

ANDREA ABELE, WALTER BREHM¹

Wer ist der „typische“ Fitneß-Sportler? Ein Beitrag zur Analyse der Sportpartizipation im Erwachsenenalter

Bei Umfragen zur Sportpartizipation in der Bundesrepublik Deutschland und in Österreich stehen Fitneßaktivitäten, die außerhalb eines institutionellen Rahmens ausgeübt werden, regelmäßig an der Spitze, vor allem Wandern (zwischen 7% und 60% der Sportaktiven²), Laufen (zwischen 15% und 27%), Schwimmen (zwischen 26% und 45%), Radfahren (zwischen 17% und 48%), in Österreich zusätzlich Skilanglauf (22%) und Bergsteigen (14%). Die Topposition der sportlichen Aktivitäten unter Anleitung bilden in allen Umfragen Gymnastik und Fitneßtraining (zwischen 18% und 34%), wobei hier Frauen sehr viel stärker aktiv sind als Männer (vgl. BÄSSLER, 1989, 41f; FORSA, 1986, 196; OPASCHOWSKI, 1987, 6, 18). Auch als Motiv für die eigene sportliche Aktivität erhält „Fitneß“ meist höchste Priorität (ABELE & BREHM, 1990b; BÄSSLER, 1989, 55; MRAZEK & RITTNER, 1986, 64; OPASCHOWSKI, 1987, 25).

Fitneßaktivitäten prägen die Sportentwicklung seit Ende der sechziger Jahre entscheidend (vgl. z. B. KURZ, 1986, 53f). Der Fitneßboom läßt sich in drei Wellen beschreiben: In einer ersten Welle konzentrierte er sich auf Ausdaueraktivitäten wie Wandern, Schwimmen, Joggen, etwas später auch Radfahren. Entsprechende „Trimm-dich“-Aktionen wurden zumeist allein mit Partner(n)

¹ Wir danken Dipl.-Psych. Bettina Janke, die im Rahmen ihrer Diplomarbeit die Datenerhebung bei den Stubiobesucherinnen durchgeführt hat, und wir danken Iris Pahlmeier, die bei der Datenerhebung in den Bielefelder Fitneßkursen half.

² Die große Variationsbreite dieser und der im folgenden referierten Zahlen ist neben Stichprobenunterschieden vor allem auf den Erhebungsmodus der jeweiligen Studie zurückzuführen (vgl. Norden, 1988).

oder in Gruppen mit geringer Bindung durchgeführt. Eine zweite Welle ergänzte bzw. überlagerte die Ausdaueraktivitäten durch das Krafttraining. Die Kraftarbeit an Fitneßgeräten im eigenen Keller wurde dabei schnell in das chronisierende Studio mit Kommunikationszone und Bar sowie mit Ruhezone und Sauna verlagert. Die etwa zeitgleich hereinbrechende dritte Welle führte – fast unmerklich – zu einer Renaissance der Gymnastiktradition, verstanden als umfassende Leibesübung unter Anleitung (vgl. BREHM, 1991a). In entsprechenden Fitneßkursen sollen die körperlichen Fähigkeiten Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit möglichst vielfältig geschult und psychische Aspekte, vor allem das Befinden, positiv angesprochen werden. Mit der Hinzunahme der Ausdauer (vgl. z. B. Aerobic) und der Kraft (vgl. z. B. Power-Gymnastik) wurden die zuvor weitgehend auf die Schulung der Beweglichkeit eingeschränkten Formen der Gymnastik auf eine in der Tradition bereits vorhandene Breite wieder erweitert. Solche Fitneßaktivitäten bedürfen der qualifizierten Betreuung und sind ökonomisch und motivierend nur in Kursform durchführbar. Neben der sportlichen Aktivität als solcher wird das „sportive outfit“ (Aussehen, Kleidung) als sichtbare Demonstration der „neuen Körperlichkeit“ und des Spießes an der Sache ein wichtiger Motivationsfaktor.

Fitneßaktivitäten in Kursform werden unter immer neuen Bezeichnungen von zunehmend mehr Institutionen angeboten (vgl. z. B. DIETRICH, 1988). Die etablierten Sportanbieter – insbesondere die Sportvereine – tun sich bis heute noch schwer, ihr Angebot auszuweiten und sich damit auf die neuen Sinnorientierungen jenseits der Ausübung von Sportarten einzustellen. Die kommerziellen Sportanbieter haben sich dagegen schnell an die Nachfrage nach Gesundheit, Fitneß, sportlichem Aussehen und Wohlbefinden angepaßt bzw. sind im Zusammenhang mit dieser neuen Nachfragesituation entstanden. Auch Einrichtungen mit gemeinnützigem Bildungsauftrag beziehen in der Zwischenzeit die Körperbildung in ihr Kursangebot ein und bieten entsprechende Fitneßkurse an, insbesondere die Volkshochschulen und die Bildungswerke unterschiedlicher Institutionen. Traditionsgemäß gehört hierzu auch der Hochschulsport, bei dem Fitneßaktivitäten seit geraumer Zeit ebenfalls einen hohen Stellenwert haben, an der Universität Bielefeld z. B. etwa 30% des Angebots.¹

Sucht man nach Interpretationen für diesen Fitneßboom und insbesondere für die starke Nachfrage nach Fitneßkursen, so werden verstärkte Körperzuewendung (z. B. MRAZEK & RITTNER, 1986; RITTNER & MRAZEK, 1986a, 1986b), veränderte Sinnorientierungen für sportliche Aktivität (z. B. KURZ, 1986) und gesellschaftlicher Wertewandel, der auch den Sport tangiert (z. B. DIGEL, 1986), genannt. Fitneßaktivitäten symbolisieren in besonderem Maße zwei zentrale Aspekte des quantitativen Bedeutungszuwachses und des qualitativen Sinnwandels bzw. der Sinnvariabilität des Sports: Die Suche nach

¹ In Österreich scheint allerdings das Angebot von kommerziellen Institutionen sowie von Weiterbildungseinrichtungen noch einen geringeren Stellenwert zu haben als in der Bundesrepublik Deutschland (vgl. BÄSSLER, 1989, 46f).

Gesundheit und Wohlbefinden, verbunden mit der Überzeugung der – zumindest partiellen – Eigenverantwortlichkeit für diese Zustände, sowie die Suche nach Identität und Kontrolle über den eigenen Körper.

Suche nach Gesundheit und Wohlbefinden: Zu den Kennzeichen des Alltags in den Industriegesellschaften gehören ein Zuwenig an körperlicher Belastung und ein Zuviel an psychischer Belastung. Die körperlichen Anforderungen der Arbeitswelt werden geringer und einseitiger, technische Hilfen wie Auto, Fahrstuhl und Rolltreppe bestimmen die Fortbewegung; die täglichen Anforderungen sind häufig unter Zeitdruck und teilweise auch simultan als Mehrfachanforderungen zu erfüllen; die Umweltstimulation hat ein Maß erreicht, das die psychische Belastbarkeit in unterschiedlichen Richtungen immer wieder überfordert. Die aus einer solchen Lebenssituation resultierenden Über- und Unterforderungen werden – neben falscher Ernährung und Drogenkonsum – zu zentralen Ursachen vieler Beschwerden und Krankheiten. Parallel dazu wird durch Aufklärung die Aufmerksamkeit für Beschwerden und Krankheitssymptome geschärft. Das Erleben von Mißbefinden und die Inanspruchnahme von Maßnahmen der medizinischen Versorgung nehmen kontinuierlich zu (vgl. z. B. BARSKY, 1988; KOCH et al., 1986). Die Ergänzung bzw. die Alternative zu einer eher passiven Versorgt-werden-Haltung durch medizinische Betreuung ist der Versuch einer aktiven Veränderung dieser ungünstigen physischen und psychischen Situation. Gesundheit und Wohlbefinden können letztlich nur über eine Veränderung der Lebensweise erreicht werden. Dabei kommt Fitneßaktivitäten für alle drei subjektiven Konnotationen von Gesundheit, das „Sich-beschwerdefrei-Fühlen“, das „Sich-fit-Fühlen“ sowie das „Sich-wohl-Fühlen“ eine zentrale Bedeutung zu (genauer vgl. ABELE & BREHM, 1990a; ABELE, BREHM & GALL, 1990).

Suche nach Identität und Kontrolle über den eigenen Körper: In einer Zeit, die durch Individualisierung und Wertewandel geprägt ist (vgl. z. B. BAERTHE, 1985; BECK, 1986; DIGEL, 1986), gehört der eigene Körper zu den wenigen beständigen Werten und Bewertungsmaßstäben und wird damit zu einem zentralen Bezugspunkt für die Ausbildung von Identität und Kontrolle. Fitneß erhält aus dieser Perspektive eine doppelte Bedeutung: Fitneß hat eine funktionale Bedeutung für die Kontrolle über den eigenen Körper, für die körperliche Leistungsfähigkeit und für Gesundheit und Wohlbefinden (vgl. BREHM & PAHMEIER, 1990a, 22f); und Fitneß hat eine ästhetische Bedeutung als Schönheitsideal des sportiven Aussehens, der sportlichen Figur und der Proportionen (vgl. z. B. RITTNER & MRAZEK, 1986a, 1986b; RITTNER, 1989). Gibt es nun aber den „typischen“ Fitneß-Sportler bzw. die „typische“ Fitneß-Sportlerin? Welche Muster der Sportpartizipation im Erwachsenenalter zeichnen diese Personen aus? Ist Fitneßaktivität nicht lediglich ein Beiproduct anderer sportlicher Betätigungen? Wie hat sich die „Bewegungskarriere“, verstanden als Muster sportlicher Aktivitäten im bisherigen Lebenslauf, gestaltet? Haben Fitneß-Sportler tatsächlich insbesondere die oben vermuteten Motive für ihre Aktivität, d. h. hauptsächlich Gesundheit/Fitneß, Wohlbefinden und sportives Aussehen? Wie erleben Fitneß-Sportler ihre körperliche Fitneß, ihre (sportliche) Figur und ihre Gesundheit? Gibt es Unterschiede

zwischen weiblichen und männlichen Fitneß-Sporttreibenden? Und schließlich: Unterscheiden sich die Besucher(innen) von Fitneßkursen kommerzieller Studios von den Besucher(innen) von Fitneßkursen gemeinnütziger Institutionen? Bei diesen Fragen setzt die folgende empirische Studie an, im Rahmen derer Teilnehmerinnen und Teilnehmer unterschiedlicher Fitneßkurse zu vielfältigen Bereichen ihrer sportlichen Sozialisation, ihrer gegenwärtigen Sportpartizipation und Sportmotivierung sowie zu weiteren in diesem Zusammenhang relevanten Aspekten befragt wurden.

1. Methodisches Vorgehen

Stichprobe

An der Erhebung in den Jahren 1987 und 1988 nahmen insgesamt $N=376$ Personen teil, davon waren $N=284$ Frauen. Die Altersspanne lag zwischen 18 und 58 Jahren, 75% der Teilnehmer waren zwischen 20 und 40 Jahren alt (4% unter 20 Jahre, 21% über 40 Jahre). Der Schulabschluß der Befragten war zu 14% ein Hauptschulabschluß, zu 37% mittlere Reife, zu 28% Abitur und zu 22% ein Universitätsabschluß. Sowohl die Geschlechts- (4 Frauen auf einen Mann) als auch die Altersverteilung dieser Stichprobe entspricht Zahlen aus anderen Umfragestudien im Fitneßbereich (vgl. z. B. DIETRICH, 1988, 342; FORSA, 1986). Das im Vergleich zu entsprechenden Altersgruppen der Gesamtbevölkerung (53% Hauptschulabschluß, 23% mittlere Reife, 24% Abitur; vgl. STATISTISCHES JAHRBUCH, 1988, 348) höhere Bildungsniveau entspricht anderen Befunden zur durchschnittlich höheren Schulbildung sportaktiver Personen (vgl. z. B. JÜTTING, 1989, 269f), ist jedoch auch im Zusammenhang damit zu sehen, daß 21% der Fragebogen im Hochschulsport erhoben wurden. 90% der Befragten waren berufstätig, 60% lebten in einer festen Partnerschaft, 34% hatten Kinder.

