



„Girls Only“

Bewegung, Ernährung und aktive Lebensgestaltung für Mädchen
zwischen
12 und 16 Jahren in 15 steirischen Gemeinden

Eine Kooperation der Sportunion Steiermark mit dem Verband von Sportwissenschaftlern
Österreichs

Endbericht Oktober 2010 – September 2012

Projekt Nummer: 1620

Verfasst von: Mag. Tobias Bachlechner
Ao.Univ.-Prof. Mag. Dr. Sylvia Titze, MPH



Anfragen richten Sie bitte an

Ao.Univ.-Prof. Dr. Sylvia Titze, MPH

Institut für Sportwissenschaft

Universität Graz

Mozartgasse 14

8010 Graz

Email: sylvia.titze@uni-graz.at

Tel.: +43 (0)316 380-2332

oder

Mag. Tobias Bachlechner

Email: tobias.bachlechner@gmail.com

Tel.: +43 (0)664 3590390

Graz, Dezember 2012

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	03
Kurzzusammenfassung	04
1. Einleitung	05
1.1 Hintergrund des Projekts	
1.2 Evaluationsauftrag	
2. Evaluationsziele	08
3. Methode - Erhebungsinstrumente	11
4. Evaluationsmaßnahmen und -ergebnisse	15
4.1 Hauptziel	
4.2 Teilziel I: Der partizipative Prozess	
4.3 Teilziel II: Kontaktaufnahme und Rahmenbedingungen	
4.4 Teilziel III: Häufigkeit der einzelnen Angebote und Anwesenheitsspiegel	
4.5 Teilziel IV: Bewegungsausmaß, Änderungen des Bewegungsausmaßes	
5. Reflexion der Evaluation	39
6. Diskussion	42
7. Literatur	44
8. Anhang	45

Danksagung

Im Namen des Evaluationsteams bedanken wir uns herzlich beim Leitungsteam des Projekts, Gabriele Kerkletz, Julia Kaufmann und Arne Öhlknecht. Sie haben dieses Projekt mit Überzeugung, Ehrgeiz und viel Fingerspitzengefühl geplant, geführt und zu einem erfolgreichen und nachhaltigen Abschluss gebracht. Projektmanagement Koordinations- und vor allem Kommunikationskompetenzen waren die Basis für diesen Erfolg.

Wir bedanken uns bei Lena Bachlechner. Sie half bei der Datenerhebung, Organisation und Durchführung der Bewegungsmaßnahmen und konnte wertvolle Beiträge zur gestellten Thematik leisten.

Das Projekt wurde vom Fonds Gesundes Österreich, dem Land Steiermark und dem Bundeskanzleramt finanziell unterstützt. Im Rahmen des Projekts „Girls Only“ konnte auf die Ressourcen der Sport Union Steiermark und des Verbandes von Sportwissenschaftlern Österreichs zurückgegriffen werden.

Kurzzusammenfassung

Das Projekt Girls Only wurde von der Sport Union Steiermark und dem Verband von Sportwissenschaftlern Österreichs mit Unterstützung des Fonds Gesundes Österreich, des Landes Steiermark und dem Bundeskanzleramt finanziell ins Leben gerufen. Die Evaluation übernahmen MitarbeiterInnen des Instituts für Sportwissenschaft der Universität Graz.

Ziel des Projekts war es, Bewegungsanreize für Mädchen zwischen zwölf und sechzehn Jahren in fünfzehn steirischen Gemeinden zu schaffen. Dabei sollten die Teilnehmerinnen das Bewegungsprogramm mitbestimmen können. Die Bewegungseinheiten wurden dermaßen installiert, dass diese über die Projektdauer hinaus ein fester Bestandteil des Bewegungsangebots in diesen Gemeinden sein können.

Im Laufe des Projekts wurde im Sinne einer Erhöhung der Betreuungsintensität die Intervention auf zwölf Gemeinden beschränkt. Ein wichtiges Ergebnis des Interventionsprojektes war es, dass die Mädchen fast ausschließlich über das Netzwerk Schule erreicht werden konnten. Die vorgeformten Klassenverbände versprachen die höchste Teilnehmerinnenzahl – auch über mehrere Interventionen hinweg. Bewegungstage und Tanznächte waren die am häufigsten gewünschten Bewegungsangebote.

Messungen des Aktivitätsniveaus der Mädchen während der abgehaltenen Bewegungsinterventionen ergaben erfreulicherweise, dass die vom Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich, empfohlenen täglichen 60 Minuten Bewegung mit zumindest mittlerer Intensität erreicht werden konnten.

Das Projekt zeigt deutlich, dass Mädchen sich gerne und ausreichend bewegen, wenn ein ihnen angepasstes Setting, das von Ihnen mitbestimmt werden kann, vorhanden ist. Bewegungsmessungen während einer Schulwoche zeigten aber auch,

dass der Anteil Mädchen, die im Durchschnitt täglich 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sind, gering ist.

Ausblick: Zusätzlich zu Interventionsprojekten wie „Girls only“, wo Mädchen Bewegungskompetenzen, Selbstwahrnehmung und soziale Kompetenzen erwerben, sind weitere intersektorale Maßnahmen zur Förderung körperlicher Aktivität notwendig. Hier sind der Staat, die Gemeinde, die Schule, die Sportvereine, die Eltern und LehrerInnen gefordert.

1. Einleitung

1.1 Hintergrund des Projekts

In den aktuellen Österreichischen Bewegungsempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung, herausgegeben von Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich heißt es (Titze et al., 2010, S. 6): „Bewegung soll allen Kindern und Jugendlichen altersgerecht ermöglicht werden. Für Jugendliche gilt, dass die Bewegungsformen zumindest 10 Minuten am Stück dauern sollen“. Weiter wird in den Bewegungsempfehlungen der Bewegungsumfang quantifiziert: „Um die Gesundheit zu fördern ...

- a) sollten Kinder und Jugendliche jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein.
- b) sollten Kinder und Jugendliche an mindestens 3 Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen.
- c) ist es empfehlenswert, zusätzlich Aktivitäten auszuführen, die die Koordination verbessern und die Beweglichkeit erhalten.

Falls sitzende Tätigkeiten länger als 60 Minuten dauern, werden zwischendurch kurze Bewegungseinheiten empfohlen“.

Ergebnisse der „Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Befragung zeigten, dass weibliche Jugendliche weniger körperlich aktiv als männliche Jugendliche sind (Dür & Griebler, 2006). Diese Unterschiede werden in anderen nationalen und internationalen Studien bestätigt. Basierend auf den Erfahrungen des Projekts „Bewegte Steiermark“ weiß man, dass es schwierig ist, Mädchen mit herkömmlichen Bewegungsprogrammen an Bewegung zu binden.

Vor dem Hintergrund der gesundheitlichen Bedeutung von Bewegung und der Erfahrung, dass es besonderer Maßnahmen bedarf, um Mädchen nachhaltig für

Bewegung zu begeistern, lancierte die Sportunion Steiermark und der Verband von Sportwissenschaftlern Österreichs das Projekt „Girls only“.

Das Ziel des Projektes war es, partizipativ mit der Zielgruppe, nämlich mit Mädchen im Alter von 12-16 Jahren, Bewegungsangebote maßzuschneidern. Es sollten Bewegungsangebote entwickelt werden, die den Mädchen Lust auf (mehr) Bewegung machen. Mit den Angeboten wollte man auch auf psychischer und sozialer Ebene Effekte erreichen, die gezielt das Selbstwertgefühl und die soziale Kompetenz stärken sollten.

Zur Steigerung des Gesundheitsverhaltens wurden in der Vergangenheit viele theoretische Modelle entwickelt. Eine aktuelle Zusammenfassung derzeit häufig genannter Modelle findet man bei Bucksch (2012). In manchen Modellen liegt der Fokus auf Interventionen ausschließlich auf der individuellen Ebene, andere Modelle kombinieren Einflussfaktoren auf der individuellen und sozialen Ebene zur Vorhersage des Gesundheitsverhaltens. Seit einigen Jahren geht man davon aus, dass auf vielen Ebenen Interventionen notwendig sind, um erstens Menschen zu unterstützen, mit dem Gesundheitsverhalten zu beginnen und zweitens ihnen zu helfen, das neu erworbene Verhalten über einen langen Zeitraum aufrecht zu erhalten. Das sozial-ökologische Modell regt an, Verhaltensänderungen auf Bevölkerungsebene über individuelle Maßnahmen, Interventionen im Setting und der Gemeinde, Veränderungen der gebauten Umgebung und auf politischer Ebene aufeinander abgestimmt durchzuführen (Sallis et al. 2006).

Basierend auf diesem Modell wurde „Girls Only“ in Kleinregionen des Bundeslandes Steiermark über einen Zeitraum von drei Jahren mit dem Ziel durchgeführt, Mädchen dieser Regionen Möglichkeiten zu bieten, Freizeit- und Bewegungsangebote selbstständig zu entwickeln und auszuüben. Gleichzeitig wurde versucht, die Rahmenbedingungen für die Angebote aufzubauen, Kooperationen mit anderen Institutionen vor Ort zu suchen. Mit dieser Bewegungsorientierung in jungen Jahren soll eine aktive Lebensweise im Erwachsenenalter aufbereitet und nachhaltig geschaffen werden.



Abbildung 1: Freude an der Bewegung bei den Auftaktveranstaltungen

1.2 Evaluationsauftrag

Die Sportunion und der Verband von Sportwissenschaftlern Österreichs holten Evaluationsangebote für das Projekt „Girls only“ ein. Das Institut für Sportwissenschaft erhielt den Evaluationsauftrag. Die Evaluationsleitung hatte Frau ao.Univ.-Prof.Dr. Sylvia Titze inne. Sie wurde durch einen wissenschaftlichen Mitarbeiter, Mag. Tobias Bachlechner, unterstützt.

Zur Evaluationsleitung gehörten zum einen die Entscheidungskompetenz hinsichtlich des Evaluationsinhaltes und -ablaufes, zum anderen konzeptionelle Arbeiten, die Gesamtkoordination der Evaluation und die Überwachung der Arbeitsschritte. Die Evaluationsziele legten die Sportunion Steiermark und der Verband von Sportwissenschaftlern Österreichs gemeinsam mit dem Evaluationsteam fest.

Der Projektmitarbeiter arbeitete eng mit der Evaluationsleiterin zusammen und übernahm die konkrete Durchführung der Evaluation. Dazu gehörten neben der

Kontaktaufnahme mit ProjektmitarbeiterInnen und den ProjektteilnehmerInnen auch die Datenerhebung und Datenanalyse sowie das Verfassen der Berichte.

Zur Evaluation gehörte weiter die Entwicklung von Kommunikationsstrukturen zwischen dem Evaluationsteam und dem Projektteam, um sicherzustellen, dass die Evaluation auf Entwicklungen im Rahmen des Projekts flexibel und angemessen reagiert und dass die ProjektmitarbeiterInnen bereits während der Projektzeit von den Ergebnissen der Prozessevaluation profitieren konnten.

2. Evaluationsziele

Der Schwerpunkt der Evaluation lag auf der Prozessevaluation, weil vor allem diese Informationen für Folgeprojekte wichtig sind und gleichzeitig für das laufende Projekt eine wertvolle und für den Projekterfolg notwendige Rückmeldung darstellt. Die Prozessevaluation sollte im Besonderen den Verlauf des partizipativen Prozesses dokumentieren. Hierbei wurde erfasst, durch welche Institutionen oder Netzwerke die Mädchen erreicht werden, wer geeignete Ansprechpersonen bzw. GesprächspartnerInnen sind, um Zugang zur Zielgruppe zu bekommen. Weiters wurden TeilnehmerInnenlisten genutzt, um einen geeigneten Inhalt für die Bewegungsangebote zu identifizieren.

Mit der Ergebnisevaluation sollten die Veränderungen bezüglich des Bewegungsausmaßes, der sozialen Kompetenz und des Bewegungsangebots in der Gemeinde erhoben werden. Leider konnten nicht alle Ergebnisvariablen tatsächlich erhoben werden. So musste auf die Untersuchung der Änderung des Bewegungsausmaßes verzichtet werden.

