



# JUNG UND KÖRPERLICH AKTIV:

wie  
körperliche Betätigung  
für Jugendliche  
attraktiv gemacht  
werden kann





# JUNG UND KÖRPERLICH AKTIV:

wie  
körperliche Betätigung  
für Jugendliche  
attraktiv gemacht  
werden kann



# Kurzfassung

---

Wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass Bewegungsmangel ein führender Risikofaktor für schlechte Gesundheit ist und dass es dabei weit über Fragen im Zusammenhang mit der Gewichtskontrolle hinausgeht und mit einem Einfluss auf das physische und psychische Wohlbefinden verbunden ist. In den letzten Jahren wurde die Förderung körperlicher Betätigung in der Europäischen Region der WHO zunehmend als eine Priorität im Bereich des Gesundheitsschutzes der Bevölkerung anerkannt, und viele Länder haben mit der Ausarbeitung von Konzepten und Interventionen reagiert. Zur Unterstützung der Mitgliedstaaten bei ihren Anstrengungen hat das WHO-Regionalbüro für Europa diesen Leitfaden für die Aufgabe entwickelt, körperliche Betätigung für Jugendliche attraktiv zu machen. Sie ist als Ressource für Personen konzipiert, die körperliche Betätigung fördern. Der Schwerpunkt liegt dabei auf städtischen Umfeldern und Settings, in denen Kinder und junge Menschen leben, lernen und spielen. Dieser Bericht beschreibt den Leitfaden selbst, seine Ausarbeitung und vorgeschlagene nächste Schritte.

Diese Veröffentlichung ist ein Ergebnis des Projekts „Networking for Physical Activity“ und wurde vom Gesundheitsprogramm der Europäischen Union kofinanziert.

## Schlüsselwörter

ADOLESCENT  
EDUCATION FOR HEALTH  
EXERCISE  
HEALTH BEHAVIOUR  
HEALTH PROMOTION  
PHYSICAL FITNESS

Anfragen zu Veröffentlichungen des WHO-Regionalbüros für Europa richten Sie bitte an:

Publications  
WHO-Regionalbüro für Europa  
UN City, Marmorvej 51  
DK-2100 Kopenhagen Ø, Dänemark

Oder Sie füllen auf der Website des Regionalbüros für Europa ein Online-Formular für Dokumentation/Information bzw. die Genehmigung zum Zitieren/Übersetzen aus (<http://www.euro.who.int/PubRequest?language=German>).

ISBN 978 92 890 0005 5

## © Weltgesundheitsorganisation 2013

Alle Rechte vorbehalten. Das Regionalbüro für Europa der Weltgesundheitsorganisation begrüßt Anträge auf Genehmigung zur teilweisen oder vollständigen Reproduktion oder Übersetzung seiner Veröffentlichungen.

Die in dieser Publikation benutzten Bezeichnungen und die Darstellung des Stoffes beinhalten keine Stellungnahme seitens der Weltgesundheitsorganisation bezüglich des rechtlichen Status eines Landes, eines Territoriums, einer Stadt oder eines Gebiets bzw. ihrer Regierungs-/Verwaltungsinstanzen oder bezüglich des Verlaufs ihrer Staats- oder Gebietsgrenzen. Gestrichelte Linien auf Karten bezeichnen einen ungefähren Grenzverlauf, über den möglicherweise noch keine vollständige Einigkeit besteht.

Die Erwähnung bestimmter Firmen oder Erzeugnisse bedeutet nicht, dass diese von der Weltgesundheitsorganisation unterstützt, empfohlen oder gegenüber ähnlichen, nicht erwähnten bevorzugt werden. Soweit nicht ein Fehler oder Versehen vorliegt, sind die Namen von Markenartikeln als solche kenntlich gemacht.

Die Weltgesundheitsorganisation hat alle angemessenen Vorkehrungen getroffen, um die in dieser Publikation enthaltenen Informationen zu überprüfen. Dennoch wird die Veröffentlichung ohne irgendeine explizite oder implizite Gewähr herausgegeben. Die Verantwortung für die Deutung und den Gebrauch des Materials liegt bei der Leserschaft. Die Weltgesundheitsorganisation schließt jegliche Haftung für Schäden aus, die sich aus dem Gebrauch des Materials ergeben. Die von den Autoren, Redakteuren oder Expertengruppen geäußerten Ansichten sind nicht unbedingt Ausdruck der Beschlüsse oder der erklärten Politik der Weltgesundheitsorganisation.

Die in dieser Veröffentlichung zum Ausdruck gebrachten Ansichten dürfen keinesfalls dahingehend interpretiert werden, dass sie die offizielle Meinung der Europäischen Union widerspiegeln.

Fotos: Fotolia

# Inhalt

---

<b>Danksagung</b>	<b>iv</b>
<b>Definitionen</b>	<b>iv</b>
<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Einführung</b>	<b>2</b>
<b>Hintergrund und Begründung: Warum wird der Leitfaden benötigt?</b>	<b>4</b>
Beziehung dieses Dokuments zum verhaltensbezogenen epidemiologischen Rahmen; Förderung körperlicher Betätigung	5
Wie Sie den Leitfaden und die Checkliste benutzen	5
<b>Überlegungen zu der Frage, wie körperliche Betätigung für Jugendliche attraktiv gemacht werden kann; Fallstudien</b>	<b>6</b>
Das physische Umfeld	6
Das soziale Umfeld	14
Die persönliche Erfahrung der Teilnahme	24
<b>Die Ausarbeitung des Leitfadens</b>	<b>28</b>
Beiträge von CEHAPE -Jugenddelegierten	28
Aktuelle Literatur zur Förderung körperlicher Betätigung in der Europäischen Region der WHO	31
Fallstudien zur Förderung körperlicher Betätigung in der Europäischen Region der WHO	31
<b>Der Leitfaden – Checkliste</b>	<b>32</b>
Das physische Umfeld	32
Das soziale Umfeld	32
Die persönliche Erfahrung der Teilnahme	33
<b>Stärken und Beschränkungen</b>	<b>34</b>
<b>Zukünftige Forschung</b>	<b>35</b>
<b>Quellenangaben</b>	<b>36</b>
<b>Anhang 1: Fallstudien</b>	<b>38</b>

# Danksagung

---

Diese Veröffentlichung wurde vom WHO-Regionalbüro für Europa im Rahmen des Projekts „Networking for Physical Activity – Promoting Networking and Action for Healthy and Equitable Environments for Physical Activity“ erstellt. Das Projekt wurde vom Gesundheitsprogramm der Europäischen Union kofinanziert (Zuwendungsvereinbarung 2009 52 02).

Die Verfasser danken den Jugenddelegierten des Netzwerks für den Aktionsplan zur Verbesserung von Umwelt und Gesundheit der Kinder in der Europäischen Region der WHO für ihre Beiträge und ihren Enthusiasmus, den Mitgliedern der Arbeitsgruppe für den Austausch von Erfahrungen mit der Förderung von körperlicher Betätigung und Sport bei Kindern des Europäischen Netzwerks für gesundheitsförderliche Bewegung für ihre Kommentare und den Fallstudienvertretern für die von ihnen zur Verfügung gestellten Informationen über ihre Projekte und Initiativen zur Förderung körperlicher Betätigung.

## Definitionen

---

Leitfaden	Eine Vorlage dafür, körperliche Betätigung jugendfreundlich, attraktiv und so zu gestalten, dass sie Spaß macht
CEHAPE-Netzwerk	Netzwerk zum Aktionsplan zur Verbesserung von Umwelt und Gesundheit der Kinder in der Europäischen Region (CEHAPE)
HEPA Europa	Europäisches Netzwerk für gesundheitsförderliche Bewegung
Körperliche Betätigung	Jede körperliche Bewegung mit Hilfe der skelettalen Muskeln, die Energieaufwand erfordert
Physisches Umfeld	Die Einrichtungen, das Material und die Gesamtheit der Umfelder im Zusammenhang mit der Teilnahme an Formen körperlicher Betätigung
Soziales Umfeld	Die Menschen, die Kultur und die Einstellungen im Zusammenhang mit der Teilnahme an Formen körperlicher Betätigung
Junge Menschen (Jugendliche)	Alle Personen zwischen 0 und 24 Jahren
Jugendfreundlich	Attraktiv und unterhaltsam für ein junges Publikum

# Vorwort

---

Fast eine Million Todesfälle lassen sich jedes Jahr auf Bewegungsmangel zurückführen.<sup>1</sup> In Ländern mit hohem Einkommen hat er sich zum viertwichtigsten Risikofaktor für die globale Sterblichkeit und zu einem großen Problem für den Gesundheitsschutz der Bevölkerung entwickelt.

In Übereinstimmung mit dem von der neuen europäischen Gesundheitspolitik, „Gesundheit 2020“, propagierten Lebensverlaufansatz ist die Förderung körperlicher Betätigung in jungen Lebensjahren von größter Bedeutung für die gesunde Entwicklung von Kindern und jungen Menschen.

Von früh an körperlich aktiv zu sein und dies über den Lebensverlauf aufrechtzuerhalten, trägt auch zum Aufbau und zur Aufrechterhaltung physischer und psychischer Gesundheit im späteren Leben bei.

Die Mitgliedstaaten der Europäischen Region der WHO anerkannten dies in der auf der Fünften Ministerkonferenz Umwelt und Gesundheit in Parma im März 2010 angenommenen Erklärung von Parma über Umwelt und Gesundheit, in der sie sich verpflichteten, Umfelder zu schaffen, die jungen Menschen ermöglichen, körperlich aktiver zu sein.

Die unmittelbare Beteiligung junger Menschen an der Entwicklung von Interventionen, die sich an Kinder und junge Menschen richten, ist wichtig, um die wirksame Förderung von körperlicher Betätigung bei dieser Zielgruppe zu gewährleisten.

Um die Mitgliedstaaten bei ihren Anstrengungen zu unterstützen, haben das WHO-Regionalbüro für Europa und die Europäische Union diesen Leitfaden für die Aufgabe entwickelt, körperliche Betätigung für Jugendliche attraktiv zu machen. Aufbauend auf ihrer langjährigen Beteiligung am internationalen Prozess Umwelt und Gesundheit in Europa sowie auf ihren Konsultationen und ihrer aktiven Mitwirkung an der Ausarbeitung dieses Leitfadens hoffen wir, dass er für Verantwortliche nützliche Einsichten und Ideen mit einem Schwerpunkt auf unterstützende städtische Umfelder und Settings bietet, in denen Kinder und junge Menschen leben, lernen und spielen.

Dr. Guénaél Rodier

Direktor der Abteilung Übertragbare Krankheiten, Gesundheitssicherheit und Umwelt,  
WHO-Regionalbüro für Europa

---

<sup>1</sup> *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva, World Health Organization, 2009.

# Einführung

---

Dieses Dokument ist als eine Ressource für die zahllosen Politiker und Personen konzipiert, die sich in der Europäischen Region der WHO bemühen, körperliche Betätigung und Sport für junge Menschen zu fördern. Es wurde als eine Art Plan oder Rahmenkonzept dafür entwickelt, körperliche Betätigung jugendfreundlich, attraktiv und so zu gestalten, dass sie Spaß macht. Die erörterten Themen werden als Anstöße vorgeschlagen, die in Erwägung gezogen werden können; es handelt sich nicht um einen umfassenden Plan für ein Projekt für körperliche Betätigung oder eine Intervention, und es geht nicht auf Aspekte wie Finanzierung, Umsetzung oder Evaluierung ein.

Frühere Arbeiten (1) haben gezeigt, dass die jugendfreundliche Ausgestaltung einer Initiative oder Intervention zugunsten körperlicher Betätigung nur eine Komponente eines erfolgreichen Projekts ist (Abb. 1). In vielen Ländern in der Europäischen Region der WHO wurde dies jedoch als etwas beschrieben, worüber mehr Informationen benötigt werden. Personen, zu deren Aufgabe die Förderung körperlicher Betätigung zählt, haben angegeben, dass sie als Voraussetzung für die Entwicklung verbesserter Interventionen und Ansätze ihre Zielgruppen besser verstehen müssen.