Erfasste Kurse

Die schriftlichen Befragungen wurden in vier Kursen der Volkshochschule Bielefeld (dreimal „Ausgleichsgymnastik“, einmal „Jazzgymnastik“), in drei Kursen des Bildungswerks Bielefeld vom Landessportbund Nordrhein-Westfalen („Fitneßtraining“, „Fitneßtraining und Ballsport“, „Skigymnastik“), in einem Kurs des Hochschulsports der Universität Bielefeld („Skigymnastik“) und in drei Kursen privater Fitneß-Studios in Nürnberg („Aerobic“) durchgeführt. An den Kursen der Volkshochschule und der privaten Fitneß-Studios nahmen nur Frauen teil, der Kurs „Fitneßtraining und Ballsport“ des Bildungswerks war für Männer angeboten, die restlichen drei Kurse wurden von Frauen und Männern besucht. Die Fragebögen wurden an die Teilneh-

mer(innen) in einer der ersten Stunden des jeweiligen Kurses verteilt und das Ziel der Befragung knapp erläutert. Die Rücklaufquote lag je nach Kurs zwischen 40% und 60% der Teilnehmer(innen).

Trotz unterschiedlicher Bezeichnungen der Kurse war der formale Aufbau der einzelnen Stunden ähnlich: Einer Aufwärmphase mit Ausdauer- und Beweglichkeitsübungen folgte in der Regel eine intensive Dehn- und Kräftigungsphase, an diese schloß sich entweder direkt die Abwärmphase an (Kurse der Volkshochschule), oder es wurde noch eine zusätzliche Phase mit dem Schwerpunkt Ausdauerbelastung durchgeführt („Work-out“, Ski-Imitationsübungen, kleine Spiele, Sportspiele, Tanzformen). In allen Kursen gehörten auch Lockerungs- und Entspannungsübungen zum Programm. Die Bezeichnung der Kurse fand in der Durchführung einer Reihe von spezifischen Übungen im Rahmen eines solchen allgemeinen Stundenaufbaus ihren Niederschlag.

Das sportbiographische Inventar

Zur Untersuchung der obigen Fragestellungen wurde aus Vorversuchen und offenen Interviews mit Sporttreibenden ein sportbiographisches Inventar entwickelt. Neben den zu Beginn erhobenen soziodemographischen Angaben (Geschlecht, Alter, Schulabschluß, Berufstätigkeit, Familienstand und Kinderzahl) besteht dieses Inventar aus drei weiteren Teilen, die sich auf (a) den gegenwärtigen Gesundheits- und Fitneß-Status, (b) die bisherige Bewegungskarriere und (c) die aktuelle Sportpartizipation im Lebenskontext der Person beziehen. Die theoretischen Konstruktionsprinzipien dieses sportbiographischen Inventars basieren allgemein auf einem transaktionalen Verständnis der Sportpartizipation (vgl. ABELE & BREHM, 1988; BAUR, 1989). Aus der Vielzahl möglicher Variablenbereiche werden insbesondere solche berücksichtigt, die sich in bisherigen Studien zur Bewegungskarriere, zur Sportpartizipation bzw. zu „exercise adherence“ als bedeutsam erwiesen haben (vgl. z. B. BAUR, 1989; DISHMAN, 1987; MARTIN & DUBBERT, 1985; OLDRIDGE, 1984; WANKEL, 1988).

Um methodischen Selektivitäts- und Verzerrungstendenzen bei der Beantwortung der Fragen so weit wie möglich vorzubeugen, wurde versucht, ähnliche Fragenbereiche mehrfach, dabei durch unterschiedliche Fragetypen, zu operationalisieren. An mehreren Stellen wurden Fragen mit offener Antwortmöglichkeit formuliert, um auf diese Art und Weise die Antworten nicht durch vorgegebene Antwortmöglichkeiten zu beeinflussen.¹ Die Anonymität der Erhebung sollte schließlich ebenfalls dazu beitragen, Antworten im Sinne „sozialer Erwünschtheit“ zu reduzieren.

Die Fragen zum gegenwärtigen Gesundheits- und Fitneß-Status bezogen sich

¹ NORDEN (1988) hat bei einer Sekundäranalyse von Umfrageergebnissen zur Sportpartizipation z. B. festgestellt, daß die Angaben zur Anzahl aktiv betriebener Sportarten mit der Länge der vorgegebenen Sportartenliste korreliert, d. h., je mehr Sportarten vorgegeben werden, desto mehr werden auch angekreuzt.

auf die Wiedergabe von Fakten (Größe, Gewicht, Rauchgewohnheiten), auf subjektive Perzeptionen (Beschwerdestatus, Fitneß-Status) und auf subjektive Bewertungen (Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit, mit dem Aussehen und mit der Figur). Der perzipierte Fitneß-Status wurde über Fragen zur Einschätzung der eigenen Fähigkeit, verschiedene, genau vorgegebene Ausdauerleistungen zu vollbringen, operationalisiert (am Stück jeweils: mehr als 20 km wandern, mehr als 5 km joggen, mehr als 20 km radfahren, mehr als 1000 m schwimmen; jeweils alternativ mit „ja“ versus „nein“ zu beantworten).¹ Der perzipierte Beschwerdestatus wurde über eine allgemeine Frage nach dem Vorhandensein gesundheitlicher Probleme (alternative Ja/Nein-Antwort) sowie über spezifische Fragen nach einzelnen Problembereichen operationalisiert. Letztere waren an den Problembereichen der Freiburger Beschwerdeliste (FAHRENBERG, 1975) orientiert (Herz-Kreislaufbereich, Atmungssystem, Magen-Darm-Bereich, psychischer Bereich, verletzungsbedingte Beschwerden). Die Zufriedenheit mit der eigenen körperlichen Leistungsfähigkeit, dem Aussehen und der Figur wurde über jeweils siebenstufige Ratings erhoben. Alle Fragen zum perzipierten Gesundheits- und Fitneß-Status wurden vor den Fragen zur Sportpartizipation gestellt.

Die Fragen zur bisherigen Bewegungskarriere bezogen sich wiederum auf Fakten (z. B. Vereinsmitgliedschaft), subjektive Perzeptionen (z. B. sportliche Aktivität in der Herkunftsfamilie) und auf subjektive Bewertungen (z. B. Zufriedenheit mit dem Schulsport). Die drei Sozialisationsbereiche „Familie“, „Schule“ und „Freizeit“ bildeten den Rahmen: Es wurde nach sportlichen Aktivitäten der Familienangehörigen und im familialen Rahmen gefragt (Alternativantworten), nach der subjektiven Bewertung des Schulsports (siebenstufiges Rating) und der (durchschnittlichen) Sportnote, nach sportlichen Aktivitäten neben dem Schulsport sowie nach Beendigung der Schulzeit (jeweils Alternativantworten), nach der Bewertung des außerschulischen Sports (siebenstufiges Rating), nach der Mitgliedschaft in einem Sportverein sowie nach leistungssportlichen Aktivitäten (Alternativantwort plus offene Frage nach der/den ausgeübten Sportart[en]). Zum Abschluß dieses Teils wurde nach Phasen gefragt, in denen nicht regelmäßig Sport getrieben wurde, sowie nach den Gründen für diese Unterbrechungen.

Hinsichtlich der gegenwärtigen Sportpartizipation bezogen sich die Fragen auf den spezifischen Kurs, in dem die Erhebung stattfand (wer gab die Anregung zum Kursbesuch, Antwortvorgaben mit jeweils Ja/Nein-Antworten; wie gut läßt sich der Kurs in die Tages- und Wochenroutine integrieren, siebenstufige Ratings zu den Aspekten „Zeitplanung“, „räumliche Entfernung“ und „andere Verpflichtungen“), auf potentielle weitere sportliche Betätigungen (offene Frage zu den gewählten Sportarten bzw. Sportbereichen) sowie auf die perzipierte Unterstützung, die die Person bei ihren Sportaktivitäten aus dem sozialen Nahfeld erfährt (je siebenstufige Ratings zur vermuteten Einstel-

¹ In Vorversuchen waren auch Fragen zum subjektiv perzipierten Fitneß-Status hinsichtlich Kraft und Gelenkigkeit erprobt worden. Diese erwiesen sich jedoch als entweder kaum beantwortbar, da entsprechendes Wissen über die eigene körperliche Leistungsfähigkeit nicht vorhanden war, oder sie wurden von allen Befragten gleich beantwortet, d. h. waren nicht trennscharf.

lung relevanter Bezugspersonen gegenüber dem eigenen Sporttreiben). Zusätzlich wurde in diesem Teil nach weiteren Freizeitaktivitäten gefragt (jeweils siebenstufige Ratings zum Ausmaß der Freizeitaktivitäten „Hobbies“, „Lesen, Musik hören, Fernsehen“, „Geselligkeit“, „Faulenzen und Entspannen“ sowie „Weiterbildung und politische Betätigung“).

Der Sportmotivationsfragebogen

Im Anschluß an das sportbiographische Inventar war ein aus 15 Items (jeweils siebenstufiger Antwortmodus) bestehender Fragebogen zur Sportmotivation auszufüllen. Die Items sind so formuliert, daß sie sich auf das Sporttreiben im jeweils in Frage stehenden Kurs beziehen, d. h. auf die kursspezifische Sportmotivation. Frühere Modelle (z. B. KENYON, 1968; KURZ, 1986; GABLER, 1980; SINGER et al., 1980) differenzierend umfaßt der Fragebogen zehn Bereiche der Motivation zu bzw. der Sinngebung von sportlicher Aktivität (genauer vgl. ABELE & BREHM, 1990b): Leistung (Vergleich, Verbesserung, Anstrengung), Gesundheit und Fitneß, Wohlbefinden (wohlfühlen, Straßbau), Körpererfahrung, Aussehen (sportliche Figur, Gewichtsreduktion), Ästhetik der sportlichen Aktivität (Sportpräsentation), Selbstpräsentation, Spannung und Neues beim Sport erleben, Gemeinschaftserleben sowie Kontakte (pflegen und knüpfen). Die zehn Bereiche sind theoretische Konzeptualisierungen, nicht empirisch trennscharfe Dimensionen.

Auswertungsstrategie

Die Ergebnisdarstellung geschieht innerhalb der einzelnen Befundblöcke jeweils getrennt für weibliche und männliche Teilnehmer von Fitneßkursen der Weiterbildungsinstitutionen, d. h. VHS, Bildungswerk und Hochschulsport versus für Teilnehmerinnen von Fitneßkursen privater Studios. Die erstere Stichprobe wird im folgenden mit SWB (Stichprobe der Weiterbildungsinstitutionen), die letztere mit SFS (Stichprobe der Fitneßkurse in Studios) abgekürzt.

2. Ergebnisse

Soziodemographische Angaben

Die Studiobesucherinnen sind im Schnitt zwei Jahre jünger (M = 28 Jahre) als die Besucherinnen (M = 30 Jahre) und acht Jahre jünger als die Besucher (M = 36 Jahre) der anderen Fitneßkurse. Hinsichtlich der Verteilung der Schulabschlüsse unterscheiden sich die beiden Frauengruppen wenig voneinander (Hauptschulabschluß 12% versus 15%; mittlere Reife 49% versus 38%, Abitur und Hochschulabschluß 40% versus 48%), während die Männer im

Schnitt einen höheren Schulabschluß haben (13% Hauptschule, 22% mittlere Reife, 65% Abitur und Hochschulabschluß). Hinsichtlich des Familienstandes unterscheiden sich die drei Gruppen nicht, die Studiobesucherinnen haben jedoch seltener Kinder (25% versus 36% bzw. 41%).

Bewegungskarriere

Tab. 1 zeigt die Befunde für diesen Bereich getrennt nach den drei Gruppen weibliche Befragte der Stichprobe SWB, männliche Befragte der Stichprobe SWB und weibliche Befragte der Stichprobe SFS.

