

## Zusammenfassung

**HINTERGRUND.** In der Lebensphase der Kindheit wird der Grundstein für die Entwicklung und Gesundheit über das gesamte Leben gelegt. Körperliche Aktivität führt zu einem erhöhten Wohlbefinden und hat einen positiven Einfluss auf die physische und psychische Entwicklung des Kindes. Daher ist Bewegung für ein gesundes Aufwachsen und die Persönlichkeitsentwicklung von hoher Bedeutung. Dennoch weisen Studien darauf hin, dass sich ein Teil der Kinder nicht ausreichend bewegt und eine Abnahme der körperlichen Aktivität mit zunehmendem Alter zu verzeichnen ist. In Bezug auf das Geschlecht des Kindes und die Wohnumgebung sind Unterschiede im Bewegungsverhalten festzustellen. Dies verdeutlicht die Notwendigkeit, Bewegungsförderung frühzeitig in den Lebenswelten der Kinder anzusetzen. Als primäre Sozialisationsinstanz bilden Familien die Rahmenbedingungen für das Aufwachsen des Kindes. Daneben stellt die Schule eine bedeutende Lebensumwelt für Kinder dar, die Einfluss auf die kindliche Entwicklung hat und das Bewegungsverhalten maßgeblich beeinflussen kann. Zusätzlich bildet die Freizeit einen wichtigen Sozialisationsbereich, in der die Kinder ihren eigenen Bedürfnisse und Interessen nachgehen und soziale Beziehungen gestalten können. Vor diesem Hintergrund wurden auf nationaler und internationaler Ebene verstärkt Rahmenbedingungen und Handlungsstrategien geschaffen, um eine gesunde Entwicklung der Kinder in ihren Lebenswelten zu fördern.

**ZIEL UND FRAGESTELLUNGEN.** Die vorliegende qualitative Erhebung zielt darauf ab das Bewegungs- und Freizeitverhalten von Kindern aus der Perspektive von Eltern und Kindern zu untersuchen, um daraus Handlungsempfehlungen für die Lebenswelten der Kinder abzuleiten. In diesem Zusammenhang wurden für die vorliegende Arbeit die Haupt- und Nebenfragestellung 1 entwickelt, die die Unterschiede im Bewegungsverhalten zwischen Kindern in der Stadt und auf dem Land aus der Perspektive der Eltern und der Kinder untersuchen. Die Haupt- und Nebenfragestellung 2 beziehen sich auf die Unterschiede im Bewegungsverhalten im Geschlechtervergleich aus der Perspektive der Eltern und der Kinder. Die zwei Hauptfragestellungen beziehen sich dabei auf die Sichtweise der Eltern, während die zwei Nebenfragestellungen die Sichtweise der Kinder untersuchen.

**METHODEN.** Die Fragestellungen dieser Arbeit wurden mittels problemzentrierter, qualitativer Leitfadeninterviews untersucht. Für die Befragung wurden acht Kinder im Alter von 7 bis 10 Jahren und jeweils ein Elternteil befragt, sodass insgesamt 16 Interviews durchgeführt wurden. Die Interviews der Eltern hatten eine durchschnittliche Dauer von 28:25 Minuten. Die Interviewlänge der Kinder betrug im Durchschnitt 17:16 Minuten. Die Stichprobe verteilte sich

gleichmäßig auf jeweils vier Kinder in der Stadt und auf dem Land sowie auf jeweils vier Jungen und Mädchen und den dazugehörigen Eltern. Zur Auswertung der vorliegenden Transkripte diente die Methode der strukturierenden Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) sowie das Programm MAXQDA® 18.