Abb. 1: Wichtige Komponenten der Förderung körperlicher Betätigung

Das Dokument wurde aus dem Blickwinkel und auf der Grundlage der Ansichten von Jugenddelegierten des Netzwerks für den Aktionsplan zur Verbesserung von Umwelt und Gesundheit der Kinder in der Europäischen Region der WHO (CEHAPE) entwickelt. Die herausragende Gelegenheit dafür, diese Ansichten zum Ausdruck zu bringen, bot sich am 10. März 2010 auf der Fünften Ministerkonferenz Umwelt und Gesundheit in Parma (Italien), als Jugenddelegierte an einem morgendlichen Workshop mit sowohl Gruppen- als auch individuellen Aktivitäten teilnahmen.

Der Leitfaden ist in drei Hauptkategorien unterteilt: das physische Umfeld, das soziale Umfeld und die Erfahrung körperlicher Betätigung. Laut der sozial-kognitiven Theorie gibt

es viele subtile Interaktionen zwischen dem physischen und dem sozialen Umfeld, und es ist wahrscheinlich, dass diese den Charakter von individuellen und Gruppenerfahrungen bestimmen.

Jede Kategorie ist aus bestimmten Punkten zusammengesetzt, die entsprechend der Bedeutung angeordnet wurden, die die bei der Entwicklung dieses Dokuments konsultierten Jugenddelegierten ihnen beimaßen. Es ist unwahrscheinlich, dass der Erfolg eines Projekts in Bezug auf seine Jugendfreundlichkeit von lediglich einem der aufgeführten Punkte abhängen wird. Die Wechselwirkungen der unterschiedlichen Aspekte bilden ein kompliziertes System, aber je mehr Punkte berücksichtigt werden, desto größer sind wahrscheinlich die Attraktivität und der Spaßfaktor eines Projekts oder einer Intervention. Es werden auch nicht alle Punkte für alle Projekte maßgeblich sein: Manche werden für ein schulisches Umfeld gelten, andere für geschlechtsspezifische Ansätze. Die Personen, die das Dokument benutzen, müssen entscheiden, welche Ansätze sie in konkreten Situationen wählen.

Fallstudien aus der gesamten Europäischen Region der WHO wurden verwendet, um die von den Jugenddelegierten benannten Punkte zu veranschaulichen (Abb. 2 und Anhang 1). Die Karte in Abb. 2 zeigt die geografische Verteilung dieser Fallstudien über die Region.

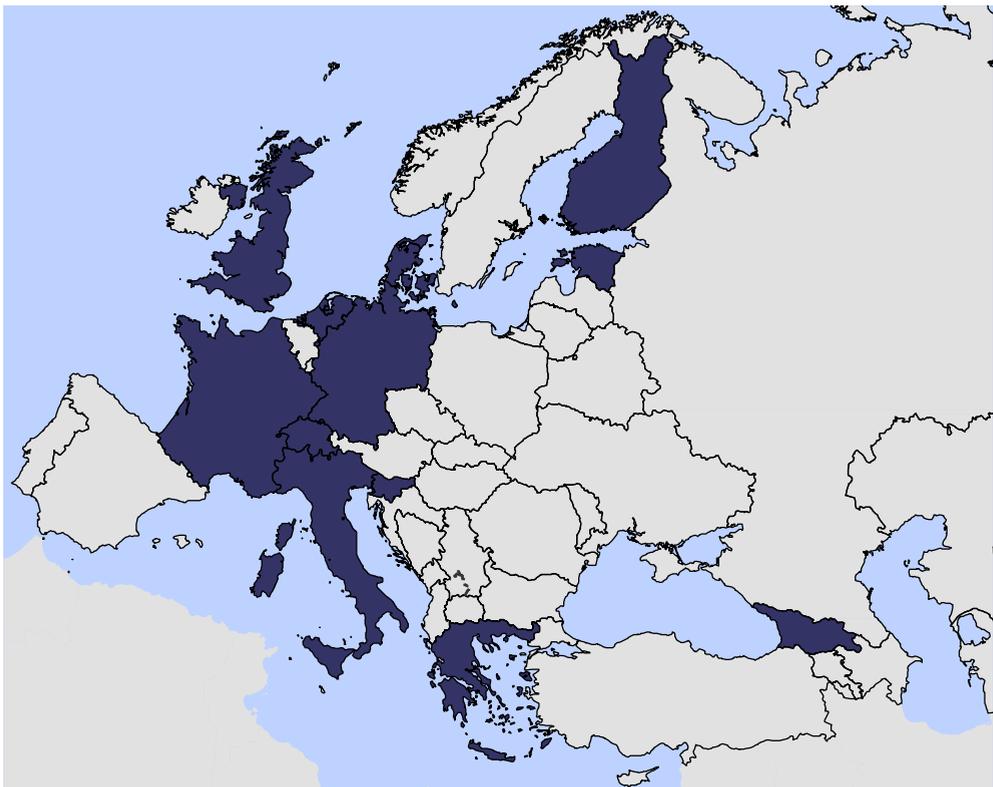


Abb. 2: Geografische Verteilung der für den Leitfaden verwendeten Fallstudien

# Hintergrund und Begründung:

## Warum wird der Leitfaden benötigt?

---

Körperliche Betätigung spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden von Kindern und jungen Menschen. Sie trägt zu ihrer kurz- und langfristigen körperlichen, sozialen, emotionalen und psychologischen Entwicklung bei, fördert Unabhängigkeit sowie gesundes Wachstum und hilft, grundlegende Bewegungskompetenzen zu entwickeln (2–4). In einer neueren Veröffentlichung über die Gesundheit junger Menschen wurde über zunehmende Belege für einen Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und besserer schulischer und kognitiver Leistung berichtet (5).

Trotz des wohlbekanntes gesundheitlichen Nutzens einer aktiven Lebensweise wurde in epidemiologischen Studien eine steigende Prävalenz von Bewegungsmangel bei Kindern und Heranwachsenden festgestellt. Im jüngsten Bericht der WHO über die Studie zum Gesundheitsverhalten von Kindern im schulpflichtigen Alter zu 11-, 13- und 15-jährigen Schülern in 35 Ländern der Europäischen Region der WHO und in Nordamerika wurde nachgewiesen, dass mehr als zwei Drittel der jungen Menschen die aktuelle Empfehlung in Bezug auf körperliche Betätigung von 60 Minuten pro Tag an fünf oder mehr Tagen pro Woche nicht befolgen (6). Der Umfang, in dem Kinder zwischen 11 und 15 Jahren körperlich aktiv sind, sinkt deutlich.

Es wird angenommen, dass umweltbedingte, wirtschaftliche und soziale Faktoren sowie Wahrnehmungen über Sicherheit, Zugänglichkeit und Witterungsverhältnisse die Gelegenheiten zu körperlicher Betätigung für Kinder und Jugendliche beeinflussen (7). Gleichmaßen kann das Verhalten von Gleichaltrigen Anlass bieten, mehr oder weniger körperlich aktiv zu sein. In der gesamten Europäischen Region der WHO zielen viele Interventionen und Ansätze auf die Förderung körperlicher Betätigung junger Menschen durch unterstützende Umfelder ab.

Eine gängige Herausforderung, die in der gesamten Europäischen Region von Personen beschrieben wird, die mit der Förderung körperlicher Betätigung betraut sind, ist, wie man Jugendliche für angebotene Aktivitäten oder Interventionen gewinnt. Das Problem wird darauf zurückgeführt, dass es an Verständnis für junge Menschen und das, was sie möchten, mangelt (1) und dass Orientierungshilfe in Bezug darauf benötigt wird, körperliche Betätigung jugendfreundlich zu gestalten. Infolgedessen wurde dieses Projekt beauftragt, einen Leitfaden für attraktive körperliche Betätigung auszuarbeiten, die Spaß macht. Um der Orientierungshilfe Relevanz zu verleihen, wurde beschlossen, dass die Sichtweisen und Beiträge junger Menschen in der Form von Jugenddelegierten des CEHAPE-Netzwerks bei dem Projekt vorrangig berücksichtigt werden sollten.

## Beziehung dieses Dokuments zum verhaltensbezogenen epidemiologischen Rahmen; Förderung körperlicher Betätigung

Bevor eine Intervention geplant werden kann, müssen die zentralen Variablen im Zusammenhang mit der fraglichen Verhaltensweise bekannt sein. In diesem Fall stehen diese Faktoren in einem Zusammenhang mit attraktiver und körperlicher Betätigung, die Spaß macht. Der Rahmen der Mediatorvariablen lässt darauf schließen, dass körperliche Betätigung nicht unmittelbar durch eine Intervention geändert wird, sondern vielmehr durch die Veränderung einer personenbezogenen, sozialen und physischen Variable als Ergebnis der Intervention (8). Wenn die Faktoren verstanden werden, die körperliche Betätigung attraktiv und unterhaltsam machen, können bei Interventionen und Ansätzen diese Informationen genutzt werden, um das Verhalten in Bezug auf körperliche Betätigung positiv zu beeinflussen.

### Wie Sie den Leitfaden und die Checkliste benutzen

Projekte und Praktiker können sich für ihre Arbeit darauf beziehen. Je mehr Punkte sie berücksichtigen können, desto größer ist die Chance, dass ihre Projekte jugendfreundlich werden. Offensichtliche Defizite in ihren Projekten, was entweder das soziale oder das physische Umfeld betrifft, könnten ein Hinweis auf Bereiche sein, in denen Veränderungen oder Verbesserungen notwendig sind.



# Überlegungen zu der Frage, wie körperliche Betätigung für Jugendliche attraktiv gemacht werden kann; Fallstudien

---

In diesem Abschnitt werden der Aufbau und der Hauptinhalt des Leitfadens erläutert. Er ist ausgehend von den drei Hauptkategorien strukturiert: dem physischen und dem sozialen Umfeld sowie der persönlichen Erfahrung körperlicher Betätigung (Abb. 3). Jede Kategorie umfasst eine Reihe einzelner Punkte oder Erwägungen.

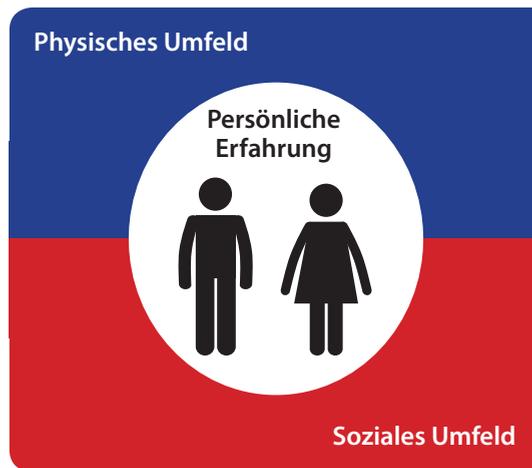


Abb. 3: Schematische Darstellung der Faktoren, die beeinflussen, ob körperliche Betätigung jugendfreundlich ist

## Das physische Umfeld

### Ort: leichte Zugänglichkeit

Die Zugänglichkeit wurde als wichtigster bestimmender Faktor dafür eingestuft, dass ein Angebot für körperliche Betätigung als jugendfreundlich empfunden wird. Es muss schnell gehen und einfach sein, zum Ort des Angebots zu gelangen und daran teilzunehmen. Ein positiver Zusammenhang zwischen dem Zugang zu Einrichtungen und der Teilnahme an körperlicher Betätigung durch junge Menschen wurde von Biddle et al. (7) nachgewiesen.

„Angebote für körperliche Betätigung müssen leicht erreichbar sein“ (CEHAPE-Jugenddelegierter)

Die Mühe, die damit verbunden ist, an körperlicher Betätigung teilzunehmen, wurde auch als ein Grund angegeben, warum sich junge Menschen nicht mehr beteiligen – es wird für einfacher gehalten, nicht ins Freie zu gehen und fernzusehen oder Computer zu benutzen. Die Teilnahme so einfach wie möglich zu machen, könnte folglich das Angebot

attraktiver machen. Dies könnte bedeuten, Gelegenheiten für körperliche Betätigung in Schulen oder wohnungsnah anzubieten, weil viele junge Menschen nur über eingeschränkte Beförderungsmöglichkeiten verfügen oder die Eltern ihnen lediglich gestatten, bestimmte Orte aufzusuchen. Forschungsergebnisse signalisieren einen





Zusammenhang zwischen größerer Entfernung von Einrichtungen und geringerer Teilnahme von Kindern an körperlicher Betätigung (9). Um innerhalb einer Schule Erfolg zu haben, ist die Einbindung von Lehrern eine Voraussetzung (1).

