

Sportverhalten und Motivation zum Sport

K. Biener, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

1. Einleitung und Fragestellung

In einer Repräsentativstudie über den Gesundheitszustand der männlichen Bevölkerung in der Nordostschweiz sollten die Leistungsfähigkeit verschiedener Organsysteme sowie die Faktoren, welche diese Funktionen beeinflussen, untersucht werden. Nach Befragungen über Familienkrankheiten, über persönlich durchgemachte Leiden, über Lebensgewohnheiten, Genussmittelkonsum, Sportverhalten, Ernährungsgewohnheiten u.a. wurde eine gründliche ärztliche Untersuchung vorgenommen. Dabei wurden beispielsweise die Herz- und Kreislauffähigkeit mittels Ergometrie, die Lungenfunktion mittels Spirographie, die Hör- und Sehfähigkeit, verschiedene spezifische Blut- und Urinfaktoren analysiert sowie Kraft- und Bewegungsmessungen und spezifische Leistungstests durchgeführt. Als Ergänzung zu den medizinischen Untersuchungen erfolgte eine soziologische Befragung, um eine umfassendere Interpretation der medizinischen Messwerte mit Korrelationsberechnungen zu ermöglichen. Gegenstand dieser Befragungen waren u.a. Wohnverhältnisse, Arbeits- und Freizeitsituation, Lebensweise und Familienprobleme sowie andere Umweltfaktoren, welche die Organfunktionen mittelbar oder unmittelbar beeinflussen. Im vorliegenden Beitrag werden die sportsoziologischen Ergebnisse diskutiert.

2. Material und Methodik

Die Studie umfasste das ganze Gebiet der Nord- und Nordostschweiz. Ausgewählt wurden 44 Betriebe verschiedener Wirtschaftsbranchen nach dem Zufallsprinzip. In jedem in die Stichprobe gefallenen Betrieb wurden 6,25% der gesamten Belegschaft aus der Mitarbeiterkartei bzw. des Personalverzeichnisses ebenfalls nach dem Zufallsprinzip ausgewählt. Erfasst wurden männliche Schweizer Arbeitnehmer im Alter von 20 bis 65 Jahren. Es handelte sich um 207 Probanden in der Vorstudie und 1053 in der Hauptstudie, also um insgesamt 1260 Männer. Mit diesem Vorgehen war die Repräsentanz der Ergebnisse gewährleistet.

Die Erhebung erfolgte durch ein Team, dem zwei Ärzte, ein Anthropologe, eine Soziologin, zwei Sozialarbeiterinnen sowie temporär weitere Mitarbeiter aus Laboratorium und Statistik angehörten. Die Computerauswertungen erfolgten in Zürich und Genf.

Die regionale Verteilung der gewählten Firmen zeigt die folgende Übersicht:

Kantone	Anzahl der Betriebe	Prozentsatz der Stichproben
Zürich	28	63,6%
Schaffhausen	3	6,8%
Thurgau	4	9,1%
St. Gallen	8	18,2%
Appenzell IR und AR	1	2,3%
Total	44	100,0%

Wie viele werktätige Schweizer Männer im Alter von 20 bis 65 Jahren treiben aktiv Sport und was hat sie zur Sportausübung motiviert?

Ausgewählt wurden nur Betriebe mit 56 und mehr Arbeitnehmern.