**ERGEBNISSE (STADT-LAND-VERGLEICH).** Aus der Perspektive der Eltern und der Kinder ist das Bewegungsverhalten der Kinder im schulischen Kontext von dem jeweiligen Konzept der Schulen abhängig, welche Bewegung in einem unterschiedlichen Ausmaß fördern. Unterschiede sind hierbei nicht auf den Wohnort zurückzuführen, da ein Großteil der Kinder Schulen in der Stadt besuchen. Innerhalb des organisierten Freizeitbereichs sind die Kinder auf dem Land häufiger in mindestens einem Verein oder einer anderen Bewegungsgruppe aktiv als die Kinder in der Stadt. Hinsichtlich der Bewegungsräume der Kinder werden Unterschiede überwiegend durch den Stadt-Land-Vergleich deutlich. So spielen Kinder auf dem Land bevorzugt im Garten, während sich die Kinder in der Stadt häufiger im Wohnumfeld aufhalten und dort öffentliche Plätze zum Spielen nutzen. In Bezug auf den Medienkonsum wird deutlich, dass die untersuchten Kinder auf dem Land mehr Fernsehen schauen, dies jedoch in keinem hohen Ausmaß und kontrolliert durch die Eltern stattfindet. Bewegungshemmende und -fördernde Faktoren im Stadt-Land-Vergleich ergeben sich zum Großteil aus der baulichen und sozialen Umwelt, die unterschiedliche Bedingungen für körperliche Aktivität zur Verfügung stellt. Während auf dem Land viele Freiräume für Kinder geboten werden, mangelt es jedoch an Spielpartner, sodass diese Möglichkeiten nur wenig genutzt werden. In der Stadt hingegen ist eine soziale Einbindung in das Wohnumfeld eher gegeben, die Bewegungsräume jedoch eingeschränkt. Ferner ermöglichen die kurzen Distanzen in der Stadt, dass sich die Kinder selbständig im Wohnumfeld bewegen, öffentliche Orte aufzusuchen und den Schulweg zu Fuß zu bewältigen.

**ERGEBNISSE (GESCHLECHTERVERGLEICH).** Im Geschlechtervergleich zeigen sich Unterschiede hinsichtlich der Pausengestaltung und der Zufriedenheit mit den Bewegungsmöglichkeiten an den Schulen. Die Bewegungsmöglichkeiten werden vor allem bei den Jungen als nicht ausreichend eingestuft. Innerhalb der organisierten Freizeit weisen die Mädchen eine vielfältigere Freizeitgestaltung auf. Bei den Jungen ist die Anzahl der Kinder höher, die an keinen sportlichen Aktivitäten in Vereinen teilnehmen. Die Ergebnisse zur nicht organisierten Freizeitgestaltung machen deutlich, dass Mädchen ruhigeren Bewegungsaktivitäten nachgehen, während Jungen häufig sportliche Herausforderungen suchen. Dabei sind diese überwiegend auf Spielpartner angewiesen, um sich zu bewegen. Freunde nehmen für Mädchen ebenfalls eine wichtige Funktion ein. Dennoch beschäftigen sie sich in ihrer Freizeit auch allein und sind zusätzlich häufig kreativ tätig, lesen oder hören ein Hörbuch. Im Bereich des Medienkonsums zeigt sich,

dass Jungen vielfältigere Medien in ihrer Freizeit nutzen, als die untersuchten Mädchen. Die Einflussfaktoren auf Bewegung für Jungen und Mädchen ergeben sich ebenso aus der sozialen und baulichen Umwelt. Zusätzlich zeigen sich auf motivationaler Ebene Unterschiede hinsichtlich der bewegungsfördernden Faktoren. So erweisen sich sportliche Herausforderungen bei den Jungen und der Kontakt zu Tieren bei den Mädchen als förderlich für die kindliche Bewegung. Ein natürliches Bewegungsbedürfnis, was vor allem auf Spaß und Freude beruht, sowie der positive Einfluss der Eltern auf die Bewegung, ist bei beiden Geschlechtern zu verorten.

Insgesamt zeigt sich im Vergleich der Ergebnisse der 16 Interviews, dass sich die Wahrnehmung der Eltern und der Kinder nur geringfügig unterscheiden.

**SCHLUSSFOLGERUNGEN.** Die vorliegende Analyse zeigt, dass neben personenbezogenen Faktoren äußere Rahmenbedingungen sowie Faktoren aus der sozialen und baulichen Umwelt einen Einfluss auf das Bewegungsverhalten der Kinder haben. Hierdurch ergibt sich ein Großteil der Unterschiede in Bezug auf den Stadt-Land- und Geschlechtervergleich. Das Land bietet vielfältige Freiräume für Kinder, welche aufgrund der fehlenden Spielpartner in der Wohnumgebung nur selten genutzt werden. In städtischen Lebensumwelten ist die soziale Einbindung eher gegeben, die Spielräume jedoch eingeschränkt, da Spiel- und Freiflächen für Kinder fehlen. Demnach ergeben sich im Stadt-Land-Vergleich unterschiedliche Herausforderungen, um die Bewegung von Kindern zu fördern und nötige Freiräume zu schaffen, die einen bewegungsanimierenden Charakter haben und das soziale Miteinander stärken.