#### **Fallstudie. Leichter Zugang zu körperlicher Betätigung in Schulen (Finnland)**

Für den Erfolg in einer Schule ist der Lehrer die Schlüsselperson. Wir möchten anderen Projekten raten, die Bedürfnisse der Lehrer in Erfahrung zu bringen und zu versuchen, Lösungen zu finden, die funktionieren. Es wurde festgestellt, dass die Einbeziehung von Lehrern in der Phase der Projektgestaltung und -entwicklung (einschließlich formativer Evaluierung) eine positive Einstellung fördert und zu besseren Endergebnissen führt. Das Projekt „Sportabenteuer rund um die Welt“ wurde ursprünglich mit 15 Lehrern in 3 Schulen ausprobiert, um Ideen zu testen. Beispielsweise erprobten sie unterschiedliche Versionen ihrer Übungskarte, und Rückmeldungen zeigten, dass sie zu kompliziert war und verfeinert werden musste.

### **Kosten**

„Angebote für körperliche Betätigung müssen erschwinglich sein“ (CEHAPE- Jugenddelegierter)

Kosten können ebenfalls ein bestimmender Faktor sein. Sobald eine Gebühr für die Teilnahme erhoben wird, besteht die Gefahr einer Verzerrung in der Form sozialer Selektion. Foster, Cowburn und Allender (10) beschrieben, dass Eltern von Kindern unter acht Jahren Kosten im Zusammenhang mit organisiertem Sport als eine potenzielle Hürde für deren Teilnahme betrachteten.

#### **Fallstudie. Die Kosten senken (StreetGames, England)**

Der Zugang zu Sport ist ein riesiges Problem in benachteiligten Gemeinschaften. Die Projekte von *StreetGames* bringen den Sport an die Türschwelle junger Menschen, indem sie leerstehende urbane Räume nutzen. Kosten gelten als ein Schlüssel zum Erfolg – Einheiten werden zum „richtigen“ Preis angeboten – entweder kostenlos oder auf einem erschwinglichen Niveau pro Einheit (etwa 1 britisches Pfund). Kein potenzieller Teilnehmer wird abgewiesen, weil er nicht zahlen kann. Dies wird möglich gemacht, indem Partnerorganisationen ersucht werden, die Angebote zu subventionieren.

### **Aktivitäten im Freien**

Die befragten Jugenddelegierten gaben an, an körperlicher Betätigung im Freien und umgeben von der Natur in besonderem Maß Gefallen zu finden. Biddle et al. (7) stellten einen positiven Zusammenhang zwischen der Intensität körperlicher Betätigung von Kindern unter 12 Jahren und im Freien verbrachter Zeit fest.

**Fallstudie. Im Freien spielen** (*Ausbildung von Lehrern für Leibeserziehung, Slowenien*)

Im Freien zu spielen, kann ein wichtiger Beitrag zu mehr körperlicher Betätigung von Kindern sein. Aktivitäten im Freien sollten außerhalb der regulären schulischen Settings organisiert werden. Der Schwerpunkt sollte auf Aktivitäten liegen, die sich potenziell zu gewohnheitsmäßigen Freizeitaktivitäten entwickeln können. Die Betonung sollte auf nicht organisierte sportliche Aktivitäten und Spiele gelegt werden, die weniger leicht zu kontrollieren, aber für alle zugänglich sind, weil sie erschwinglich und anpassbar sind.

Die Delegierten gaben allerdings an, es nicht angenehm zu finden, kalt und nass zu sein und sich bei Regen im Freien aufzuhalten. In der gesamten Europäischen Region der WHO ist körperliche Betätigung wahrscheinlich klimaabhängig; das Wetter beispielsweise in Skandinavien ist vielleicht öfter ein Hindernis für körperliche Betätigung als in den Mittelmeerländern. Die Bereitstellung und Nutzung von angemessener Bekleidung in Bezug auf das Klima und die Witterungsverhältnisse sind eine mögliche Lösung. Eine weitere wichtige Überlegung ist, bei schlechtem Wetter Indoor-Aktivitäten anzubieten.

**Fallstudie. Indoor-Aktivitäten** (*Wheels for All, England*)

Unser Radsportprojekt *Wheels for All* bietet Radfahraktivitäten hoher Qualität, die sowohl körperlich als auch geistig anregend sind und vor allem allen Beteiligten Spaß machen. Wir haben uns die Verpflichtung auferlegt, das Angebot für Kinder und junge Menschen zu verbessern. Wenn es im Winter draußen früher dunkel und das Wetter schlechter wird, finden viele Termine drinnen in Turnhallen und Fitnessstudios statt.

Es ist wahrscheinlich, dass in nördlichen und südlichen Ländern unterschiedliche kulturelle Einstellungen gegenüber widrigen Witterungsbedingungen bestehen. In den skandinavischen Ländern beispielsweise dominieren Outdoor-Freizeitaktivitäten wie Wandern, Skifahren und Radfahren, und in den Niederlanden ist Radfahren eine Alltagsbeschäftigung, weitgehend unabhängig von den Witterungsbedingungen. In südlichen Ländern könnten extrem hohe Temperaturen dagegen von körperlicher Betätigung abhalten. Dies ist ein wichtiger Punkt, den Projekte berücksichtigen müssen.

### **Luftverschmutzung meiden**

Schlechte Luftqualität, Schadstoffe in der Luft und verkehrsreiche Straßen haben einen negativen Einfluss auf die Attraktivität körperlicher Betätigung. Sowohl junge Menschen selbst als auch Eltern bezeichneten die Gefahr von Asthmaanfällen als einen Grund zur Sorge (11). Im städtischen Umfeld ist dies zweifellos ein wichtiger Punkt. Es wurde gezeigt (12), dass Emissionswerte lokalen Schwankungen unterliegen. Deshalb können erfolgreiche Strategien sein, geeignete Flächen zu ermitteln und städtische Parks zu nutzen.

**„Ich finde es gut,  
dass Aktivitäten  
wie Radfahren gut  
für einen selbst und  
gut für die Umwelt  
sind“ (CEHAPE-  
Jugenddelegierter)**



**Fallstudie. Radfahren zur Schule, um die Luftgüte zu verbessern** (*Vélobus, Frankreich*)

Um die Luftverschmutzung und Staus im Umfeld von Schulen zu verringern sowie die körperliche Verfassung von Kindern zu verbessern, ihre Selbstständigkeit zu fördern und den Straßenverkehr auf Schulwegen sicherer zu machen, wurde in Nantes der Vélobus oder Schulbus per Fahrrad eingeführt. Ein Vélobus ist eine kleine Gruppe von Kindern, die in Begleitung eines Erwachsenen den Schulweg gemeinsam mit dem Fahrrad zurücklegen. Wie bei einem richtigen Bus gibt es feste Strecken und Haltestellen, an denen weitere Kinder dazustoßen.

Neuere Erkenntnisse lassen darauf schließen, dass Gebiete mit hohen Emissionsniveaus nicht zu Lasten körperlicher Betätigung gemieden werden sollten (13), und es ist wichtig, die Möglichkeit sozialer Ausgrenzung zu berücksichtigen, wenn stark belastete Gebiete übergangen werden. Projektorganisatoren sollten es für erstrebenswert, aber nicht für verpflichtend erachten, Gebiete mit hohen Emissions- oder Schadstoffniveaus zu meiden.

## **Gehen und Radfahren**

Die Jugenddelegierten gaben an, Gehen und Radfahren zur Fortbewegung und in der Freizeit wegen des Umweltnutzens und des sozialen Nutzens sowie zugunsten von weniger Staus und einer geringeren Verkehrsdichte für wichtig zu halten. Auch in der Forschung wurde auf diese Faktoren hingewiesen (14). Die Delegierten meinten, der Reiz dieser Aktivitäten liege in den informellen Aktivitäten, die sie denjenigen bieten, die sich nicht für herkömmliche organisierte Sportarten interessieren.

**Fallstudie. Radfahren fördern** (*Cycling in Europe, Italien*)

Das Projekt *Cycling in Europe: a Bridge across Europe* ermöglicht italienischen Schülern, sich in vier europäischen Ländern mit anderen jungen Menschen für die Förderung des Radfahrens einzusetzen. Sie entwickeln eine Website, die Informationen über einen nationalen Radweg bereitstellt und Radfahren sowie andere internetbasierte Aktivitäten kombiniert. Junge Menschen aus den anderen Ländern kommen regelmäßig zu Besuch, und alle radeln zusammen und schauen sich die Arbeit der italienischen Schüler an.

## **Material und Einrichtungen**

Wenn Material und Einrichtungen von schlechter Qualität sind, macht die körperliche Betätigung weniger Spaß. Wenn junge Menschen beispielsweise aufgefordert werden, schlechte Straßen oder Radwegenetze zu benutzen, werden sie das Angebot weniger attraktiv finden. Ferreira, van der Horst und Wendel-Vos (15) haben ermittelt, dass die Bereitstellung von Einrichtungen ein mitentscheidender Faktor dafür ist, ob junge

Menschen an körperlicher Betätigung teilnehmen. Die Sicherheit von Material und Einrichtungen kann ein vorrangiges Anliegen sein.

**Fallstudie. Sicherheit** (*Ausbildung von Lehrern für Leibeserziehung, Slowenien*)

Einrichtungen und Material müssen nicht brandneu sein und über die letzten technischen Spielereien verfügen ... wichtig ist, dass sie sicher sind.

**Fallstudie. Sportstätten** (*Gewerkschaft der Lehrer für Leibeserziehung in Frankreich, Frankreich*)

Um Unterricht in Leibeserziehung und Sport zu erteilen, der attraktiv ist und Spaß macht, benötigen wir gute und moderne Einrichtungen. Wir setzen uns sehr dafür ein, den Bau von Sportstätten an allen Schulen oder in ihrer unmittelbaren Nähe zu erreichen, was viele unterschiedliche Aktivitäten ermöglicht. Sie müssen moderne Umkleieräume und Duschen haben.

„Körperliche Betätigung macht keinen Spaß, wenn es keine ordentlichen Umkleieräume oder Duschen gibt“ CEHAPE-Jugenddelegierter

Die Delegierten konzentrierten sich auf die Bedeutung von Duschen und Umkleieräumen. Dies sei besonders wichtig für Mädchen. Es wurde vorgeschlagen, dass ihnen gestattet werden sollte, an Aktivitäten in der Mittagspause nicht teilzunehmen, wenn es keine Möglichkeit gibt, vor dem Nachmittagsunterricht zu duschen. Foster, Cowburn und Allender (10) wiesen nach, dass negative Erfahrungen in der Schule in Bezug auf

Duschen und Umkleiden Hürden für die Teilnahme heranwachsender Mädchen schufen. Die hier zitierten Fallstudien lassen jedoch auch darauf schließen, dass allgemeinere Ängste ebenfalls ein Faktor sein können. Die Bereitstellung und Nutzung von Duschen und Umkleieräumen können landes- und kontextspezifische Angelegenheiten sein.

**Fallstudie. Duschen sind nicht in allen Kontexten angemessen** (*Ausbildung von Lehrern für Leibeserziehung, Slowenien*)

Aufgrund von Befürchtungen der Eltern in Bezug auf sexuelle Belästigung kommen Duschen in der Schule nicht in Frage.

## Sportvereine

Sportvereine wurden als potenziell attraktive Orte für körperliche Betätigung bezeichnet. Sie bieten Anlaufstellen für solche Aktivitäten und können als gute Treffpunkte dienen. Sie werden in vielen Fällen über erforderliche Einrichtungen verfügen und den oben beschriebenen Bedarf decken können. MacPhail, Kirk und Eley (16) bekräftigen, dass breitere Angebote von Sportvereinen die Teilnahme junger Menschen an körperlicher Betätigung erleichtern würden. Die soziale Bedeutung von Sportvereinen ist in Europa uneinheitlich (1), sodass dies ein kulturspezifischer Punkt sein kann.