Tab. 1: Bewegungskarriere

Variable	Frauen SWB (N = 182)	Männer SWB (N = 92)	Frauen SFS (N = 102)
Zufriedenheit mit dem Schulsport	M = 4.52 _a , s = 2.02	M = 3.95 _b , s = 1.96	M = 4.96 _c , s = 1.91
Durchschnittliche Sportnote	M = 2.49 _a , s = 0.82	M = 2.59 _a , s = 0.96	M = 1.73 _b , s = 0.75
Außerschulischer Sport	N = 90 50%	N = 51 55%	N = 67 66%
Zufriedenheit mit dem außerschulischen Sport	M = 6.30 _{a,b} , s = 1.04	M = 5.93 _a , s = 1.41	M = 6.39 _b , s = 1.11
Vereinsmitgliedschaft	N = 62 34%	N = 51 55%	N = 58 57%
Leistungssportliche Betätigung	N = 33 18%	N = 26 28%	N = 25 25%
Anregungen zu außerschulischem Sport ¹⁾			
Eltern	N = 27 30%	N = 7 14%	N = 23 34%
Lehrer	N = 8 9%	N = 7 14%	N = 3 5%
Freunde/Gleichaltrige	N = 33 37%	N = 25 49%	N = 30 45%
Eigeninitiative	N = 56 62%	N = 33 65%	N = 30 45%
Sportivität der Herkunftsfamilie ²⁾	M = .42 _a , s = 0.33	M = .28 _b , s = 0.30	M = .53 _a , s = 0.38
sportl. Aktivität Mutter	N = 63 35%	N = 18 20%	N = 46 45%
sportl. Aktivität Vater	N = 84 46%	N = 23 25%	N = 56 55%
sportl. Aktivität Geschwister	N = 107 (von 152) 70%	N = 41 (von 73) 56%	N = 68 (von 81) 84%
Sport in der Familie	N = 45 25%	N = 19 10%	N = 38 37%
Zeiten von Sportabstinenz	N = 129 71%	N = 60 65%	N = 79 78%

* Zeilenwerte mit unterschiedlichen Suffixen unterscheiden sich mindestens auf dem 5%-Niveau voneinander.

1) Mehrfachantworten möglich.

2) Durchschnitt der Einzelantworten.

* Zufriedenheitsratings: 1 = überhaupt nicht, 7 = sehr

Die **Zufriedenheit mit dem Schulsport** lag bei den Befragten im Mittelbereich und war bei den Studiobesucherinnen höher als bei den Besucherinnen der anderen Fitneßkurse, bei diesen wiederum höher als bei den Männern. Die **Schulsportnote** war bei den Studiobesucherinnen wesentlich besser als bei den Besucher(innen) der anderen Kurse. Beide Werte korrelieren signifikant miteinander ($r = -.67, p < .001$), d. h. Befragte mit guter Schulsportnote erinnern sich mit größerer Zufriedenheit an ihren Schulsport.

55% der Befragten haben während der Schulzeit auch **außerschulischen Sport** betrieben. Die Werte liegen wiederum für die Studiostichprobe höher als für die Besucher(innen) der anderen Kurse. Die **Zufriedenheit** mit dem außerschulischen Sport war wesentlich höher als die mit dem Schulsport (t -test pairs = 5.12, $p < .001$), und sie lag bei allen Frauen höher als bei den Männern.

45% der Befragten waren (bzw. sind) **Vereinsmitglieder**. Dabei haben vor allem die Studiobesucherinnen und die männlichen Teilnehmer Erfahrungen mit einem Sportverein gesammelt, die weiblichen Teilnehmer von SWB signifikant weniger ($\chi^2[2] = 19.02, p < .001$). 25% der Studiobesucherinnen, 18% der Besucherinnen anderer Kurse und 28% der Männer geben an, Leistungssport betrieben zu haben ($\chi^2[2] = 3.78, n.s.$).

Die **Anregungen zu außerschulischem Sporttreiben** waren in der retrospektiven Einschätzung insbesondere durch Eigeninitiative und durch Gleichaltrige gegeben. Anregungen durch die Eltern waren bei Frauen wichtiger als bei Männern ($\chi^2[1] = 5.47, p < .02$). Anregungen durch Lehrer spielten bei beiden Geschlechtern keine Rolle.

Den eben genannten Befund unterstreichend, kommen die Frauen – und hierbei insbesondere die Studiobesucherinnen – aus wesentlich sportiveren **Herkunftsfamilien** als die Männer.

Schließlich gab es für 71% aller Teilnehmer(innen) Phasen von **Sportabstinenz** nach Beendigung des Schulsports, d. h., fast drei Viertel aller Befragten geben an, daß sie über einen längeren Zeitraum hinweg sportlich nicht aktiv waren ($\chi^2 < 1$).

SACK (1980) berichtet – auf die gesamte Jugendphase bezogen – Vereinsmitgliedern von 67% bei weiblichen und 80% bei männlichen Jugendlichen. BRETTSCHEIDER und BRÄUTIGAM (1989) nennen eine Zahl von 80% Jugendlerner, die mehr als zwei Stunden pro Woche Sport treiben und somit mehr als das Schulsportangebot absolvieren. Im Vergleich zu diesen Zahlen kann die Bewegungskarriere der vorliegenden Stichprobe als recht unsportlich bezeichnet werden: Insbesondere die Frauen von SWB liegen hinsichtlich Vereinsmitgliederschaft und außerschulischem Sportengagement weit unter dem Durchschnitt, doch auch die männlichen Befragten und die Studiobesucherinnen

waren unterdurchschnittlich häufig Mitglieder eines Sportvereins. Die ambivalente Erinnerung an den Schulsport unterscheidet die hier Befragten dagegen nicht von der Haltung Jugendlicher generell (vgl. ALLMER, 1984). Auch der enge Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit mit dem Schulsport und der Schulsportnote wurde bereits dokumentiert (vgl. BAUR, 1989, 171) und ist dahingehend zu interpretieren, daß „sportliche“ Jugendliche, die dem Leistungsstandard genügen, vom Schulsport eher angesprochen werden als „unsportliche“ Jugendliche. Schließlich stützen diese Daten eine Vermutung von BAUR (1989), daß die Bewegungskarriere von Mädchen stärker von der Herkunftsfamilie beeinflußt wird als die von Jungen. Eine weitere Vermutung, daß die Anregung durch Freunde und Gleichaltrige bei Jungen wichtiger sei als bei Mädchen, bestätigt sich dagegen nicht.

Zusammenfassend legen die Vergleichszahlen zur Vereinsbindung sowie der generell hohe Prozentsatz von Sportabstinenzzeiten nahe, daß die Befragten dieser Studie eine eher „unsportliche“ Bewegungskarriere hinter sich haben. Dies gilt in besonderem Maße für die weiblichen Befragten der Stichprobe SWB. Die Studiobesucherinnen haben eine sportivere Bewegungskarriere und gleichen im außerschulischen Sportengagement den männlichen Befragten. Bei allen Frauen ist die Erinnerung an den Schulsport positiver und die Herkunftsfamilie sportiver als bei den Männern. Bei allen Befragten ist die Erinnerung an außerschulisches Sportengagement positiver als an schulisches Sportengagement.

Gegenwärtige Sportpartizipation und Freizeitinteressen

62% der Frauen und 75% der Männer geben an, neben dem Besuch des laufenden Fitneßkurses zusätzliche sportliche Aktivitäten auszuüben (vgl. Tab. 2), der Unterschied zwischen Frauen und Männern ist signifikant ($\chi^2[1] = 5.14, p < .03$). Die Häufigkeitsverteilung der Nennungen unterscheidet sich zwischen den drei Gruppen teilweise: Bei den Frauen von SWB werden – mit Ausnahme von Schwimmen und Joggen – alle Sportbereiche ähnlich häufig genannt; bei den Frauen von SFS dominieren Turnen, Gymnastik und Tanzen sowie Natursportarten; bei den Männern dominieren Sportsportarten und Joggen. Hinsichtlich der Anzahl genannter Sportbereiche unterscheiden sich die Gruppen nicht ($\chi^2 < 1$), d. h. alle Befragten, die zusätzliches Sportengagement außerhalb des Fitneßkurses angeben, nennen im Schnitt etwa zwei zusätzliche sportliche Aktivitätsbereiche. 30% der außerhalb des Kurses sportlich Aktiven nennen ausschließlich weitere fitneßbezogene Aktivitäten (Schwimmen, Gymnastik/Turnen/Tanzen, Joggen), 36% nennen ausschließlich Aktivitäten, bei denen der Fitneßaspekt nicht im Vordergrund steht (Sportsport und Natursport), und 34% nennen beide Arten von zusätzlichen Aktivitäten.

Tab. 2: Gegenwärtige Sportpartizipation

Variable	Frauen SWB (N=182)	Männer SWB (N=92)	Frauen SFS (N=102)
Sportliche Aktivität außerhalb des Fitneßkurses	N=117 64%	N=69 75%	N=59 58%
davon:			
Schwimmen	N=22 19%	N=11 16%	N=2 3%
Turnen, Gymnastik, Tanzen	N=39 33%	N=12 17%	N=22 37%
Joggen	N=26 22%	N=24 35%	N=14 24%
Spisport ¹⁾	N=31 26%	N=32 46%	N=19 32%
Natursportarten ²⁾	N=32 27%	N=17 25%	N=23 39%
Sonstiges	N=37 32%	N=22 32%	N=8 14%

¹⁾ Spisport: Tennis, Squash, Volleyball, Eishockey etc.

²⁾ Natursportarten: Skifahren, Langlauf, Surfen, Wandern etc.

Tab. 3 bringt die Ergebnisse zu verschiedenen Aspekten der Einbettung der sportlichen Aktivität in die momentane Lebenssituation der Befragten.

Tab. 3: Einbettung der Sportaktivität in die individuelle Lebenssituation

Variable	Frauen SWB (N=182)	Männer SWB (N=92)	Frauen SFS (N=102)
Anregung zum Kursbesuch ¹⁾			
Eigeninitiative	N=135 74%	N=68 74%	N=56 55%
Bekannte	N=32 18%	N=14 15%	N=27 27%
Sonstiges	N=22 12%	N=15 16%	N=19 19%
Integrierbarkeit des Kursbesuchs ²⁾			
von der Zeit	M=5.81 _a * s=1.09	M=5.61 _a s=1.45	M=5.06 _b s=1.24
von der Entfernung	M=5.77 _a s=1.50	M=5.70 _a s=1.48	M=5.05 _b s=1.59
von sonstigen Verpflichtungen	M=5.95 _a s=1.39	M=5.71 _{a,b} s=1.63	M=5.41 _b s=1.70
Perzipierte soziale Unterstützung ²⁾			
Familie	M=6.01 _a s=0.94	M=5.36 _a s=0.98	M=6.37 _a s=1.28
Partner (falls vorhanden)	M=5.68 _a s=1.19	M=5.15 _b s=1.30	M=6.33 _c s=1.94
Kinder (falls vorhanden)	M=6.17 _a s=1.35	M=5.66 _b s=1.32	M=6.47 _a s=1.28
Freunde	M=6.16 _a s=1.17	M=5.62 _b s=1.10	M=6.84 _c s=1.52
	M=5.93 _a s=1.18	M=5.41 _b s=1.19	M=6.35 _c s=1.41

* Zeilenwerte mit ungleichen Suffixen unterscheiden sich mindestens auf dem 5%-Niveau signifikant.

¹⁾ Mehrfachantworten möglich.

²⁾ Durchschnitt der Einzelratings (1 = sehr schlecht/wenig, 7 = sehr gut).

Tab. 3: Einbettung der Sportaktivität in die individuelle Lebenssituation

Variable	Frauen SWB (N=182)	Männer SWB (N=92)	Frauen SFS (N=102)
Sonstige Freizeitinteressen			
Hobbies	M=3.65 _a s=1.78	M=3.52 _a s=1.75	M=2.79 _b s=1.83
Lesen, Musik, Fernsehen	M=4.95 s=1.32	M=4.62 s=1.42	M=4.70 _b s=1.67
Ausruhen und Faulenzen	M=3.30 s=1.47	M=3.45 s=1.58	M=3.54 _a s=1.85
Weiterbildung und politische Betätigung	M=2.87 _a s=1.49	M=3.36 _b s=1.64	M=2.82 _a s=1.75

Bei den **Anregungen zum Kursbesuch** ist die mit Abstand am häufigsten gegebene Antwort „Eigeninitiative“. Bei den Stadiobesucherinnen war die Eigeninitiative zugunsten von „Anregungen durch Bekannte“ geringer.

