existierender Studien entstanden. Diese Studien sind:

- Motorik-Modul Studie (MoMo): Schmidt, S.C.E; Anedda, B., Burchartz, A., Oriwol, D., Kolb, S., Wäsche, H., Niessner, C., Woll, A. (2020). The physical activity of children and adolescents in Germany 2003-2017: The MoMo-study. PLoS one, 15(7), e0236117.
- Woll, A., Burchartz, A., Klos, L., Niessner, C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., Schmidt, S.C.E., Worth, A. & Bös, K. (2020). Cohort Profile Update: The Motorik-Modul (MoMo) Longitudinal Study - Physical Fitness and Physical Activity as Determinants of Health Development in German Children and Adolescents. International Journal of Epidemiology, 43(5), 1410-6. DOI: doi: 10.1093/ije/dyt098.
- Bad Schönborn-Studie (BSB): Woll, A. & Schmidt, S. (2018). 25 Jahre Langzeitstudie - Gesundheit zum Mitmachen. Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 34: 145–148.
- Schmidt, S., Tittlbach, S., Bös, K. & Woll, A. (2017). Different Types of Physical Activity and Health in Adults: An 18-Year Longitudinal Study. BioMed Research International. doi.org/10.1155/2017/1785217

Der Data-Pooling-Ansatz zeigt: der Sportverein ist und bleibt der Nummer-1-Bewegungsort für Kinder und Jugendliche in Deutschland.

Der Vergleich der MoMo-Fragebogen-Daten von 2004 und 2015 zeigt einen deutlichen Rückgang des Spielens in der freien Natur bei Kindern und Jugendlichen. Internationale Studien berichteten ebenfalls über einen rückläufigen Trend beim Spielen im Freien (Barnes et al., 2013). Gründe dafür können u. a. die zunehmende Bildschirmzeit, Sicherheitsbedenken (z. B. Verkehr, Gefahr durch Fremde) und die Arbeit der Eltern sein (Schmidt et al. 2020).

Die über 18-Jährigen (Daten Bad Schönborn-Studie) machen ihren Sport zunehmend außerhalb von Vereinen. Davon betreiben 57,8% den Sport ausschließlich privat und 24,7% ausschließlich in privat organisierten Gruppen.

Die am meisten verbreiteten Bewegungssettings außerhalb von Vereinen sind laut Bad Schönborn-Studie:

- 40,8% Kommerzieller Anbieter
- 14,7% Hochschulsport
- 8,3% Berufsschule & Betriebssport

### 5.1.2 Ergebnisse des Moduls A2

Die Ergebnisse stammen aus zwei systematischen Reviews, die internationale Studien einbeziehen und für das KOMM-Projekt durchgeführt wurden (siehe Kapitel 3.5.1).

Die folgenden Ergebnisse stammen aus dem systematischen Review zu Bewegungsorten über die Lebensspanne (Kelso et al. 2021). Um das Bewegungsverhalten über die gesamte Lebensspanne wirksam zu fördern, ist es notwendig, die Bewegungsorte von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zu identifizieren. Ziel dieser Arbeit war es daher zu ermitteln, wo und in welchem Umfang körperliche Aktivität stattfindet.

Insgesamt wurden 32 internationale Primärstudien in die Analyse eingeschlossen. Als Einschlusskriterium der Studien für das Review galt, dass die Aktivität gerätegestützt (z.B. Akzelerometer) oder per Fragebogen ermittelt werden musste. Angaben zum Umfang der Aktivität wurden nur mit einbezogen, wenn diese gerätegestützt erfasst wurden. Es wurden eine Vielzahl an Bewegungsorten identifiziert, die zur täglichen körperlichen Aktivität über die Lebensspanne beitragen.

Ein Vergleich der höchsten durchschnittlichen Minuten körperlicher Aktivität (Angaben von gerätegestützten Messungen) zeigte, dass Kinder und Jugendliche auf der Grundlage von internationalen Studien die meiste Zeit an täglicher moderater bis intensiver körperlicher Aktivität zu Hause und in Freizeit-/ Erholungsanlagen verbrachten, gefolgt von der Schule bzw. dem Schulgelände und der Wohnumgebung. Diese Ergebnisse unterscheiden sich von den Ergebnissen der MoMo-Studie, welche den Sportverein als Hauptbewegungsort für Kinder und Jugendliche in Deutschland identifizieren. Ein Vergleich der Ergebnisse der durchgeführten Reviews mit den für Deutschland vorliegenden Daten muss aufgrund unterschiedlicher Methoden der Aktivitätserfassung mit Vorsicht interpretiert werden. Vor allem in Deutschland spielen Sportvereine eine wichtige Rolle bei der Förderung der körperlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen. Aktuelle Studien deuten darauf hin, dass Sportvereine auch weltweit eine immer wichtigere Quelle für körperliche Aktivität darstellen (Kokko et al., 2018) und dass Sportvereinsmitglieder die Empfehlungen für körperliche Aktivität mit größerer Wahrscheinlichkeit einhalten als Personen die nicht im Sportverein aktiv sind.

Erwachsene hingegen verbringen die meiste Zeit an täglicher moderater bis intensiver körperlicher Aktivität zu Hause und in der Wohnumgebung, gefolgt vom Arbeitsplatz und von Freizeit-/Erholungsanlagen. Diese Ergebnisse stimmen mit den Befunden der Bad-Schönborn-Studie in Deutschland überein.