3. Ergebnisse

3.1 Sportklubzugehörigkeit

In einer 20%-Stichprobe wurden 105 jüngere Männer 105 älteren gegenübergestellt, die vor bzw. nach dem 1.1.1929 geboren worden waren. Es handelte sich also bei der jüngeren Gruppe um Männer von 20 bis 42 Jahren und bei den älteren um solche von 43 bis 65 Jahren, jeweils um 22 Jahrgänge. Vergleichsweise hatten wir bei Jugendlichen von 16 bis 20 Jahren, und zwar bei Lehrlingen aus Betrieben der Nordschweiz, ähnliche Erhebungen durchgeführt und dokumentiert [1]. Gegenwärtig ist jeder dritte 20–42 Jahre alte und jeder fünfte 43–65 Jahre alte männliche Betriebsangehörige Mitglied in einem Sportverein. Dieses Ergebnis deckt sich etwa mit den Angaben *Hanharts* [4], der bei Zürcher Arbeitern ähnliche Verhältnisse fand. Am häufigsten ist die Mitgliedschaft bei jüngeren und älteren Männern in einem Turnverein (jeder dritte Sportklubangehörige). An zweiter Stelle folgt bei den jüngeren die Mitgliedschaft in einem Tennisklub, an dritter im Firmensport, an vierter in einem Fussballverein. Weitere von den jüngeren mehr als einmal genannte Klubsportarten sind Ski, Velo, Volleyball, Rudern und je einmal genannte Segeln, Eishockey, Tanzen, SAC, Fechten, Judo, Handball. Bei den älteren Sportlern steht an zweiter Stelle die Aktivität in der Männerriege, an dritter im Firmensport, an vierter in einem Fussballklub. Weitere von den älteren mehr als einmal genannte Klubs sind der SAC und je einmal Skiklub, Tennisklub, Schützenverein, Sportfischerverein, Kegelklub, Schwerathletikklub.

Früher in einem Sportverein sind knapp die Hälfte der jüngeren und der älteren Männer gewesen. Sie sind also ausgetreten. Dabei handelt es sich in je zwei Drittel der Fälle um ehemalige Turnvereinsmitglieder und in jedem sechsten Fall um einen früheren Fussballspieler. Aber auch spezielle Sportarten wie Tennis, Ski, Judo, Radfahren, Schwimmen, Handball, Schwingen, Reiten und Rudern sind verlassen worden.

Tabelle 1: Frühere und gegenwärtige Sportklubzugehörigkeit 20–65jähriger Betriebsangehöriger, Repräsentativstudie Nordschweiz

Im Sportklub	20–42jährige Männer	43–65jährige Männer
gegenwärtig	36%	21%
früher	41%	47%

Die Prüfung mit dem Chi-quadratstest ergibt, dass mit signifikantem Unterschied mehr 20–42jährige der Betriebsangehörigen Sportklubmitglieder sind als 43–65jährige.

Über die Hälfte der Austritte bei den jüngeren Männern erfolgten bis zum 25. Lebensjahr, bei den älteren jedoch nur ein Viertel. Die heutigen Senioren sind also früher viel länger Sportklubmitglieder geblieben als die heutigen Junioren. Allerdings ist man früher auch im Durchschnitt etwas später eingetreten, nämlich mit 16–18 Jahren gegenüber den jüngeren Männern mit durchschnittlich 14–16 Jahren.

3.2 Freizeitsport

Unabhängig von einer Sportklubzugehörigkeit untersuchten wir die Frage, ob und wie viele Stunden in der Freizeit Sport getrieben wird. Von den jüngeren Probanden gaben 79% eine bejahende Antwort, von den älteren 43%. Zählt man alle angegebenen Wochenstunden zusammen, so treiben die 79% Freizeitsportler der jüngeren Gruppe insgesamt 279 Stunden Sport, im Mittel also 3,53 Stunden. Die 43% Freizeitsportler der älteren Gruppe sind pro Woche insgesamt 144 Stunden sportlich tätig, also im Mittel 3,35 Stunden. Dieser Unterschied ist statistisch nicht zu sichern, und es ist also nicht so, dass der ältere Sportler auch zeitlich weniger Sport betreibt. Der ältere Sportler, der dem Sport verschrieben bleibt, widmet sich ihm auch zeitlich fast genauso lang wie der jüngere. Im Alter von über 42 Jahren treiben alsdann signifikant weniger Männer Sport, diese aber im Mittel praktisch gleich viele Wochenstunden wie die jüngeren Männer.