Die **Integrierbarkeit** des Kursbesuches in die Tages- und Wochenroutine wird hinsichtlich aller erhobenen Bereiche (Zeit, Entfernung, sonstige Verpflichtungen) als gut bezeichnet, von den Stadiobesucherinnen jedoch als ungünstiger als von den Besucher(innen) der anderen Kurse.

Die **perzipierte soziale Unterstützung** für die eigene sportliche Aktivität ist durchwegs hoch und bei Frauen noch höher als bei Männern.

Bei den sonstigen erhobenen **Freizeitinteressen** stehen „Lesen, Musik hören und Fernsehen“ sowie „Geselligkeit“ an der Spitze, wobei „Geselligkeit“ von Frauen höhere Werte erhält als von Männern. Das Verfolgen von Hobbies ist für die Stadiostichprobe weniger bedeutsam als für die Besucher(innen) der anderen Kurse, das „Faulenzen und Entspannen“ ist für alle Befragten von mittlerer Bedeutung. Dies gilt bei den Männern auch für „Weiterbildung und politische Betätigung“, bei Frauen hat dieser Interessenbereich eine geringere Bedeutung.

Zusammenfassend zeigen diese Ergebnisse, daß sehr viele Teilnehmer/innen an Fitneßkursen gegenüber ihrer Sportpartizipation in der Jugendphase sportaktiver geworden sind: Auch die Beteiligung an sportlichen Aktivitäten außerhalb des Fitneßkurses liegt über der Beteiligungsrate an außerschulischen Aktivitäten in der Jugendzeit. Darüber hinaus replizieren diese Befunde frühere Ergebnisse zur höheren Sportaktivität von Männern als von Frauen (vgl. BAUR, 1989, 200f) sowie zum stärkeren Engagement von Männern im Sportbereich und von Frauen im Bereich Gymnastik/Tanz (OPASCHOWSKI,

1987, 19). Auch wenn die Teilnehmer/innen über ein hohes Maß an Eigeninitiative zum Besuch des Fitneßkurses berichteten, so zeigen die Angaben zu „sozialer Unterstützung“ und zu „Integrierbarkeit des Kursbesuchs“ doch, daß in dieser Hinsicht sehr günstige äußere Bedingungen für die Einbettung der sportlichen Aktivität in die Lebenssituation vorhanden sind und damit die Wahrscheinlichkeit einer Sportbindung hoch ist (vgl. z. B. DISHMAN, 1987; MARTIN & DUBBERT, 1985; OLDRIDGE, 1984; WANKEL, 1988). Die sportliche Aktivität ist in weitere Freizeitinteressen eingebettet, die in ihrer Gewichtung den Interessen der Gesamtbevölkerung in Österreich und der Bundesrepublik Deutschland weitgehend entsprechen, d. h. hohe Gewichtung von „Lesen, Musikhören und Fernsehen“ sowie „Entspannen und Faulenzen“, niedrige Gewichtung von „Weiterbildung und politische Betätigung“, einen Unterschied gibt es jedoch in der Bewertung von „Geselligkeit“ als Freizeitinteresse, die in der Gruppe der Fitneß-Sportler höher bewertet wird als vom Durchschnitt der Gesamtbevölkerung (vgl. BÄSSLER, 1989, 33; TOKARSKI, SCHMITZ-SCHERZER, 1985, 95, 103).

Bewegungskarriere und heutige Sportpartizipation

In einem weiteren Auswertungsschritt wurden Indizes der Sportpartizipation im Jugend- und Erwachsenenalter gebildet und miteinander in Beziehung gesetzt. Der **Index der Sportpartizipation im Jugendalter** berechnet sich aus der Summe der Ja-Antworten zu „außerschulische sportliche Betätigung“, „Vereinsmitgliedschaft“ und „Leistungssport“ und variiert entsprechend zwischen null und drei. Der **Index der Sportpartizipation heute** ist null, wenn neben der Fitneßaktivität keine weiteren sportlichen Aktivitäten betrieben werden, und „eins“, wenn zusätzliche Sportaktivitäten betrieben werden.

Tab. 4 bringt die Befunde.

Die Befunde zur Bewegungskarriere differenzierend zeigt sich, daß knapp die Hälfte aller gegenwärtigen Fitneß-Sportler während der Schulzeit ausschließlich Fitneß-Sportler betrieben haben, daß aber immerhin ein Fünftel der heutigen Fitneß-Sportler während der Schulzeit leistungssportlich aktiv waren. Ein durchgehender Zusammenhang zwischen dem Sportengagement in der Jugend und im Erwachsenenalter ist nicht zu erkennen: Lediglich in der Studiostichprobe korrelieren die Indizes der Sportpartizipation im Jugendalter und heute signifikant (Studiostichprobe $r = .30$, $p < .001$); in den Gruppen SWB gibt es keinen Zusammenhang zwischen den beiden Sportpartizipationsindizes (Frauen $r = .00$, Männer $r = .04$). Ähnlich geringe Korrelationen zwischen der Sportbindung als Jugendlicher und als Erwachsener wurden auch in amerikanischen Untersuchungen gefunden (vgl. DISHMAN et al., 1985, 162).

Tab. 4: Indizes der Sportpartizipation in der Jugend und heute

Frauen SWB (N = 182)		Männer SWB (N = 92)		Frauen SFB (N = 102)		
Jugend*	heute**	Jugend*	heute**	Jugend*	heute**	
0	N=92 51% N=36 20% N=56 31%	N=41 45% N=11 12% N=30 33%	0	N=11 12% N=30 33%	0	N=20 20% N=15 15%
1	N=36 20% N=7 4% N=29 16%	N=12 13% N=3 3% N=9 10%	1	N=12 13% N=3 3% N=9 10%	1	N=18 18% N=12 12%
2	N=31 17% N=13 7% N=18 10%	N=18 20% N=4 4% N=14 15%	2	N=18 20% N=4 4% N=14 15%	2	N=27 27% N=8 8% N=19 19%
3	N=23 13% N=9 5% N=14 8%	N=21 23% N=5 5% N=16 17%	3	N=21 23% N=5 5% N=16 17%	3	N=22 22% N=4 4% N=18 19%

* Jugend: 0: nur Schulsport, 1: außerschul. Sport, 2: außerschul. Sport plus Vereinsbindung, 3: außerschul. Sport plus Vereinsbindung plus Leistungssport.

** heute: 0: nur Fitneßkurs, 1: zusätzlich weiterer Sport.

Gesundheits- und Fitneß-Status

Tab. 5: Gesundheits- und Fitneß-Status

Variable	Frauen SWB (N=182)	Männer SWB (N=92)	Frauen SFS (N=102)
Broca-Index ¹⁾	M = -1.59 _a s = 6.63	M = 4.79 _b s = 7.30	M = -1.88 _a s = 5.46
Perzipierter Fitneßstatus ²⁾ mehr als 1000 m Schwimmen mehr als 5 km Joggen mehr als 20 km Radfahren mehr als 20 km Wandern	M = .36 _a s = .29 N = 58 32% N = 38 21% N = 93 51% N = 75 41%	M = .44 _b s = .31 N = 27 29% N = 49 53% N = 46 50% N = 40 43%	nicht erhoben
Zufriedenheitsratings mit der körperlichen Leistungsfähigkeit mit dem Aussehen mit der Figur	M = 4.15 _a s = 1.28 M = 4.65 _a s = 1.17 M = 4.29 _a s = 1.45	M = 4.68 _b s = 1.08 M = 4.89 _b s = .98 M = 4.59 _b s = 1.19	M = 4.64 _b s = 1.27 M = 4.76 _b s = 1.14 M = 4.41 _b s = 1.47
Gesundheitliche Probleme perzipierter Gesundheitsstatus ²⁾ Probleme: Herz-Kreislaufbereich Bewegungsapparat Atmungssystem Magen-, Darmbereich psychischer Bereich Verletzungen Rauchen	N = 100 55% M = .14 s = .16 N = 42 23% N = 47 26% N = 11 6% N = 12 7% N = 24 13% N = 15 8% N = 65 36%	N = 41 45% M = .13 s = .17 N = 11 12% N = 24 26% N = 5 5% N = 4 4% N = 14 15% N = 10 11% N = 29 32%	N = 59 58% M = .10 s = .15 N = 13 13% N = 32 31% N = 2 2% N = 5 5% N = 6 6% N = 4 4% N = 37 36%

* Mittelwerte mit ungleichen Suffixen (zeilenweise) unterscheiden sich mindestens auf dem 5%-Niveau signifikant voneinander.

1) Gewicht in kg — $(\text{Größe}-100) \times \frac{(\text{Größe}-100)}{10}$

2) Durchschnitt der Einzelnennungen.

Die Abweichung vom Idealgewicht (siehe Tab. 5) erbrachte einen bedeutsamen Geschlechtsunterschied. Die Frauen entsprechen dem Idealgewicht bzw. sind

— in der Studiostichprobe — tendenziell sogar untergewichtig, die Männer liegen eher über dem Idealgewicht. Die Zufriedenheit mit dem Aussehen und mit der Figur ist bei allen Gruppen ähnlich. Die beiden Werte korrelieren hoch miteinander ($r = .70, p < .001$). Die Korrelation zwischen Broca-Index und Zufriedenheit mit der Figur beträgt bei den Frauen von SWB $r = -.45$ ($p < .001$), bei den Frauen von SFS $r = -.25$ ($p < .01$), bei den Männern $r = -.30$ ($p < .01$).

Der perzipierte Fitneß-Status wurde in der Studiostichprobe nicht erhoben und kann insofern lediglich zwischen den Besucherinnen und Besuchern der anderen Fitneßkurse verglichen werden. Er liegt bei den Männern etwas höher als bei den Frauen, wobei dies in erster Linie auf die Selbsteinschätzung des Joggens über fünf und mehr Kilometer zurückzuführen ist. Analog dazu ist die Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit bei den Frauen geringer als bei den Männern, liegt jedoch bei beiden im Mittelbereich. Die Korrelation zwischen beiden Werten beträgt $r = .26$ ($p < .01$). In der Studiostichprobe entspricht die Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit der der Männer. Sowohl der perzipierte Fitneß-Status ($r = .22, p < .001$) als auch die Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit (SWB: $r = .27, p < .001$; SFS = $.29, p < .01$) korrelieren signifikant mit dem heutigen Sportivitätsindex. Dagegen bestehen keine Zusammenhänge zum Sportivitätsindex der Jugendzeit.

Der perzipierte Gesundheitsstatus unterscheidet sich zwischen den Geschlechtern und zwischen den Stichproben nur unwesentlich. Die Hälfte der Befragten gibt an, gesundheitliche Probleme zu haben. Insgesamt werden solche Probleme am häufigsten angeführt, deren Linderung auch am ehesten von einem Fitneßkurs erwartet werden kann (vgl. BREHM & PAHMEIER, 1990a), dies gilt insbesondere für die sehr häufig angeführten Probleme am Bewegungsapparat (z. B. Rückenbeschwerden, Gelenkschmerzen) sowie für Probleme im Herz-Kreislaufbereich (z. B. hoher Blutdruck, Kreislaufbeschwerden) und für Regulationsstörungen (z. B. Mattigkeit, Schlafstörungen, Nervosität).

Bei Frauen gibt es keinen Zusammenhang zwischen dem perzipierten Gesundheitsstatus und dem Fitneß-Status ($r = .09$), bei Männern ist der Zusammenhang signifikant, d. h. besserer perzipierter Fitneß-Status bei geringerer gesundheitlicher Beeinträchtigung ($r = -.27, p < .01$). Der Zusammenhang zwischen dem perzipierten Gesundheitsstatus und der Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit ist für die Studiobesucherinnen nicht signifikant ($r = -.09$), für die Besucher(innen) der anderen Kurse dagegen signifikant ($r = -.22, p < .01$), d. h. geringere Zufriedenheit bei stärkerer gesundheitlicher Beeinträchtigung.