### **Fallstudie. Jugend und Sport** (Schweiz)

Im Mittelpunkt aller Anstrengungen von „Jugend und Sport“ stehen Kinder und Jugendliche. Jugend und Sport basiert auf Regelmäßigkeit, Qualität und Tragfähigkeit und unterstützt deshalb die wichtigsten Sportvereine mit 54 Millionen Schweizer Franken pro Jahr. Jedes Jahr bieten etwa 10 000 Sportvereine etwa 50 000 „Jugend und Sport“-Kurse an, die etwa 550 000 Kinder und Jugendliche zwischen 10 und 20 Jahren unterstützen. Seit 2008 sind jüngeren Kindern (im Alter von 5 bis 10 Jahren) altersgemäße attraktive Übungs- und Sportstunden des Programms „Jugend und Sport“ zugute gekommen. Altersspezifischer attraktiver Sport trägt zur Entwicklung von Kindern sowie jungen Menschen bei und schafft Anreize für lebenslange körperliche Betätigung.

## **Das soziale Umfeld**

### **Positive Einstellung zu körperlicher Betätigung**

Als den wichtigsten Faktor im sozialen Umfeld nannten die Jugenddelegierten die positive Einstellung zu körperlicher Betätigung. Aspekte wie Zusammenarbeit, Integration, positive Einstellungen, Teamgeist und Kommunikation wurden alle als hilfreich dafür angegeben, dass körperliche Betätigung Spaß macht und zu einer positiven Erfahrung führt. Diese Einschätzung wird durch Forschung im Bereich der Sportpsychologie bestätigt: Bredemeier und Shields (17) erörtern die Theorie der Vernunft im Spiel, die zeigt, wie eine negative Kultur in Bezug auf Sport und körperliche Betätigung zu Täuschung und übermäßig aggressivem Verhalten führen kann, während eine angemessene Lern- und Unterstützungskultur sowie positive Werte die positive Charakterentwicklung fördern können.

### **Fallstudie. Verbindung von Sport und kultureller Entwicklung** (Gewerkschaft der Lehrer für Leibeserziehung in Frankreich, Frankreich)

Sport kann viele Nachteile haben, aber wir mussten feststellen, dass sich Sport allen Bemühungen zum Trotz, ihn aus der Schule oder dem Unterricht fernzuhalten, doch immer wieder einschleicht. Deshalb versuchen wir, Sport und artistische Aktivitäten (beispielsweise Tanzen) didaktisch zu unterrichten und mit den jeweiligen kulturellen Zielen der Schule zu verknüpfen. Natürlich mögen nicht alle Kinder Sport oder haben Spaß daran, aber als gute Lehrer sollten wir körperliche Betätigung (wie alle anderen Fächer auch) für alle Schüler, Geschlechter und Fähigkeiten interessant gestalten können. Es ist eine Frage von Kultur, Gesundheit und ausgewogener Bildung, und es geht nicht darum, gute Sportler und Sportlerinnen zu trainieren.

**„Der Wettbewerbsaspekt bei körperlicher Betätigung ist gut, weil er einen auf Erfahrungen im wirklichen Leben vorbereitet“  
(CEHAPE-Jugenddelegierter)**



**Fallstudie. Körperliche Betätigung für die Entwicklung persönlicher Kompetenzen nutzen** (Zirkus Studio Folie, Estland)

Der Zirkus Studio Folie fördert akrobatische Fertigkeiten zur Präsentation vor Publikum. Er arbeitet in einem freundlichen Umfeld, um junge Menschen für körperliche Betätigung zu begeistern. Die persönliche charakterliche Entwicklung wird durch Gruppenarbeit, Übernahme von Verantwortung und Kreativität gestärkt. Freiwillige bemühen sich um die Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten junger Menschen aus allen sozialen Schichten.

## Gesunder Wettbewerb

Für viele junge Menschen ist der Wettkampfcharakter von Sport und körperlicher Betätigung genau das, was sie anzieht und ihnen Spaß macht.

Die Delegierten argumentierten jedoch, dass für viele andere, insbesondere solche ohne sportlichen oder athletischen Hintergrund, genau dieser Wettkampfcharakter Personen vom Mitmachen abhält. Es wurde angegeben, dass es für diejenigen, die keine athletische Spitzenleistung erreichen können, ein wirkliches Problem ist, wenn sie das Gefühl vermittelt bekommen, Versager zu sein.

**Fallstudie. Anpassung an die persönliche Fähigkeit** (Gesunde Kinder in gesunden Kommunen, Deutschland)

Der Plan für das Projekt „Gesunde Kinder in gesunden Kommunen“ umfasste Tests zur Bewertung des Body-Mass-Indexes (BMI) und einen komplexen Test der körperlichen Fitness, der Aspekte der altersspezifischen grundlegenden motorischen Entwicklung wie Koordinierung und Stärke misst. Eltern, Lehrern und einzelnen Kindern werden Berichte ausgehändigt, um ihre physische Entwicklung in einer „gesunden Entwicklungszone“ zu bewerten. Schüler werden in speziell zugeschnittenen Kursen (beispielsweise mehr Unterstützung für Koordinierung oder aerobe Ausdauer) entsprechend ihrer körperlichen Fitness und ihrer gesundheitlichen Entwicklung unterstützt.

Coakley (18) hebt hervor, wie wichtig es dafür ist, junge Menschen auf Dauer für körperliche Betätigung zu gewinnen, dass die Ausrichtung auf das Ziel statt auf das Ergebnis beibehalten wird. Sie sollte Spaß machen und durch kompetenzbasierte Aktivitäten zur Teilnahme anregen, damit Erfolge und persönliche Verbesserungen belohnt werden und nicht nur das Erreichen des ersten Platzes.

**„Zusammenarbeit ist gut, weil sie den Teamgeist hebt und motiviert“**  
(CEHAPE-Jugenddelegierter)

## „Körperliche Betätigung sollte dich nicht wie ein Versager aussehen lassen“ (CEHAPE-Jugenddelegierter)

**Fallstudie. Individueller Erfolg** (*Kretisches Programm für Gesundheits- und Ernährungskunde, Griechenland*)

Programme für Sport und körperliche Betätigung konzentrieren sich häufig auf das Erreichen motorischer Fähigkeiten und belohnen diejenigen, die geschickter sind und bessere Ergebnisse erreichen. Beim Kretischen Programm für Gesundheits- und Ernährungskunde wollten wir die Teilnahme aller Schüler in der Zielgruppe fördern und unterstützen und nicht nur der wenigen begabten. Ein besonderes Merkmal der auf die Leibeserziehung zielenden Interventionskomponente des Programms war, dass es kein Konkurrenzdenken unter den Kindern förderte. Die Verstärkung jeglicher Fortschritte, wie klein oder scheinbar unbedeutend sie auch waren, durch die an dem Programm teilnehmenden Lehrer für Leibeserziehung steigerte das Gefühl von Kompetenz und Körperbeherrschung in den Kindern.

### Mentoren

Die Jugenddelegierten bezeichneten die Qualität von Mentoren, Trainern und Lehrern als Schlüssel dafür, dass körperliche Betätigung Spaß macht. Dies überrascht kaum, weil sie fraglos wichtig dafür sind, die oben beschriebene Atmosphäre von Kultur und gesundem Wettbewerb zu schaffen. Davies, Foster und Kaur (19) beschreiben, wie Lehrer



„Körperliche Betätigung macht keinen Spaß, wenn die Mentoren oder Übungsleiter schlecht sind“  
(CEHAPE-Jugenddelegierter)

als Rollenmodelle für Sekundarschüler fungierten, indem ungewöhnlich viele von ihnen mit dem Fahrrad zur Schule kamen. Hellison, Martinek und Cutforth (20) schildern den wirksamen Einsatz von Mentoren im Verhältnis von 1:1 bei der Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Jungen in Innenstädten durch Basketball. Es kann für Projekte deshalb nützlich sein, Mentoren und Verantwortliche dabei zu unterstützen, eine jugendfreundliche Atmosphäre zu schaffen.

**Fallstudie. Unterstützung von Mentoren und Verantwortlichen** (*Gesunde Kinder in gesunden Kommunen, Deutschland*)

Im Rahmen des Projekts „Gesunde Kinder in gesunden Kommunen“ werden externe Experten aus dem öffentlichen Gesundheitswesen mit Teilzeitverträgen für Messung und Evaluierung sowie Weiterbildungsprogramme zur Unterstützung von Lehrern und Trainern in Sportvereinen beschäftigt. Sie leisten auch Beratung und geben Orientierungshilfe zur Verbesserung der Qualität von Mentoren des Programms.

Die Jugenddelegierten gaben an, dass Defizite in Bezug auf Führung und Organisation oder Mentoren, die als langweilig eingestuft werden, Punkte seien, die sie von körperlicher Betätigung abhalten würden.

**Fallstudie. Lehrerfortbildung** (*Ausbildung von Lehrern für Leibeserziehung, Slowenien*)

Auf der Grundlage unserer Erfahrungen würden wir Projekten raten, Bildungsprogramme für Lehrer und andere Kräfte anzubieten, die an der Durchführung von Programmen für körperliche Betätigung beteiligt sein werden. Die Kernelemente dieser Bildungsprogramme sollten die Planung von Aktivitäten, Gruppenleitung und Motivationsstrategien sein.

**Fallstudie. Verfügbare Mentoring-Ressourcen nutzen** (*Lehrer und Gymnastiktrainer, Italien*)

In den Unterricht für Leibeserziehung (Fußball, Gehen, Schwimmen usw.) in Schulen wurden andere Kollegen und Lehrer einbezogen. Zum Gymnastiktraining in Sportvereinen wurden Eltern eingeladen und in die Aktivitäten einbezogen. Dies diente der Verbesserung der Mentoring-Qualität und der Teilnahmeerfahrung.

## Kontakte knüpfen

Die Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen, Freundschaften zu schließen und soziale Kompetenzen zu entwickeln, ist ein wichtiger Aspekt der Attraktivität von körperlicher Betätigung. Es wurde eingeräumt, dass dies ein nicht gesundheitsbezogener Nutzen von körperlicher Betätigung ist; er wurde jedoch hoch bewertet, was die

**„Körperliche Betätigung  
ist gut als Bestandteil  
einer gesunden Lebens-  
weise insgesamt ...  
ich finde es gut, wenn  
sie mit Botschaften  
gegen Rauchen und  
für gesunde Ernährung  
kombiniert wird“  
(CEHAPE-Jugend-  
delegierter)**



Attraktivität und den Spaßfaktor betrifft. „Gelegenheiten, um Zeit mit Freunden zu verbringen“ wurde bereits an anderer Stelle als wichtiger Faktor dafür genannt, die Teilnahme junger Menschen an Sport und anderen informellen Formen körperlicher Betätigung zu fördern (10,21).

Durch diesen Begleitnutzen könnten sehr gut mehr junge Menschen angezogen werden und die Möglichkeit erhalten, soziale Netzwerke zu bilden und Beziehungen einzugehen, die das Angebot unterstützen.

„Ich mag die Gruppenarbeit und die soziale Seite körperlicher Betätigung“ (CEHAPE-Jugenddelegierter)

„Es ist am besten, wenn sich Aktivitäten im Rahmen körperlicher Betätigung auf soziale Inklusion konzentrieren“ (CEHAPE-Jugenddelegierter)

**Fallstudie. Kontakte knüpfen** (Ausbildung von Lehrern für Leibeserziehung, Slowenien)

Zwei Projekte wurden genutzt, um die sozialen Gelegenheiten zu mehren und soziale Kompetenzen zu entwickeln. Das Projekt „Human“ zielte auf ehemalige Drogenkonsumenten in Rehabilitation und nutzte Sportarten wie Fußball, Basketball, Wandern und Laufen als einen Weg zur Entwicklung sozialer Kompetenzen. „Job und Sport“ zielte auf junge Insassen von Justizvollzugsanstalten und nutzte Inline-Hockey, Bergsteigen auf Skiern und Fußball, um soziale Kompetenzen zu entwickeln, die Voraussetzungen für den Erfolg auf dem Arbeitsmarkt sind. Beide Projekte wurden als erfolgreich beurteilt, weil Teilnehmer später angaben, diese Aktivitäten als Freizeitinteressen verfolgt zu haben, um Kontakte zu knüpfen.

