

Motive für die sportliche Betätigung auf dem Zurich vitaparcours

Abschlussarbeit zur Erlangung des
Master of Science in Sportwissenschaften
Option Unterricht

eingereicht von

Juraj Sekerka

an der
Universität Freiburg, Schweiz
Mathematisch-Naturwissenschaftliche und Medizinische Fakultät
Abteilung Medizin
Department für Neuro- und Bewegungswissenschaften

in Zusammenarbeit mit der
Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen

Referent

Dr. Thomas Wyss

Betreuerin

Regina Oeschger

Biel, Februar 2023

Dank

Der grösste Dank geht an alle Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer, die sich Zeit genommen haben, den Fragebogen vollständig auszufüllen. Es gab sogar Personen, die ihre Übungen unterbrachen, um die Fragen zu beantworten.

Weiter möchte ich mich herzlich bei Barbara Baumann und Franziska Leemann von der Schweizerischen Gesundheitsstiftung RADIX für ihre großartige Unterstützung bedanken. Sie halfen mir bei der Erstellung des Fragebogens und stellten mir wichtige Dokumente zur Verfügung. Die Kommunikation verlief immer einwandfrei.

Danke auch an Alain Dössegger, der sich die Zeit nahm mir die Umfragesoftware «Unipark» zu erklären.

Ein grosser Dank geht auch an meine Betreuerin Regina Oeschger, die sich viel Zeit für meine vielen Fragen nahm. Ihre Inputs waren sehr hilfreich für die Erstellung dieser Masterarbeit. Eine grosse Hilfe für mich war auch mein Referent, Dr. Thomas Wyss. Dank seinen Feedbacks konnte ich meine Arbeit besser strukturieren und mich auf das Wesentliche fokussieren.

Zusammenfassung

Einleitung. Eine regelmässige sportliche Betätigung hat viele gesundheitliche Vorteile. Studien haben gezeigt, dass eine sportliche Betätigung in der Natur zusätzliche gesundheitliche Vorteile haben kann. Mit dem Zurich vitaparcours haben die Menschen die Möglichkeit sich in der Natur sportlich zu betätigen. Es gibt zahlreiche Motive, um sich draussen in der Natur sportlich zu betätigen. Das Ziel dieser Untersuchung war herauszufinden, inwiefern sich die Motive einen Zurich vitaparcours zu benutzen nach Alter und Geschlecht unterscheiden.

Methode. Im Rahmen dieser Untersuchung wurde eine Umfrage erstellt. Die Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzern wurden vor Ort, an vier verschiedenen Standorten, gebeten, an der Umfrage teilzunehmen. Alle Standorte befanden sich in der Stadt oder in der Stadtnähe. Die Umfrage wurde an acht verschiedenen Tagen (jeweils zwei Tage pro Standort) durchgeführt. Die Teilnehmer wurden je nach Alter in vier verschiedene Altersgruppen eingeteilt (15-29; 30-44; 45-59 und über 60). 141 Personen haben die Umfrage vollständig ausgefüllt. Mittels eines Pearson Chi² Tests wurden die Zusammenhänge zwischen den Altersgruppen und den Sportmotiven und dem Geschlecht und den Sportmotiven getestet.

Resultate. Die Resultate dieser Untersuchung zeigten, dass sich die Motive den Zurich vitaparcours zu benutzen, nach Alter unterschieden. Die 14-29-Jährigen benutzten den Zurich vitaparcours signifikant häufiger aus den Motiven «wegen meiner Figur» und «um sportliche Ziele zu erreichen», als die älteste Altersgruppe der über 60-Jährigen. Die 30-44-Jährigen Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer wählten signifikant häufiger das Motiv «Um Stress abzubauen» im Vergleich zu den 60-Jährigen. Weiter konnte festgestellt werden, dass die über 60-Jährigen signifikant seltener den Zurich vitaparcours aus dem Motiv «Um mich zu entspannen» benutzten. Beim Zusammenhang zwischen den Motiven und dem Geschlecht kam es zu keiner Signifikanz.