Schließlich zeigt sich, daß der perzipierte Gesundheitsstatus mit keinem der Sportindices korreliert, d. h. bei allen drei Gruppen ist die Wahrnehmung gesundheitlicher Beeinträchtigungen vom Ausmaß gegenwärtiger bzw. vergangener sportlicher Betätigung unabhängig (jeweils $F < 1$).

Etwa ein Drittel der Befragten raucht. Die Selbsteinstufung als Raucher oder Nichtraucher steht weder mit dem perzipierten Gesundheitsstatus noch mit

der Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit in Zusammenhang (F jeweils < 1).

Die vorliegende Stichprobe ist gesünder, raucht weniger und ist weniger über- gewichtig als die altersmäßig vergleichbare Gruppe der Gesamtbevölkerung: Während in der Gesamtbevölkerung etwa 75% aller Befragten gesundheitliche Probleme haben (vgl. KOCH et al., 1986, 59), sind es in der vorliegenden Stichprobe nur 50%. Während in der Gesamtbevölkerung der 20- bis 45jähri- gen etwa 40% der Frauen und etwa 50% der Männer rauchen (vgl. BUNDESMI- NISTER für Jugend etc., 1989, 95), liegen die Werte in der vorliegenden Stich- probe bei 36% bzw. 32%, d. h. insbesondere bei den Männern deutlich niedri- ger. Wird Übergewicht als ein 10prozentiger Überhang im Vergleich zum Normalgewicht verstanden (Normalgewicht = Größe - 100), so sind in der vorliegenden Stichprobe lediglich 2% (N = 5) der Frauen sowie 10% (N = 9) der Männer übergewichtig. Dagegen sind in der Bundesrepublik Deutschland etwa 30-40% der Gesamtbevölkerung übergewichtig (vgl. WEINECK, 1988, 410).

Die vorliegende Stichprobe fühlt sich jedoch nicht fitter als die Gesamtbevöl- kerung: Die Frage nach der Fähigkeit, in 20 Minuten drei Kilometer joggen zu können, beantworteten bei einer FORSA-Umfrage (1986) 27% der Frauen und 51% der Männer mit „ja“. Die in der vorliegenden Untersuchung gestellte Frage („Können Sie 5 km am Stück joggen“) bejahten 21% der Frauen und 53% der Männer. Die Zufriedenheit mit der körperlichen Lei- stungsfähigkeit war bei der FORSA-Umfrage in 72% der Fälle hoch, hier in 76% der Fälle.

Zusammenfassend zeigen die Ergebnisse zum Fitneß- und Gesundheitsstatus der Fitneß-Sportler, daß diese geringer risikobelastet sind und sich etwa gleich fit fühlen wie die Gesamtbevölkerung. Die Befunde lassen sich dahingehend interpretieren, daß insbesondere Personen, die sich gesund und leistungsfähig fühlen, Fitneß-Sport treiben; anders formuliert bedeutet dies, daß unter den Fitneß-Sportlern Personen unterrepräsentiert sind, die aus einer gesundheitli- chen Sicht eine Beteiligung an entsprechenden Angeboten besonders nötig hätten. Auch bei diesem Befund ergeben sich Parallelen zu amerikanischen Studien (vgl. z. B. DISHMAN et al., 1985, 162). Die korrelativen Ergebnisse zu Sportpartizipation und perzipiertem Fitneß-Status sowie Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit zeigen, daß sich ein - objektiver - Fitneß- zuwachs infolge sportlicher Aktivität auch subjektiv niederschlägt und als sol- cher bemerkt wird. Die korrelativen Ergebnisse zu Sportpartizipation und Gesundheitsstatus machen schließlich deutlich, daß es **keinen** linearen Zusam- menhang zwischen dem Ausmaß der Sportpartizipation in der Jugend sowie aktuell und dem wahrgenommenen Gesundheitszustand im Sinne von „je mehr sportliche Aktivität, desto gesünder fühlt man sich“ gibt.

Sportmotivation

Tab. 6 bringt - nach Bedeutsamkeit geordnet - die Befunde zu den Motiven zum Besuch des jeweiligen Fitneßkurses.

Tab. 6: Motive zum Besuch des Fitneßkurses

Motiv	Frauen SWB (N = 182)		Männer SWB (N = 92)		Frauen SFS (N = 102)	
	M	Rang- platz	M	Rang- platz	M	Rang- platz
Gesundheit/ Fitneß	6.71	.57	6.50	.70	6.63	.74
Spaß/ Wohlbefinden	6.27*	1.05	5.82 _b	1.28	6.23 _a	1.08
Sportliche Figur	5.30 _a	1.65	4.36 _b	1.88	6.39 _c	1.06
Anstrengen/ Belasten	5.05	1.72	5.45	1.53	5.32	1.64
Leistungsver- besserung	5.09 _{a,b}	1.77	4.83 _b	1.81	5.26 _a	1.76
Entspannen/Streß ausgleichen	4.76 _a	2.10	4.85 _{a,b}	1.98	5.16 _b	2.02
Körpererfahrung	4.26 _a	1.93	3.45 _b	1.74	4.63 _c	2.01
Gemeinschaft	4.10	1.77	4.28	1.71	4.24	1.81
Spannung/Neues	3.25 _a	1.92	2.76 _b	1.72	3.50 _a	1.74
Gewichts- reduktion	2.97 _a	1.96	2.75 _a	1.71	4.20 _b	2.00
Neue Bekanntschaften	2.95 _a	1.71	3.12 _a	1.68	2.46 _b	1.44
Bekanntschaften pflegen	2.89	1.89	2.93	1.78	2.82	1.70
Sportdarstellung	1.98 _a	1.40	1.74 _a	1.13	3.21 _b	2.03
Selbstpräsen- tation	1.96 _a	1.41	2.08 _a	1.41	2.50 _b	1.74
Vergleich/Wett- kampf	1.93 _a	1.40	2.36 _b	1.51	2.24 _{a,b}	1.52
Durchschnitt- liche Bewertung	3.97 _a	.67	3.82 _a	.82	4.32 _b	.83

* Mittelwerte mit ungleichen Suffixen (zeilenweise) unterscheiden sich mindestens auf dem 5%-Niveausignifikant voneinander.

* Ratings von 1 = überhaupt nicht bis 7 = sehr stark

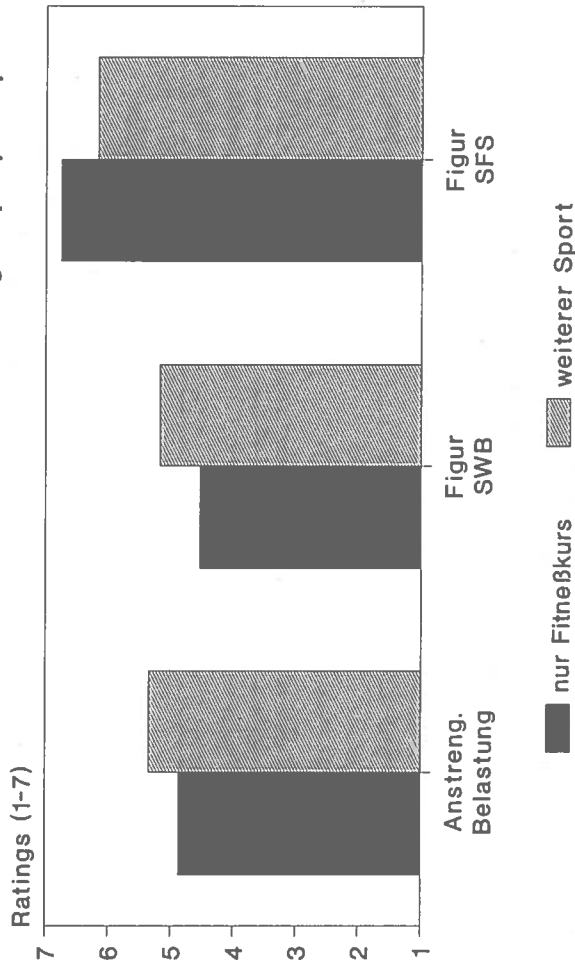
Bei Frauen und Männern steht das Gesundheits-/Fitneßmotiv an erster Stelle, gefolgt vom Wunsch nach Spaß und Wohlbefinden im und durch den Kurs bzw. - in der Studiostichprobe - vom Wunsch nach Erhalt einer sportlichen Figur. Es folgen leistungsbezogene Motive (Leistungsverbesserung, Anstren- gen/Belasten), das Motiv der Körpererfahrung sowie Motive nach Streßaus- gleich und dem Erleben angenehmer Gemeinschaft beim Sporttreiben. Wie beim Fitneß-Sport zu erwarten, spielen Motive des Spannungserlebens und der Sport- sowie der Selbstpräsentation eine untergeordnete Rolle. Auch der Aspekt des Leistungsvergleichs ist für diese Stichprobe irrelevant.

Besucherinnen und Besucher der Fitneßkurse von Weiterbildungsinstitutionen unterscheiden sich in ihren Motiven nur geringfügig, die Rangkorrelation der Gesamtmotivkonstellation ist nahe eins ($R = .92$, $p < .001$).

Auch die Rangkorrelation der Motive von Studiobesucherinnen und den anderen Frauen ist hochsignifikant ($R = .96, p < .001$). Allerdings gibt es zwischen beiden Gruppen einige bedeutsame Mittelwertunterschiede: Die Studiobesucherinnen gewichten alle körper- und figurbezogenen Motive (sportliche Figur, Körpererfahrung, Gewichtsreduktion, Selbstpräsentation) wesentlich höher als die anderen Frauen, darüber hinaus sind für sie Stressausgleich und Sportdarstellung wichtiger, das Knüpfen von Bekanntschaften jedoch weniger wichtig.

Die Motive zum Besuch des Fitnesskurses hängen teilweise mit der Sportpartizipation im Jugendalter zusammen: Je mehr in der Jugend Sport getrieben wurde, desto größer ist das Motiv nach Gemeinschaftserleben ($F[3/362] = 3.72, p < .02$) sowie nach Spannung und neuen Erfahrungen ($F[3/362] = 3.68, p < .02$). Dies gilt für alle drei Gruppen gleichermaßen. Mit zunehmender Sportpartizipation im Erwachsenenalter intensiviert sich das Motiv von „anstrengen und körperlich stark belasten“ ($F[1/368] = 4.83, p < .03$). Auch dies gilt für alle drei Gruppen. Schließlich intensiviert sich der Wunsch nach Erhalt einer sportlichen Figur bei der Stichprobe SWB mit zunehmender Sportpartizipation im Erwachsenenalter, bei der Stichprobe SFS reduziert er sich, allerdings auf einem sehr hohen Niveau ($F[1/368] = 7.87, p < .01$). Abb. 1 verdeutlicht letztere Zusammenhänge graphisch.