3.3 Erste Motivation zur Sporttätigkeit

Geht man der Frage nach, wer oder was die Probanden seinerzeit zum Sporttreiben angeregt bzw. hingeführt hat, so decken sich die Antworten bei den jüngeren wie bei den älteren ziemlich genau als Zeichen dafür, dass sich die Faktoren einer ersten Motivation zur Sporttätigkeit im Laufe der Jahre kaum geändert haben. Varianten in Einzelantworten haben sich höchstens hinsichtlich verschiedener Vereins- oder Klubeinflüsse oder einer gesundheitlichen Interpretation als Auslösefaktor ergeben. Aufschlussreich ist, dass die jüngeren Sportler mehrmals den Vater angeben, die älteren nie. Die nahe Wohnlage zu einem Sportplatz ist wichtiger Anstoss für eine Sporttätigkeit; auch die Schule hat – häufiger bei den jüngeren – als positiver Motivationsfaktor für einen Freizeitsport im weiteren Leben gewirkt. Junge Aktive sind zuweilen durch den Ehrgeiz, ältere durch das "Gesundheitsgewissen" zum Sport geführt worden. Grosse Sportanlässe, selbst Olympische Spiele, sind in keinem Fall spontan genannt worden, ausser in einem Fall die Tour de Suisse. Ebenfalls wird nie vermerkt, dass ein ärztlicher Hinweis Grund zum Sportbeginn war. Erfahrungen von *Buggel*

[3] in einer deutschen Grossstadt (Leipzig) bei 1850 Arbeitern haben gezeigt, dass nur 2% der Belegschaft von einem Arzt zum Sporttreiben motiviert worden sind. Es hat jedoch den Anschein, dass mit der Problematik des Bewegungsmangels und der Entwicklung der Sportmedizin immer mehr Ärzte zu konkreter sportlicher Tätigkeit raten und animieren. Die Übersicht über die Faktoren einer Erstmotivation zum Sporttreiben zeigt Tabelle 2.

Tabelle 2: Erste Motivation zum Sporttreiben, 20–65jährige Männer, Repräsentativstudie Nordschweiz

Motivation	20–42-jährige	43–65-jährige
durch Kameraden	23%	28%
durch mich selbst	18%	17%
Freude am Sport	14%	10%
durch die Schule	11%	7%
durch den Vater	7%	4%
durch die Eltern	4%	–
durch den Bruder	3%	3%
mein Ehrgeiz u.ä.	5%	–
Turnvereine, Pfadfinder, Vorunterricht	6%	10%
wohne am Sportplatz	3%	3%
Freude an der Natur, das Wandern	2%	3%
Gesundheitsgewissen u.ä.	–	7%
sonstiges (Tour de Suisse, Idealismus, Freude am Velo, Freude am Fussballspiel)	4%	8%

Es ist bemerkenswert, dass einige ältere Probanden aus Gesundheitsgründen mit dem Sport begonnen haben – sicher auch erst in den späteren Lebensjahren –, die jüngeren Probanden diese Angabe jedoch nie machen. Die älteren sind früher eher durch Turnvereine und weniger durch die Schule zum Sport animiert worden als die jüngeren. Die Väter oder ganz allgemein die Eltern sind von den jüngeren öfter als erste Motivationsquelle genannt worden als von den älteren Probanden. Nehmen die Väter bzw. die Eltern mehr als früher den Sport als Erziehungschance wahr?

3.4 Einzel- und Gruppensport

Aufschlussreich ist es, das Sportverhalten als Sozialisierungsform zu beleuchten. Die Männer über 42 Jahre treiben doppelt so häufig einzeln Sport als diejenigen unter 42 Jahren. Zu zweit ist das Sporttreiben in beiden Altersbereichen ungefähr gleich häufig, in Gruppen jedoch im Verhältnis 5 : 3 zuungunsten der älteren Jahrgänge seltener.

Zusammen mit der Familie treiben nur rund jeder 12. jüngere und ältere zuweilen Sport.

Tabelle 3: Einzel- und Gruppensport, 20–65jährige Betriebsangehörige, Repräsentativstudie Nordschweiz

Sozialisierungsform	20–42jährige	43–65jährige
Sport in Gruppen treiben	48%	30%
Sport zu zweit treiben	20%	21%
Sport allein treiben	12%	30%
zu zweit und in Gruppen	7%	1%
allein und in Gruppen	2%	8%
zu zweit und allein	1%	2%
alle drei Kombinationen	2%	—
mit Familie	8%	8%

3.5 Einschätzung der Olympiade

Form und Zukunft der olympischen Spiele werden immer mehr in den Mittelpunkt der Diskussionen nicht nur der sportlich interessierten Bevölkerung gerückt. Wie wird die Olympiade gegenwärtig eingeschätzt? Wieviel Prozent der Bevölkerung stimmen ihr vorbehaltlos zu, wieviel Prozent kritisieren sie, wieviel lehnen sie ab?