Das Evaluationsteam hat in Kooperation mit dem Projektteam folgende Haupt- und Teilziele für das laufende Projekt Girls Only bestimmt. Die im Folgenden angeführten Ziele stellen das planmäßige SOLL der Projektevaluation dar:

Tabelle 1: Festlegung der Evaluationsziele

Hauptziel/ Teilziele	Messgrößen	Sollwerte	Evaluationsmethode	Zeitpunkt
Hauptziel: Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren sollen zu mehr Bewegung angeregt werden	Installation von Bewegungsprogrammen in ausgesuchten Gemeinden	Durchführung von zwei Bewegungsprogrammen pro ausgewählter Gemeinde und geocachten Gruppengesprächen	Beobachtungsleitfaden Auswertung von Protokollen, Anwesenheitslisten, usw.	fortlaufend
Teilziel I: Partizipativer Prozess	Mädchenaktionstage Tanznacht für Mädchen Outdoorwandertag Geocachte Gruppentreffen Workshops	Mädchen entscheiden über den Inhalt des Projekts mit	Arbeit mit Fokusgruppe, Interviews und gegebenenfalls teilnehmende Beobachtung Online-Fragebogen	Zu Beginn des Projekts in ausgewählten Gemeinden
Teilziel II: Rahmenbedingungen wie Mädchen erreicht werden	Kooperation mit Landjugend, Gemeinden, Jugendzentrum, Vereine, Schule	3.000 Mädchen	beschreibend	Während der Lancierung des Projekts in den Gemeinden
Teilziel III: Zeit, Abstand der Interaktionen und Anzahl der Teilnehmerinnen	Teilnehmerinnenliste	Konstante wenn möglich steigende Teilnehmerinnenzahl	Auswertung von Protokollen und Anwesenheitslisten	Fortlaufend
Teilziel IV: Bewegungsausmaß während des Angebots feststellen	Schritte bzw. Bewegungszeit während verschied. Bewegungsangebote	Erhöhte körperl. Aktivität Erhöhtes Bewegungsausmaß	Einsatz von Messinstrumenten (Pedometer, Polar FA20 u.a.)	Zur Halbzeit
Veränderungen der sozialen Kompetenz/soziale Veränderungen	Mittelwerte anerkannter Fragebögen	Verbesserung der sozialen Kompetenz/des Selbstbewusstseins	Fragebögen Vergleich: Kontrollgruppe und Testgruppe	Zu Beginn und gegen Ende des Projekts in ausgewählten Gemeinden
Änderung des Bewegungsausmaßes feststellen	Schritte und Bewegungszeit während einer Woche	Erhöhung des Bewegungsausmaßes	Pedometer und Polar FA 20 Vergleich: Kontrollgruppe und Testgruppe	Zu Beginn und gegen Ende des Projekts in ausgewählten Gemeinden

Als Hauptziel wurde festgelegt, Mädchen im Alter zwischen 12 und 16 Jahren zu mehr Bewegung anzuregen. Dazu werden Bewegungsprogramme in 15 steirischen Gemeinden installiert und durchgeführt wobei in ausgewählten Gemeinden die Veränderung des Bewegungsausmaßes festgestellt wird. Als Evaluationsmethoden wurden ein Beobachtungsleitfaden [Anhang: Beobachtungsleitfaden], sowie die Auswertung von Protokollen [Anhang: Testprotokoll] und Anwesenheitslisten eingesetzt.

Das erste Teilziel beinhaltete den partizipativen Prozess bei der Entwicklung von Bewegungsprogrammen. Das Evaluationsteam erachtet die Beteiligung und Mitgestaltung der Mädchen an den Bewegungsprogrammen als äußerst wichtig. Neben Auftaktveranstaltungen wurden von den ProjektmitarbeiterInnen Tanznächte, Outdoortage und Bewegungstage vorgeschlagen. Zur Überprüfung des partizipativen Prozesses waren ein Onlinefragebogen sowie teilnehmende Beobachtung bei der Entwicklung von Bewegungsprogrammen geplant.

Das Teilziel II umfasste die Kontaktaufnahme und Rahmenbedingungen, wie die Mädchen in den verschiedenen Gemeinden erreicht werden und welche Kommunikationswege und Institutionen hierfür eingesetzt werden. Das Flussdiagramm [Anhang: Flussdiagramm - Kommunikationsschienen] zeigt die verwendeten Kommunikationskanäle zur Vorbereitung der Infrastruktur für das Projekt, um schließlich möglichst viele Teilnehmerinnen zu erreichen bzw. über das Projekt zu informieren. Das Projektteam errechnete zu Beginn ein Potenzial von 3.000 Mädchen in der für das Projekt relevanten Altersgruppe.

Beim dritten Teilziel ging es um den zeitlichen Abstand zwischen den Interaktionen und der Pflege der Teilnehmerinnendatenbank. Ein Vergleich der Teilnehmerinnenzahl bei der Anmeldung und bei den Bewegungseinheiten sowie der zeitliche Verlauf der Teilnahme wurde angestrebt.

Im vierten Teilziel ging es um das Bewegungsausmaß während der Bewegungseinheiten unter Verwendung unterschiedlicher Messgeräte. Weiter war geplant, die Änderung des Bewegungsausmaßes sowie die Änderung der sozialen Kompetenz vor und am Ende des Projekts zu erfassen.

Anstelle der fünfzehn geplanten Gemeinden in denen das Projekt lanciert werden sollte, war das Projektteam nur in zwölf Gemeinden aktiv. Grund dafür war ein Abstimmungsgespräch des Projekt- mit dem Organisationsteam. Man wollte die Betreuungsintensität in den bereits eingebundenen Gemeinden erhöhen bzw. auf dem bereits vorhandenen Level halten. Der ursprüngliche Plan sah vor, die Teilnehmerinnen für die Bewegungsinterventionen zu werben und nach einer Auftaktveranstaltung die weitere Betreuung externen ÜbungsleiterInnen zu überlassen. Da die Fortführung der Einheiten von Girls Only nicht wie geplant verlief, entschied die Projektleitung die Kurse fortzuführen und dafür das Interventionsprojekt auf 12 Gemeinden zu beschränken. Das Evaluationsziel, den aktuellen Bewegungszustand der Mädchen zu erheben, musste aufgegeben werden. Hierzu war geplant, den Mädchen einen Beschleunigungsmesser, Polar© FA20, für einen bestimmten vorher definierten Zeitraum zu überlassen, sodass diese die Messinstrumente tragen und gleichzeitig ein Bewegungstagebuch ausfüllen konnten. Ziel war es, das aktuelle Bewegungsverhalten der Mädchen zu Beginn der Intervention zu messen und als Referenz einzusetzen, um die Effekte des Interventionsprogramms beurteilen zu können.

3. Methode - Erhebungsinstrumente

Datenbank

Um persönliche Daten wie Name, Geburtsdatum, Alter, Kontaktadresse und Anwesenheit bei den Bewegungsinterventionen besser verwalten zu können, wurde eine Datenbank angelegt.

Polar® FA20

Vom finnischen Unternehmen Polar®GmbH wurden dem Evaluationsteam 20 Uhren vom Typ Polar®FA20 zur Verfügung gestellt (siehe Abbildung 2).



Abbildung 2: Polar® FA20

Die Uhr mit dem eingebauten Beschleunigungsmesser erfasst die gesundheitsförderliche körperliche Aktivität (=Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität) während 24 Stunden. Die Daten der jeweils 40 vergangenen Tage werden in der Uhr gespeichert. Die Polar® FA20 zeigt die Aktivitätszeit, den Kalorienverbrauch, die Anzahl gemachter Schritte und die zurückgelegte Distanz an. Diese Angabe der zurückgelegten Distanz bezieht sich auf die Anzahl der vom Gerät erfassten Schritte und der persönlichen Daten wie der Schrittlänge. Gemäß dem Hersteller werden Walking, Jogging und andere Arten des Laufens verlässlich aufgezeichnet. Die Quantifizierung der fitness- und gesundheitsförderlichen Aktivität in Schritten (Aktivitätsschritte) ermöglicht es, sich für die tägliche Aktivität ein einfaches Ziel zu setzen. Basisempfehlung des Herstellers sind 7.000 Schritte pro Tag oder mehr.

Omron Active Style Pro Pedometer

Das Institut für Sportwissenschaft stellt dem Evaluationsteam 22 Pedometer der Marke Omron zur Erhebung der Daten zur Verfügung (siehe Abbildung 3).



Abbildung 3: Omron Walking Style Pro

Die Pedometer Omron Walking Style Pro zählt Schritte und sogenannte „aerobic steps“, nämlich Schritte, die länger als zehn Minuten durchgehend gemacht wurden, die Entfernung in Kilometer und den Kalorienverbrauch. Dieses Gerät arbeitet mit einem Zwei-Achsen-Sensor, der es ermöglicht, den Pedometer sowohl horizontal als auch vertikal zu tragen, ohne dass die Aufzeichnung verfälscht werden. Weiters ist das Messgerät mit einem Speicher ausgestattet, der die aufgezeichnete Information der letzten sieben Tage am Display anzeigt und der vergangenen 41 Tage intern abspeichert. Diese Information kann mittels einer Software ausgelesen werden.

Akzelerometer

Die Verwendung von Akzelerometern, mit denen Bewegungsintensitäten differenzierter erfasst werden können als mit der Polar© FA20, kam erst im Laufe des Projekts zum Einsatz. Bei den Messungen wurde der Akzelerometer GT3X+ der Firma ActiGraph herangezogen.



Abbildung 4: Actigraphs GT3x+

Dieses Gerät arbeitet mit einem Drei-Achsen-Beschleunigungssensor und zeichnet die räumliche Veränderung eines Referenzpunktes in drei Dimensionen über die Zeit auf. Nachteil dabei ist, das der Akzelerometer korrekt getragen werden muss, damit die Aufzeichnungsachsen mit den Körperachsen des Trägers/der Trägerin übereinstimmen. Kann diese Voraussetzung nicht über die gesamte Messdauer eingehalten werden, ist mit Messungenauigkeiten zu rechnen. Die Abtastrate in Hertz kann vom Benutzer/der Benutzerin gewählt werden, je kürzer gewählt, desto genauer die erfassten Ergebnisse.

4. Evaluationsmaßnahmen und -ergebnisse

4.1 Hauptziel

Als Hauptziel wurde die vermehrte Bewegung von Mädchen im Alter zwischen zwölf und sechzehn Jahren durch das Angebot von Bewegungsinterventionen festgelegt. Dabei wurden in steirischen Gemeinden Bewegungsangebote des Projektteams geschaffen, wobei die Mädchen bei der Auswahl und Festlegung der Bewegungsinterventionen eingebunden wurden. Weiter wurden für die kontinuierliche Installation solcher Bewegungsinterventionen externe TrainerInnen ins Projekt mit eingebunden, um nachhaltig ein Sportangebot in diesen Gemeinden zu schaffen.

4.2 Teilziel I: Der partizipative Prozess

Die Überprüfung der Integration des partizipativen Prozesses sollte mittels Fragebogen stattfinden. Durch die mangelnde Bereitschaft der Mädchen, diesen Fragebogen auszufüllen, konnten bis zum Abschluss des Projekts nur wenige Daten erhoben werden, welche die Qualität des partizipativen Prozesses widerspiegeln. Die Installation eines Onlinefragebogens inklusive der Ausschreibung eines Gewinnspiels bei einer Teilnahme an diesem, brachte keine Erhöhung der Anzahl. Teilnehmende Beobachtungen während der partizipativen Entwicklungseinheiten wurden von den Mädchen abgelehnt. In den meisten Fällen berichtete das Projektteam von einem teil-partizipativen Prozess. Die Mädchen machten zaghafte Vorschläge, sobald das Projektteam deren Vorschläge aufnahm und Ideen und Umsetzungsvorschläge vorbrachte, stiegen die Mädchen auf deren Ideen und Vorschläge ein.