Abb. 1: Motive in Abhängigkeit vom Ausmaß der heutigen Sportpartizipation



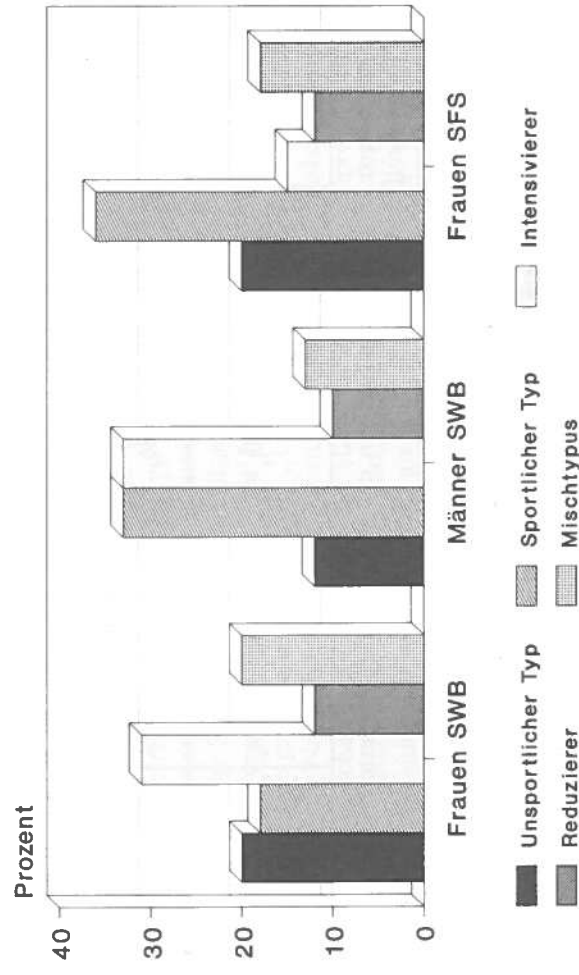
Insgesamt kristallisiert sich für die hier befragten Fitness-Sportler ein Motivmuster heraus, das für den Zugang Erwachsener zum Freizeitsport allgemein typisch ist (vgl. BÄSSLER, 1989, 55f; MRAZEK & RITTNER, 1986; RITTNER & MRAZEK 1986b): Zentral für eine Beteiligung an Fitnessaktivitäten sind die Motive Gesundheit und Fitness, Spaß und Wohlbefinden, Anstrengung und

Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, Körperstyling und Körpererfahrung, Ausgleich und Gemeinschaft. Dagegen sind die z. B. im Spielsport bedeutsamen Motive Spannung, Vergleich und Präsentation (vgl. BREHM, 1991) im Fitness-Sport ebenso unwichtig wie das in den Natursportarten – und (damit) in Österreich generell im Freizeitsport (BÄSSLER, 1989, 55) – besonders hoch gewichtete Motiv des Naturerlebens. Das Motivmuster der Fitness-Sportler deckt sich auch weitgehend mit jenem, das DIETRICH (1988, 242f) für die Besucher(innen) gewerblicher Sportanbieter beschreibt und ist damit anders als das von Vereinssportler/-innen. Letztere gewichten körperbezogene Motive niedriger, agonale und präsentative Motive dagegen höher. Die hohen Übereinstimmungen in den Motivmustern männlicher und weiblicher Teilnehmer an Fitnesskursen wurden bei anderen Studien ebenfalls registriert (z. B. MRAZEK & RITTNER, 1986; RITTNER & MRAZEK, 1986b, 33). Ebenfalls in recht guter Übereinstimmung mit der Untersuchung von RITTNER und MRAZEK (1986b, 36) motivieren die Besucherinnen der Fitness-Studios ihre sportliche Aktivität insgesamt euphorischer als die Frauen und Männer aus den Fitnesskursen der Weiterbildungseinrichtungen.

Typisierung der Fitness-Sportler

Anhand der Indices der Sportpartizipation in der Jugend und heute (vgl. Tab. 4) wurde abschließend eine Typisierung der Befragten in fünf Typen von Fitness-Sportlern vorgenommen (vgl. Abb. 2).

Abb. 2: Fünf Typen von Fitnesskursteilnehmer/innen (N = 376)



Eine differenzierende Beschreibung der fünf Typen ist Tab. 7 zu entnehmen. Da es mit einer Ausnahme (s. u.) keine differenziellen Befunde für Frauen und Männer gibt, wird in Tab. 7 nicht mehr zwischen den Geschlechtern unterschieden. Die Variablen der „perzipierten sozialen Unterstützung“ und der „Integrierbarkeit des Kursbesuchs in die individuelle Planung“ werden nicht aufgelistet, da es für diese Variablen keine Unterschiede zwischen den Typen gibt. Potentiell unterschiedliche Zufriedenheitseinschätzungen mit dem Aussehen und der Figur, unterschiedliche Schulspornoten sowie unterschiedliche Motivkonstellationen und Freizeitinteressen der fünf Typen werden aus Platzgründen ebenfalls nicht aufgelistet, sondern – falls signifikante Unterschiede bestehen – im folgenden Text erwähnt.

Tab. 7: Klassifizierung der Fitneß-Sportler/innen (N = 376)

Typ	N	Perzipierter Gesundheitsstatus	Perzipierter Fitneßstatus	Zufriedenheit körperliche Leistungsfähigkeit	Erinnerung an den Schulsport	Sportivität des Elternhauses	Sportpausen	Zusätzlich ausgeübte Sportaktivitäten
Unsportlich	67 18%	.53	.23 ^{a,*}	3.94 ^a	3.70 ^a	.29 ^a	67%	
Sportlich	99 26%	.50	.46 ^{b,c}	4.78 ^b	5.44 ^b	.53 ^b	66%	Fitneß** 38% Joggen 29% Spielsport 40% Natursport 40%
Intensivierender	101 27%	.44	.43 ^{b,c}	4.52 ^b	3.72 ^a	.29 ^a	75%	Fitneß 50% Joggen 28% Spielsport 30% Natursport 26%
Reduzierender	43 11%	.53	.35 ^c	3.86 ^a	5.00 ^b	.54 ^b	84%	
Mischtyp	66 18%	.51	.40 ^c	4.54 ^b	5.08 ^b	.52 ^b	70%	Fitneß 42% Joggen 14% Spielsport 24% Natursport 20%

* Spaltenwerte mit ungleichen Suffixen unterscheiden sich mindestens auf dem 5%-Niveau signifikant.

** Fitneß: Gymnastik, Tanzen, Schwimmen etc.
Spielsport: Tennis, Squash, Volleyball etc.
Natursport: Skifahren, Langlauf, Wandern, Surfen.

Der unsportliche Typ: Dieser Typ hat in seiner Jugend lediglich Schulsport betrieben und ist auch heute lediglich im Fitneßkurs sportlich aktiv. 20% der

Frauen und 12% der Männer bilden diesen Typus. Das Durchschnittsalter beträgt 33 Jahre, überdurchschnittlich viele Personen dieses Typs haben Kinder (48% im Vergleich zu 34% in der Gesamtstichprobe), der Anteil von Abiturienten ist im Vergleich zur Gesamtstichprobe am niedrigsten (31%). Der „unsportliche Typ“ nimmt seinen Gesundheitszustand genauso wahr wie die anderen Typen, empfindet sich jedoch als weniger fit und ist mit seiner körperlichen Leistungsfähigkeit ähnlich unzufrieden wie der Reduzierertyp. Auch die Zufriedenheit mit der Figur ist ähnlich niedrig wie beim Reduzierertyp. Die Erinnerungen an den Schulsport sind, gemessen an den anderen Typen, schlecht und lediglich mit den negativen Erinnerungen der Intensivierender zu vergleichen. Gleiches gilt für die Sportivität des Elternhauses. Zwei Drittel dieses Typs geben Zeiten der Sportabstinenz an. Diese im Vergleich zu den anderen Typen niedrige Zahl ist möglicherweise darauf zurückzuführen, daß in dieser Gruppe die schwächsten Maßstäbe für „sportliche Aktivität“ allgemein und für „regelmäßige sportliche Aktivität“ spezifisch bestehen. Bei diesem Typ ist das Motiv „sportliche Figur“ besonders hoch (SFS), das Motiv „Spannung und Neues erleben“ besonders niedrig ausgeprägt. Eine hohe Bewertung im Vergleich zu den anderen Typen erhält hier auch das Freizeitinteresse „Ausruhen und Faulenzen“ (SWB).

Der sportliche Typ: Dieser Typus hat in seiner Jugend neben Schulsport auch Vereinssport und teilweise sogar Leistungssport betrieben und ist auch heute außerhalb des Fitneßkurses weitergehend sportlich aktiv. Ihm sind 24% der Frauen (SWB: 18%, SFS: 36%) und 33% der Männer zuzurechnen. Der Altersdurchschnitt liegt bei 30 Jahren (SFS: 27 Jahre, SWB: 32 Jahre), der Anteil von Abiturienten ist sehr hoch (60%), der Anteil von Personen mit Kindern sehr niedrig (26%). Der „sportliche Typ“ nimmt seine Gesundheit ähnlich wahr wie der unsportliche Typ. Dagegen schätzt er seinen Fitneß-Status sehr viel positiver ein und ist mit seiner körperlichen Leistungsfähigkeit recht zufrieden. Seine Erinnerungen an den Schulsport und seine Schulsportnote sind am besten von allen Typen, die Sportivität seines Elternhauses ist hoch. Ein Drittel des „sportlichen Typs“ gibt an, im bisherigen Lebenslauf noch keine Zeiten von Sportabstinenz gehabt zu haben. Ebenso wie der Intensivierender betreibt der „sportliche Typ“ eine breite Palette von Sport- und Natursportarten sowie weitere Fitneßaktivitäten inklusive Jogging. In den Motiven zur Beteiligung am Fitneßkurs unterscheidet sich dieser Typ von den anderen Typen insbesondere in der höheren Gewichtung von „Anstrengung“, „Leistungsverbesserung“ sowie „Leistungsvergleich“, bei SFS zusätzlich „Spannung/Neues erleben“, d. h., es interessieren ihn situationsbezogene Anreize der sportlichen Aktivität besonders stark. In der Studiosichprobe sind bei diesem Typ weiterhin die Freizeitinteressen „Geselligkeit“ und „Weiterbildung/Politische Betätigung“ höher ausgeprägt als bei den anderen Typen.

Der Intensivierertyp: Dieser Typus hat in der Jugend ausschließlich Schulsport betrieben, ist heute jedoch neben dem Fitneß-Sport weiter sportlich aktiv. Bei den Männern gehört jeder dritte zu diesem Typ, der damit genauso häufig vertreten ist wie der Typ des Sportlers. Bei den Frauen gehört jede vierte zu diesem Typ (SWB: 31%, SFS: 15%). Das Durchschnittsalter beträgt 34 Jahre

(SWB: 35 Jahre, SFS: 32 Jahre). Der Anteil von Abiturienten beträgt 46% und liegt somit im Durchschnitt der Stichprobe. Der Anteil von Personen mit Kindern liegt etwas über dem Durchschnitt (40%). Der „Intensivierer“ hat genauso negative Erinnerungen an den Schulsport und an die Sportivität im Elternhaus wie der unsportliche Typ, er hat allerdings eine bessere Schulspornote als der unsportliche Typ (SFS). Vier von fünf Intensivierern geben Sportpausen an, aktuell betreiben sie neben ihrer Teilnahme am Fitneßkurs sehr unterschiedliche weitere Sportarten mit verschiedenen Erfahrungsmöglichkeiten von Spiel, Natur und Körper. Die Motive zur Beteiligung am Fitneßkurs entsprechen jenen des „sportlichen Typs“. Schließlich ist dieser Typus mit seiner körperlichen Leistungsfähigkeit und seiner Figur besonders zufrieden.

Der Reduzierertyp: Dieser Typus war während der Jugend sportlich sehr aktiv (Vereins- und/oder Leistungssport), betreibt heute jedoch außerhalb des Fitneßkurses keinen weiteren Sport. Ihm gehören 12% der Frauen (SWB: 12%, SFS: 12%) und 10% der Männer an. Der Reduzierertyp ist durchschnittlich am jüngsten (Durchschnittsalter 27 Jahre; SWB: 29 Jahre, SFS: 23 Jahre), hat zu 44% Abitur und zu 37% Kinder. Der „Reduzierer“ ist die Umkehrung des Intensivierers. Trotz einer positiven Bewegungskarriere in der Jugend mit entsprechenden Unterstützungen in der Familie, im Schulsport und in den außerschulischen sportlichen Aktivitäten entwickelte sich keine dauerhafte Bindung an sportliche Aktivität. Dieser Typ hat den höchsten Prozentsatz an Sporttabstünzenzeiten; und er steht seiner körperlichen Leistungsfähigkeit und seiner Figur besonders kritisch gegenüber. Den männlichen Reduzierern fällt es darüber hinaus besonders schwer, den besuchten Fitneßkurs in die Tages- und Wochenroutinen einzuplanen. Das Motivmuster dieses Typs ist unauffällig.