Diskussion. Durch das Fortschreiten des Alters verändern sich die Ziele, Aufgaben und der gesundheitliche Zustand. Auch die Motive sich sportlich zu betätigen, sind davon abhängig in welchem Lebensabschnitt man sich gerade befindet. Die Ergebnisse dieser Arbeit deuten darauf hin, dass die Motive mit den altersbedingten Entwicklungsaufgaben in einer Verbindung stehen können. Zudem zeigte sich, dass Frauen und Männer im jeweiligen Lebensabschnitt gleiche Motive haben sich sportlich zu betätigen.

Konklusion. Die Erkenntnisse aus dieser Untersuchung können dabei helfen, dass der Zurich vitaparcours in unterschiedlichen Altersgruppen über verschiedene Motive beworben werden kann.

Inhaltsverzeichnis

1	Wissenschaftlicher Hintergrund und Ausgangslage	5
1.1	Das Erfolgskonzept «Zurich vitaparcours»	5
1.2	Positive Effekte von Wald und Bewegung auf die Gesundheit	6
1.3	Sportverhalten in der Schweiz bei Erwachsenen ab 15 Jahren	8
1.4	Das Nutzerverhalten auf dem Zurich vitaparcours vor 20 Jahren	10
1.5	Sportmotive	11
1.6	Forschungslücke	17
1.7	Ziel und konkrete Fragetsellungen	18
2	Methode	19
2.1	Untersuchungsgruppe	19
2.2	Studiendesign	19
2.3	Instrumente	20
2.4	Datenauswertung	20
3	Resultate	22
3.1	Deskriptive Statistik	22
3.2	Inferenzstatistik	26
4	Diskussion	33
4.1	Motive nach Altersgruppen	33
4.2	Motive nach Geschlecht	35
4.3	Limitationen und Stärken der Untersuchung	35
4.4	Ausblick	36
4.5	Bedeutung für die Praxis	37
5	Schlussfolgerung	38
	Literatur	39
	Anhang	44

1 Wissenschaftlicher Hintergrund und Ausgangslage

1.1 Das Erfolgskonzept «Zurich vitaparcours»

Wer öfters in Wäldern unterwegs ist, trifft mit einer hohen Wahrscheinlichkeit irgendwann auf einen Trainingsposten des Zurich vitaparcours. Das kostenlose «Wald Fitnesscenter» ist aus der Schweizer Sportlandschaft nicht mehr wegzudenken. 94 % der Schweizer Bevölkerung sind mit dem Wort «vitaparcours» vertraut. Neun von Zehn Befragten konnten sogar beschreiben, was unter dem Begriff «vitaparcours» zu verstehen ist (Marti et al., 2002). Die Idee des vitaparcours entstand durch eine Männerriege. Die Männerriege trainierte während des Sommers mehrheitlich im Wald. Als Trainingsgeräte verwendeten sie Baumstämme, Holzbalken und was ihnen der Wald sonst noch zur Verfügung stellte. Damit sie die Posten nicht immer neu aufbauen mussten, wandte sich die Männerriege an das Forstamt, an einen Sportwissenschaftler und an den Kantonsingenieur. Mit der Vita-Versicherung als Sponsor, konnten dann erste Posten dauerhaft installiert werden. Im Jahr 1968 entstand in Fluntern (ZH) der erste Vita-Parcours. Im Jahr 1990 wurde der 500. Vita-Parcours in Pfäffikon, im Kanton Schwyz, gebaut (Zurich vitaparcours, o.D.). Im Jahr 1997 wurde das Konzept überarbeitet und ist heute noch gültig. Eine Runde besteht seither aus 15 statt 20 Posten und aus 43 statt 26 Übungen. Schweizweit findet man auf jedem Zurich vitaparcours, wie sie heute genannt werden, die gleichen Posten mit denselben Übungen. Die Übungen werden in drei Bereiche unterteilt: Ausdauer, Beweglichkeit und Geschicklichkeit, und Kraft. Die drei Farben (blau, gelb und rot) im Zurich vitaparcours Logo repräsentieren die drei konditionellen Fähigkeiten. Blau steht für die Ausdauer, gelb für die Beweglichkeit und Geschicklichkeit und rot für die Kraft. Auf allen Parcours finden man eine Tafel mit der entsprechenden Länge und der Steigung der Strecke. Radix, die Schweizerische Gesundheitsstiftung, ist für das Funktionieren der 500 Parcours verantwortlich. Verschiedene lokale Trägerschaften sind für die Qualität der Parcours verantwortlich. Gemeinden gelten mit 85 % zu den häufigsten Trägerschaften. Gefolgt von Sportvereinen mit 9 % und Tourismusorganisationen mit 6 %. Das rasante Wachstum der Zurich vitaparcours hat viel damit zu tun, dass Herr und Frau Schweizer sich gerne in der Natur bewegen. Gemäss der letzten Sport Schweiz Studie (Lamprecht et al., 2020) wurde die freie Natur von den Befragten als der meistgenannte Sportort genannt. Knapp ein Fünftel der Schweizer Bevölkerung gab an, die Parcours im letzten Jahr genutzt zu haben. In der gleichen Studie wurden die Befragten gefragt,