Die in Produktionsbetrieben tätige männliche Bevölkerung hat in beiden Altersgruppen in jedem zehnten Fall eine Antwort auf die Frage: "Was halten Sie von der Olympiade heutzutage?" verweigert, in jedem fünften Fall wurde vorbehaltlos zugestimmt. Die Hälfte jedoch lehnt sie mit irgendeinem Urteil ab, der Rest äussert sich in aufbauender, wenn auch oft harter Kritik. Wir haben die Antworten dieser offenen Frage sinngemäss zu bündeln gesucht (Tabelle 4).

Tabelle 4 Einschätzung der Olympiade 20–65jährige männliche Betriebsangehörige, Repräsentativstudie Nordschweiz

	20–42-jährige	43–65-jährige
Antwort verweigert	10%	11%
zustimmend (fantastisch, in Ordnung, interessant, sehr gut, schön, völkerverbindend u.a.)	21%	21%
kritisierend (spannender Zirkus, Prestigesache der Staaten, man sollte sie auf ursprüngliche Idee bringen, sind keine Amateure mehr, revisionsbedürftig, überspitzt, übertrieben, zuviel Politik u.a.)	29%	26%
ablehnend (hat mit Sport nichts zu tun, schade ums Geld, abschaffen, Schwindel, Profitangelegenheit, schlechtes Jugendbeispiel, nichts wert, ist überlebt, Menschenverblödung, unnötig, Sportler machen sich kaputt, halte nichts davon, nur Geschäft und Theater u.a.)	40%	42%

Die Aussagen sind also bei beiden Altersgruppen fast gleichhäufig nach Zustimmung, Kritik und Ablehnung verteilt. Man kann also nicht sagen, dass jüngere Männer der Olympiade gegenwärtig häufiger zustimmen oder ablehnend gegenüberstehen als ältere; entsprechende Unterschiede sind nicht signifikant. Bei den älteren Männern ist allenfalls noch ein leichter Trend zu vermehrter Ablehnung zu finden.

4. Diskussion

Repräsentativstudien über den Gesundheitszustand und über die körperliche Leistungsfähigkeit der Bevölkerung liefern wichtige epidemiologische Daten für eine präventivmedizinische Beratung der Bevölkerung. Im Schlussbericht zum Modell einer allgemeinen Vorsorgeuntersuchung im Land Baden-Württemberg [5] wurde festgehalten, dass der "Ideal-Gesunde" eine Seltenheit sei. Man kam nach der Untersuchung von 31 476 Versicherten zum Ergebnis, dass das "Normale" keineswegs die Norm, sondern die Ausnahme darstelle.

Blohmke u.a. [2] haben die sozialen und persönlichen Faktoren, welche den Gesundheitszustand beeinflussen, bei 1939 Arbeitnehmern in der Stadt Heidelberg beschrieben. In Erweiterung dieser Betrachtungen haben wir in unserem Material das Sportverhalten und die Motivation zum Sport analysiert. Auffällig ist, dass fast gleich viele jüngere Männer (20–42 Jahre) wie ältere (43–65 Jahre) eine frühere Sportvereinszugehörigkeit wieder aufgegeben haben. Es wirken also schon in der ersten Lebenshälfte sporthemmende Faktoren ein, die zum Sportverzicht zwingen, nämlich nach Aussage dieser Probanden u.a. "Zeitmangel" (40%), Wohnungswechsel (15%), Heirat (10%), Schichtarbeit (8%), Abendstudium (5%), Auslandsaufenthalt (4%) und Unfälle (13%). Viele derartige Gründe sind allerdings nicht stichhaltig.