Weiterhin zeigten die internationalen Studien, dass Kinder und Jugendliche mehr Zeit an moderater bis intensiver körperlicher Aktivität pro Tag an bebauten Orten (z. B. in Gebäuden, auf Straßen und Gehwegen) verbringen als an Orten mit Grünflächen (z. B. in Parks). Geschlechterunterschiede in ortsspezifischer körperlicher Aktivität wurden lediglich bei Kindern und Jugendlichen gefunden. Jungen verbrachten signifikant mehr Zeit in moderater bis intensiver körperlicher Aktivität pro Tag in der Schule, in Freizeitanlagen, in der Wohnumgebung sowie zu Hause.

Die Ergebnisse des zweiten systematischen Reviews (Tcymbal et al., 2020) zu Einflussfaktoren der gebauten Umgebung auf die körperliche Aktivität hatten das Ziel, Einflussfaktoren der gebauten Umgebung auf die körperliche Aktivität zu identifizieren, die auch hinsichtlich ihrer Relevanz unter Berücksichtigung des Geschlechts untersucht wurden.

Die Daten aus dem Review zeigen, dass die meisten identifizierten Faktoren bei männlichen und weiblichen Personen einen ähnlichen Effekt zeigten. Die Einrichtung von Infrastrukturen zum zu Fuß gehen und Fahrradfahren (z.B. extra ausgewiesene Fahrradwege) sowie die Verfügbarkeit von öffentlichem Nahverkehr hatte einen positiven Effekt auf die körperliche Aktivität.

Für weibliche Personen waren insbesondere sichere Fahrradwege, eine höhere Häuserdichte und die Distanz zu Destinationen des täglichen Bedarfs (wie z.B. Schule, Arbeit und Sporteinrichtungen) relevant für ihre körperliche Aktivität. Eine höhere Häuserdichte bedeutet hierbei, dass es mehr Gebäude in einem bestimmten Gebiet gibt. Die Häuserdichte kann die körperliche Aktivität auf verschiedene Weise beeinflussen. In Gebieten mit höherer Häuserdichte gibt es normalerweise mehr Möglichkeiten für Fußgänger, um ihre täglichen Aktivitäten wie Einkaufen, Besorgungen oder Freizeitaktivitäten durchzuführen. Menschen sind dort eher bereit, kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen, wenn es bequem und sicher ist, was wiederum ihre körperliche Aktivität erhöhen kann. Bezogen auf die Distanz zu Destinationen des täglichen Bedarfs gibt es keine spezifischen Angaben zur Entfernung, die als optimal betrachtet werden kann. Diese ist von verschiedenen Faktoren abhängig, wie z.B. der Art der Umgebung, der Verfügbarkeit von Verkehrsmitteln, dem Wetter, der persönlichen Präferenz und weiteren Persönlichkeitsmerkmalen wie z. B. das Alter. Allerdings gibt es einige Studien, die darauf hinweisen, dass Menschen eher zu Fuß gehen oder Fahrrad fahren, wenn die Entfernung zu z. B. Parks und Einkaufsmöglichkeiten zwischen 400 und 800 Metern liegt (Vale et al., 2016).

Für weibliche Personen wurde ein positiver Zusammenhang zwischen dem sogenannten "Movability Index" (dt. Mobilitäts-Index) und körperlicher Aktivität festgestellt. Der "Movability Index" (Schipperijn et al., 2015) ist ein Konzept aus der Stadtplanung, das die Zugänglichkeit und Erreichbarkeit von Orten und Dienstleistungen für Fußgänger, Fahrradfahrer und öffentliche Verkehrsmittel innerhalb einer Stadt oder Gemeinde bewertet. Der Index berücksichtigt Faktoren wie die Anzahl der öffentlichen Verkehrsverbindungen, die Anzahl und Qualität der Geh- und Fahrradwege, die Entfernung zu öffentlichen Einrichtungen wie Schulen, Krankenhäusern, Supermärkten und Freizeiteinrichtungen sowie die allgemeine Sicherheit in einem Gebiet.

Bei männlichen Personen sind für das Aktivitätsverhalten Aspekte des Straßennetzwerks und des Straßenumfelds insbesondere in Gebieten mit geringer Verstädterung relevant, wie z. B. die Straßendichte. Eine höhere Straßendichte bedeutet, dass es mehr Straßen oder Wege in einem bestimmten Gebiet gibt, was normalerweise zu einer höheren Verkehrsdichte führt. Die Straßendichte kann die körperliche Aktivität auf verschiedene Weise beeinflussen. In Gegenden mit höherer Straßendichte gibt es normalerweise mehr Möglichkeiten für Fußgänger und Fahrradfahrer, sich zu bewegen, da es mehr Gehwege, Fahrradwege und andere Einrichtungen für den aktiven Transport gibt. Dadurch kann die Wahrscheinlichkeit erhöht werden, dass Menschen sich für einen aktiven Transport wie Gehen oder Fahrradfahren entscheiden. Darüber hinaus kann eine höhere

Straßendichte auch dazu führen, dass es bessere Möglichkeiten gibt, Orte wie Parks, Spielplätze und Sporteinrichtungen zu erreichen, was wiederum die körperliche Aktivität fördern kann.