Abbildung 5: Der partizipative Prozess

4.3 Teilziel II: Kontaktaufnahme und Rahmenbedingungen

Das Flussdiagramm [Anhang] zeigt den organisatorischen und chronologischen Ablauf der Kontaktaufnahme zu den verschiedenen Instanzen, welche für die Durchführung des Projekts erforderlich sind. Der erste Weg führte zum Bürgermeister/zur Bürgermeisterin der jeweiligen Gemeinde. Diese/r wurde telefonisch verständigt und es wurde ein Treffen vereinbart, um in einem persönlichen Gespräch das Projekt vorzustellen und zu bewerben. Dann folgte ein Treffen mit den Obmännern der Sportunion Vereine vor Ort (das kann auch vor oder nach dem Treffen mit dem Bürgermeister/der Bürgermeisterin geschehen). Danach folgte die Kontaktaufnahme mit der Direktion der ortsansässigen Schule und dem Schulwart. Neben dem reinen Informationsgespräch versuchte das Projektteam die LehrerInnen als MultiplikatorenInnen zu gewinnen und einzusetzen, um in den jeweiligen Schulklassen das Projekt zu bewerben. Das Projektteam selbst ging ebenfalls in die Klassen, um sich vorzustellen. Weiter wurde versucht, die Mädchen über die Landjugend bzw. Jungchar zu erreichen. Dazu fand ein Treffen oder

zumindest ein Telefonat mit den StellenleiterInnen statt. Häufig nahm das Projektteam auch Kontakt mit den GemeindemitarbeiterInnen auf, besonders wenn es um Bekanntmachungen ging, die in der Gemeindezeitung erscheinen sollten oder falls die Gemeinde die Turnsaalvermietung übernahm. Meist geschah dies zumindest im Vorfeld ebenfalls telefonisch.

Telefon und E-Mails waren die typischen Kommunikationsformen für die Kontaktaufnahme mit den Bürgermeister/Bürgermeisterinnen, Obmännern/Obfrauen der Sportunion Steiermark Vereine, der Jungschar und anderen oben genannte Instanzen. Die TrainerInnen kontaktiert das Projektteam meistens telefonisch, manchmal wurde auch ein Treffen vereinbart.

Mit einem Brief an die Eltern wurde zusätzlich versucht, die Anzahl der teilnehmenden Mädchen zu steigern. Aufgrund des Alters der Zielgruppe nahmen die Eltern in den meisten Fällen die Rolle der EntscheidungsträgerInnen ein und waren somit Motor und Antrieb für junge Mädchen, am Projekt teilzunehmen. Oftmals waren die Mädchen auf Grund schlechter geografischer Erreichbarkeit oder verkehrstechnischer Anbindung auf die Hilfe ihrer Eltern angewiesen.

Die Bewerbung der Aktionstage erfolgt über E-Mail, SMS und auf der eigens eingerichteten Girls Only Homepage. Da die Mädchen die Kommunikation via SMS bevorzugten, wurde dieser Informationskanal am häufigsten genutzt. Je nach Gemeinde schrieb auch das Gemeindeamt die Zielgruppe per Post an. Die Medienpräsenz wurde über Gemeindezeitungen, „Die Woche“ und dem Regionalteil der „Kleinen Zeitung“ sichergestellt. Die eigene Homepage des Projekts Girls Only wurde intensiv beworben und zu den Seiten der Sportunion Steiermark sowie Social Network Gruppen (StudiVZ, Facebook) verlinkt.

4.4 Teilziel III: Anzahl der Interaktionen und Teilnehmerinnenzahl

Tabelle 2: Anzahl der Bewegungsinterventionen in den Gemeinden

Gemeinde	Auftaktveranstaltung	Bewegungstag	Tanznacht	Outdoortag	Auffrischungstreffen	Workshop	Summe
Fladnitz	1	2	1	1		2	7
Gleisdorf	1	1	1	1			4
Gnas	1	2	2	1			6
Graz	2	3			1		6
Haus i. E.	1	1	2	1	1		6
Hitzendorf	2	3	2	1			8
Nestelbach	2	4	1				7
Puch	1	1	1	1			4
Sinabelkirchen	1	3	1	1	1	1	8
St. Georgen	1	1	3	1			6
Stainz	1	2	1			1	5
Straß	1	1	1	1		1	5
Summe	15	24	16	9	3	5	72

Tabelle 2 zeigt die Popularität des Bewegungstages bei den Mädchen.

Die Teilnehmerinnenanzahl der Mädchen pro Bewegungsintervention lässt sich ebenfalls aus der Datenbank entnehmen. Die beiden Abbildungen 4 und 5 verdeutlichen exemplarisch, wie viele Mädchen wie oft an den Bewegungsinterventionen teilgenommen haben.

Zum Abschluss des Projekts zählt die Datenbank 792 registrierte Mädchen. Während des Projekts schieden aus eigenem Willen 13 Mädchen aus.

Aus der Datenbank können folgende weitere Ergebnisse entnommen werden:

Die Anzahl aller in der Datenbank gelisteten Mädchen (Stand Oktober 2012) beträgt 792 Einträge. Somit konnten seit dem 2. Zwischenbericht 263 neue Mädchen dazugewonnen werden. Das ist eine Steigerung um 33%. Das Durchschnittsalter stieg seit dem 2. Zwischenbericht von 13 auf 14 Jahre. Diese Entwicklung kann als Erfolg verbucht werden, weil das Projektteam damit dem Ziel, Mädchen zwischen 12

und 16 Jahre zu erreichen, näher gekommen ist. Im Zwischenbericht wurde vermerkt, dass einige Mädchen unter dieser Altersgruppe ins Projekt aufgenommen wurden, um die Teilnehmerinnenzahl zu erhöhen. Bis Ende Oktober 2012 fanden insgesamt 72 Interventionen statt, beim 2. Zwischenbericht waren es noch 35. Die Anzahl aller registrierter Mädchen, die zum Bewegungsangebot angemeldeten Mädchen und die tatsächlich gekommen Mädchen - nach Gemeinden geordnet – kann der Grafik „Potenzial“ [Anhang: Potenzial] entnommen werden.

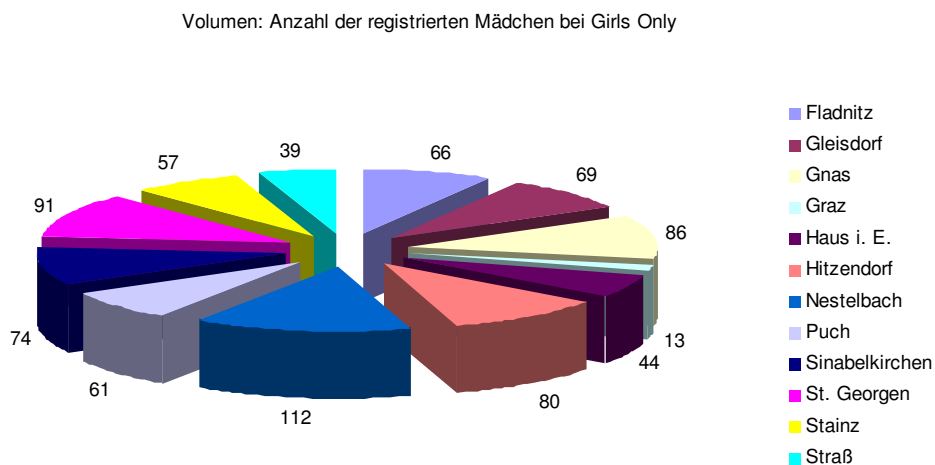


Abbildung 6: Anzahl der registrierten Mädchen pro Gemeinde

Abbildung 6 zeigt die Verteilung der registrierten, in der Datenbank gelisteten, Mädchen pro Gemeinde. Die größte Teilnehmerinnenzahl war in der Gemeinde Nestelbach mit 112 Mädchen, in Stainz – gelb eingefärbt – meldeten sich 57

Mädchen an. Die Zahlen sind absolute Werte und berücksichtigen nicht die Größe oder das Einzugsgebiet der jeweiligen Gemeinden.

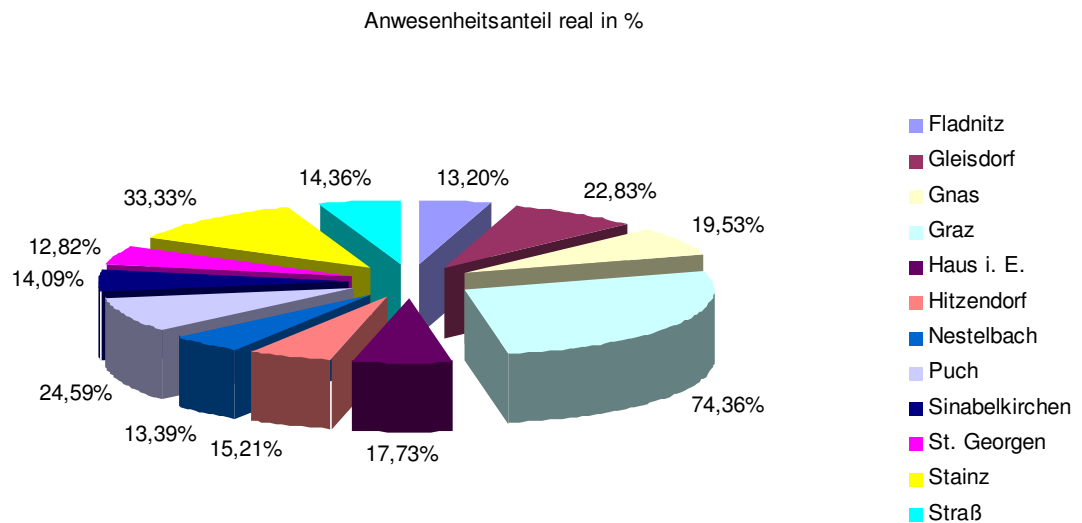


Abbildung 7: Tatsächliche Anwesenheit der Mädchen pro Gemeinde

Abbildung 7 zeigt prozentuell, wie viele der angemeldeten Mädchen tatsächlich an Interventionen teilgenommen haben. Das bedeutet beispielsweise für die Gemeinde Stainz, dass knapp 19 (33,3%) der 57 angemeldeten Mädchen an Interventionen teilgenommen haben.

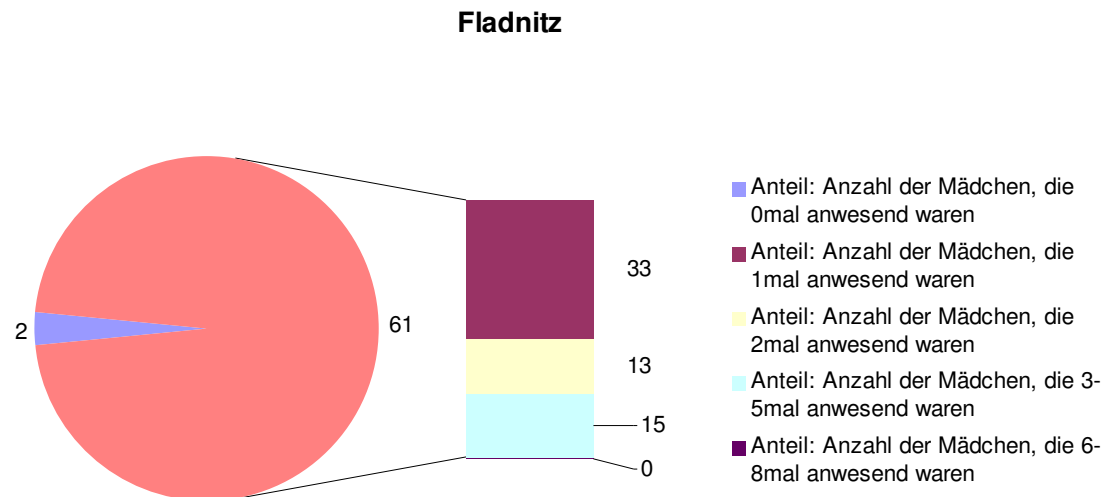


Abbildung 8: Anwesenheitsschlüssel der Gemeinde Fladnitz

Abbildung 8 zeigt, dass sich 63 Mädchen aus Fladnitz für das Projekt registriert bzw. angemeldet haben. Aufgeschlüsselt sind es zwei Mädchen, die bei keiner Bewegungsintervention dabei waren, 33 Mädchen nahmen einmal teil, dreizehn Mädchen zweimal, 15 Mädchen drei- bis fünfmal, kein Mädchen nahm an allen sieben Angeboten teil. Eine Aufschlüsselung der übrigen Gemeinden ist im Anhang zu finden. [siehe Anhang: Anwesenheitsschlüssel]

4.5 Teilziel IV: Bewegungsausmaß während des Angebots und Änderungen des Bewegungsausmaßes

Folgende unten beschriebene Bewegungsinterventionen wurden gemeinsam mit den Mädchen erarbeitet und eingesetzt, um das Bewegungsausmaß zu erhöhen und die Mädchen zu mehr Bewegung zu motivieren. Allen Bewegungsinterventionen gemein ist die Hinzuziehung von externen BewegungsexpertInnen. Diese sollten nach Möglichkeit auch nach Beendigung des Projekts weiterhin Sport- und Bewegungseinheiten in den Gemeinden anbieten.