wieso sie Sport treiben. Und auch da spielte die Natur eine immense Rolle. Neben der Gesundheit und der Bewegungsfreude stand das Sportmotiv, «um draussen in der Natur zu sein», an der dritten Stelle.

1.2 Positive Effekte von Wald und Bewegung auf die Gesundheit

Die Gesundheit wird nach dem Salutogenese-Modell nicht als ein Zustand, sondern eher als ein Prozess verstanden (Antonovsky, 1980). Gemäss dem Begründer dieses Modells befindet sich ein Mensch in einem Gesundheits-Krankheitskontinuum. In diesem Modell wird der Fokus weniger auf die Entfernung von Krankheit, sondern viel mehr auf die Entwicklung der Gesundheit gesetzt. Im Jahr 2007 hat die Stiftung «Landschaftsschutz Schweiz» zusammen mit Experten für Umweltschutz das Institut für Sozial- und Präventionsmedizin der Universität Bern beauftragt, eine Übersichtsstudie zu den Zusammenhängen von Gesundheit und Landschaft zu erstellen (Abraham et al., 2007). Die Studie zeigte, dass sich der Zugang zu Grünflächen positiv auf die physische, psychische und soziale Gesundheit auswirken kann. Das Dasein von Bäumen, Feldern und Wiesen unterstützt das Ausbilden von positiven Gefühlen und minimiert Stress, Ärger und Frustration. Die Grünflächen, wie beispielsweise der Wald, gelten als eine wichtige Ressource für die Gesundheit. Eine Studie zeigte, dass eine körperliche Betätigung im Grünen (grüne Bewegung) zusätzliche psychologischen Vorteile gegenüber einer körperlichen Betätigung in Innenräumen hat (Bowler et al., 2010). Die gesundheitlichen Vorteile der Bewegung im Grünen, entstehen wahrscheinlich nicht nur aufgrund der Farbe, sondern mehr aufgrund der natürlichen Umgebung. Es gibt Evidenz, dass körperliche Betätigung in «blauen» oder «orangefarbenen» Umgebungen die gleichen Vorteile wie die körperliche Betätigung in grünen Umgebungen erzeugt (Paddle & Gilliland, 2016; White et al., 2015). Mit einer blauen Umgebung ist ein wasserreiches Gebiet und mit einer orangefarbenen Umgebung ist eine Landschaft mit herbstlichen Farben gemeint. Weitere Studien zeigen, dass sich ein Aufenthalt in der Natur, besonders im Wald, lohnt. In einer Feldstudie (Park et al., 2009) wurden unter anderem die Herzfrequenz, der Blutdruck und die Kortisolkonzentration im Speichel bei Probanden gemessen, die sich an einem Tag für eine bestimmte Zeit im Wald und am nächsten Tag in einer städtischen Umgebung aufhielten. Die Probanden zeigten signifikant niedrigere Blutdruck-, Kortisol- und Herzfrequenzwerte nach dem Waldaufenthalt im Vergleich zum Aufenthalt in der Stadt. Das Waldbaden, wie der Aufenthalt im Wald genannt wird, zeigte auch auf der psychischen Ebene Vorteile. In einer Studie (Song et al., 2019) wurden 60 Probandinnen ($21,0 \pm 1,3$ Jahre) angewiesen 15 min in einem Wald und 15 min in einem Stadtgebiet zu gehen. Um die psychologische Befindlichkeit zu messen, wurde ein «Profile of Mood States» (POMS) und