## 5.2 Ergebnisse zur Bewegungsmotivation (Modul B)

Die Ergebnisse stammen aus dem Modul B.

### 5.2.1 Ergebnisse des Moduls B1

Die Datengrundlage für die folgenden Ergebnisse ist durch Datenpooling zweier Datensätze bereits existierender Studien entstanden (siehe 7.1.1).

Die eigene körperliche Fitness, der Spaß, die Gesundheit, soziale Kontakte und das Kräfteressen sind in Deutschland häufig genannte Motive, um sich zu bewegen. Dabei rückt das reine Kräfteressen bei Erwachsenen und vor allem bei Frauen mit dem Alter mehr und mehr in den Hintergrund. Bei Kindern und Jugendlichen wächst mit steigendem Alter das Interesse an Wettkämpfen. Bei Jungen ist dieses Motiv ausgeprägter, aber auch die Mädchen messen sich gerne, vor allem im Alter von 14 bis 17 Jahren.

Keine Zeit oder keine Lust sind die mit Abstand am häufigsten genannten Argumente keine körperlich-sportliche Aktivität auszuüben. Im hohen Erwachsenenalter sorgen leider oft auch gesundheitliche Probleme für körperliche Inaktivität. Auch zu anstrengende Berufe oder keine geeigneten Angebote werden genannt.

### 5.2.2 Ergebnisse des Moduls B2

In einem systematischen Review wird die Wirkung von Bewegungsprogrammen auf die körperliche Aktivität und positivem Affekt bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen untersucht. Die Effekte unterscheiden sich zwischen verschiedenen Interventionsansätzen, insgesamt ist ein moderater, positiver Effekt der Interventionen auf die körperliche Aktivität und die Freude an Bewegung zu verzeichnen. Besonders gruppenbasierte Sport- und Bewegungsprogramme, die Teilnehmenden die Möglichkeit zur Mitgestaltung geben, verzeichnen positive Effekte.

## 5.3 Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren (Modul C)

### 5.3.1 Ergebnisse des Modul C1: Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Insgesamt wurden 21 Expertinnen- bzw. Experteninterviews durchgeführt. Es wurden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren verschiedener Sektoren und Ebenen (kommunal, regional, national) befragt. Die Stichprobe setzte sich aus den folgenden Sektoren zusammen:

- Politik & Verwaltung (N=2)
- Sport/Non-profit (N=3)
- Sport/For-Profit (N=2)
- Gesundheit (N=3)
- Bildung & Forschung (N=4)
- Wirtschaft (N=3)
- Soziales (N=2)
- Medien (N=2)

Die Einstellung gegenüber Bewegung und Bewegungsförderung sowie die Kenntnisse hinsichtlich den NEBB waren je nach gesellschaftlichem Sektor unterschiedlich ausgeprägt.

Alle Multiplikatorinnen und Multiplikatoren waren gegenüber dem Thema Bewegungsförderung positiv eingestellt, jedoch kannte nur die Hälfte der Befragten die NEBB.

Die identifizierten Bedarfe der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren zur Umsetzung der NEBB wurden verschiedenen Bereichen zugeordnet (siehe Tabelle 2). Bedarfe auf gesellschaftspolitischer Ebene bezeichnen hauptsächlich indirekte Erfordernisse, die auf die Veränderung gesellschaftlicher oder politischer Rahmenbedingungen abzielen.

Bedarfe auf Ebene der Lebenswelten stehen dagegen für direkte und persönliche Bedürfnisse der Multiplikatorinnen und Multiplikatoren in ihren spezifischen Settings.

Insgesamt wurden neun übergeordnete Themen identifiziert, hinsichtlich derer Handlungsbedarf zur Umsetzung der NEBB besteht:

1. Stärkung des politischen Willens und der politischen Zusammenarbeit,
2. Verfügbarkeit von öffentlichen Räumen für Bewegungsförderung,
3. Bewusstseinsänderung und Gesundheitsbildung,
4. Ausbildung von pädagogischen Fachkräften,
5. finanzielle Anreize,
6. Entwicklung von bewegungsförderlichen Programmen und Strukturen,
7. Bereitstellung von Ressourcen,
8. Überbrückung des Theorie-Praxis-Grabens,
9. Bekanntmachung der Bewegungsempfehlungen.

Tabelle 2: Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren hinsichtlich einer Implementierung der NEBB strukturiert nach verschiedenen Bereichen innerhalb der gesellschaftspolitischen Ebene