In einem Pilotprojekt erhielten vier Mädchen einer Tanzgruppe die Polar®FA20 sowie ein Bewegungstagebuch mit der Bitte, während einer Woche das Messinstrument zu tragen und das Bewegungstagebuch auszufüllen. Da die Mädchen die Tanzeinheit nicht regelmäßig besuchten, dauerte es trotz mehrmaliger Anrufe und Erinnerungsemails lange, bis das Evaluationsteam die Messgeräte schließlich zurückerhielt; ein Messgerät ging sogar verloren und die Bewegungstagebücher waren nicht ausgefüllt. Aus dieser Erfahrung heraus entschloss sich das Evaluationsteam, die Messgeräte nur mehr über die Dauer einer Bewegungseinheit auszugeben und nach Beendigung dieser wieder einzusammeln. Damit ist zwar die Rücklaufquote sowie die Rücklaufdauer gewährleistet, es fehlen jedoch Vergleichsdaten über das Bewegungsniveau ohne Intervention.

a) Auftaktveranstaltung:

Bei der Auftaktveranstaltung findet der Erstkontakt zwischen den Mädchen einer Gemeinde und dem Projektteam statt. Hierzu baute das Projektteam im Vorfeld, meist in einem Turnsaal, Beleuchtungselemente, eine Musikanlage, Dekoration und bewegungsimpulsgebende Materialien bzw. Fotos auf. Die Mädchen kommen ungezwungen mit Bewegungsthemen und Musik in Berührung und beginnen meist unangeleitet sich zu beschäftigen. Das Projektteam begann ungezwungene Gespräche mit den Mädchen. Nachdem alle Mädchen eingetroffen waren, wurde diesen das Projekt vorgestellt. Hier startete bereits der partizipative Prozess – die Mädchen überlegten, welche Bewegungsprogramme sie gerne ausüben möchten und sprachen mit dem Projektteam über ihre Vorstellungen der Umsetzung. Dabei rückte der Einfluss heutiger Medien stark in den Vordergrund, denn oft gingen die Wünsche und Vorschläge mit aktuellen Sendungen aus dem Fernsehen einher. Das Nachspielen von bekannten Casting- oder Talentshows war häufiges Thema. Modische Tänze mit cooler aktueller lauter Musik waren ebenfalls oft gewünschte Angebote.



Abbildung 9: Kennenlernen bei der Auftaktveranstaltung

b) Bewegungstag:

Bewegungstage waren meist die Summe aus mehreren Wünschen zu einem Thema. Wollten die Mädchen Tanzen lernen, organisiert das Projektteam Tanzlehrerinnen aus verschiedenen Sparten. So lernten die Mädchen neben modischen Tänzen auch Choreografien zu aktuellen Charterfolgen sowie klassische Tänze. Solche Bewegungstage konnten aber auch Ballspiele, Seilspringen, Kickboxen, Selbstverteidigung und andere Sportarten beinhalten.



Abbildung 10: Selbstverteidigung beim Bewegungstag



c) Tanznacht:

Abbildung 11: Video Clip Dance bei der Auftaktveranstaltung

c) Tanznacht

Die Tanznacht war eine Veranstaltung, bei der neben Tanzbewegungseinheiten auch eine Übernachtungsmöglichkeit am Veranstaltungsgelände angeboten wurde. Das bedeutete, dass die Mädchen zuerst an verschiedenen Tanzworkshops im Rotationsprinzip teilnahmen und nach einem anschließenden gemeinsamen Abendessen die Möglichkeit bekamen, bei einer Art Turnsaaldisco zu tanzen, Musik zu hören oder Karaoke zu singen. Übernachtet wurde unter Aufsicht der ProjektleiterInnen nach vorherigem Einverständnis der Erziehungsberechtigten. Während der Bewegungseinheit „Tanznacht“ erreichten die Mädchen im Mittel die Vorgabe von 7.000 Schritten (entspricht ungefähr 60 Minuten Bewegung)



Abbildung 12: Discofeeling bei der Tanznacht



Abbildung 13: Übernachtung im Turnsaal



Abbildung 14: Zahlreiche Mädchen bei der Tanznacht

d) Outdoortag:

Die Outdoortage fanden, wie der Name bereits sagt, im Freien statt. Die Mädchen sollten besonders in den warmen Sommermonaten die Möglichkeit erhalten, sich draußen zu bewegen. Hierbei wurden ebenfalls von externen TrainerInnen Elemente aus Teambuilding und outdooraffinen Sportarten wie Slacklining, gemeinsames Kochen im Freien und Unterstandsbau ins Tagesprogramm eingebaut.

Das Erleben des eigenen Ichs und der Bewegung in der Natur standen hierbei im Vordergrund.



Abbildung 15: Teambuilding beim Outdoortag



Abbildung 16: Unterstandbau beim Outdoortag



Abbildung 17: Lagerfeuer fürs bevorstehende Kochen im Freien



Abbildung 18: Actionreiche Überquerung eines Bachs

e) Workshop Selbstbewusstsein

Gemeinsam mit dem Frauengesundheitszentrum fand ein besonderer Workshop zum Thema „Wie sehe ich aus – woher kommen Schönheitsideale?“ und „Welchen Einfluss hat Mode auf mich?“ statt.

In vertrautem Rahmen konnten Mädchen sich offen über ein in der heutigen Zeit heikles Thema austauschen. Bei dieser Intervention stand weniger die Bewegung im Vordergrund, als vielmehr die Stärkung des Selbstbewusstseins und der Auseinandersetzung mit von Medien diktierten Themen.



Abbildung 19: Fotografie als Mittel zur Selbstreflexion

Bei den Auffrischungstreffen ging es dem Projektteam meist darum, keine allzu großen Abstände zwischen den Interventionen entstehen zu lassen. Die Inhalte der Treffen variierten zwischen verschiedensten Interventionen wie Fotoworkshops, Erstellung von Podcasts, Radiomoderationen und Bewegungsangeboten.



Abbildung 20: Fröhliches Wiedersehen beim Auffrischungstreffen

Ergebnisse

Die zu Beginn erhobenen Bewegungsdaten stammen ausschließlich aus der Bewegungseinheit „Tanznacht“. Ziel war es, eine Grundeinstellung der Messgeräte zu finden, die ohne individuelle Einstellung valide Messergebnisse liefert, weil sich bei einem Test herausstellte, dass die Einstellung der Polar© FA20 auf individuelle Werte sehr zeitaufwendig ist. Bei unserer Studie wurde die Hälfte der Uhren so eingestellt, dass bei der Eingabe der körperspezifischen Daten (Körpergewicht und Körpergröße) auf Durchschnittswerte zurückgegriffen wurde. Diese Durchschnittswerte entstammten Tabellen der World Health Organisation (WHO) Homepage und wurden für 13 jährige Mädchen eingegeben. Dieser Durchschnittswerttabelle wurden folgende Werte entnommen:

Gewicht/Körpergröße/Geburtsdatum = 46kg/1,56m/01.06.1996

Die verbleibenden Uhren Polar© FA20 sollten direkt vor Ort auf die jeweilige Trägerin eingestellt werden. Zur Feststellung des Körpergewichts sowie der Körpergröße wurden eine handelsübliche Personenwaage sowie ein Maßband mitgenommen.

Im Rahmen einer Vorstellungsrunde informierten wir alle teilnehmenden Mädchen über das Vorhaben mit der Polar© FA20. Aus organisatorischen Gründen wurde eine aus 16 Mädchen bestehende Gruppe mit den Polar© FA20 ausgestattet, wobei acht mit den WHO Mittelwerten versehenen Polar© FA20 umgehend an die Hälfte der Gruppe ausgeteilt wurde. Die acht individuell einzustellenden Polar© FA20 wurden erst ausgegeben, nachdem die Mädchen ein Datenblatt ausgefüllt hatten und deren Gewicht und Körpergröße erhoben wurden. Dieser Prozess fand parallel zum Workshop statt, wobei immer nur ein Mädchen aus der Gruppe genommen wurde, um die Polar© FA20 auf sie einzustellen. Anschließend wurden die Mittelwerte der Bewegungsminuten der beiden Gruppen berechnet und verglichen. Während dieser Tanznacht bewegten sich die 16 Mädchen durchschnittlich 57 Minuten. Der Unterschied zwischen den beiden Mittelwerten betrug 6 Minuten, die individuell eingestellten Uhren zeigten höhere Werte an. Trotz dieses Unterschiedes wurden

aus Gründen der Praktikabilität alle Uhren mit den der WHO Tabellen entnommen Mittelwerte vorbereitet.

In einer zweiten Studie wollten wir untersuchen, wie gut die Messungen der Polar® FA20 und die des Pedometers in Bezug auf Kilokalorienverbrauch übereinstimmen.

Tabelle 3 zeigt die Mittelwerte der Datensätze beider Messinstrumente. Auffallend dabei ist die beinahe exakte Übereinstimmung der Messung des Kalorienverbrauchs – die Abweichung beträgt gerade einmal eine Kilokalorie (wobei die Standardabweichung beim Pedometer deutlich geringer ist, was damit zusammenhängen kann, dass mit dem Pedometer nur die Tanzschritte und nicht zusätzlich die Handbewegungen erfasst werden)

Tabelle 3: Durchschnittswerte der beiden Messinstrumente

Instrument	Aktivitätsdauer (min)/Schritte	Kalorienverbrauch (kcal)
	Durchschnitt (SD)	Durchschnitt (SD)
POLAR® FA20	46min (SD=19,9 min)	142 kcal (SD=61,7kcal)
Omron Walking Style Pro	6865 Schritte (SD=1470 Schritte)	143 kcal (SD=30,5 kcal))

Tudor-Locke und KollegInnen untersuchten - basierend auf Literatur – wie man Schritte mit mittlerer bis höherer Intensität von 10 bis 15 Jährige in Minuten umrechnen kann. Zusammenfassend müssen Jugendliche 6600 bis 7000 Schritte mit mittlerer bis höherer Intensität ausüben, um die empfohlenen 60 Minuten zu erreichen. Die in Tabelle 1 angeführten Ergebnisse stimmen mit dieser Zeit- bzw. Schrittangabe recht gut überein.

Der Accelerometer wurde erst später als Messinstrument ins Projekt aufgenommen indem Diplomarbeiten vergeben wurden mit dem Ziel, das Aktivitätsniveau der SchülerInnen während einer Woche mit Hilfe des Accelerometers – also objektiv – zu erfassen.

Im Rahmen der Studien wollten wir wissen, wie viel Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität 13-jährige Mädchen in ländlichen Schulen ausüben und ob das Bewegungsniveau saisonal unterschiedlich ist. Daher wurde das Bewegungsverhalten in ausgewählten Schulen mittels zweier Messungen zu unterschiedlichen Jahreszeiten erhoben. Die Bewegungsmessungen verliefen wie folgt:

Im Herbst 2011 wurde bei den SchülerInnen der Schulen Sinabelkirchen, Puch und Gnas das Aktivitätsniveau der Mädchen während 7 Tage erfasst. Gemäß internationaler Standards wurden jene Mädchen, die den Beschleunigungsmesser zumindest während 4 Tage für eine Mindestdauer von 10 Stunden pro Tag trugen, in die Analyse aufgenommen. Von den 51 Schülerinnen musste nur eine Schülerin ausgeschieden werden.

Die Aufzeichnungen mittel Beschleunigungsmessers erlauben zu quantifizieren, wie viele Minuten ein Mädchen pro Tag Bewegung mit zumindest mittlerer Intensität ausgeübt hat. Diese Information ist wichtig, weil gemäß der Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung Kindern und Jugendlichen empfohlen wird, mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer bis höherer Intensität körperlich aktiv zu sein.