## Gesundheitsbewusstsein

Die Verbindung von körperlicher Betätigung mit Lebensführungs- und Ernährungsberatung wurde positiv bewertet. Die Jugenddelegierten waren der Ansicht, dass junge Menschen in zunehmendem Maß für Probleme wie Adipositas und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sensibilisiert sind und sich wegen des gesundheitlichen Nutzens für körperliche Betätigung entscheiden. Dieser Nutzen könnte für junge Menschen ein Grund, eine Rechtfertigung oder ein Motiv sein, sich körperlich zu betätigen, statt einer sitzenden oder einer anderen ungesunden Verhaltensweise nachzugehen.

„Sport ist gut für den Verstand und den Körper“ (CEHAPE-Jugenddelegierter)

Es wurde bereits nachgewiesen, dass der gesundheitliche Nutzen für heranwachsende Mädchen ein Grund ist, sich für Sport zu entscheiden (10).

**Fallstudie. Förderung einer gesunden Lebensweise** (Coolfit, Niederlande)

Das Programm *Coolfit* soll das Bewusstsein für körperliche Betätigung im Kontext einer gesunden Lebensführung bilden. Der Schwerpunkt liegt auf kurzen interaktiven Aktivitäten, die dem Lebensstil und den Lernmethoden der Schüler entsprechen.

**Fallstudie. Nutzen von Gesundheits- und Ernährungskunde** (Kretisches Programm für Gesundheits- und Ernährungskunde, Griechenland)

Die Aufnahme der Themen Gesundheit und Ernährung in den Schullehrplan beim Kretischen Programm für Gesundheits- und Ernährungskunde führte zu mehr Gesundheitswissen bei sowohl Eltern als auch Kindern. Dies ging einher mit signifikanten Veränderungen bei biochemischen (Blutfettwerte) und anthropometrischen Indizes (Body-Mass-Index, Hautfaltendicke usw.).

## Auswahl

Die Möglichkeit, bevorzugte Aktivitäten wählen zu können, kann ein Gefühl von Freiheit vermitteln und körperliche Betätigung attraktiver machen, während ein fehlendes Angebot an neuen Gelegenheiten als negativ eingestuft werden kann. Foster, Cowburn und Allender (10) zufolge würden heranwachsende Mädchen mehr Sport treiben, wenn die Auswahl an Aktivitäten größer wäre.

„Es ist gut, keinem Zwang zu unterliegen und unter verschiedenen Angeboten auswählen zu können“ (CEHAPE-Jugenddelegierter)

**Fallstudie. Mehr Teilnehmer durch ein breiteres Angebot** (Ausbildung von Lehrern für Leibeserziehung, Slowenien)

In den letzten drei Jahren der Grundschule haben Kinder die Möglichkeit, zwischen Sport und Tanzen zu wählen. Der Wahlkurs Sport umfasst drei Module: Spaß, Sport und Spiel, Sport zur Erholung und ausgewählte Sportarten. Bei der Auswahl des Inhalts dieser drei Module haben die Schulen und Lehrer weitgehend freie Hand. Sie können Kindern Trendsportarten anbieten, die nicht Gegenstand des offiziellen Lehrplans sind, und Kindern, die an ernsthafterem Training in bestimmten Sportarten interessiert sind, kann die Möglichkeit dazu gegeben werden. Jedes Kind kann pro Jahr ein Modul im Wahlfach Sport wählen (drei Module in drei Jahren), und mehr als 75 Prozent der Kinder wählen diesen Wahlkurs.

**Fallstudie. Einführung von beliebten Angeboten** (Sportunterricht, Georgien)

Es wurde erkannt, dass der traditionelle Unterricht zur Leibeserziehung in georgischen Grund- und Sekundarschulen nicht das Interesse junger Menschen fand. Als Reaktion werden sie durch Unterricht mit einem Schwer-



punkt auf Sport und namentlich auf Sportarten wie Basketball, Fußball, Volleyball und Khridol (einer georgischen Kampfsportart) ersetzt. So soll eine Verbindung zur Kultur der jungen Menschen hergestellt und ihr Interesse gefördert werden. Auf der Grundlage der Entscheidungen von Lehrern und Schülern können Schulen beschließen, eine Sportart anzubieten.

Es könnte sein, dass Kinder oder Eltern zuerst ein größeres Angebot und mehr Gelegenheiten beantragen müssen. Durch Aufklärung über den gesundheitlichen und sozialen Nutzen können sie bewegt werden, diese Anträge zu stellen. Ein Forum, in dem Eltern und Kinder etwas über diese Formen von Nutzen erfahren und ihr Interesse an verfügbaren Wahlmöglichkeiten und Gelegenheiten bekunden können, wird wichtig sein.

**Fallstudie. Entwicklung eines Marktes für mehr körperliche Betätigung**  
*(Gewerkschaft der Lehrer für Leibeserziehung in Frankreich, Frankreich)*

Im Unterricht für Leibeserziehung kommt eine Kombination aus körperlicher Betätigung, Sport und artistischen Elementen als Unterrichtsziel und -methode zum Einsatz. In Sekundarschulen können Schüler mehr Unterricht für Leibeserziehung und Sportunterricht wählen. Damit die Möglichkeiten für Leibeserziehung in Schulen vermehrt und verbessert werden können, müssen die Eltern und die Schüler selbst sie beantragen beziehungsweise darum bitten. Wann immer Erhebungen oder Umfragen in Bezug auf bevorzugte Aktivitäten und Dinge durchgeführt werden, von denen sie gerne mehr hätten, ist es wichtig, dass sie Leibeserziehung angeben. Dies wird erreicht, indem Eltern und Schüler überzeugt werden, dass Leibeserziehung in der Schule für sie gut ist.

Es ist unwahrscheinlich, dass junge Menschen Spaß an einer bestimmten Aktivität haben, wenn sie den Eindruck gewinnen, dass die Teilnahme obligatorisch ist. Dies kann insbesondere im schulischen Umfeld wichtig sein, wo Unterricht in Leibeserziehung kein Wahlfach ist, wie Brooks und Magnusson (22) gezeigt haben, die mehr Engagement in der Schule beobachteten, wenn eine größere Auswahl an Aktivitäten eingeführt wurde. Beispielsweise kann es nützlich sein, zu bestimmten Aktivitäten Alternativen für weniger aktive oder körperlich fitte Schüler anzubieten, und das Angebot geschlechtsspezifischer Aktivitäten (wie Tanzen für Mädchen) kann zu größerem Engagement führen. Biddle, Atkin und Foster (23) haben vorgeschlagen, dass es eine wirksame Strategie dafür sein kann, die Teilnahme an körperlicher Betätigung zu erhöhen, Interventionen ausschließlich für Mädchen statt solcher für Jungen und Mädchen zusammen anzubieten.

**Aktivitäten auf der nationalen Ebene und bekannte Persönlichkeiten**

Die Jugenddelegierten gaben an, dass Aktivitäten und Sportarten in unterschiedlichen Ländern an Attraktivität gewinnen können, wenn sie kulturspezifisch und folglich beliebter sind – beispielsweise Wintersportarten in manchen nordeuropäischen Ländern.

Wenn sich bekannte Persönlichkeiten und Sportler als Werbeträger für diese Aktivitäten bereitstellen, hat dies wahrscheinlich ebenfalls einen positiven Einfluss auf das Interesse junger Menschen an der Teilnahme. Auch wenn nur in beschränktem Maß Belege dafür vorliegen, dass Sportprogramme, die bekannte Sportler als Sympathieträger nutzen, mehr junge Menschen für die Teilnahme gewinnen, gibt es Erkenntnisse dahingehend, dass ihre Wirksamkeit wahrscheinlich durch die Einbindung anderer wichtiger Rollenmodelle wie Eltern und Lehrer gesteigert werden kann (24).

**Fallstudie. Einbindung bekannter Sportler** (*Scoren voor Gezondheid, Niederlande*)

*Scoren voor Gezondheid* ist ein Projekt, in dem Fußballer der niederländischen ersten Liga Grundschulkindern ermuntern, sich gesund zu verhalten. Sie fungieren als Mentoren, indem sie mit gutem Beispiel vorangehen, was körperliche Betätigung und gesunde Ernährung betrifft. Das Projekt beginnt mit der Unterzeichnung eines Vertrags über eine gesunde Lebensweise. Die Klasse (der Lehrer und alle Schüler) unterzeichnen einen Vertrag mit einem der Spieler und verpflichten sich, 20 Wochen lang auf eine gesunde Lebensweise zu achten.

## Die persönliche Erfahrung der Teilnahme

### Unabhängigkeit und Selbstvertrauen

Als attraktive Aspekte von körperlicher Betätigung wurden von den Jugenddelegierten genannt, das Gefühl vermittelt zu bekommen, unabhängig und frei zu sein, den Eindruck zu gewinnen, etwas erreicht haben, und zu lernen, mit widrigen Umständen umzugehen. Die Forschung hat ferner auf den Zusammenhang zwischen körperlicher Betätigung und Selbstvertrauen, insbesondere für heranwachsende Mädchen, hingewiesen (7). Die Vorstellung, dass als ein Ergebnis von körperlicher Betätigung das Selbstvertrauen verbessert werden kann, könnte genutzt werden, um dafür zu werben.

**Fallstudie. Durch den Erwerb von Fertigkeiten Vertrauen entwickeln** (*Dance for Health, England*)

Das Projekt *Dance for Health* versuchte durch die Vermittlung von Spaß am Tanzen und den erfolgreichen Erwerb von speziellen Fertigkeiten Jugendliche zu mehr Selbstvertrauen und Selbstachtung zu bringen. Die Entwicklung von Koordination, Wendigkeit und Gleichgewicht wurde nachdrücklich gefördert und unterstützt.

### Entspannung

Die Entspannung, die das Ergebnis körperlicher Betätigung sein kann, ist eine positive Erfahrung. Die Jugenddelegierten vertraten den Standpunkt, körperliche Betätigung sei

gut für die Psyche, insbesondere was die Gefühle von Zufriedenheit und Entspannung betrifft, die durch eine körperliche Anstrengung ausgelöst werden. Brooks und Magnusson (22) haben in der Tat gezeigt, dass sich heranwachsende Mädchen bereitwilliger körperlich betätigen, wenn sie Entspannung als ein Ergebnis wahrnehmen. Solche positiven Aspekte körperlicher Betätigung können gefördert werden, indem geeignete Aktivitäten ausgewählt werden und Teilnehmern die Möglichkeit geboten wird, sie kennenzulernen.

„Sich körperlich zu betätigen, ist ein guter Weg, um sich auszuklinken und über andere Dinge nachzudenken ... es ist gut, ab und zu eine Auszeit zu nehmen“  
(CEHAPE-Jugenddelegierter)

**Fallstudie. Aktivitäten in einem entspannenden Umfeld** (*Sport in the Holidays, Dänemark*)

Das vom dänischen nationalen Sportverband durchgeführte Programm *Sport in the Holidays* fördert sportliche Aktivitäten von jungen Menschen in ihren Schulferien, einer Zeit, die traditionell der Entspannung dient. Das Programm verbindet Sport und Zelturlaub. Junge Menschen können dabei neue Aktivitäten wie Kajakfahren, Orientierungslaufen und BMX-Fahren sowie Handball und Fußball in einem entspannenden Umfeld außerhalb von Zuhause und Schule ausprobieren.



## Übertriebene körperliche Betätigung und Verletzungsgefahren meiden

Die Jugenddelegierten brachten ihre Sorge dahingehend zum Ausdruck, dass zu viel körperliche Betätigung dem Körper schaden und potenziell zu Verletzungen führen kann. Außerdem wurde in einer früheren Studie gemutmaßt, dass ein zu hohes Maß an körperlicher Betätigung und zu intensives Training junge Menschen bewegen können, sich von Sport und körperlicher Betätigung abzuwenden, weil sie ein Gleichgewicht in Bezug auf andere Aspekte ihres Lebens anstreben (1). Junge Menschen sollten nicht gezwungen werden, zu viel zu tun oder ihre aktuelle Fähigkeit oder Kapazität überzubeanspruchen, weil dann die Gefahr besteht, dass sie sich von körperlicher Betätigung abwenden.