Unterschiede im Geschlechtervergleich sind auf die intrinsische Bewegungsmotivation der Kinder zurückzuführen. Jungen zeigen in den Lebensbereichen Schule und Freizeit eine höhere Motivation in Bezug auf körperliche Herausforderungen, während die Mädchen ruhigeren Aktivitäten nachgehen und vor allem im Kontakt mit Tieren eine hohe Bewegungsmotivation aufweisen. Zudem lässt sich feststellen, dass sich Mädchen, im Vergleich zu den Jungen, als vielseitige Freizeitler verorten lassen. Dennoch zeigen die Ergebnisse, dass die untersuchten Jungen ein höheres Bewegungsbedürfnis haben. Aufgrund der Unterschiede des Bewegungsverhaltens im Geschlechtervergleich, bedarf es daher in den unterschiedlichen Lebensbereichen Anreize zu schaffen, die die Bewegung von Mädchen und Jungen zielgruppengerecht fördern.

Insgesamt erweist sich die Schule als wichtiges Setting, um das Bewegungsverhalten der Kinder zu fördern. Die Schaffung von vielfältigen Bewegungsanreizen im Unterricht und die Gestaltung einer bewegungsförderlichen Lernumwelt zeigt sich in der Untersuchung als wegweisend. Ebenso kann eine vielfältige Angebotsstruktur in der Kommune und in Vereinen die

Rahmenbedingungen für Bewegung verbessern. In der Kommunalverwaltung muss Gesundheits- und Bewegungsförderung zusätzlich stärker Einzug finden und in kommunalpolitischen Maßnahmen umgesetzt werden. Mittels sicherer Geh- und Fahrradwege, attraktiver Spiel- und Freiflächen sowie der Förderung von bewegungsorientierten Freizeitangeboten kann somit ein positiver Einfluss auf die Bewegung von Kindern genommen werden. Ebenso muss Bewegung in Bildungsinstitutionen stärker verankert werden. Als primäre Sozialisationsinstanz müssen Eltern zusätzlich Einfluss auf das Bewegungsverhalten nehmen, sie zu körperlichen Aktivitäten animieren und als positives Vorbild den Familienalltag bewegungsfreundlich gestalten.

Die vielfältigen Ergebnisse der Analyse zeigen die Bedeutung auf, dass das Thema Bewegungsförderung sich nicht allein auf objektive Daten beschränken darf, sondern die subjektive Wahrnehmung der Kinder und ihrer Eltern einbeziehen muss. Zusätzlich ist es notwendig, personenbezogene Faktoren sowie den sozialen Kontext und die äußeren Umgebungsfaktoren, in denen das Subjekt eingebettet ist, zu berücksichtigen. Hierfür liefert die qualitative Untersuchung wertvolle Erkenntnisse zu den bereits bestehenden qualitativen Ergebnissen zum Bewegungsverhalten der Kinder. Durch die Berücksichtigung der individuellen Wahrnehmungen und der verschiedenen Lebenswelten der Kinder konnte ein wichtiger Beitrag für die Erarbeitung von Maßnahmen für die Bewegungsförderung von Kindern geleistet werden.

## Abstract

**BACKGROUND.** The childhood is essential for an individual's development and health. Physical activity leads to a better well-being and has positive effects on the physical and psychological development of a child. Therefore, exercise has a high impact on growth and personality development. However, studies indicate that some children show no physical activity at all. Furthermore, physical activity decreases with increasing age. Differences in the level of physical activity of children occur in respect of gender and living environment. Those findings emphasize the necessity of bringing exercise into children's life as early as possible. The family is the most important basis of socialization and sets the framework for growing up. Additionally, school has an impact on the development and the patterns of a child's motions. Moreover, children follow their individual needs and interests during their leisure time where they have the opportunity to engage in social relationships. Therefore, national and international frameworks and strategies have been set up to increase health promotion in children's environment and early life.

**OBJECTIVE.** The present qualitative survey examines the motion and leisure behavior of children from the point of view of parents and children in order to generate recommended actions. Set 1 of a main and a secondary question has been developed to find out about differences between the motion behavior of children living in villages compared to children living in cities. Set 2 of a main and secondary question refer to differences in motion behavior depending on the child's gender. The main questions relate to the parent's point of view whereas the secondary questions examine the children's perspectives.

**METHODS.** The research questions have been examined by means of problem-focused, qualitative guided interviews. Eight children between 7 and 10 years have been interviewed. One parent from each child has been also interviewed, resulting in a total of 16 interviews. The average duration of a parental interview was 28:25 minutes. The average length of the children's interviews was 17:16 minutes. The sample was evenly distributed among four children both living in the city and in the countryside and between boys and girls with their parents. To evaluate the present transcripts the method of structuring content analysis according to Mayring (2015) as well as the program MAXQDA® 18 were used.