Bewegungsempfehlungen für Kinder und Jugendliche



Empfohlen werden **vielfältige** Bewegungsformen.

Spätestens nach einer Stunde Sitzen sollen Kinder und Jugendliche sich wieder bewegen.

Abbildung 21: Österreichische Bewegungsempfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung: Kinder und Jugendliche (Fonds Gesundes Österreich, 2012)

Um zu überprüfen, ob es einen Unterschied zwischen dem körperlichen Aktivitätsniveau der Mädchen zwischen Herbst und Sommer gibt, wurde in den Schulen Sinabelkirchen und Puch im Frühjahr (2012) das Aktivitätsniveau der Mädchen ein weiteres Mal gemessen.

Obwohl ein dreiaxialer Beschleunigungsmesser verwendet wurde, mit dem Beschleunigungen auf der x, y und z Achse erfasst werden, eignet sich der

Beschleunigungsmesser derzeit noch nicht, gleitende Bewegungen wie Radfahren, Skifahren oder Inlineskaten mit der adäquaten Intensität aufzuzeichnen. Um beliebte Bewegungsformen der Jugendlichen, nämlich Radfahren, Inlineskating oder die Verwendung eines Scooters bzw. eines Skateboards in die Berechnung des Bewegungsniveaus miteinzubeziehen, wurden - unter Verwendung eines sogenannten Logbuchs - diese Aktivitäten abgefragt.

Gemäß der Datenauswertung vom Beschleunigungsmesser (Herbst 2011) bewegten sich die Mädchen der Schulen Sinabelkirchen, Puch und Gnas im Durchschnitt 41 Minuten pro Tag (SD=14 Minuten pro Tag).

In der folgenden Abbildung (Abbildung 22) haben wir die Verteilung der Minuten Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität kategorisiert. Es ist auf dem ersten Blick ersichtlich, dass der Großteil der Mädchen sich zwischen 30 und 59 Minuten pro Tag bewegte. Hingegen bewegten sich weniger als 10% der Mädchen, durchschnittlich 60 Minuten und mehr pro Tag mit zumindest mittlerer Intensität bewegten.

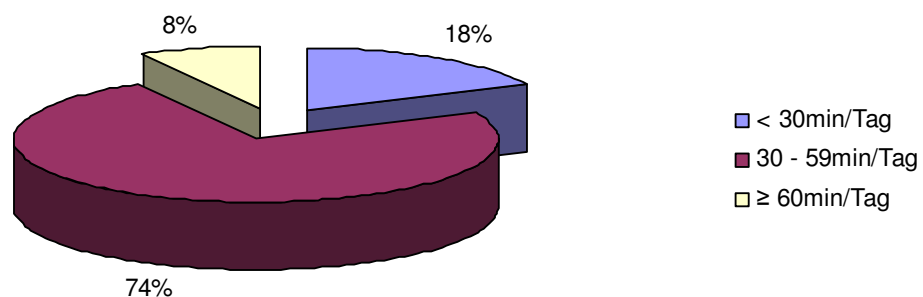


Abbildung 22: Durchschnittliche Anzahl Minuten pro Tag mit mittlerer bis höherer Intensität in den Schulen Sinabelkirchen, Puch und Gnas, Herbst 2011 (N=50)

Wenn man die Minuten Radfahren, die mit dem Logbuch (ähnlich einem Tagebuch) abgefragt wurden, hinzufügt, stieg die durchschnittliche Bewegungsdauer pro Tag auf 47min (SD=16min/Tag) und der Anteil Mädchen, die die österreichischen sowie internationalen Bewegungsempfehlungen erfüllten auf 20%.

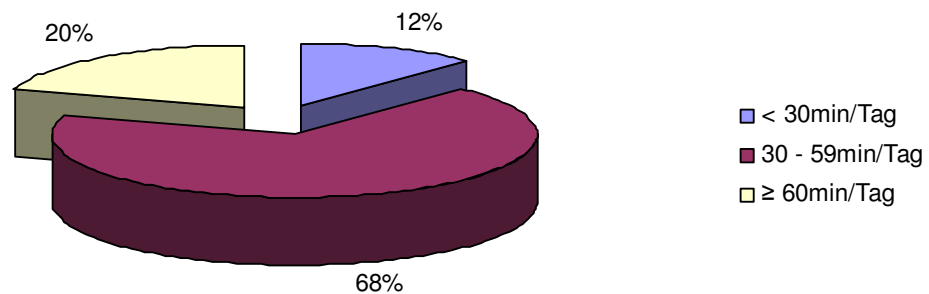


Abbildung 23: Durchschnittliche Anzahl Minuten pro Tag mit mittlerer bis höherer Intensität unter Berücksichtigung des Radfahrens in den Schulen Sinabelkirchen, Puch und Gnas, Herbst 2011 (N=50).

Während des Frühlings 2012 konnten wir in den Schulen Sinabelkirchen, Puch und Stainz das Bewegungsverhalten der Mädchen messen und erhielten von 30 Mädchen gültige Daten. Weitere 15 Mädchen nahmen an der Studie teil, trugen den Beschleunigungsmesser jedoch an weniger als 4 Tagen und wurden daher aus den Analysen ausgeschlossen. Die Mädchen der Schule Stainz nahmen zum ersten Mal an der Messung des Bewegungsniveaus teil und die Mädchen der Schule Gnas beteiligten sich bei der zweiten Messung nicht mehr.

Im Frühjahr bewegten sich die Mädchen im Durchschnitt 40min pro Tag (SD=10min/Tag) und wenn man die mit dem Logbuch abgefragten Minuten Radfahren ergänzt, sind es im Durchschnitt 53min Bewegungszeit mit zumindest mittlerer Intensität pro Tag (SD=26min/Tag). Auch nach der Kategorisierung der Bewegungsdaten sieht man sehr deutlich, wie wichtig es ist, Radfahren und andere gleitende Bewegungsformen zusätzlich zu erfassen, damit das Aktivitätsniveau der Mädchen nicht unterschätzt wird.

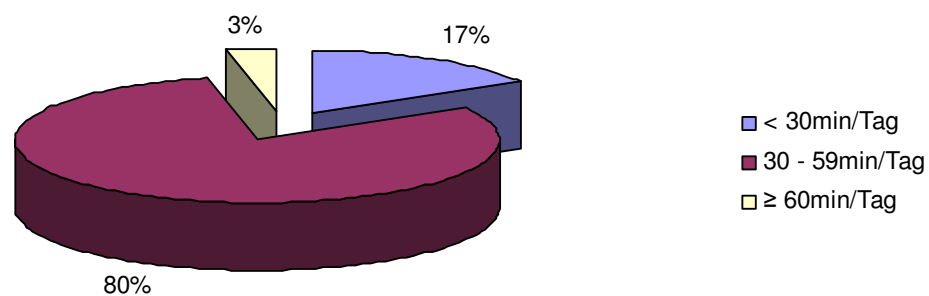


Abbildung 24: Durchschnittliche Anzahl Minuten pro Tag mit mittlerer bis höherer Intensität in den Schulen Sinabelkirchen, Puch und Stainz, Frühjahr 2012 (N=30)

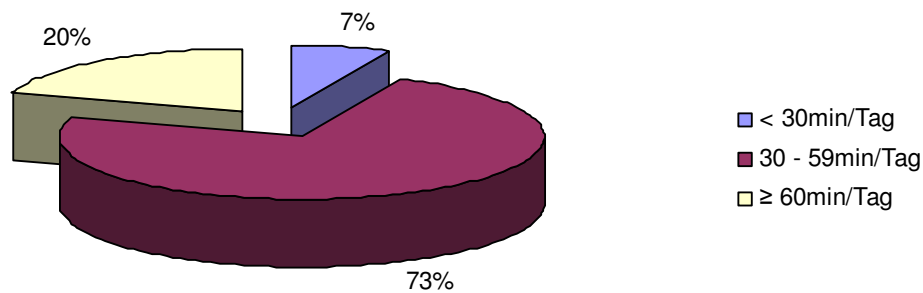


Abbildung 25: Durchschnittliche Anzahl Minuten pro Tag mit mittlerer bis höherer Intensität unter Berücksichtigung des Radfahrens in den Schulen Sinabelkirchen, Puch und Stainz, Frühjahr 2012 (N=30).

Zur Untersuchung eventueller saisonale Aktivitätsunterschiede wurden jene Mädchen ausgewählt, von denen zu beiden Messzeitpunkten Daten vorlagen. Da nicht alle Daten normalverteilt waren, wurde ein nicht parametrischer Test angewandt (Wilcoxon Test). Es zeigte sich kein Unterschied im Bewegungsverhalten sowohl ohne als auch mit Berücksichtigung des Radfahrens zwischen Herbst 2011 und Frühling 2012. Eine Interpretation des Ergebnisses könnte sein, dass sich die Mädchen zu beiden Jahreszeiten gleich viel bewegen. Ein anderer Grund könnte sein, dass sich Mädchen mit zunehmendem Alter weniger bewegen und dieser Effekt der Grund für das Fehlen eines Unterschiedes im Aktivitätsniveau zwischen Herbst und Frühling ist. Um diese Frage zu beantworten, müsste man ein anderes

Studiendesign wählen, nämlich bei der Hälfte der Studienteilnehmerinnen wird die körperliche Aktivität zuerst im Herbst und dann im Frühling und bei der anderen Gruppe zuerst im Frühling und dann im Herbst gemessen.

Die Erfassung der körperlichen Aktivität unter Verwendung eines objektiven Messgerätes mit dem Häufigkeit, Dauer und Intensität der körperlichen Aktivität erfasst werden kann und unter Einbezug von Selbstreport bezüglich Radfahren, Scooter und Inlineskaten ergab, dass der Anteil Mädchen, die die österreichischen Bewegungsempfehlungen erfüllen relativ gering ist

5. Reflexion der Evaluation

Durch die enge und regelmäßige Zusammenarbeit des Evaluationsteams mit dem Projektteam konnten alle geplanten Schritte gemeinsam überlegt und aufeinander abgestimmt werden. In regelmäßigen Meetings informierten die beiden Teams einander über geplante Interventionen, Fortschritte im Projekt und Teilziele, die erreicht werden konnten. Dabei fiel immer wieder auf, wie schwierig die Kontaktaufnahme und Kommunikation mit den Mädchen war. Es wurden unterschiedliche Maßnahmen diskutiert, um die Teilnehmerinnenzahl bei den Bewegungsinterventionen anzuheben. Mehrgleisiger Kommunikationsschienen und großer Einsatz bei der Interventionsvorbereitung zeigten manchmal Erfolg und manchmal keinen Erfolg (im Sinne einer niedrigen Teilnehmerinnenzahl), wobei es immer wieder einmal positive aber auch negative Überraschungen gab. Die Mädchen wurden bereits im Vorfeld der geplanten Bewegungseinheiten über das Projekt und ihre mitgestalterischen Möglichkeiten informiert. Sie erhielten die Möglichkeit, sich über die Homepage von „Girls Only“ für Bewegungsinterventionen anzumelden. Zusätzlich wurden sie meist zweimal vor der stattfindenden Einheit per SMS und E-Mail auf die bevorstehende Veranstaltung erinnert. Bei einer Bewegungseinheit stellte sich heraus, dass nur wenige Mädchen die Informationen

per SMS und E-Mail erhalten hatten. Von insgesamt 15 Teilnehmerinnen gaben vier Mädchen an beide SMS, zwei Mädchen das E-Mail und sieben Teilnehmerinnen keine Erinnerung via SMS oder E-Mail erhalten zu haben. Die höchste Informationsdurchdringung fand per SMS aufs eigene Handy statt. Auch Rückfragen zu Einheiten wurden zum Großteil über die Kommunikationsschiene Handy abgewickelt.