## Spaß – Endorphine, Adrenalin, Vergnügen

Letzten Endes kann und soll körperliche Betätigung jungen Menschen Spaß machen. Biddle et al. (7) zeigten, dass Spaß an körperlicher Betätigung zu haben, eine Voraussetzung dafür ist, dass heranwachsende Mädchen ihr diesbezügliches Engagement aufrechterhalten. Einen Adrenalinausstoß zu verspüren, zu fühlen, wie Endorphine freigesetzt werden, sich gesund zu fühlen und einfach Spaß zu haben, sind von körperlicher Betätigung ausgelöste Empfindungen, die gefördert und genutzt werden sollten, um junge Menschen dafür zu interessieren. Außerdem sollten Organisatoren versuchen, körperliche Betätigung nicht zu ernst zu nehmen, weil es für die überwiegende Mehrheit junger Menschen bei Sport und körperlicher Betätigung darum gehen sollte, Spaß zu haben, und nicht um Leistung oder Wettbewerb auf hohem Niveau.

## „Es ist gut, Sport und Spaß miteinander zu kombinieren“ (CEHAPE-Jugenddelegierter)

### **Fallstudie. Spaß in den Vordergrund stellen** (Coolfit, Niederlande)

Das Programm *Coolfit* stellt den Spaß stärker in der Vordergrund als den gesundheitlichen Nutzen, den Kinder (insbesondere Jungen) nicht für wichtig halten. Der Schwerpunkt wird auf die Vermittlung der Botschaft gelegt, dass körperliche Betätigung „cool“ ist. Die freiwilligen Lehrkräfte sind selbst junge Menschen, und die Aktivitäten sind dynamisch und stehen in einem Zusammenhang mit dem Leben der Schüler. Beispielsweise werden Hip-Hop, Streetdance und Zumba genutzt, um das Bewusstsein zu schärfen.

### **Fallstudie. Spaß durch Körperberrschung** (Kretisches Programm für Gesundheits- und Ernährungskunde, Griechenland)

Das Kretische Programm für Gesundheits- und Ernährungskunde zeigte, dass das Ausmaß der Teilnahme von Kindern an Formen körperlicher Betätigung in einem engen Zusammenhang dazu steht, wie viel Spaß und Vergnügen sie daran haben. Das schlussendliche Ziel der Intervention war nicht, Kinder Fitness aufzuzwingen, sondern sie zu lehren, körperliche Betätigung zu

mögen und so viel Spaß daran zu haben, dass sie weiter daran teilnehmen möchten. Das Vergnügen, das Kindern die Teilnahme an körperlicher Betätigung bereitet, hängt zu einem großen Teil von ihrer Wahrnehmung ihrer Fähigkeit oder Körperbeherrschung ab. Bei Kindern, die den Eindruck gewinnen, über eine geringe Fähigkeit zu verfügen oder die Anforderungen der Aktivität nicht erfüllen zu können, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie die Teilnahme aufgeben.

Die Jugenddelegierten beschrieben insbesondere Möglichkeiten, körperliche Betätigung so zu gestalten, dass sie mehr Spaß macht, beispielsweise spezielle Veranstaltungen zu organisieren oder Versammlungen und Parties.



### **Fallstudie. Veranstaltungen, die Spaß machen** (Coolfit, Niederlande)

Bei *Coolfit* nehmen die Schüler an einem Veranstaltungstag teil, an dem eine Reihe von Aktivitäten für Schulgruppen wie Nahrungsmittelpräsentationen, Tanz-Workshops, Fitnesstests oder Ernährungsinformationen organisiert wird. Alle Aktivitäten werden von jungen Freiwilligen geleitet, die nicht viel älter als die Mitglieder der Zielgruppe sind.

## Die Ausarbeitung des Leitfadens

---

Der Leitfaden wurde unter Verwendung von Daten aus drei Quellen erstellt:

- Beiträgen von CEHAPE-Jugenddelegierten,
- aktueller Literatur zur Förderung körperlicher Betätigung in der Europäischen Region der WHO,
- Fallstudien zu bestehender Förderung körperlicher Betätigung in der Europäischen Region der WHO.

### Beiträge von CEHAPE-Jugenddelegierten

#### Phase 1. Der Workshop



Die Ausarbeitung des Leitfadens begann mit der Sammlung von Sichtweisen und Beiträgen der 50 Jugenddelegierten des CEHAPE-Netzwerks. Diese erfolgte bei einer morgendlichen Workshop-Sitzung auf der Fünften Ministerkonferenz Umwelt und Gesundheit in Parma am 10. März 2010.

Ziel des Workshops war, Sichtweisen und Beiträge von den CEHAPE-Jugenddelegierten zu folgenden Themen einzuholen:

- was körperliche Betätigung zu einer positiven oder negativen Erfahrung macht,
- was ein Projekt für körperliche Betätigung attraktiv macht oder nicht,
- welche Aspekte für die zukünftige Arbeit wichtig sind.

Zur Vorbereitung auf den Workshop war im Vorfeld allen Jugenddelegierten ein unterstützendes Dokument zugeleitet worden. Darin wurden zum einen die Ziele des Arbeitspakets beschrieben. Zum anderen enthielt es fünf Fallstudien zur Veranschaulichung jugendfreundlicher Projekte für körperliche Betätigung und die Aufforderung an die

Jugenddelegierten, ihre eigenen Gedanken und Erfahrungen als Grundlage für die Diskussion im Workshop stichwortartig zu notieren.

Der Workshop umfasste eine kurze Einführung und Erläuterung der methodischen Vorgehensweise bei der Ausarbeitung des Leitfadens sowie einen Überblick über den Bestand an Literatur über die körperliche Betätigung junger Menschen und das Umfeld. Er wurde in drei Sitzungen aufgeteilt, für deren Moderation sich jeweils zwei Jugenddelegierte freiwillig meldeten.

In der ersten Sitzung wurden die Jugenddelegierten gebeten, sich untereinander zu mischen, mit so vielen Personen wie möglich über ihre eigenen positiven und negativen Erfahrungen mit körperlicher Betätigung zu sprechen und die erhaltenen Informationen auf bereitgestelltem Papier zu notieren. Ein kurze Feedback-Sitzung schloss sich an.

In der zweiten Sitzung konnten die Jugenddelegierten auf Flipchartpapier niederschreiben, was sie an Projekten oder Programmen für körperliche Betätigung gut fanden oder nicht. Die Feedback-Sitzung mit allen Delegierten bot jeder Gruppe Gelegenheit, je einen positiven und negativen Aspekt vorzustellen.

In der dritten Sitzung wurden die Jugenddelegierten gebeten, den Stellenwert der in der zweiten Sitzung präsentierten positiven und negativen Aspekte auf einer Skala von 1 bis 5 zu bewerten. Die Jugenddelegierten wählten anschließend den wichtigsten positiven und negativen Aspekt aus und notierten die Gründe für ihre Entscheidung auf Flipchartpapier. Anschließend wurden die Jugenddelegierten gebeten, weiterhin in Gruppen konkrete Fallstudienprojekte zu prüfen und wichtige jugendfreundliche Aspekte herauszuarbeiten. Schlussendlich wurden die Aufzeichnungen auf Flipcharts angebracht und für alle sichtbar präsentiert. Die Jugenddelegierten wurden gebeten, sich die Notizen der jeweils anderen Gruppen anzuschauen. In einer abschließenden Diskussionsrunde wurden die Ergebnisse des Workshops zusammengefasst, und es wurde auf Aspekte eingegangen, die die Jugenddelegierten überrascht hatten oder die ihnen zu denken gegeben hatten.

## **Phase 2. Thematische Analyse**

Alle Materialien aus den drei Workshop-Sitzungen wurden gesammelt. Zwei Wissenschaftler führten unabhängig voneinander eine thematische Analyse mit dem Ziel durch, wichtige Kategorien für die Prüfung der wissenschaftlichen Literatur und für Folgemaßnahmen zu den Fallstudien zu ermitteln.

Die Analyseergebnisse wurden an die Jugenddelegierten verteilt, sodass das Dokument geprüft werden konnte. Kommentare und Rückmeldungen wurden erbeten und verwendet, um die endgültigen Kategorien zu formulieren.

Drei Kategorien mit 18 Einzelpunkten wurden ermittelt:

- das physische Umfeld
  1. Ort
  2. Kosten
  3. Aktivitäten im Freien
  4. Luftverschmutzung
  5. Gehen und Radfahren
  6. Material und Einrichtungen
  7. Sportvereine
  
- das soziale Umfeld
  8. positive Einstellung zu körperlicher Betätigung
  9. gesunder Wettbewerb
  10. Mentoren
  11. Kontakte knüpfen
  12. Gesundheitsbewusstsein
  13. Auswahl
  14. Aktivitäten auf der nationalen Ebene und bekannte Persönlichkeiten
  
- die persönliche Erfahrung der Teilnahme
  15. Unabhängigkeit und Selbstvertrauen
  16. Entspannung
  17. übertriebene körperliche Betätigung und Verletzungsgefahren meiden
  18. Spaß

### **Phase 3. Prüfung des Leitfadens**

Nach der Ausarbeitung der Entwurfsfassung des Leitfadens wurden die Jugenddelegierten gebeten, online einen Feedback-Fragebogen auszufüllen. Dies diente dazu, zu überprüfen, ob der Leitfaden die in Parma eingeholten Ansichten präzise wiedergab, und ihn unter Berücksichtigung bestimmter Kommentare gegebenenfalls zu ändern.

## **Aktuelle Literatur zur Förderung körperlicher Betätigung in der Europäischen Region der WHO**

Es war wichtig, festzustellen, ob die Einschätzungen der Jugenddelegierten zu Möglichkeiten, junge Menschen zu körperlicher Betätigung zu bewegen, verifiziert werden konnten, und zu überprüfen, ob vorliegende Forschungsergebnisse sie stützten. Erkenntnisse aus der veröffentlichten wissenschaftlichen Literatur und aus Dokumentationen von öffentlichen Stellen wurden gesucht (wo dies möglich war unter Verwendung von Sichtungen) und unter jedem Punkt in den Leitfaden aufgenommen.

## Fallstudien zur Förderung körperlicher Betätigung in der Europäischen Region der WHO

Das Ziel der Fallstudienuntersuchung war, in der Praxis bewährte Beispiele zu ermitteln, die die Punkte aus der Datenanalyse veranschaulichten. Fallstudien wurden aus der vorliegenden Literatur, aus in der Europäischen Region der WHO bestehenden Netzwerken für körperliche Betätigung und über persönliche Kontakte ermittelt. 17 Fallstudien aus zwölf Ländern wurden ausgewählt. Die Auswahlkriterien waren inklusiv, um ein möglichst breites Spektrum an Erfahrungen mit der Förderung von körperlicher Betätigung und eine möglichst breite geografische Verteilung zu erhalten.

Die Fallstudien wurden in Bezug auf die Bereiche untersucht, die die Delegierten abhängig von den Präferenzen der Befragten mit Hilfe von Online-Fragebögen und schriftlich oder telefonisch ermittelt hatten. Anhang 1 enthält kurze Zusammenfassungen der 17 Fallstudien.

Nach letzten Konsultationen und Rückmeldungen von der Expertengruppe und Jugenddelegierten wurde der endgültige Entwurf des Leitfadens erstellt. Dieser wurde dann mit der Bitte um Rückmeldungen an ausgewählte Experten der Arbeitsgruppe für den Austausch von Erfahrungen mit der Förderung von körperlicher Betätigung und Sport bei Kindern des Europäischen Netzwerks für gesundheitsförderliche Bewegung und WHO-Mitarbeiter weitergeleitet und anschließend unter Berücksichtigung der eingegangenen Kommentare in die endgültige Fassung gebracht.



# Der Leitfaden – Checkliste

---

Verwenden Sie diese Checkliste, um sicherzustellen, dass junge Menschen Ihr Projekt attraktiv finden. Die Kriterien sind in der Reihenfolge ihrer Bedeutung für jeden Abschnitt entsprechend der Priorisierung durch die CEHAPE-Jugenddelegierten aufgeführt.