Der Mischtyp: Dies ist die Kategorie von Teilnehmern/-innen, die in der Jugend zwar etwas außerschulischen Sport betrieben haben, aber niemals vereinsgebunden waren und die heute sowohl nur Fitneß-Sport als auch zusätzlich anderen Sport betreiben. Dem Mischtyp gehören 19% der Frauen (SWB: 20%, SFS: 18%) und 13% der Männer an. Der Mischtyp ist – ohne ein entsprechendes klares Partizipationsmuster – dem sportlichen Typ sehr ähnlich: Das Durchschnittsalter beträgt 30 Jahre (SWB: 31 Jahre, SFS: 26 Jahre), 62% haben Abitur, 21% haben Kinder; die Einschätzung der Sportivität des Elternhauses und die Erinnerungen an den Schulsport sind ähnlich positiv, Gesundheits- und Fitneß-Status werden fast gleich wahrgenommen, und die Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Figur sind relativ – hoch. Ein Unterschied ergibt sich bei der Schulspornote, die beim Mischtyp niedriger ist als beim sportlichen Typ. Die Motive des „Mischtyps“ sind weniger pointiert, und auch dessen Freizeitinteressen entsprechen dem Durchschnitt der Gesamtstichprobe.

Ein Vergleich dieser Typisierung mit anderen Studien zur Sportpartizipation im Erwachsenenalter (z. B. BÄSSLER, 1989; OPASCHOWSKI, 1987; WANKEL, 1988) ist nicht möglich, da über die bereits genannten Vergleichszahlen zu Einzelaspekten der Sportpartizipation hinaus keine Zusammenhangsmuster berichtet wurden.

3. Zusammenfassende Diskussion

Bereits bei der Darstellung und vergleichenden Diskussion der Untersuchungsbefunde wurden einige Teilantworten auf die in der Einleitung aufgeworfenen Fragen nach den Partizipationsmustern, den Bewegungskarrieren, den Motiven für Fitneßaktivitäten, der Wahrnehmung von Fitneß, Figur und Gesundheit sowie nach Unterschieden zwischen den Geschlechtern und den Institutionen gegeben. Im folgenden wird nochmals zusammenfassend auf diese Fragen eingegangen.

Unterschiede: Fitneß-Sportlerinnen versus Fitneß-Sportler, Studio versus Bildungsinstitution

Der Hauptunterschied zwischen den hier befragten weiblichen und männlichen Fitneß-Sportlern besteht darin, daß erstere sowohl in der Jugend als auch heute eine insgesamt geringere Sportpartizipation aufweisen, obwohl sie aus einem sportiveren Elternhaus stammen, obwohl sie mehr diesbezügliche Anregungen von ihren Eltern erhalten haben, obwohl sie mit ihrem Sporttreiben in der Jugend zufriedener waren und obwohl sie gegenwärtig mehr soziale Unterstützung für ihr Sportengagement empfinden als die Männer! Dieses Ergebnis könnte als selektive Wahrnehmung interpretiert werden, d. h. als retrospektiv günstigere Bewertung der Bewegungskarriere durch Frauen als durch Männer; es könnte jedoch auch darauf hindeuten, daß die hier befragten Frauen ein höheres Maß an – interner und externer – Unterstützung brauchen, um längerfristig sportlich aktiv zu sein. Ein weiteres Ergebnis besagt, daß in der Perzeption von weiblichen Fitneß-Sportlern Gesundheit und Fitneß weniger eng assoziiert sind als in der Perzeption von männlichen Fitneß-Sportlern.

Die Hauptunterschiede zwischen den Studiobesucherinnen und den Besucherinnen der Fitneßkurse der Bildungsinstitutionen beziehen sich darauf, daß erstere jünger sind, eine sportivere Bewegungskarriere inklusive eines sportlicheren Elternhauses und einer besseren Schulspornote aufweisen, daß erstere auch gegenwärtig sportlich aktiver sind, daß sie insgesamt hoch gewichteten und bezogene Motive der sportlichen Aktivität besonders hoch gewichteten und auch präsentative Motive vergleichsweise hoch bewerten, d. h. insgesamt den ästhetischen Aspekt der sportlichen Aktivität betonen.

Typen: Partizipationsmuster im Fitneß-Sport

Die Frage nach dem „Beiproduktcharakter“ des Besuchs eines Fitneßkurses läßt sich eindeutig beantworten: Für die Hälfte der Befragten stellt die Fitneßaktivität (entweder nur im Kurs oder in Form weiterer Fitneßaktivitäten) den Kern ihrer aktuellen Sportpartizipation dar, für die andere Hälfte ist der Besuch des Fitneßkurses ein „Beiprodukt“ anderer sportlicher Aktivitäten

ohne ausschließlichen Fitneßbezug. In der ersten Hälfte sind die Frauen, in der zweiten die Männer stärker vertreten.

Auch die Frage nach dem „typischen“ Fitneß-Sportler bzw. der „typischen“ Fitneß-Sportlerin läßt sich eindeutig beantworten: Es gibt ihn/sie nicht. Stattdessen lassen sich vier Typen von Fitneß-Sportlern und eine Mischkategorie differenzieren:

Der „unsportliche Typ“ versucht auf dem Hintergrund einer ungünstigen Bewegungssozialisation gerade einen Einstieg in die Sportpartizipation, indem er einen Fitneßkurs besucht. Er besteht gehäuft aus Frauen mit einem – im Stichprobenvergleich – niedrigen Bildungsniveau und einer – im Stichprobenvergleich – hohen familiären Belastung durch Kinder. Sein Antrieb zur sportlichen Aktivität ist stark zweckorientiert, er erhofft sich insbesondere eine Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der vergleichsweise negativ beurteilten körperlichen Proportionen. Jeder fünfte Besucher eines Fitneßkurses ist diesem Typ zuzurechnen. Er findet gleichermaßen Zugang zu Kursen der Bildungsinstitutionen wie privater Studios.

Der „Reduzierer“ hat eine sehr intensive und für eine Sportpartizipation an sich günstige jugendliche Bewegungskarriere hinter sich, die er jedoch – zumindest momentan – stark gedrosselt hat bzw. die er relativ häufig unterbricht. Dieser Typus ist besonders jung. Es ist anzunehmen, daß die Verminderung der Sportpartizipation entweder Ausdruck der momentanen Lebenssituation mit den im jungen Erwachsenenalter einsetzenden Umbrüchen ist, oder daß es sich um Personen handelt, die nach einer leistungssportlichen Betätigung im Jugendalter noch keinen subjektiv adäquaten „Ersatz“ an sportlicher Betätigung gefunden haben. Jeder zehnte Besucher eines Fitneßkurses ist ein „Reduzierer“, d. h. dieser Typus ist – sowohl im Weiterbildungsbereich als auch im Studio – relativ selten in einem Fitneßkurs anzutreffen. Der „sportliche Typ“ hat eine Bewegungskarriere mit sportlich günstigen Vorzeichen hinter sich. Er ist relativ ungebunden, hat viele aktive Freizeitinteressen, ein hohes Bildungsniveau und besucht den Fitneßkurs als eine unter mehreren sportlichen Aktivitäten. Seine Motivation ist stark an der Situation des Sporttreibens selbst orientiert. Etwa ein Viertel der Besucher von Fitneßkursen gehört zu diesem Typ, und er ist im privaten Studio noch häufiger anzutreffen als im Kurs der Weiterbildungsinstitutionen.

Der „Intensivierer“ hat sich aus seiner ungünstigen Bewegungssozialisation gelöst und demonstriert – komplementär zum Reduzierertyp –, daß Sportpartizipation im Erwachsenenalter nicht unbedingt in Kontinuität zur Bewegungssozialisation in Kindheit und Jugend verlaufen muß. Ähnlich wie der Sportlertyp betont der Intensivierer Situationsanreize seiner sportlichen Aktivität besonders stark. Er ist relativ alt und kommt genauso häufig vor wie der Sportlertyp, allerdings ist er in privaten Studios wesentlich seltener zu finden als in Kursen der Weiterbildungsinstitutionen.

Der „Mischtyp“ schließlich umfaßt eine Gruppe von Personen, die bei vielen erhobenen Befunden im Durchschnitt liegen und über die keine eindeutigen Aussagen gemacht werden können. Jede fünfte Person gehört zu diesem Mischtyp.

Spuren: Wege zur Sportpartizipation im Erwachsenenalter

Die Analyse der Sportpartizipationsmuster in der Zeit läßt zwei Hauptwege erkennen, die in eine Beteiligung in einen Fitneßkurs einmünden:

Auf dem ersten Weg wird eine relativ große Gruppe jugendlicher Nur-Schulsportler (45% aller Teilnehmer/innen) zu mehr (Typus des Intensivierers) oder weniger (Typus des Unsportlichen) sportlich Aktiven im Erwachsenenalter. Fitneßkurse sind somit insbesondere für jene Personen eine Einstiegsmöglichkeit und eine Chance zur Sportpartizipation, die aus mannigfaltigen Gründen (z. B. mangelnder Rückhalt in der Familie, unterdurchschnittliche Leistungen und entsprechend negative Erinnerungen an den Schulsport) in der Jugend keine außerschulischen sportlichen Erfahrungen sammeln konnten. Die Prognose einer längerfristigen Bindung an sportliche Aktivität ist hierbei für den Intensivierertyp günstiger als für den unsportlichen Typus, anders ausgedrückt steht der unsportliche Typ am Beginn eines Weges, den der Intensivierertyp bereits ein gutes Stück beschritten hat.

Fitneßkurse sind jedoch auch für solche Personen attraktiv, die bereits auf eine intensive Bewegungskarriere im Sport zurückblicken können: Der zweite Weg führt jugendliche Sportler (37% aller Teilnehmer/innen) zu einer teilweise veränderten, jedoch immer noch umfangreichen Sportpartizipation (Typus des Sportlichen) oder aber zu einer Beschränkung der sportlichen Aktivität auf die Beteiligung an einem Fitneßkurs (Typus des Reduzierers). Während für den Typus des Sportlers die Prognose einer langfristigen Bindung an den Sport sehr günstig ist, kann für den Reduzierertyp keine Prognose erfolgen, da die Tatsache der Sportreduktion sowohl als vorübergehendes Phänomen (s. o. der Lebensphase oder der sportlichen Umorientierung) als auch als Weg in die Sportabstinenz gedeutet werden kann.

Eine weitere, allerdings relativ kleine Gruppe (18% der Teilnehmer; Mischkategorie) wechselt zwischen diesen Wegen hin und her. Zusammenfassend zeigt sowohl die Betrachtung der „Typen“ als auch der „Spuren“, daß Bewegungskarrieren im Breitensport häufig diskontinuierlich verlaufen, daß der Schluß vom unsportlichen Jugendlichen auf den sportabstinenten Erwachsenen ebenso voreilig sein kann wie der vom jugendlichen Leistungssportler auf den erwachsenen Breitensportfan. Fitneßkurse wie Fitneßaktivitäten generell bilden vor allem deshalb einen Schwerpunkt der Sportpartizipation von Erwachsenen, weil sie für das gesamte Spektrum vom „unsportlichen“ bis zum „sportlichen“ Typ attraktiv sind und in jede Bewegungskarriere hineinpassen.

Zuwendungen: Anreize des Fitneß-Sports

Die Motivmuster der Teilnehmer(innen) unterstreichen die eingangs zur Interpretation des Fitneßbooms genannten Begründungen. Fitneß-Sportler/innen

wollen mit ihrer Aktivität die Gesundheit umfassend erhalten und verbessern, dies sowohl in physischer (Fitneß, Leistungsfähigkeit) als auch in psychischer (Wohlbefinden, Ausgleich) Hinsicht. Der körperliche Zustand soll durch die sportliche Aktivität kontrolliert werden, funktional im Hinblick auf Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Wohlbefinden, ästhetisch im Hinblick auf eine sportliche Figur.

Unterscheidet man die im Sportmotivationsfragebogen vorgegebenen Motive danach, ob sie schwerpunktmäßig auf mehr oder weniger längerfristige Handlungszwecke (z. B. Gewichtsreduktion oder Erhöhung der Fitneß) gerichtet sind oder ob sie sich hauptsächlich auf Anreize der Handlungssituation selbst (z. B. Spaß und Wohlbefinden, Anstrengung, Gemeinschaftserleben) beziehen (vgl. ABELE & BREHM, 1990b; RHEINBERG, 1989), so zeigt sich, daß umfangreiche Erfahrungen mit sportlicher Aktivität zu höheren Gewichtungen von Situationsanreizen, insbesondere Anstrengung und Belastung, Spannung und neue Erfahrungen sowie Gemeinschaft, führen. Gleichzeitig behalten allerdings die Zweckkanreize Gesundheit und Fitneß sowie sportliche Figur ihre hohe Priorität. Wie die differenzierte Motivanalyse der verschiedenen Typen zeigte, gilt auch für Fitneß-Sportler, daß ihre Partizipation von einer ausgeprägten Relation von Zweck- und Situationsanreizen beeinflusst wird (vgl. ABELE & BREHM, 1990b; BREHM & PAHMEIER, 1990b; WANKEL 1985, 377f).