Wir erhielten bei einigen Veranstaltungen ebenfalls die Information, dass Emails bei Mädchen in diesem Alter weniger häufig abgefragt werden. Die Mädchen gaben an ca. einmal pro Woche ihre E-Mails abzurufen. Social Network Plattformen wie „Facebook“ und „StudiVZ“ kamen ebenfalls zum Einsatz. Eingeschränkte bzw. selektive Nutzung von Kommunikationsmitteln stellte nicht den einzigen Grund für die mangelnde Teilnahme dar. Oft war die geringe Teilnehmerinnenzahl auch auf äußere, nicht direkt beeinflussbare, Faktoren zurückzuführen. Aufzuzählen sind hierfür das Fehlen der besten Freundin, fehlende Infrastruktur im öffentlichen Verkehr, Schularbeiten und sonstige schulische Aktivitäten. Generell lassen sich der Anfahrtsweg bzw. größere Distanzen als infrastrukturelles Problem der ländlichen Gemeinden festhalten. Ohne den Individualverkehr und persönlichen Einsatz der Eltern wäre es für die meisten Mädchen schwierig gewesen zu den Veranstaltungsorten von „Girls Only“ zu kommen. Öffentliche Verkehrsmittel fahren in zeitlich zu großen Abständen oder fehlen zur Gänze. Um diesen Aspekt der mangelnden Teilnahme an dem Projekt genauer zu untersuchen, wurde ein Fragebogen entwickelt und auf der „Girls Only“ Homepage online gestellt. Die Möglichkeit, den Fragebogen online ausfüllen zu lassen und mit einem Gewinnspiel zu verknüpfen, wurde vom Evaluationsteam als Erfolg versprechend eingestuft. Der Fragebogen (siehe Anhang: Online-Fragebogen), der während drei Monate im Netz stand, wurde jedoch von nur drei Mädchen ausgefüllt. Das zeigt, dass wir in dieser Situation das Medium Internet und die Nutzung dieses in der Altersgruppe 12 bis 16 Jahre stark überschätzt hatten.

In der Gemeinde Graz entschied das Projektteam muslimische Mädchen einzuladen. Durch die Zusammenarbeit mit Frau Mag. Elisabeth Narnhofer (Caritas Steiermark) war es möglich, mit einer größeren Gruppe von Migrantinnen Kontakt aufzunehmen. Interessanter Weise zierten sich die Mädchen fixe Termine für Bewegungseinheiten festzulegen, dennoch kamen sie zu den Bewegungseinheiten und nahmen mit großer Begeisterung daran teil.

6. Diskussion

Das Setting Schule stellte sich als maßgebende Struktur heraus, um Mädchen im schulpflichtigen Alter zu erreichen und als Gruppe zu Bewegungsinterventionen zu motivieren. Obwohl mehrere Kanäle zur Kontaktaufnahme und Akquirierung in Anspruch genommen wurden, stellte sich die Schule als erfolgreichste Struktur heraus, um mehrere Mädchen ähnlichen Alters zu erreichen und zu organisieren.

Bei allen durchgeführten Interventionen unter besonderer Berücksichtigung des partizipativen Prozesses sind besonders die auf Tanz basierenden Bewegungsprogramme ein probates Mittel, Mädchen zu Bewegung zu motivieren und nachhaltig zu bewegen. Tanz, in den verschiedensten Formen und Ausprägungen, war immer ein Teil der von den Mädchen ausgewählten Interventionen.

Moderne Medien wie das Internet bzw. der Schriftverkehr via E-Mail werden in der herangezogenen Zielgruppe überschätzt. Viele genutzte Kommunikationswege verliefen ins Leere bzw. waren nicht geeignet, eine Vielzahl der Mädchen zu erreichen. Ähnliche Ergebnisse lieferten auch die Umfragen nach der Nutzung der eigens installierten Homepage. Das Anmeldesystem für Interventionen sollte über die Homepage abgewickelt werden, doch kam es häufig vor, dass Mädchen auch ohne vorheriger Anmeldung via Internet an den Veranstaltungen teilnahmen. Grund dafür war in den meisten Fällen der eingeschränkte Zugang zu Computer und Internet, weil die Erziehungsberechtigten die Nutzungsdauer der zwölf bis sechzehn Jährigen kontrollieren. Am kurzfristigsten und erfolgreichsten erreichte das Projektteam die Mädchen über deren Mobiltelefone. Somit wurden Einladungen zu Veranstaltungen, Terminerinnerungen und Informationen per SMS an die Mädchen weitergeleitet.

Eine weitere Erkenntnis ist, dass eine Steigerung des Bewegungsausmaßes bei Mädchen fast ausschließlich über den Faktor Motivation und Gruppendynamik zu erreichen ist. Dem Alter entsprechend interessieren sich die Teilnehmerinnen nicht

über Bewegungsempfehlungen der WHO oder andere gesundheitsförderliche Aspekte. Solange die Bewegung Spaß macht und gemeinsam mit Freundinnen, meist aus dem Klassenverband stammend, ausgeübt werden kann und darf, sind bewegen sich Mädchen viel und haben sehr viel Freude daran.

7. Literatur

Dür, W. & Griebler, R. (2007). *Die Gesundheit der österreichischen SchulerInnen im Lebenszusammenhang. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2006*. Wien: Bundesministerium für Gesundheit.

Fonds Gesundes Österreich, 2012. Zugriff am 11. November 2012 unter:
<http://www.fgoe.org/>

Sallis, J., Cervero, R.B., Ascher, W., Henderson, K.A., Kraft, M.K. & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annual Review of Public Health, 27*, 297–322.

Titze, S., Ring-Dimitriou, S., Schober, P.H., Halbwachs, C., Samitz, G., Miko, H.C., Lercher, P., Stein, K.V., Gäbler, C., Bauer, R., Gollner, E., Windhaber, J., Bachl, N., Dorner, T.E. & Arbeitsgruppe Körperliche Aktivität/Bewegung/Sport der Österreichischen Gesellschaft für Public Health (2010). Bundesministerium für Gesundheit, Gesundheit Österreich GmbH, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich (Hrsg.). *Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung*. Wien: Eigenverlag.

Tudor-Locke, C., Craig, C., Beets, M. W., Belton, S., Cardon, G. M., Duncan, S., Hatano, Y., Lubans, D. R., Olds, T. S., Raustorp, A., Rowe, D. A., Spence, J. C., Tanaka, S., Blair, S. N. (2012). How Many Steps/day are Enough? For Children and Adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 8*:78
doi:10.1186/1479-5868-8-78

8. Anhang

Beobachtungsleitfaden

Beobachtungsbogen für Interventionen im Rahmen des Projekts „Girls only“

ALLGEMEINES

Ort: _____

Zeit: _____ Datum: _____

Anzahl der KoordinatorInnen (Projektteam): _____

Anzahl der TrainerInnen: _____

MESSGERÄTE (bitte Anzahl der ausgegebenen Geräte angeben)

Anzahl der Polar© FA20: _____

Anzahl der Pedometer: _____

Sonstige (Anzahl): _____ (bitte anführen _____)

BEWEGUNGSMASS

durchgeführte Interventionen

Dauer [min]

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

BEOBACHTUNG (bitte Anzahl angeben)

Mädchen schauen auf das Messinstrument	_____ ja	_____ nein
Mädchen schütteln das Messinstrument	_____ ja	_____ nein
Mädchen fragen nach der Info am Display	_____ ja	_____ nein
Mädchen vergleichen die Anzeigen der Geräte	_____ ja	_____ nein
_____	_____ ja	_____ nein
_____	_____ ja	_____ nein

FRAGEN – INTERVIEW (bitte Anzahl angeben)

Sind die Mädchen durch das Tragen eines Messgerätes motiviert sich mehr zu bewegen?

Anzahl _____ ja _____ nein

Möchten die Mädchen bei folgenden Interventionen wieder ein Messgerät tragen?

Anzahl _____ ja _____ nein

Tragen die Mädchen lieber den Pedometer oder die Polar© FA20?

Anzahl _____ Pedometer _____ Polar© FA20

BEMERKUNGEN

Name (BeobachterIn) _____

Unterschrift: _____

Testprotokoll

21.11.2009

St. Georgen a.d.Stiefing

1. Tanznacht

Ziel: ersten Eindruck gewinnen, Messerfahrung sammeln, Unterschied zwischen individuell eingestellten und mit Mittelwerten versehenen Polar© FA20 feststellen

Vorbereitung:

Die 20 von der finnischen POLAR© GmbH bereitgestellten Modelle der Polar© FA20 wurden im Vorfeld wie folgt präpariert:

- Bei 20 Stück der Polar© FA20 wurden Uhrzeit, Datum sowie das Messgrößensystem eingestellt.
- Bei der Hälfte (10 Stück) wurde bei der Eingabe der persönlichen Daten auf Durchschnittswerte zurückgegriffen. Diese Durchschnittswerte entstammen der World Health Organization (WHO) Homepage und wurden für 13 jährige Mädchen eingegeben. Dieser Durchschnittswerttabelle sind folgende Werte entnommen: Gewicht/Körpergröße/Geburtsdatum = 46kg/156cm/01.06.1996 Das Geburtsdatum wurde aus Gründen der einfacheren Eingabe auf den ersten Juni 1996 festgelegt.
- Alle Modelle der Polar© FA20 wurden auf dem Deckel des Gehäuses mit einer fortlaufenden Nummer kodiert.

Die verbleibenden 10 Polar© FA20 sollten direkt vor Ort auf die jeweilige Trägerin adaptiert werden.

Zur Feststellung des Körpergewichts sowie der Körpergröße wurde eine handelsübliche Personenwaage sowie ein Maßband mitgenommen.

Handling vor Ort:

Im Rahmen einer Vorstellungsrunde wurde allen teilnehmenden Mädchen das Vorhaben mit der Polar© FA20 erläutert. Aus organisatorischen Gründen wurde nur eine aus 16 Mädchen bestehende Gruppe mit den Polar© FA20 ausgestattet, wobei 8 mit den WHO Mittelwerten versehenen Polar© FA20 umgehend an die Hälfte der Gruppe ausgeteilt wurde. Die 8 individuell einzustellenden Polar© FA20 wurden erst ausgegeben, nachdem die Mädchen ein Datenblatt ausgefüllt sowie deren Gewicht und Körpergröße erhoben wurden. Dieser Prozess fand parallel zum Workshop statt, wobei immer nur ein Mädchen aus der Gruppe genommen wurde, um die Polar© FA20 auf sie einzustellen.

Eindrücke:

Sobald die Mädchen die Polar© FA20 trugen, verfolgten sie am Monitor der Uhr die angezeigten Vorgänge. Einige Teilnehmerinnen versuchten durch Schütteln die Polar© FA20 zu beeinflussen. In den kurzen Pausen im Workshop wurden die Anzeigen auf den Polar© FA20 von den Mädchen verglichen.

Das offizielle Bewegungsprogramm umfasste drei Workshops (Hip Hop/Standard Tanz/Clip Dancing) zu je 50 Minuten. Im Anschluss daran konnten die Mädchen eine im Turnsaal eingerichtete Disco sowie einen Tischtennistisch nutzen.