## Das physische Umfeld

- 1. Ort - leichte Zugänglichkeit sicherstellen
- 2. Kosten – niedrig halten
- 3. Angebote im Freien – wenn möglich einschließen
- 4. Luftverschmutzung – belastete Orte meiden
- 5. Zufußgehen und Radfahren – wenn möglich einschließen
- 6. Material und Einrichtungen – hohe Qualität sicherstellen
- 7. Sportvereine – wenn möglich einbeziehen

## Das soziale Umfeld

- 8. Einstellung zu körperlicher Betätigung – positive Einstellung fördern
- 9. Gesunder Wettbewerb – Konzentration auf persönliche Leistung
- 10. Mentoren – wenn möglich einschließen
- 11. Soziale Kontakte – Gelegenheiten für das Entstehen von Freundschaften bieten
- 12. Gesundheitsbewusstsein – gesundheitlichen Nutzen hervorheben

- 13. Auswahl – verschiedene Möglichkeiten anbieten
- 14. Beliebte einheimische Aktivitäten und berühmte Persönlichkeiten – wenn möglich einbeziehen

### Die persönliche Erfahrung der Teilnahme

- 15. Unabhängigkeit und Selbstvertrauen – Ziele, die gefördert werden sollen
- 16. Entspannung – als Ergebnis körperlicher Betätigung berücksichtigen
- 17. Übertriebene körperliche Betätigung und Verletzungsgefahren meiden
- 18. Spaß – gestalten Sie Ihr Angebot so, dass es Spaß macht

## Stärken und Beschränkungen

---

Die angewendete Methode und der resultierende Leitfaden haben Stärken und Beschränkungen. Die Jugenddelegierten bildeten keine Zufallsstichprobe, sondern eine vorausgewählte Gruppe mit Interesse an dem Thema. Sie kamen jedoch aus einer großen geografischen Verteilung an Ländern, was die Ergebnisse wahrscheinlich repräsentativer macht. Um Jugenddelegierte zu sein, mussten sie zudem in ihrem eigenen Land unmittelbar mit körperlicher Betätigung zu tun haben oder daran interessiert sein, sodass angenommen werden kann, dass ihre Ansichten auf Erfahrung und Lernen beruhten.

Ferner gestattete der Projektrahmen keine darüber hinausgehende umfangreiche Konsultation junger Menschen jenseits des Workshops und der Online-Erhebung. Diesbezüglich ist es wichtig, erneut darauf hinzuweisen, dass der Leitfaden zum Ziel hatte, die entscheidenden Faktoren dafür zu ermitteln, körperliche Betätigung für junge Menschen aus ihrem eigenen Blickwinkel attraktiv zu machen. Er basiert deshalb in erster Linie auf den Beiträgen der Jugenddelegierten und aus Belegen in der veröffentlichten Literatur abgeleiteten zusätzlichen Faktoren, die nachweislich die Teilnahme junger Menschen an körperlicher Betätigung beeinflussen, von den Jugenddelegierten jedoch nicht erwähnt wurden (25–27). Dazu zählen beispielsweise Doping oder Substanzenmissbrauch im Sport und die Wahrnehmung des Körperbildes. Doping oder Substanzenmissbrauch könnte ein zusätzlicher Negativfaktor von Wettkampfsport unter

Punkt 9: gesunder Wettbewerb in der Kategorie Soziales Umfeld sein. Die Wahrnehmung des Körperbildes, die durch körperliche Betätigung verbessert werden könnte oder für Personen, die beispielsweise nicht gerne eine bestimmte Art von Sportkleidung tragen, abschreckend wirken könnte, hätte ein Unterpunkt von Punkt 12: Gesundheitsbewusstsein in der gleichen Kategorie sein können. In der vorliegenden Literatur wird sie neben anderen Faktoren wie der früheren Teilnahme an Sport und dem Einfluss der Eltern als wichtiger Aspekt hervorgehoben.

Die Auswahl der Fallstudien war dadurch beschränkt, dass nur Fallstudien dokumentationen in englischer Sprache berücksichtigt werden konnten. Mit einem mehrsprachigen Ansatz dürften mehr Fallstudienbeispiele ermittelt werden.

## Zukünftige Forschung

---

Aus dem Leitfaden lässt sich die Notwendigkeit fortgesetzter Forschung in diesem Bereich ablesen. Da nun die Handlungsschwerpunkte bekannt sind, die den Jugenddelegierten wichtig waren, könnte es von Wert sein, die folgenden Aktivitäten durchzuführen:

- eine Erprobung der Handlungsschwerpunkte mit einer größeren repräsentativen Auswahl junger Menschen aus der gesamten Europäischen Region der WHO, um die bereits ermittelten Bereiche bestätigt zu bekommen, über neue wichtige Bereiche zu entscheiden und es zu ermöglichen, dass die relative Bedeutung jedes Handlungsschwerpunkts genau eingestuft wird;
- die Umsetzung jedes einzelnen Handlungsschwerpunkts in konkrete Aktivitäten, die Projekte durchführen können, beispielsweise Konsultationen mit Personen, die in bestehenden Projekten mit Erfahrungen in den jeweiligen Bereichen tätig sind, oder im Rahmen eines Workshops mit einer Expertengruppe von Projektverantwortlichen und -mitarbeitern aus der gesamten Europäischen Region der WHO, um einen strategischen Plan mit größerem praktischem Wert für Praktiker auszuarbeiten.

# Quellenangaben

---

1. Kelly P, Cavill N, Foster C. *An analysis of national approaches to promoting physical activity and sports in children and adolescents*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2009.
2. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, World Health Organization, 2010.
3. *Der Europäische Gesundheitsbericht 2002*. Kopenhagen, WHO-Regionalbüro für Europa, 2002 (Regionale Veröffentlichungen der WHO, Europäische Schriftenreihe, Nr. 97).
4. *Promoting physical activity, active play and sport for pre-school and school-age children and young people in family, pre-school, school and community settings*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence, 2009 (NICE public health guidance 17).
5. Currie C et al. *Inequalities in young people's health: HBSC international report from the 2005/2006 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2008 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 5).
6. Currie C et al., eds. *Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey*. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2012 (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6).
7. Biddle SJH et al. *Correlates of physical activity in children: a review of quantitative systematic reviews*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007.
8. Baranowski T, Anderson C, Carmack C. Mediating variable framework in physical activity interventions. How are we doing? How might we do better? *American Journal of Preventive Medicine*, 1998, 15(4):266–297.
9. Cavill N, Foster C. *Review of learning from practice: children and active play*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2008.
10. Foster C, Cowburn G, Allender S. *The views of children on the barriers and facilitators to participation in physical activity: a review of qualitative studies*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007.
11. Fanelli A. Exercise training on disease control and quality of life in asthmatic children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2007, 39(9):1474–1480.
12. Angel D et al. The drivers of greenhouse gas emissions: what do we learn from local case studies? *Local Environment*, 1998, 3(3):263–277.

13. Rojas-Rueda D et al. The health risks and benefits of cycling in urban environments compared with car use: health impact assessment study. *British Medical Journal*, 2011, 343:d4521.
14. Lorenc T et al. Attitudes to walking and cycling among children, young people and parents: a systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 2008, 62:852–857.
15. Ferreira I, van der Horst K, Wendel-Vos W. Environmental correlates of physical activity in youth – a review and update. *Obesity Reviews*, 2006, 8:129–154.
16. MacPhail A, Kirk D, Eley D. Listening to young people's voices: youth sports leaders' advice on facilitating participation in sport. *European Physical Education Review*, 2003, 9(1):57–73.
17. Bredemeier B, Shields D. *Character development and physical activity*. Champaign, IL, Human Kinetics, 1995.
18. Coakley J. *Sports in society: issues and controversies*, 9th ed. New York, NY, McGraw-Hill, 2007.
19. Davies A, Foster C, Kaur A. *Intervention review: children and active travel*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2007.
20. Hellison, D, Martinek T, Cutforth N. Beyond violence prevention in inner-city physical activity programs, peace and conflict. *Journal of Peace Psychology*, 1996, 2(4):321–337.
21. Brunton G et al. *Children and physical activity: a systematic review of barriers and facilitators*. London, EPPI-Centre, Social Science Research Unit, Institute of Education, University of London, 2003.
22. Brooks F, Magnusson J. Physical activity as leisure: the meaning of physical activity for the health and well-being of adolescent women. *Health Care for Women International*, 2007, 28(1):69–87.
23. Biddle S, Atkin A, Foster C. *Intervention review: adolescent girls*. London, National Institute for Health and Clinical Excellence (NICE Public Health Collaborating Centre – Physical Activity), 2008.
24. Payne W et al. *Sports role models and their impact on participation in physical activity: a literature review*. Victoria BC, University of Ballarat, 2002.
25. Bauman AE et al. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not? *Lancet*, 2012, 380(9838):258–271.
26. Biddle S et al. Correlates of physical activity in youth: a review of quantitative systematic reviews. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2011, 4, 29–41.
27. Lubens D, Foster C, Biddle S. A review of mediators of behavior in interventions to promote physical activity among children and adolescents. *Preventative Medicine*, 2008, 47, 463–470.

## Anhang 1: Fallstudien

---

Fallstudie	Sports Adventure around the Globe
Land	Finnland
Altersgruppe	6- bis 12-Jährige
Typ	Intervention für körperliche Betätigung an Schulen
Ansatz	Jährliche dreiwöchige Kampagne. Die Schüler notieren den Umfang an körperlicher Betätigung auf Karten. Die Leistung pro Klasse wird jeden Tag abgefragt und ist ausschlaggebend für das Weiterkommen bei der „Reise um die Welt“. Zwischen 170 000 und 180 000 Schüler sowie 10 000 Lehrer nehmen jedes Jahr teil.
Leitfadenaspekte	1. Physisches Umfeld: leichter Zugang
Weitere Informationen	<a href="http://www.jugendundsport.ch/">http://www.jugendundsport.ch/</a>

Fallstudie	StreetGames
Land	England
Altersgruppe	5- bis 18-Jährige
Typ	Sportveranstaltung und Wettkämpfe
Ansatz	Sport dorthin zu bringen, wo junge Menschen leben. <i>StreetGames</i> ist ein Netzwerk von Organisationen, die Sportmöglichkeiten für junge Menschen in benachteiligten Gemeinschaften in England und Wales schaffen, indem sie Angebote quasi vor deren Haustür ansiedeln. Projekte von <i>StreetGames</i> , die akkreditiert werden, tragen zu stärkeren und sichereren Gemeinschaften bei, fördern soziales Handeln sowie ehrenamtliche Tätigkeiten und verbessern Gesundheit und Wohlbefinden.
Leitfadenaspekte	2. Physisches Umfeld: Kosten
Weitere Informationen	<a href="http://www.streetgames.org">http://www.streetgames.org</a>

Fallstudie	Ausbildung von Lehrern für Leibeserziehung, Fakultät für Sport, Universität Ljubljana
Land	Slowenien
Altersgruppe	6- bis 18-Jährige
Typ	Leibeserziehung
Ansatz	Organisation von Aktivitäten, die sich potenziell zu gewohnheitsmäßigen Freizeitaktivitäten entwickeln können
Leitfadenaspekte	3. Physisches Umfeld: Aktivitäten im Freien 6. Physisches Umfeld: Material und Einrichtungen 10. Soziales Umfeld: Mentoren 11. Soziales Umfeld: Kontakte knüpfen 13. Soziales Umfeld: Auswahl
Weitere Informationen	<a href="http://www.fsp.uni-lj.si/measurements/sports_diagnostic_centre/laboratory_for_physical_and_motor_development_diagnosis/">http://www.fsp.uni-lj.si/measurements/sports_diagnostic_centre/laboratory_for_physical_and_motor_development_diagnosis/</a>

Fallstudie	Wheels for All
Land	England
Altersgruppe	5- bis 18-Jährige
Typ	Radfahraktivitäten für behinderte junge Menschen
Ansatz	Zielgruppe der Projekte in einem sicheren verkehrsfreien Umfeld sind Personen, Gruppen und Familien, die aufgrund einer Körperbehinderung und/oder von Lernschwierigkeiten nicht mit einem zweirädrigen Fahrrad fahren können. Die Radfahrprojekte möchten Radfahren für alle zugänglich machen und nutzen hierzu angepasste Fahrräder.
Leitfadenaspekte	3. Physisches Umfeld: Aktivitäten im Freien
Weitere Informationen	<a href="http://www.cycling.org.uk/liverpool-wheels-all">http://www.cycling.org.uk/liverpool-wheels-all</a>