Die ersten Motivationen zum Sport sind in der Mehrzahl durch Personen aus der näheren Lebensumgebung erfolgt, fast nicht durch sportliche Grossveranstaltungen. Es sind also im wesentlichen die zwischenmenschlichen Beziehungen entscheidend, die zu einem sportlichen Freizeitverhalten veranlassen. Entsprechende präventivmedizinische Schlussfolgerungen sind für die Gesundheitserziehung zu ziehen.

Zusammenfassung

In einer Repräsentativstudie bei 20–65jährigen Arbeitnehmern der Nordschweiz wurden verschiedene Parameter des Sportverhaltens und der Motivation zum Sport erarbeitet. Die 1260 nach dem Zufallsprinzip ausgewählten Probanden stammten aus 44 Stichprobenbetrieben mit 56 und mehr Berufstätigen. 36% der jüngeren Männer (20–42 Jahre) und 21% der älteren Männer (43–65 Jahre) waren Sportklubmitglieder. Die erste Motivation zum Sport ist meist durch Kameraden erfolgt, fast nie jedoch durch internationale Grossanlässe. Der gegenwärtigen Situation der Olympischen Spiele stehen bei 10% Stimmenthaltungen 21% der Befragten zustimmend, 28% helfend kritisch und 41% ablehnend gegenüber.

Resume

Pratique de sports et motivation au sport

Une étude représentative chez des employés âgés de 20 à 65 ans en Suisse septentrionale avait comme but d'examiner différents paramètres quant à leur état de santé, leurs habitudes sportives et leur motivation pour la pratique d'un sport. Les 1260 sujets choisis par hasard travaillaient dans 44 différentes entreprises dont le nombre d'employés était de 56 ou plus. 36% des sujets plus jeunes (20 à 42 ans) et 21% des plus âgés (43 à 65 ans) appartenaient à un club sportif. La première motivation au sport est généralement venue par des camarades, plus rarement par des événements sportifs internationaux. 21% des sujets questionnés estimaient que la situation actuelle des Jeux Olympiques est en ordre, 28% sont critiques et 41% sont négatifs, l'abstention des voix étant de 10%.

Summary

Sports practice and motivation

In a representative study on employees aged 20 to 65 years in Northern Switzerland, several criteria of sports practice and motivation to practise sports were examined. 1260 subjects working in 44 different factories employing more than 56 people were chosen at random and questioned. 36% of the younger men (20 to 42 years old) and 21% of the older ones (43 to 65 years old) were

members of a sports club. The first motivation to participate in sports came mostly from friends, but hardly ever from international events. 21% of the subjects were in favour of the way the Olympic Games were conducted, 28% were somewhat critical, 41% were negative, and 10% had no opinion.

Literatur

- [1] *Biener K.*: Sporthygiene und präventive Sportmedizin, Verlag Huber, Bern 1972.
- [2] *Blohmke M., Depner R., Koschorrek B. und Stelzer O.*: Soziale Faktoren und Krankheit bei Arbeitnehmern, Verlag Gentner, Stuttgart 1975.
- [3] *Buggel E.*: Über die Bedeutung des Sports für Freizeit und Urlaub. *Wiss. Ztschr. Univ. Leipzig 1*, 71 (1963).
- [4] *Hanhart D.*: Arbeiter in der Freizeit. Verlag Huber, Bern 1964.
- [5] *Von Eimeren W., Selbmann H.K und Überla K.*: Modell einer allgemeinen Vorsorgeuntersuchung — Schlussbericht. Verlag Weinmann, Bonlanden bei Stuttgart 1972.

Adresse des Auteurs

Prof. Dr. med. *K. Biener*, Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich, Gloriastrasse 32, 8008 Zürich.


AMBASSADOR

HOTEL BAR RESTAURANT

75 Betten

Falkenstrasse 6
8008 Zürich

Telefon 01 47 76 00
Telex 54 671

DAS BEKANNTE HAUS MIT BEWÄHRTER TRADITION

HOTEL OPERA

100 Betten

Dufourstrasse 5
8008 Zürich

Telefon 01 47 32 93
Telex 54 414

(vis-à-vis von Hotel Ambassador)

unter gleicher Leitung wie Hotel Ambassador
Teilweise schallisolierte Fenster, Air-conditioned, grosse Halle

BEIDE HÄUSER BEIM OPERNHAUS AM SEE