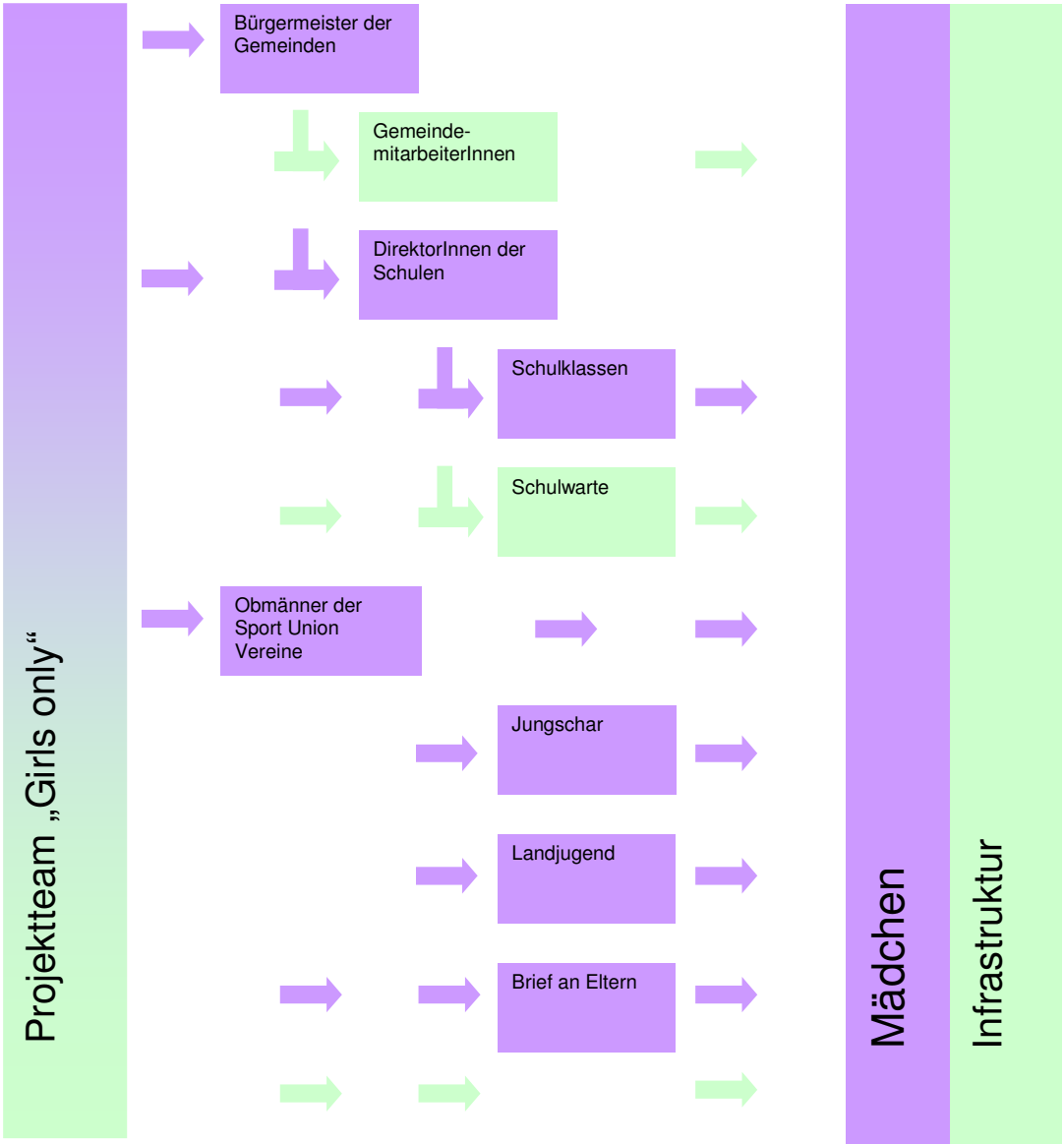
St. Georgen a.d. Stiefing_Tanznacht_21.11.2009						
Nr. FA20	Gewicht [kg]	Höhe [m]	Geburtsdatum [a]	Alter [y]	Akt.-Tagebuch [min]	Kalorienverbrauch [kcal]
3	39	1,54	97	12	37	86
4	30	1,42	97	12	92	267
5	60	1,56	98	11	47	159
6	65	1,59	97	12	73	227
7	56	1,59	98	11	54	177
8	32	1,43	96	12	27	87
9	63	1,59	98	11	58	209
10	36	1,42	97	12	67	205
11	46	1,56	96	13	14	41
12	46	1,56	96	13	36	107
13	46	1,56	96	13	52	120
14	46	1,56	96	13	38	111
15	46	1,56	96	13	48	173
16	46	1,56	96	13	56	163
17	46	1,56	96	13	74	236
18	46	1,56	96	13	50	140
					Mittelwert Nr. FA20 3-10	177
					Mittelwert Nr. FA20 11-18	136
					Mittelwert ges.	157
					Aktivitätsausmaß	
					3 x 50min Workshop + freies Bewegungsprogramm (Tischtennis, Disco, usw.)	
					Mittelwerte (WHO Tabellen)	

Datensatz:

Die Mittelwerte der individuell eingestellten Polar© FA20 weichen von denen der mit den altersspezifischen Mittelwerten der WHO versehen Polar© FA20 Modellen statistisch nicht signifikant ab. Das ist möglicherweise auf die zu geringe Stichprobe zurückzuführen. Insgesamt entsteht der Eindruck, dass die Polar© FA20 nicht ausreichend Bewegung aufzeichnet. Weitere Tests sollen Klarheit über diese Vermutung schaffen.

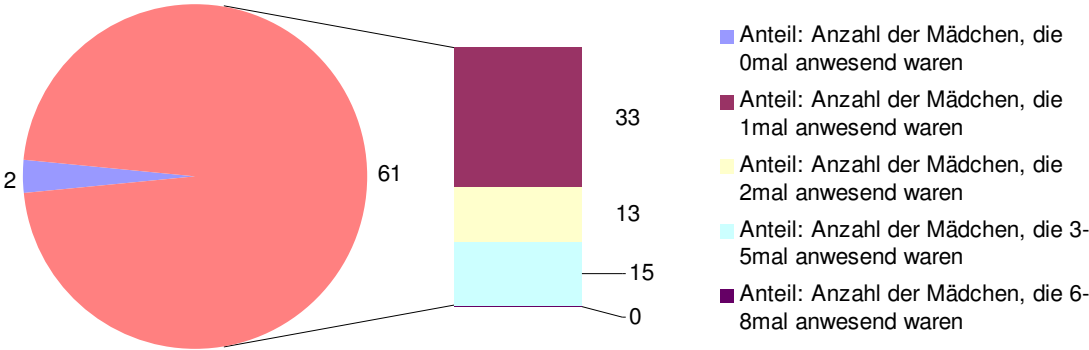
Flussdiagramm - Kommunikationsschienen

Flussdiagramm zur Kontaktaufnahme und Initialisierung des Projekts „Girls only“

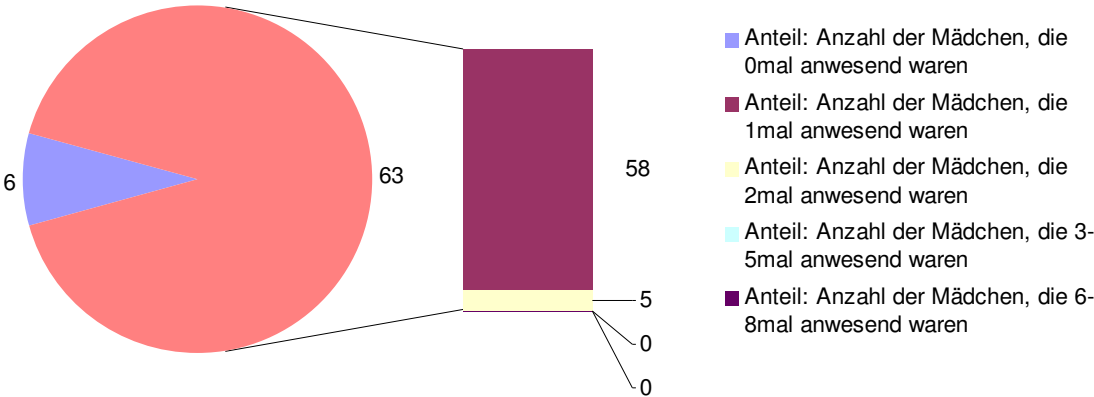


Anwesenheitsschlüssel

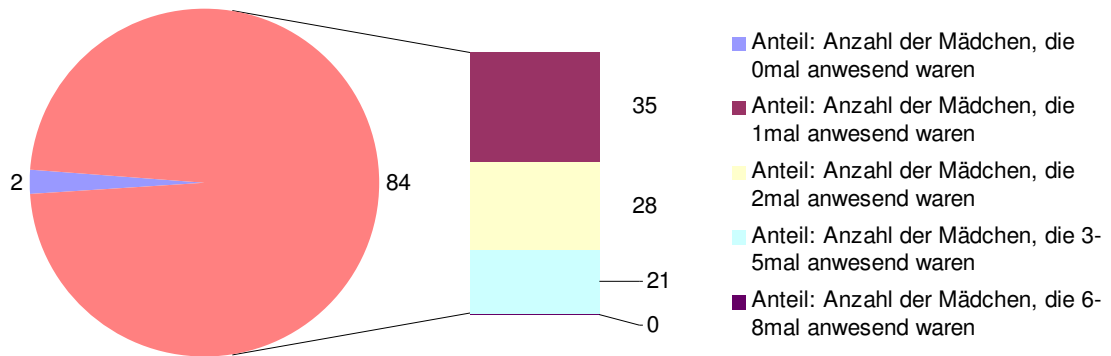
Fladnitz



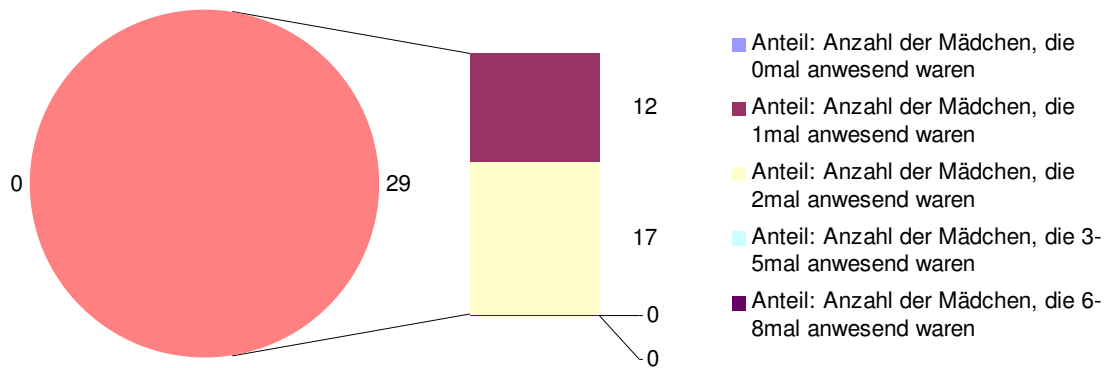
Gleisdorf



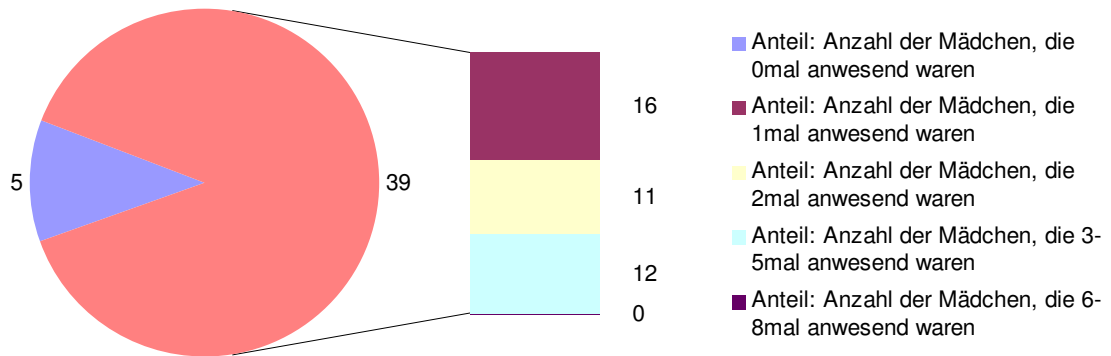
Gnas



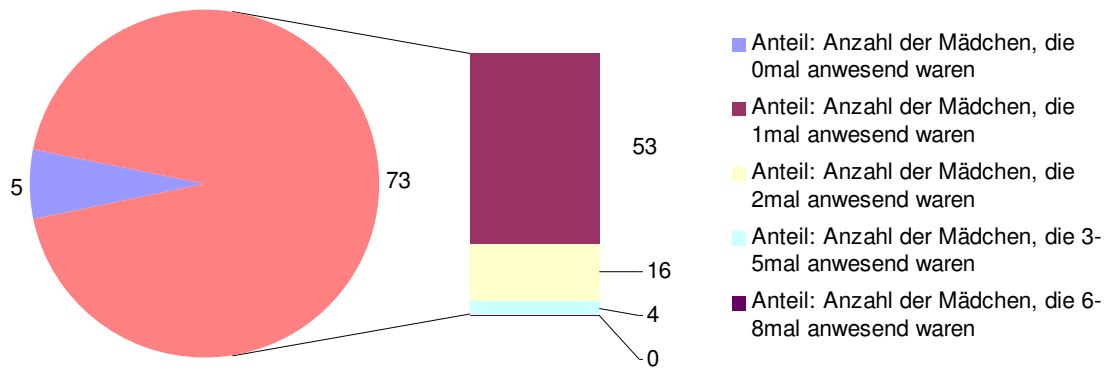
Graz



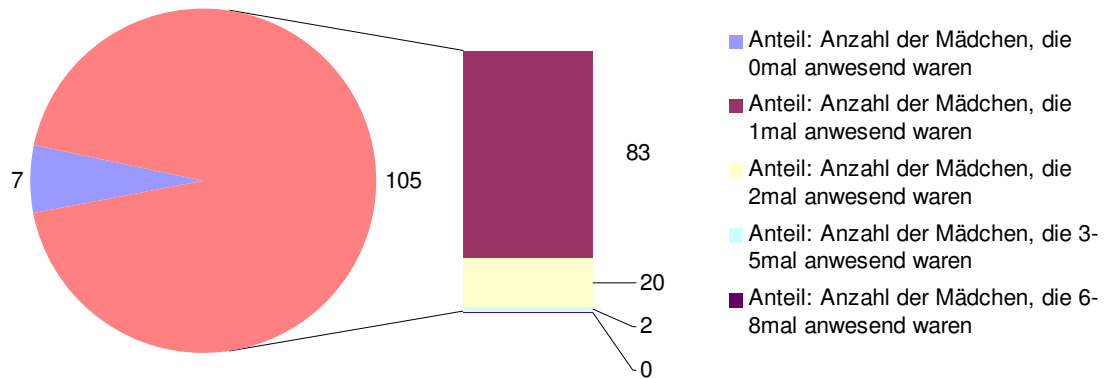
Haus i. E.