Politik	Infrastruktur	Gesundheit	Bildung	Arbeitsplatz	Sport & Freizeit	Information
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Politischer Wille und Verantwortung auf nationaler Ebene/ Agenda Setting von Bewegungsförderung</li> <li>• Aufbau eines nationalen Instituts für Bewegungsförderung</li> <li>• Verbesserung der Kooperation von Ministerien und politischen Institutionen</li> <li>• Stärkung des politischen Stellenwerts der Sport- und Bewegungswissenschaft</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehr öffentliche Räume für Alltagsaktivität und unorganisiertes Sporttreiben</li> <li>• Verankerung von Bewegungsförderung in den Planungsvorgaben von Stadtplaner*innen</li> <li>• Politischer Fokus weg vom Autoverkehr hin zu aktivitätsfreundlichen Mobilitätskonzepten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Größerer Stellenwert von Bewegungsförderung in medizinischen Behandlungsstrategien</li> <li>• Finanzielle Anreize für ärztliches Fachpersonal und Krankenversicherungen bezüglich des Einsatzes präventiver Maßnahmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Integration von Bewegungsförderung in die Ausbildung von Lehrkräften, Erziehungskräften und sozialpädagogische Fachkräften</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhung des steuerlichen Freibetrags für Betriebe, die sich für die Bewegungsförderung ihrer Mitarbeitenden einsetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finanzielle Unterstützung für Vereine, die bewegungsfördernde Programme anbieten</li> <li>• Entwicklung eines Qualitätssiegels für Bewegungsangebote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesellschaftliche Bewusstseinsänderung hinsichtlich der Wichtigkeit körperlicher Aktivität und Stärkung der Gesundheitsbildung durch nationale mediale Kampagnen</li> <li>• Bekanntmachung der NEBB gegenüber bestimmten Zielgruppen, der Gesamtbevölkerung und Multiplikatorinnen und Multiplikatoren</li> <li>• Engere Zusammenarbeit von Wissenschaft und Praxis</li> </ul>

Tabelle 3: Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren hinsichtlich einer Implementierung der NEBB strukturiert nach verschiedenen Bereichen innerhalb der Ebene der Lebenswelten

Politik	Infrastruktur	Gesundheit	Bildung	Arbeitsplatz	Sport & Freizeit	Information
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stärkung der Verantwortung von Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern, und Kommunen hinsichtlich der Umsetzung der NEBB</li> <li>• Verbesserung der Kooperation von Entscheidungstragenden auf regionaler und kommunaler Ebene</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstseinsänderung bei Stadtplanenden hinsichtlich Bewegungsförderung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Attraktivere Belohnungssysteme und finanzielle Anreize für Personen, die regelmäßig aktiv sind</li> <li>• Stärkung der Verantwortung von ärztlichem Fachpersonal hinsichtlich Bewegungsförderung</li> <li>• Mehr personelle und zeitliche Ressourcen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewusstseinsänderung bei Lehrpersonal und pädagogischen Fachkräften hinsichtlich Bewegungsförderung</li> <li>• Hochqualitativer und vielseitiger Sportunterricht / Vermittlung von Gesundheitskompetenzen</li> <li>• Verankerung von Bewegungsförderung im Schulalltag</li> <li>• Kooperation mit den Eltern bezüglich körperlicher Aktivität und aktiver Mobilität</li> <li>• Mehr personelle, finanzielle, zeitliche und räumliche Ressourcen</li> <li>• Sozialisation von Kindern zum Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau einer bewegungsförderlichen Organisationskultur (vor allem durch Führungskräfte)</li> <li>• Angebot von Bewegungsprogrammen am Arbeitsplatz, Aufbau einer bewegungsförderlichen Infrastruktur und Ermöglichung flexibler Arbeitszeiten</li> <li>• Mehr finanzielle und zeitliche Ressourcen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gründung neuer Sportvereine mit Fokus auf Bewegungsförderung</li> <li>• Angebot von Bewegungsprogrammen für alle Altersgruppen in Vereinen</li> <li>• Mehr öffentliche und digitale Bewegungsangebote</li> <li>• Individuelle Gesundheits-Checkups zur Planung strukturierter Angebote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktikable Informationen und Arbeitshilfen zur Umsetzung der NEBB in spezifischen Settings</li> <li>• Kompaktere, aktualisierte and verständliche (Online-)Darstellung der NEBB</li> </ul>

### 5.3.2 Ergebnisse des Modul C2: Sekundäranalyse sozialräumlicher Netzwerke

Es wurden zwei interorganisationale Kooperationsnetzwerke von Bewegungs-/Sportanbietern (Vereine, freie Sportanbieter, Schulen, Kindergärten, soziale Einrichtungen) und sportverwaltenden Organisationen (z. B. kommunale Verwaltungen) auf kommunaler Ebene mit Methoden der sozialen Netzwerkanalyse und inferenzstatistischen Verfahren der Netzwerkmodellierung untersucht.

In den zwei analysierten Netzwerken ließen sich trotz unterschiedlicher Größe (Netzwerk I bestand aus 61 Akteurinnen und Akteuren, Netzwerk II aus 133 Akteurinnen und Akteuren) ähnliche Strukturen und Bedingungen der Kooperation feststellen. Beide Netzwerke sind geprägt von einer geringen Dichte und moderaten Zentralisierung. Auch die Ergebnisse der ERGM-Analysen konnten zeigen, dass weniger Beziehungen realisiert waren als zufällig zu erwarten gewesen wäre. Die Akteurinnen und Akteure mit der höchsten Anzahl an Kooperationsbeziehungen waren in beiden Netzwerken sportverwaltende Organisationen, welche somit eine zentrale Rolle bezüglich der Koordination der Netzwerke einnehmen. In den zwei analysierten Netzwerken konnte zudem festgestellt werden, dass Kooperation häufig in Dreiecksbeziehungen stattfindet. Auch werden Kooperationsbeziehungen häufig zu populären Organisationen aufgebaut.