Körperdeutungen: Gesundheit, Fitneß und Figur

Fitneß-Sportler wollen mit ihrer sportlichen Aktivität ihren Gesundheitszustand, ihre körperliche Leistungsfähigkeit und ihre Figur positiv beeinflussen bzw. entsprechende Kontrolle über ihren Körper ausüben. Wie die Ergebnisse zum Gesundheits- und Fitneß-Status zeigen, gelingt es ihnen auch, diese Absicht zumindest in der subjektiven Deutung in die Realität umzusetzen. Fitneß-Sportler sind mit weniger Krankheitsrisiken belastet (Gewicht, Rautchen), und sie registrieren weniger gesundheitliche Probleme. Während bei der Fitneßwahrnehmung ein linearer Zusammenhang mit der Intensität der sportlichen Aktivität besteht, handelt es sich bei der Gesundheitswahrnehmung um einen von der Intensität des Sporttreibens unabhängigen Effekt. Die Frage der Einflußrichtung, d. h. ob vor allem Gesunde und Fitte einen Fitneßkurs besuchen oder ob die Gesundheits- und Fitneßwahrnehmung durch die Ausübung der sportlichen Aktivität positiv beeinflusst wird, ist aus diesen Ergebnissen nicht eindeutig zu beantworten; die vorliegenden Quer- und Längsschnittuntersuchungen sprechen jedoch dafür, daß sowohl Selektionseffekte (vgl. z. B. DISHMAN et al., 1985, 162) als auch Veränderungseffekte (im Überblick vgl. z. B. ABELE, BREHM & GALL, 1990) von Bedeutung sind. Die Zufriedenheit mit der körperlichen Leistungsfähigkeit und der Figur schließlich läßt sich im Kontext der Ergebnisse zu den verschiedenen Typen von Fitneß-Sportlern als sozialer Urteilsbildungsprozeß interpretieren, der stark von einem internen Vergleichsmaßstab abhängig ist und mit der tatsächlichen Ausprägung der Fitneß bzw. der Figur nur gering korreliert: Die Zufrieden-

heit ist dann hoch, wenn entweder ein positiv bewerteter Zustand aufrechterhalten wird (der Sportlertyp) oder wenn eine positive Veränderung registriert wird (der Intensiviertyp); sie ist dann niedrig, wenn ein negativ bewerteter Zustand sich – noch – nicht verändert hat (der unsportliche Typ) oder wenn eine Veränderung in negative Richtung bemerkt wird (der Reduziertyp).

Literaturnachweis

- ABELE, A./BREHM, W.: Sportpsychologie. In: Frey, D./Graf Hoyos, C./Stahlberg, D. (Hrsg.): *Angewandte Psychologie*. München, Weinheim 1988, 540–560.
- ABELE, A./BREHM, W.: Sportliche Aktivität als gesundheitsbezogenes Handeln: Auswirkungen, Voraussetzungen und Förderungsmöglichkeiten. In: Schwarzer, R. (Hrsg.): *Gesundheitspsychologie*. Göttingen 1990a, 131–150.
- ABELE, A./BREHM, W.: „Gesundheit“ als Anreiz für freizeitsportliche Aktivität im Erwachsenenalter? In: Lutter, H./Thomas, A. (Hrsg.): *Der Beitrag der Sportpsychologie zur Zielbestimmung einer modernen Erziehung und Ausbildung im Sport*. Köln 1990.
- ABELE, A./BREHM, W./GALL, Th.: Sportliche Aktivität und Wohlbefinden. In: Abele, A./Becker, P.: *Wohlbefinden*. Weinheim 1991.
- ALLMER, H.: Motivation zum Sportunterricht selbstverständlich? In: Allmer, H. (Hrsg.): *Sport und Schule*. Reinbek 1984, 96–117.
- BACHLEITNER, R.: Sport, nein danke. Überlegungen zum Phänomen der Sportverweigerung. In: *Sportpädagogik* 13 (1989) 2, 7–12.
- BAETHGE, M.: Individualisierung als Hoffnung und Verhängnis. In: *Soziale Welt* 36 (1985), 299 bis 313.
- BÄSSLER, R.: *Freizeit und Sport in Österreich*. Wien 1989.
- BARSKY, A. J.: The paradox of health. *The new England Journal of Medicine*. 318 (1988), 414 bis 418.
- BAUR, J.: Körper- und Bewegungskarrieren. Schorndorf 1989.
- BECK, U.: Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt 1986.
- BREHM, W.: Fitneßförderung und Fitneßziehung. In: *Sportunterricht* 1991a.
- BREHM, W.: Das Lehren sportlicher Fertigkeiten. Ein Beitrag zur Unterrichtsmethodik. Schorndorf 1991.
- BREHM, W./PAHMEIER, I.: Sport als Mittel in der ambulanten Versorgung. Bielefelder Beiträge zur Sportwissenschaft. Heft 10, Universität Bielefeld 1990a.
- BREHM, W./PAHMEIER, I.: Aussteigen oder Dabeibleiben? Beitrag in diesem Heft. 1990b.
- BRETTSCHNEIDER, W.-D./BRÄUTIGAM, M.: Sport im Alltag von Jugendlichen. Abschlußbericht, Paderborn 1989.
- BUNDESMINISTER für Jugend Familie, Frauen und Gesundheit (Hrsg.): *Daten des Gesundheitswesens – Ausgabe 1989*. Stuttgart 1989.
- DIETRICH, K.: Neue Formen des Sportangebots. Kommerzielle Sportbetriebe, Konkurrenz für die Vereine? In: Gieseler, K./Grupe, O./Heinemann, K. (Hrsg.): *Menschen im Sport* 2000. Schorndorf 1988, 333–345.
- DIGEL, H.: Über den Wandel der Werte in der Gesellschaft, Freizeit und Sport. In: *Deutscher Sportbund (Hrsg.): Die Zukunft des Sports*. Schorndorf 1986, 14–43.
- DISHMAN, R. K.: Exercise Adherence and Habitual Physical Activity. In: Morgan, W. P./Goldston, S. E. (Hrsg.): *Exercise and Mental Health*. Washington 1987, 57–84.
- DISHMAN, R. K./SALLIS, J. F./ORENSTEIN, D. R.: The Determinants of Physical Activity and Exercise. In: *Public Health Reports*. Washington, 100 (1985), 158–171.
- FAHRENBURG, J.: Freiburger Beschwerdeliste (FBL). In: *Zeitschrift für klinische Psychologie* 4 (1975), 79–100.
- FORSKA-Umfrage in: *Stern* 1986, Heft 48, 195–200 (Sportliche Aktivität und Fitneß).
- JÜTTING, D. H./SCHERER, A.: *Freizeitsport*. In: Haag, H./Strauß, B. G./Heinze, S. (Hrsg.): *Theorie- und Themenfelder der Sportwissenschaft*. Schorndorf 1989, 262–287.

- KOCH, E. R./KLOPFLEISCH, R./MAYWALD, A.: Die Gesundheit der Nation. Köln 1986.
- KURZ, D.: Vom Sinn des Sports. In: Deutscher Sportbund (Hrsg.): Die Zukunft des Sports. Schorndorf 1986, 44-68.
- MARTIN, J. E./DUBBERT, P. M.: Exercise applications and promotion in behavioral medicine. In: Journal of Consulting and Clinical Psychology 50 (1982), 1004-1007.
- MARTIN, J. E./DUBBERT, P. M.: Adherence to Exercise. In: Exercise and Sports Sciences Reviews 13 (1985), 137-167.
- MRAZEK, J./RITTNER, V.: Wunschobjekt Körper. In: Psychologie heute 13 (1986) 12, 62-68.
- NORDEN, G.: Wie verbreitet ist der Aktivsport? In: LÜ - LE 42 (1988), 126-132.
- OLDRIDGE, N. B.: Adherence to Adult Exercise Fitness Programs. In: Matarazzo, J. D./Weiss, S. M. (Eds.): Behavioral Health. New York 1984, 467-487.
- OPASCHOWSKI, H. W.: Sport in der Freizeit. Hamburg 1987.
- RHEINBERG, F.: Zweck und Tätigkeit. Göttingen 1989.
- RITTNER, V./MRAZEK, J.: Neues Glück aus dem Körper. In: Psychologie heute 13 (1986) 11, 54-63.
- RITTNER, V./MRAZEK, J.: Bericht zum Forschungsprojekt „Sport, Fitneß und Aussehen“. Deutsche Sporthochschule Köln 1986.
- RITTNER, V.: Körperbezug, Sport und Ästhetik. In: Sportwissenschaft 19 (1989), 359-377.
- SACK, H.-G.: Die Fluktuation Jugendlicher in Sportvereinen. Frankfurt (DSB) 1980.
- STATISTISCHES BUNDESAMT (Hrsg.): Statistisches Jahrbuch 1988 für die Bundesrepublik Deutschland. Stuttgart und Mainz 1988.
- TOKARSKI, W./SCHMITZ-SCHERZER, R.: Freizeit. Stuttgart 1985.
- WANKEL, L. M.: Personal and Situational Factors Affecting Exercise Involvement: The Importance of Enjoyment. In: Research Quarterly for Exercise and Sport 56 (1985), 275-282.
- WANKEL, L. M.: Exercise Adherence and Leisure Activity. In: Dishman, R. K. (Ed.): Exercise Adherence. Its Impact on public Health. Champaign 1988, 369-396.
- WEINECK, J.: Sportbiologie. Erlangen 1988.

WALTER BREHM/IRIS PAHMEIER

Aussteigen oder Dabeibleiben? Bruchstellen einer Breitensportkarriere und Bedingungen eines Ausstiegs

Das Problem des Abbruchs einer Breitensportkarriere und das damit zusammenhängende Problem einer Bindung an sportliche Aktivität rückte in den letzten zehn Jahren im deutschsprachigen Raum im Rahmen einiger Untersuchungen zur Fluktuation Jugendlicher im Sportverein sowie zur Sportabstimmung von Jugendlichen in den Blickpunkt des sportwissenschaftlichen Interesses:

Zur Fluktuation Jugendlicher im Sportverein zeigen die im Abstand von 10 Jahren durchgeführten Studien von SACK (1980) sowie von BREITTSCHNEIDER und BRÄUTIGAM (1989), daß sich der Organisationsgrad von Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 20 Jahren im Zeitraum von 1978 bis 1988 in der Bundesrepublik Deutschland praktisch nicht verändert hat. Etwa 38% der Mädchen und etwa 55% der Jungen waren zu beiden Befragungszeitpunkten Mitglied eines Sportvereins. Deutlich erhöht hat sich im Zeitraum zwischen den Befragungen allerdings die Fluktuationsrate, d. h. die Zahl der Jugendlichen, die aus einem Sportverein ausgetreten waren: Bei den Jungen von 29% auf 39%, bei den Mädchen von 43% auf 54%. Dies bedeutet, daß im Jahre 1988 die Fluktuationsrate bei den weiblichen Jugendlichen bereits höher lag als die Bindungsquote und daß sich auch bei den Jungen die Zahl der Aussteiger jener der Dabeibleiber annähert. Allerdings folgt daraus nicht, daß Sportvereiner für Jugendliche weniger attraktiv geworden sind. Es werden im Gegenteil immer mehr Jugendliche von den Sportvereinen angezogen. 1988 hatten es nur 18% der Mädchen und 12% der Jungen noch nie mit einer sportlichen Aktivität in einem Sportverein versucht. 1978 betrug diese Quoten noch 33% bei den Mädchen und 20% bei den Jungen. Die Chance, über 80% der Mädchen und etwa 90% der Jungen mit ihrer Organisation zu erreichen, wird