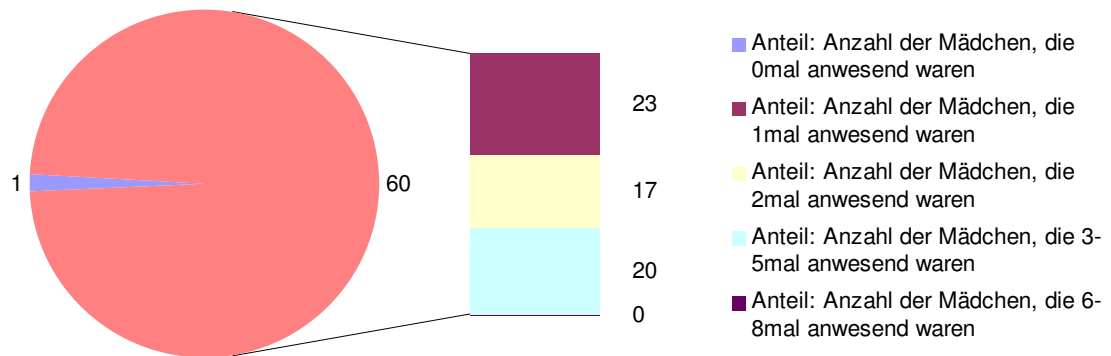
Hitzendorf



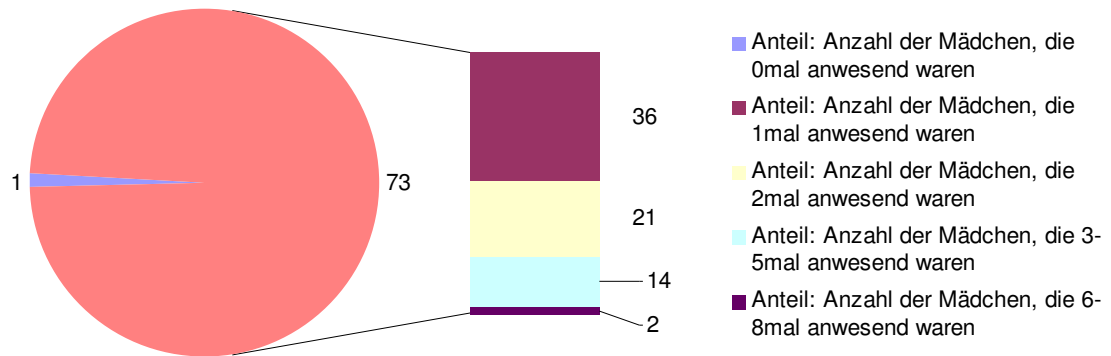
Nestelbach



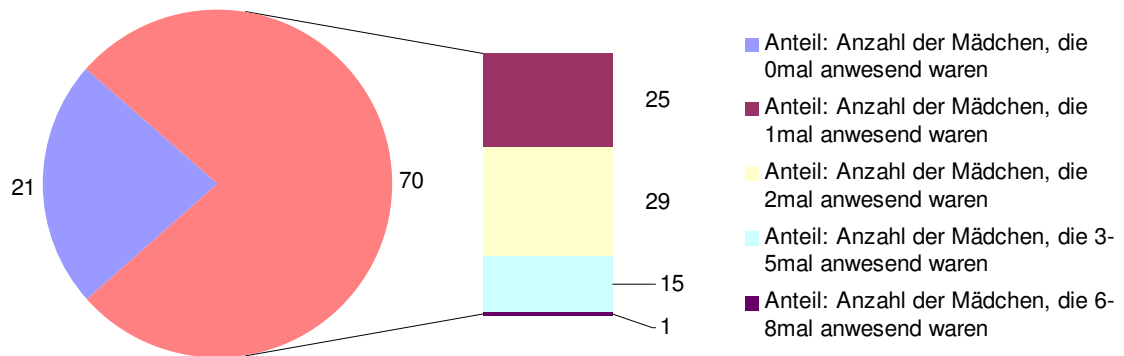
Puch



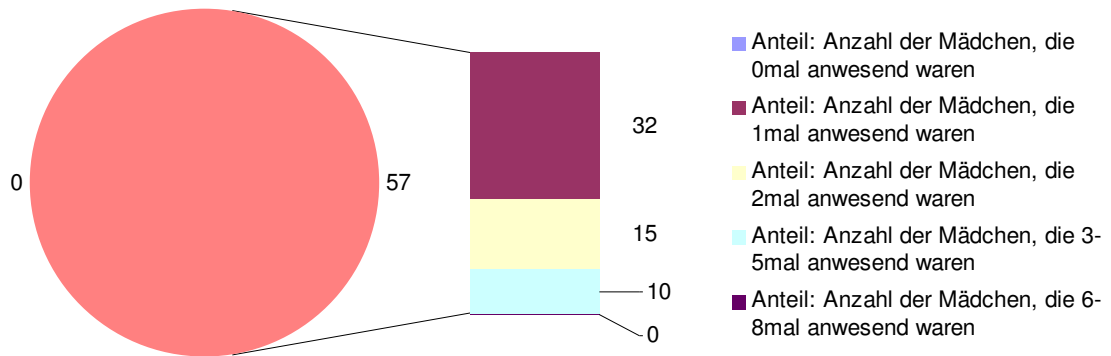
Sinabelkirchen



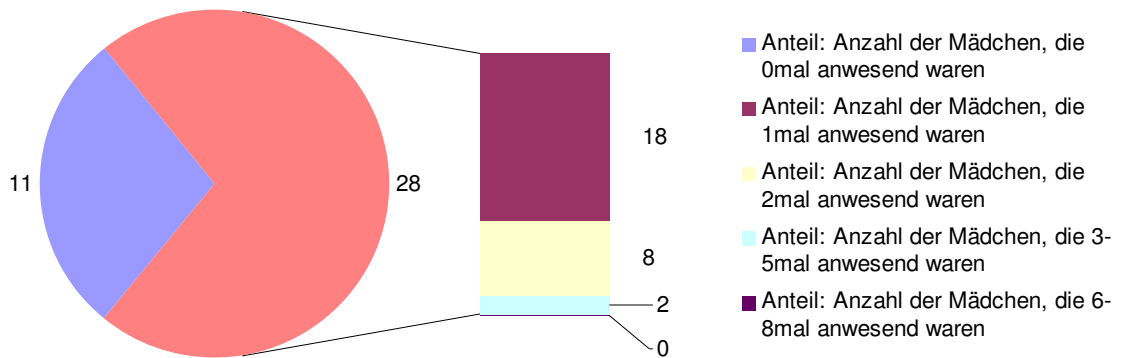
St. Georgen



Stainz



Straß



Online-Fragebogen

Fragebogen Projekt „Girls Only“

Das Projekt "Girls Only", welches von der Sportunion Steiermark ins Leben gerufen wurde, soll in Kleinregionen des Bundeslandes über einen Zeitraum von 3 Jahren zeigen, wie wichtig es ist, den Mädchen Möglichkeiten zu geben, Freizeit- und Bewegungsangebote selbstständig zu entwickeln und auszuüben. Diese Bewegungsorientierung in jungen Jahren verhilft auch zu einer aktiven Lebensweise im Erwachsenenalter. Gefördert wird dieses Modell aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich, des Landes Steiermark und des Bundeskanzleramts.

Eines der Hauptziele ist daher, Mädchen für sportliche Aktivitäten zu begeistern, ihnen Spaß an der Bewegung und am Sport zu vermitteln und sie Teamgeist im Sport erleben zu lassen. Ohne Leistungsdruck und Konkurrenzdenken können die Mädchen miteinander verschiedenste Aktivitäten ausprobieren. Dazu werden Mädchenaktionstage, Bewegungstage, Tanznächte für Mädchen oder Outdoorwandertage veranstaltet.

Der Fragebogen besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil bitten wir die Erziehungsberechtigten unsere Fragen zu beantworten – im zweiten haben wir an die Girls noch ein paar Fragen.

Alle erhobenen Daten sowie sämtlichen Angaben werden streng vertraulich behandelt und anonym ausgewertet. Die elektronisch verwerteten Daten werden in einer Fachzeitschrift publiziert.

überhaupt nicht

mit Einschränkung

ausgezeichnet

_____ Wie oft treiben Sie Sport?
5mal/Woche

nie

1-3 mal/Woche

3-5mal/Woche

_____ Wie oft treiben Sie Sport mit Ihrer Tochter?
5mal/Woche

nie

1-3 mal/Woche

3-5mal/Woche

Fragen zum Projekt „Girls Only“

Für wie wichtig halten Sie das Projekt?

nicht wichtig

wichtig

sehr wichtig

die Bewegungsveranstaltungen sollten permanent angeboten werden

_____ Bekommen Sie ausreichend Informationen zu „Girls Only“?

zu wenig

wenig

ausreichend

viel

_____ Nimmt Ihre Tochter regelmäßig an Bewegungseinheiten von „Girls Only“ teil?

ja

nein

Falls Sie „nein“ angekreuzt haben: welche Gründe gibt es dafür? Bitte reihen Sie.

___ Schulstress ___ anderes Sportangebot ___ zu große Entfernung ___ Probleme beim Hinbringen bzw. Abholen ___ zu hohe Kosten ___ andere, nämlich

TEIL 2: für die Girls

Zutreffendes bitte ankreuzen!

Fragen zum Projekt „Girls Only“

Welche der folgenden Erwartungen wurden bisher vom Projekt „Girls Only“ erfüllt? Reihe deine Antworten indem du Schulnoten vergibst (1 = sehr gut, 2 = gut, usw.)

___ Ich erwarte mir andere Jugendliche treffen zu können

___ Ich erwarte mir, dass die Bewegung Spaß macht

___ Ich erwarte mir Mitbestimmung bei den Aktivitäten

___ Ich habe andere Erwartungen,
nämlich

Sollten die Bewegungsprogramme wie die Tanznacht, der Bewegungstag, der Outdoortag oder die Auftaktveranstaltung öfters stattfinden?

JA NEIN

Wenn JA, wie oft?

Tanznacht: 1x pro Woche 2x pro Monat 1x pro Monat

Bewegungstag: 1x pro Woche 2x pro Monat 1x pro Monat

Outdoortag: 1x pro Woche 2x pro Monat 1x pro Monat

Auftaktveranstaltung: 1x pro Woche 2x pro Monat 1x pro Monat

-
- die Musik
 - andere Mädchen treffen
 - die Spiele dort
 - das Übernachten
 - anderes, nämlich
-

Noch eine Frage zum Abschluss. Wie alt bist du? | ____ | Jahre

Vielen Dank für Ihre/deine Mithilfe diesen Fragebogen auszufüllen. Die Ergebnisse sollen zukünftig helfen das Projekt „Girls Only“ zu verbessern und noch mehr auf eure Wünsche abzustimmen.

Geografische Lage der ausgewählten Gemeinden