Zur Untersuchung attributiver Netzwerkeffekte wurden die Organisationen jeweils verschiedenen Sektoren zugeordnet: Dem öffentlichen, privatwirtschaftlichen und non-profit Sektor. Die Ergebnisse der ERGM-Analysen verdeutlichten, dass Organisationen häufiger mit Organisationen aus einem anderen Sektor zu kooperieren scheinen als mit Organisationen aus dem eigenen Sektor, was einem Heterophilie-Effekt entspricht.

## 6 Gender Mainstreaming

Aspekte des Gender Mainstreamings wurden im gesamten Projektverlauf gesondert betrachtet, z. B. wurden die Auswertungen im Rahmen der gepoolten Datensätze nach Geschlecht vorgenommen.

Im zweiten Review des Moduls A2 (Einflussfaktoren der gebauten Umgebung auf die körperliche Aktivität unter Berücksichtigung des Geschlechts) wurde ein besonderer Fokus auf geschlechtsbezogene Unterschiede im Hinblick auf die Einflussfaktoren der gebauten Umgebung auf die körperliche Aktivität gelegt.

## 7 Diskussion der Ergebnisse, Gesamtbeurteilung

### 7.1 Modul A: Bewegungsorte

Ziel dieses Moduls war es umfassende, lebensspannenübergreifende Analysen zu den Orten, in denen Bewegungs- und Sportaktivitäten ausgeübt werden durchzuführen. Es wurde ermittelt, wo und in welchem Umfang körperliche Aktivität über die Lebensspanne hinweg stattfindet. Diese Analysen wurden in Baustein A1 und A2 durch das Datapooling zweier umfangreicher Studien und durch zwei systematische Reviews durchgeführt. Die Ergebnisse können herangezogen werden um gezielte und effektive Interventionen für Personengruppen mit Risiko für Bewegungsmangel über die gesamte Lebensspanne zu erstellen.

Das Data-pooling zeigte für Kinder und Jugendliche die hohe Bedeutsamkeit des Sportvereins als Bewegungsort. Die Corona-Pandemie setzt gerade ehrenamtliche Vereinen zu. Hilfsprogramme für Vereine sollten deshalb gestärkt werden. Die über 18-Jährigen (Daten Bad Schönborn-Studie) machen ihren Sport zunehmend außerhalb von Vereinen. Hier gilt es vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie z. B. die Chance von digitalen Fitness- und Bewegungsspielen vor dem heimischen

PC/Tablet/TV zu nutzen. Aktuelle Studien zeigen, dass digitale Bewegungsprogramme eine Alternative zum normalen Sportprogramm darstellen, wenn das Wetter schlecht ist oder wenig Zeit besteht.

Die Ergebnisse der ersten Übersichtsarbeit lassen vermuten, dass über die Lebensspanne hinweg unterschiedliche Bewegungsorte in unterschiedlichem Umfang zur körperlichen Aktivität genutzt werden. Zur Förderung des Bewegungsverhaltens sollten sich zukünftige Projekte auf ortsspezifische Gestaltungsmerkmale konzentrieren, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu körperlicher Aktivität anregen. Neben der Entwicklung gut vernetzter Wohngebiete sollte der Zugang zu Freizeit- und Erholungsanlagen durch eine fußgänger- und fahrradfreundliche Verkehrsinfrastruktur unterstützt werden. Darüber hinaus wurde ermittelt, welche Aspekte der baulichen Umwelt die körperliche Aktivität beeinflussen, um zu identifizieren, wie eine Bewegungsförderung gelingen kann. Dabei wurden hemmende und förderliche Aspekte identifiziert.

Da die erste Übersichtsarbeit zeigte, dass körperliche Aktivität in großem Umfang in der Wohnumgebung und dort vorhandenen Strukturen stattfindet, wurde ein Fokus auf die gebaute Umgebung in diesem Umfeld gewählt. Vor dem Hintergrund des Gender Mainstreamings sollten Maßnahmen identifiziert werden, die dazu beitragen, dass sich sowohl weibliche als auch männliche Personen mehr bewegen. Daher wurde ein besonderer Fokus auf das Geschlecht gelegt. In dem Review zeigte sich, dass die meisten Aspekte der gebauten Umgebung ähnliche Effekte auf die körperliche Aktivität von weiblichen und männlichen Personen haben. Ein paar Unterschiede wurden dennoch identifiziert. Die identifizierten Einflussfaktoren sollten in der Stadtplanung berücksichtigt werden, um bewegungsfreundliche Umwelten zu gestalten. Zu berücksichtigen ist allerdings, dass keine einzige der identifizierten Studien in Deutschland durchgeführt wurde. Es scheinen also keine entsprechenden Studien in Deutschland durchgeführt, entsprechende Interventionen evaluiert und in begutachteten Zeitschriftenorganen publiziert worden zu sein. Die Studien stammten ganz überwiegend aus den USA, Australien und Großbritannien. Eine Übertragbarkeit der Ergebnisse auf Deutschland ist nur bedingt gegeben. Hiermit wurde also eine Forschungslücke identifiziert.

## 7.2 Modul B: Bewegungsmotivation

Ziel dieses Moduls war es die Frage nach Gründen und Motiven unterschiedlicher Personengruppen über die gesamte Lebensspanne zur Bewegung bzw. nach Gründen und Motive, die Menschen von Bewegung abhalten darzustellen.