**RESULTS (CITY-COUNTRY COMPARISON).** The results demonstrate that physical activity in school depends on the different school's concept. Therefore, motion is integrated in different ways at schools. Those differences cannot be traced back to the different places of living as of the majority of the children visit schools in cities. Within organized leisure time activities children

from the countryside are more often members of sport clubs or other activity groups than children from cities. Children in the countryside prefer to play in their garden while children from cities use public places close to their residential environment. With regard to media consumption, it becomes clear that children from the countryside watch more television but not to a large extent and mostly guided by parents. Factors that restrain and promote physical activity in the urban-rural comparison are largely due to the structural and social environment which provide different conditions for physical activity. While there is a lot of free spaces for children in the countryside, there is lack of playfellows, so the opportunities for physical activity are little used. In the city, social inclusion within living environment is more likely but the space for exercise is limited. Furthermore, short distances allow children to move independently in their living environment, go to public places or walk their way to school.

**RESULTS (GENDER COMPARISON).** Comparing the genders, there are differences between boys and girls in terms of behavior of playing during school breaks and differences in satisfaction with the possibilities of exercising at the school. The possibilities of physical activity at school are rated as insufficient, especially amongst the boys. Within organized leisure activities the girls show more diverse activities. Among boys, the number of children who do not participate in sports in clubs is higher. The results of the unorganized leisure activities demonstrate that girls engage in calmer activities while boys often seek athletic challenges. They are mainly dependent on playfellows to engage in physical activities. Friends also play an important role for girls. Nevertheless, they also often occupy themselves on their own in their free time and are frequently creative, read or listen to an audiobook. In the field of media consumption, the study indicates that boys use more diverse media in their free time than girls. The factors influencing exercising for boys and girls also arise from the social and structural environment. Thus, athletic challenges for the boys and contact with animals for the girls prove to be conducive to the child's exercising. A natural need for exercising, which is mainly based on fun and joy, as well as the positive influence of parents on sports can be found in both sexes.

Overall, comparing the results of the 16 interviews, the perception of parents and children differ only slightly.

**CONCLUSIONS.** The present analysis shows that in addition to external conditions factors from the social and structural environment have an influence on the motion behavior of the children. This mainly explains the differences in urban-rural and gender comparisons. The countryside offers a wide range of freedom for children which is rarely used due to the lack of playfellows in the living environment. In urban living conditions, social inclusion is more common but the room for playing is limited as there is a lack of play and open spaces for children. Thus, in the

urban-rural comparison there are different challenges in order to promote children's physical activities and to create the necessary freedom which encourages athletic activity and strengthens social cooperation.

Differences in the gender comparison can be attributed to a child's intrinsic motivation to move. Boys show a higher motivation in the fields of school and leisure time in regard to physical challenges while the girls engage in quieter activities and, especially in contact with animals, show a high motivation to exercise. In addition, the girls show more variation of leisure activities compared to boys. Nevertheless, the boys show a higher need for movement. Due to the differences in motion behavior between girls and boys, it is necessary to create incentives in the different settings of children which promote physical activity of girls and boys in a target group-oriented manner.

Overall, the school is an important educational setting for promoting children's physical activity. Therefore, it is necessary to promote motion during classes and to create a learning environment conducive to exercising. Similarly, a vast variety of offers for physical activities in the municipality and in clubs can improve the frame conditions for exercising. Health promotion and the promotion of physical activity must be further implemented in local policies and guidelines. Safe pavements and cycle paths, attractive playgrounds and open spaces as well as a vast range of leisure time facilities with an athletic focus can promote the physical activity of children. Likewise, the integration of physical behavior must be focused on in educational settings. As the primary socialization authority, parents must also influence the physical behavior, encourage their children to engage in physical activities and, as a positive role model, integrate working out in the family's everyday life.

The multifaceted results of the analysis show how important it is to not limit the topic of physical activity promotion to objective data but to take into account the subjective perception of children and their parents. In addition, it is necessary to consider personal factors as well as the social context and the external environmental factors in which the subject is embedded. For this purpose, this qualitative study provides valuable insights into already existing qualitative results on the physical behavior of children. By taking into account the individual perceptions and the different living environments of children, an important contribution could be made to the development of measures for the promotion of physical activities of children.