Fallstudie	Vélobus – mit dem Fahrrad zur Schule fahren zugunsten besserer Luftqualität
Land	Frankreich
Altersgruppe	6- bis 11-Jährige
Typ	Radfahren
Ansatz	Wie ein Schulbus organisiertes gemeinsames Radfahren zur Schule ermuntert Kinder, statt mit dem Auto mit dem Fahrrad zur Schule zu fahren. Hierdurch wird in Nantes auch der CO <sub>2</sub> -Ausstoß verringert.
Leitfadenaspekte	4. Physisches Umfeld: Vermeidung von Luftverschmutzung
Weitere Informationen	<a href="http://www.nantesmetropole.fr/pratique/deplacements/a-pied-31509.kjsp?RH=TRANSPORT&amp;RF=A_PIEDS">http://www.nantesmetropole.fr/pratique/deplacements/a-pied-31509.kjsp?RH=TRANSPORT&amp;RF=A_PIEDS</a>

Fallstudie	Cycling in Europe: a Bridge across Europe
Land	Italien
Altersgruppe	14- bis 19-Jährige
Typ	Radfahrintervention
Ansatz	Projekt, das italienische Schüler in die Entwicklung einer Website zu einem Radweg einbindet. Es werden Besuche von spanischen und deutschen Schülern organisiert.
Leitfadenaspekte	5. Physisches Umfeld: Gehen und Radfahren
Weitere Informationen	<a href="http://www.marconigorgonzola.it">http://www.marconigorgonzola.it</a> (folgen Sie anschließend unter "Progetti e Corsi" dem Link "Cycling route: a bridge across Europe")

Fallstudie	Gewerkschaft der Lehrer für Leibeserziehung in Frankreich, Frankreich
Land	Frankreich
Altersgruppe	6- bis 18-Jährige
Typ	Leibeserziehung
Ansatz	Verbesserung der Leibeserziehung auf allen Ebenen des französischen Schulsystems
Leitfadenaspekte	8. Soziales Umfeld: positive Einstellung zu körperlicher Betätigung 13. Soziales Umfeld: Auswahl
Weitere Informationen	<a href="http://www.snepfsu.net/">http://www.snepfsu.net/</a>

Fallstudie	Jugend und Sport
Land	Schweiz
Altersgruppe	5- bis 20-Jährige
Typ	Körperliche Betätigung in Sportvereinen
Ansatz	Übungsleiter in Sportvereinen leiten Kurse und Trainingseinheiten für Kinder und Heranwachsende in deren ausgewählten Sportarten, und Lehrer leiten den allgemeinen wöchentlichen Sportunterricht. Es gibt Ausbildungsmaßnahmen für neue Übungsleiter und Fortbildungen für alle Übungsleiter einschließlich Beratung und Unterstützung sowie finanzieller Vergütung für geleiteten Unterricht. Etwa 550 000 Kinder nehmen an dem Programm teil, und jedes Jahr werden 12 000 Übungsleiter ausgebildet.
Leitfadenaspekte	7. Physisches Umfeld: Sportvereine
Weitere Informationen	<a href="http://www.jugendundsport.ch/">http://www.jugendundsport.ch/</a>

Fallstudie	Zirkus Studio Folie
Land	Estland
Altersgruppe	6- bis 22-Jährige
Typ	Förderung von körperlicher Betätigung und artistischen Fertigkeiten
Ansatz	Die Idee ist, Kindern eine Gelegenheit zu bieten, ihrem Hobby in einer angenehmen und freundlichen Atmosphäre nachzugehen und gleichzeitig körperliche Fähigkeiten sowie artistische Fertigkeiten zu entwickeln. Die Ziele umfassen: durch Gruppenarbeit Verantwortungsbewusstsein zu entwickeln; durch individuelle Arbeit die Persönlichkeit zu entwickeln; artistische Fertigkeiten zu trainieren und öffentlich aufzutreten; eine gesunde Einstellung mit einer sportlichen Lebensweise zu garantieren; und Kreativität mit künstlerischer Freiheit zu fördern.
Leitfadenaspekte	8. Soziales Umfeld: positive Einstellung zu körperlicher Betätigung
Weitere Informationen	<a href="http://www.tsirkus.ee/folie/">http://www.tsirkus.ee/folie/</a>

Fallstudie	Kretisches Programm für Gesundheits- und Ernährungskunde
Land	Griechenland
Altersgruppe	Kinder im Grundschulalter
Typ	Intervention auf der schulischen Ebene zur Verbesserung der Ernährung, der Fitness und der körperlichen Betätigung von Kindern
Ansatz	Das Kretische Programm für Gesundheits- und Ernährungskunde war ein auf sechs Jahre angelegtes Interventionsprogramm, das mit Grundschulkindern auf der Insel Kreta durchgeführt wurde und das Ausmaß körperlicher Betätigung sowie ihre Fitness signifikant verbesserte.
Leitfadenaspekte	9. Soziales Umfeld: gesunder Wettbewerb 18. Persönliche Erfahrung der Teilnahme: Spaß
Weitere Informationen	<a href="http://66.240.150.14/intervention_pdf/en/300.pdf">http://66.240.150.14/intervention_pdf/en/300.pdf</a>

Fallstudie	Gesunde Kinder in gesunden Kommunen
Land	Deutschland
Altersgruppe	Kinder im Schulalter
Typ	Ein Programm zur Förderung und Verwirklichung von mehr Gelegenheiten für ortsansässige Kinder, einen aktiven Lebensstil zu pflegen
Ansatz	Behörden (Schulämter und Gesundheitsämter der teilnehmenden Kommunen) und Partner aus der Zivilgesellschaft (örtliche Sportvereine und Organisationen, Gesundheitszentren usw.) bauen örtliche Netzwerke auf Gemeinschaftsebene mit mehreren Akteuren für gemeinsam vereinbarte gesundheitsförderliche Leibeserziehung/ein Programm für gesundheitsförderliche körperliche Betätigung für Kinder vor Ort auf. Sie fördern und bieten mehr Gelegenheiten für alle, als ein Mittel gegen Bewegungsmangel und Übergewicht/Adipositas eine aktive Lebensweise zu pflegen.
Leitfadenaspekte	9. Soziales Umfeld: gesunder Wettbewerb 10. Soziales Umfeld: Mentoren
Weitere Informationen	<a href="http://www.gk-gk.de">http://www.gk-gk.de</a>

Fallstudie	Lehrer und Gymnastiktrainer
Land	Italien
Altersgruppe	6- bis 20-Jährige
Typ	Körperliche Betätigung
Ansatz	Training und Bildung für junge Menschen
Leitfadenaspekte	10. Soziales Umfeld: Mentoren
Weitere Informationen	–

Fallstudie	Coolfit
Land	Niederlande
Altersgruppe	12- bis 14-Jährige
Typ	Projekt zur Bewusstseinsbildung
Ansatz	Projekt zur Bildung des Bewusstseins in Bezug auf körperliche Betätigung und gesunde Ernährung auf unterhaltsame Weise unter Einsatz von Freiwilligen während der Schulzeit
Leitfadenaspekte	12. Soziales Umfeld: Gesundheitsbewusstsein 18. Persönliche Erfahrung der Teilnahme: Spaß
Weitere Informationen	<a href="http://www.coolfitopschool.nl/home">http://www.coolfitopschool.nl/home</a>

Fallstudie	Sportunterricht
Land	Georgien
Altersgruppe	5- bis 18-Jährige
Typ	Sportunterricht an öffentlichen Schulen
Ansatz	An öffentlichen Schulen wird der Unterricht in Leibeserziehung durch Sportunterricht ersetzt. 48 Erprobungsschulen wurden dafür ausgewählt, mit Grund- und Sekundarschülern den Prozess der Erprobung und Entwicklung durchzuführen. Zwischen den Erprobungsschulen werden auf mehreren Ebenen Wettbewerbe in Fußball, Basketball und Volleyball ausgetragen.
Leitfadenaspekte	13. Soziales Umfeld: Auswahl
Weitere Informationen	<a href="http://www.mes.gov.ge/content.php?id=777&amp;lang=eng">http://www.mes.gov.ge/content.php?id=777&amp;lang=eng</a>

Fallstudie	Scoren voor Gezondheid
Land	Niederlande
Altersgruppe	9- bis 12-Jährige
Typ	Förderung einer gesunden Lebensweise
Ansatz	Fußballer aus der ersten niederländischen Liga als Rollenmodelle für eine gesunde Lebensweise einschließlich körperlicher Betätigung
Leitfadenaspekte	14. Soziales Umfeld: Aktivitäten auf der nationalen Ebene und bekannte Persönlichkeiten
Weitere Informationen	<a href="http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=37990&amp;recordnr=629&amp;adlibtitel=Scoren%20voor%20Gezondheid&amp;setembed=">http://www.nji.nl/smartsite.dws?id=37990&amp;recordnr=629&amp;adlibtitel=Scoren%20voor%20Gezondheid&amp;setembed=</a>

Fallstudie	Dance for Health
Land	England
Altersgruppe	3- bis 11-Jährige
Typ	Tanzen
Ansatz	Förderung von körperlicher Betätigung in benachteiligten Gemeinschaften durch Tanzen
Leitfadenaspekte	15. Persönliche Erfahrung der Teilnahme: Unabhängigkeit und Selbstvertrauen
Weitere Informationen	<a href="http://www.loopdancecompany.co.uk">http://www.loopdancecompany.co.uk</a>

Fallstudie	Sport in the Holidays
Land	Dänemark
Altersgruppe	5- bis 20-Jährige
Typ	Sport und Aktivitäten im Freien
Ansatz	Ein Programm mit einer Kombination von Zelturlaub und dem Ausprobieren neuer Sportarten
Leitfadenaspekte	18. Persönliche Erfahrung der Teilnahme: Entspannung
Weitere Informationen	<a href="http://www.dgi.dk/Udover/idraet_i_ferien/kalender/nyheder/Hvad_er_idr%C3%A6t_i_ferien_[a21123].aspx">http://www.dgi.dk/Udover/idraet_i_ferien/kalender/nyheder/Hvad_er_idr%C3%A6t_i_ferien_[a21123].aspx</a>

## Mitgliedstaaten

Albanien  
Andorra  
Armenien  
Aserbaidschan  
Belarus  
Belgien  
Bosnien und Herzegowina  
Bulgarien  
Deutschland  
Dänemark  
Ehemalige jugoslawische  
Republik Mazedonien  
Estland  
Finnland  
Frankreich  
Georgien  
Griechenland  
Irland  
Island  
Israel  
Italien  
Kasachstan  
Kirgisistan  
Kroatien  
Lettland  
Litauen  
Luxemburg  
Malta  
Monaco  
Montenegro  
Niederlande  
Norwegen  
Österreich  
Polen  
Portugal  
Republik Moldau  
Rumänien  
Russische Föderation  
San Marino  
Schweden  
Schweiz  
Serbien  
Slowakei  
Slowenien  
Spanien  
Tadschikistan  
Tschechische Republik  
Turkmenistan  
Türkei  
Ukraine  
Ungarn  
Usbekistan  
Vereinigtes Königreich  
Zypern

## Das WHO-Regionalbüro für Europa

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist eine 1948 gegründete Sonderorganisation der Vereinten Nationen, die sich in erster Linie mit internationalen Gesundheitsfragen und der öffentlichen Gesundheit befasst. Das WHO-Regionalbüro für Europa ist eines von sechs Regionalbüros, die überall in der Welt eigene, auf die Gesundheitsbedürfnisse ihrer Mitgliedsländer abgestimmte Programme durchführen.



Weltgesundheitsorganisation  
Regionalbüro für Europa  
UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Kopenhagen Ø, Dänemark  
Tel.: +45 39 17 17 17 Fax: +45 39 17 18 18  
E-Mail: [contact@euro.who.int](mailto:contact@euro.who.int)  
Website: <http://www.euro.who.int>