Die Ergebnisse zu den gepoolten Daten zeigen, dass sich Motive für Bewegung über die Lebensspanne und nach Geschlecht deutlich unterscheiden. Dies gilt es bei der Planung von Bewegungsinterventionen zu berücksichtigen.

Für die Praxis lässt sich aus dem systematischen Review über Interventionen zur Steigerung der Freude an Bewegung und körperlicher Aktivität bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen folgende Empfehlung ableiten: Gruppenbasierte Sport- und Bewegungsprogramme, die Wert auf Mit- und Selbstbestimmung legen und ein aufgabenorientiertes Lehrkonzept verfolgen, eignen sich am besten zur Steigerung der körperlichen Aktivität und der Freude an Bewegung.

## 7.3 Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

### 7.3.1 Modul C1: Bedarfe von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Ziel dieses Moduls war es Handlungsempfehlungen zu entwickeln, wie eine nationale Disseminierungsstrategie der NEBB unter Einbezug relevanter Multiplikatorinnen und Multiplikatoren gestaltet sein sollte. Dafür wurden die Einstellungen und Kenntnisse von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren hinsichtlich Bewegung und Bewegungsförderung sowie deren Bedarfe hinsichtlich einer Implementierung der NEBB berücksichtigt.

Basierend auf den Forschungsergebnissen wurden folgenden Empfehlungen abgeleitet:

- Stärkung des politischen Stellenwerts von Bewegungsförderung durch die Einrichtung eines nationalen Instituts für Bewegungsförderung, welches für die Umsetzung der NEBB verantwortlich ist und diese zentral koordiniert.
- Bewusstseinsänderung bezüglich der Wichtigkeit körperlicher Aktivität sowohl in der Gesamtbevölkerung als auch in individuellen Gesellschaftsbereichen (Politik, Bildung, Gesundheit, Arbeitsplatz) durch sorgfältig konzipierte Kommunikationskonzepte einschließlich medialer Kampagnen und Gesundheitsbildung.
- Verbesserung der Kooperation relevanter Multiplikatorinnen und Multiplikatoren auf nationaler, regionaler und kommunaler Ebene durch die Ernennung zentraler Koordinierungsstellen.
- Appell an die persönliche Verantwortung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren sich in ihrem jeweiligen Setting und ihrer Organisation für die Umsetzung der NEBB einzusetzen.
- Fokussierung auf die ökonomische, gesellschaftliche und ökologische Relevanz von Bewegungsförderung, um Anreize für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren außerhalb des Gesundheitssektors zu schaffen, die NEBB umzusetzen (z. B. Stadtplanungsämter, Sportartikelhersteller).
- Verbesserung der Kooperation von Wissenschaft und Praxis durch transdisziplinäre Ansätze, damit die theoretischen Inhalte der NEBB in politische Umsetzungsstrategien, medizinische Behandlungsstrategien und spezifische praxisrelevante Maßnahmen zur Bewegungsförderung münden.
- Bekanntmachung der NEBB gegenüber relevanten Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, um ein systematisches Vorgehen in der Bewegungsförderung zu ermöglichen. Kompakte digitale Verfügbarkeit der NEBB.
- Entwicklung und Verbreitung von Methodenkoffern, Arbeitshilfen und praktischen Instrumenten, welche Multiplikatorinnen und Multiplikatoren bei einer evidenzbasierten und effizienten Umsetzung der NEBB unterstützen.
- Mehr finanzielle Anreize für Individuen, ärztliche Fachkräfte, Krankenversicherungen, Arbeitgebende und Sportvereine, sodass diese sich in der Bewegungsförderung engagieren.
- Integration von Bewegungsförderung in die Ausbildung von Lehrkräften, Erziehungskräften und sozialpädagogischen Fachkräften. Sicherstellen einer angemessenen Qualifizierung von Lehrpersonal hinsichtlich eines hochqualitativen und vielseitigen Sportunterrichts, in dem Gesundheitskompetenzen vermittelt werden.
- Strukturelle Verankerung von Bewegungsförderung in Bildungseinrichtungen durch Bewegungsangebote und Bewegungspausen.
- Aufbau einer bewegungsförderlichen Organisationskultur, bewegungsförderlicher Strukturen und flexiblerer Arbeitszeiten durch Arbeitgeber.
- Bereitstellung ausreichender finanzieller, zeitlicher, personeller und räumlicher Ressourcen in Bildungseinrichtungen, an Arbeitsplätzen und im Gesundheitssektor.
- Bereitstellung von ausreichend öffentlichen Räumen für Freizeitsport und Alltagsaktivitäten durch eine Anpassung der Planungsvorgaben von Stadtplanungsämtern.

- Bereitstellung attraktiverer Bewegungsprogramme für alle Altersgruppen durch Sportvereine und Entwicklung einer größeren Bandbreite von leicht zugänglichen öffentlichen und digitalen Bewegungsangeboten.

### 7.3.2 Modul C2: Sekundäranalyse sozialräumlicher Netzwerke

Ziel von Modul C2 war es, durch eine Sekundäranalyse sozialräumlicher Netzwerke der Bewegungsförderung auf Ebene der Kommune strukturelle Eigenschaften und Bedingungen der Kooperation aufzudecken. Damit kommunale Netzwerke von Sport- und Bewegungsanbietern eine nachhaltige Bewegungsförderung für alle Menschen bestmöglich unterstützen, sind folgende Ansatzpunkte zu berücksichtigen:

- Etablierung eines koordinierenden und begleitenden Akteurs innerhalb eines Netzwerks zur Sicherstellung eines effektiven Austauschs und einer gelingenden Zusammenarbeit, von der alle Beteiligten profitieren.
- Verbesserung der Kommunikation von Angeboten und Orten für Sport und Bewegung, damit Bewohner und Bewohnerinnen einer Kommune bzw. eines Quartiers diese einfacher nutzen können.
- Synergien schaffen und Ressourcen bündeln durch regelmäßigen Informationsaustausch, Austausch von Personal, die gemeinsame Nutzung von Sport- und Bewegungsräumen und gemeinsame Projekte.
- Isolierte Akteurinnen und Akteure in Netzwerke einbinden, insbesondere um eine verbesserte Integration von Kindergärten, Kirchen und sozialen Einrichtungen zu erreichen und somit alle Altersgruppen und breite Bevölkerungsschichten anzusprechen.
- Aufbau von Initiativen innerhalb der Netzwerke, die sich dafür einsetzen, dass möglichst viele Sportstätten und Bewegungsräume öffentlich zugänglich sind.

## 8 Verbreitung und Öffentlichkeitsarbeit der Projektergebnisse

Im Rahmen des Projektes wurden einige Reviews publiziert. Eine Auflistung hierzu findet sich im Publikationsverzeichnis. Des Weiteren sind eine Homepage, ein Video und eine Broschüre entstanden.

Die Broschüre zur Veröffentlichung der Projektergebnisse wurde als Print-Version zur Verfügung gestellt und an relevante Multiplikatoren verschickt.

Unter diesem Link <https://komm-beweg-dich.de/> findet sich die Homepage.



[Home](#) | [Fakten](#) | [Aktiv werden](#) | [Team](#) | [Partner & Förderer](#)



### KOMM - Beweg Dich!

Egal ob Schule, Universität oder Arbeit: Unser Lebensmittelpunkt findet heutzutage im Sitzen statt. Selbst in unserer Freizeit verbringen wir viel mehr Zeit im Sitzen, und gehen viel weniger sportlich aktiven Hobbies nach. Dabei geben uns verschiedene Studien immer wieder die Gewissheit: **Aktiv sein lohnt sich!**

Im Rahmen des KOMM-Projekts haben wir verschiedene Studien aufbereitet und zusammengefasst, um dir die Kernaussage nahezubringen: **Komm... beweg dich!**

### Ziel des Projekts

Die Weltgesundheitsorganisation veröffentlicht immer wieder Empfehlungen zur Bewegung, um Krankheiten und motorischen Einschränkungen vorzubeugen.

Doch werden diese Empfehlungen wirklich eingehalten? Warum bewegen sich Menschen - oder warum nicht? Welche Menschen nutzen welche Sportangebote, und was können wir dafür tun, dass die bestehenden Angebote mehr

???

Hier kann auf das im Projekt entstandene Video zugegriffen werden:

<https://www.youtube.com/watch?v=PGJPwbcycmU>

← → ↺ ↻

https://www.youtube.com/watch?v=PGJPwbcycmU

⋮

☰

▶

YouTube <sup>DE</sup>

KOMM beweg dich

🔍

🎤



KOMM...beweg dich!  
 53 Aufrufe • 24.07.2020

👍 0    👎 0    ➦ TEILEN    ⚙️ SPEICHERN    ⋮

KOMM-Projekt

ABONNIEREN

## **9 Verwertung der Projektergebnisse (Nachhaltigkeit / Transferpotential)**

Die Re-Analyse und Verknüpfung bereits vorhandener Datensätze von großen repräsentativen Studien ist erfolgversprechend und ressourcensparend. Die Ergebnisse können herangezogen werden, um gezielte und effektive Interventionen für Personengruppen mit Risiko für Bewegungsmangel über die gesamte Lebensspanne zu erstellen.

Bewegung und Sport finden an vielen verschiedenen Bewegungsorten statt. Darunter fallen formelle (klassische Sportstätten) und informelle Orte wie zum Beispiel die Wohnumgebung. Bewegungsförderung ist also ein Querschnittsthema, welches nicht nur bei der Gestaltung klassischer Sportstätten berücksichtigt werden sollte, sondern bei allen planerischen Prozessen in Kommunen, Schulen, Bürogebäuden etc. bedacht werden sollte.

Die Homepage wird auch nach Projekt-Ende dafür genutzt neue Informationen zu Bewegungsorten und Bewegungsmotivation in der Lebensspanne zu kommunizieren.

## 10 Publikationsverzeichnis

Veröffentlichung zu M5:

Kelso, A., Reimers, A.K, Abu-Omar, K., Wunsch, K., Niessner, C., Wäsche, H., & Demetriou, Y. (2021). Locations of Physical Activity: Where Are Children, Adolescents, and Adults Physically Active? A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health*, 18(3), 1240. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031240>

Tcymbal, A., Demetriou, Y., Kelso, A., Wolbring, L., Wunsch, K., Wäsche, H., Woll, A., & Reimers, A.K. (2020). Effects of the Built Environment on Physical Activity: A Systematic Review of Longitudinal Studies Taking Sex/Gender into Account. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 25(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00915-z>

Veröffentlichung zu M6:

Klos, L., Feil, K., Eberhardt, T., & Jekauc, D. (2020). Interventions to Promote Positive Affect and Physical Activity in Children, Adolescents and Young Adults—A Systematic Review. *Sports*, 8(2), 26. <https://doi.org/10.3390/sports8020026>

Veröffentlichung zu Modul C1 (M8):

Wolbring, L., Reimers, A. K., Niessner, C., Demetriou, Y., Schmidt, S. C. E., Woll, A., & Wäsche, H. (2021). How to Disseminate National Recommendations for Physical Activity: A Qualitative Analysis of Critical Change Agents in Germany. *Health Research Policy and Systems*, 19, 78. <https://doi.org/10.1186/s12961-021-00729-7>

Veröffentlichung zu Modul C2 (M9):

Wolbring, L., Schmidt, S. C. E., Niessner, C., Woll, A., & Wäsche, H. (under Review). Structural properties and conditions of cooperation in community networks of physical activity promotion.

## 11 Literaturverzeichnis

Barnes J., Colley R., Borghese M., Janson K., Fink A., Tremblay M.(2013). Results from the Active Healthy Kids Canada 2012 Report Card on Physical Activity for Children and Youth. *Pediatr Child Health*, 18(6): 301–304.

Ding, D., Lawson, K. D., Kolbe-Alexander, T. L., Finkelstein, E. A., Katzmarzyk, P. T., van Meche-len, W. & Pratt, M. (2016). The economic burden of physical inactivity: a global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311–1324.

Ferdinand, A.O., Sen, B., Rahurkar, S., Engler, S., & Menachemi, N. (2012). The Relationship between Built Environments and Physical Activity: A Systematic Review. *Am J Public Health*, 102(10), e7-e13.

Gläser, J. & Laudel, G. (2004). *Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Hamer, M., O'Donovan, G. & Murphy, M. (2017). Physical inactivity and the economic and health burdens due to cardiovascular disease: Exercise as medicine. In J. Xiao (Hrsg.), *Exercise for cardiovascular disease prevention and treatment* (S. 3-18). Singapore: Springer.

Kelso, A., Reimers, A.K., Abu-Omar, K., Wunsch, K., Niessner, C., Wäsche, H., & Demetriou, Y. (2021). Locations of Physical Activity: Where Are Children, Adolescents, and Adults Physically Active? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1240. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031240>

- Kokko S, Martin L, Geidne S, Van Hoya A, Lane A, Meganck J, et al. (2018) Does sports club participation contribute to physical activity among children and adolescents? A comparison across six European countries. *Scandinavian journal of public health*. 47(8): 851–858. 10.1177/1403494818786110
- Mayring, P. (2000): Qualitative content analysis. *Forum: Qualitative social research*, 1(2), Art. 20.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity - A systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13, 813-821. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Rütten, A. & Pfeifer, K. (Hrsg) (2016). *Nationale Empfehlungen für Bewegung und Bewegungsförderung*. Erlangen: FAU Erlangen-Nürnberg.
- Sallis, J.F., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K., & Kerr, J. (2006). An Ecological Approach to Creating Active Living Communities. *Annual Review of Public Health*, 27, 297-322. <https://doi.org/10.1146/annurev.publhealth.27.021405.102100>
- Schipperijn J, Ried-Larsen M, Nielsen MS, Holdt AF, Grøntved A, Ersbøll AK, Kristensen PL. A longitudinal study of objectively measured built environment as determinant of physical activity in young adults: The European Youth Heart Study. *J Phys Act Health*. 2015;12(7):909–14. <https://doi.org/10.1123/jpah.2014-0039> PubMed PMID: 25157562.
- Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Oriwol, D., Kolb, S., Wäsche, H. et al. (2020). The physical activity of children and adolescents in Germany 2003-2017: The MoMo-study. *PLoS one*, 15(7), e0236117.
- Tcymbal, A., Demetriou, Y., Kelso, A., Wolbring, L., Wunsch, K., Wäsche, H., Woll, A., & Reimers, A.K. (2020). Effects of the Built Environment on Physical Activity: A Systematic Review of Longitudinal Studies Taking Sex/Gender into Account. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 25(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12199-020-00915-z>.
- Vale, D. S., Saraiva, M., & Pereira, M. (2016). Active accessibility: A review of operational measures of walking and cycling accessibility. *Journal of transport and land use*, 9(1), 209-235.
- Williamson, K., Given, L. M. & Scifleet, P. (2018). Qualitative data analysis. In K. Williamson & G. Johanson (Hrsg.), *Research Methods. Information, systems, and contexts* (S. 453–476). Oxford: Chandos Publishing.
- Wäsche, H., Panter, L., Mehl, R. & Rapp, S. (2018). *Sport und Bewegung in der Karlsruher Oststadt*. KIT, Karlsruhe. <https://doi.org/10.5445/IR/1000089358>
- Wäsche, H., Peters, S., Appelles, L. & Woll, A. (2018). Bewegungsförderung in Deutschland: Akteure, Strukturen und Netzwerkentwicklung. *Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 24, 257-273.
- Woll, A., Wäsche, H. & Haag, M. (2012). *Sportbericht Konstanz: Sportverhalten und Sportstrukturen*. Münster: LIT.