das «State-Trait Anxiety Inventory» durchgeführt. Die Ergebnisse zeigten, dass Gefühle wie Verwirrung, Angst, Feindseligkeit und Niedergeschlagenheit signifikant kleiner nach einem Waldspaziergang im Vergleich zu einem Spaziergang in einer städtischen Umgebung waren. Der Aufenthalt in einem Wald kann den Menschen einen gesundheitlichen Mehrwert bieten.

Es ist unbestritten, dass auch regelmässige Bewegung Vorteile auf die physische und psychische Gesundheit haben kann. Die WHO (World Health Organisation) hat einen Bericht über den Zusammenhang von Körperlicher Aktivität und Gesundheit veröffentlicht (World Health Organization, 2006). In dem Bericht wurde beispielsweise eine Studie erwähnt, die aufzeigte, dass regelmässige Bewegung die Symptome für eine Depression und Angstzustände reduzieren kann (Dunn et al., 2001). Eine andere Studie zeigte, dass Menschen die sich regelmässig bewegen, ein um 30 % geringeres Risiko hatten an Typ-2-Diabetes zu erkranken (Tuomilehto et al., 2001). Eine Metaanalyse zeigte, dass Personen, die einer regelmässigen körperlichen Aktivität über einen längeren Zeitraum nachgingen, im Vergleich zu Personen mit einem weniger aktiven Lebensstil, eine geringere Gesamtmortalität aufwiesen (Löllgen et al., 2009). Es gehen schätzungsweise 6 % der weltweiten Todesfälle mit einer körperlichen Inaktivität einher. Die Körperliche Inaktivität bildet den vierthäufigsten Grund für die Sterblichkeit weltweit (World Health Organization, 2004). Die sportliche Aktivität und Fitness spielen auch eine mitentscheidende Rolle beim «gesunden Altern» (Mechling, 2005). Systematisches Training kann den Muskelmassen- und Kraftverlust entgegenwirken und somit die Mobilität im Alltag verlängern oder das Sturzrisiko verringern (Weisser et al., 2009). Das «American College of Sports Medicine» (ACSM) und die American Heart Association empfehlen älteren Erwachsenen regelmässig aerobe Aktivitäten auszuüben und mindestens zwei Mal pro Woche ein Krafttraining mit acht bis 10 Übungen durchzuführen. Es sollen hauptsächlich die Hauptmuskelgruppen beansprucht werden. Weiter wird empfohlen an zwei Tagen ein Beweglichkeits- und Gleichgewichtstraining durchzuführen (Nelson et al., 2007). Das sich regelmässiges Beweglichkeitstraining im höheren Alter lohnt und die Beweglichkeit in den unteren und oberen Extremitäten steigern kann, zeigte eine durchgeführte Studie (Cihlar, 2013). Die körperliche Aktivität stellt auch einen wichtigen Bereich in der Sturzprävention dar (Motl & McAuley, 2010).

Der Zurich vitaparcours beinhaltet alles, was das ACSM empfiehlt. Es gibt Posten die den Beweglichkeits-, Kraft-, sowie den Ausdauerbereich fördern. Wer sich also regelmässig in einem der 500 Zurich vitaparcours bewegt, profitiert doppelt. Es wird der positive Effekt des Waldes mit dem positiven Effekt der Bewegung kombiniert.

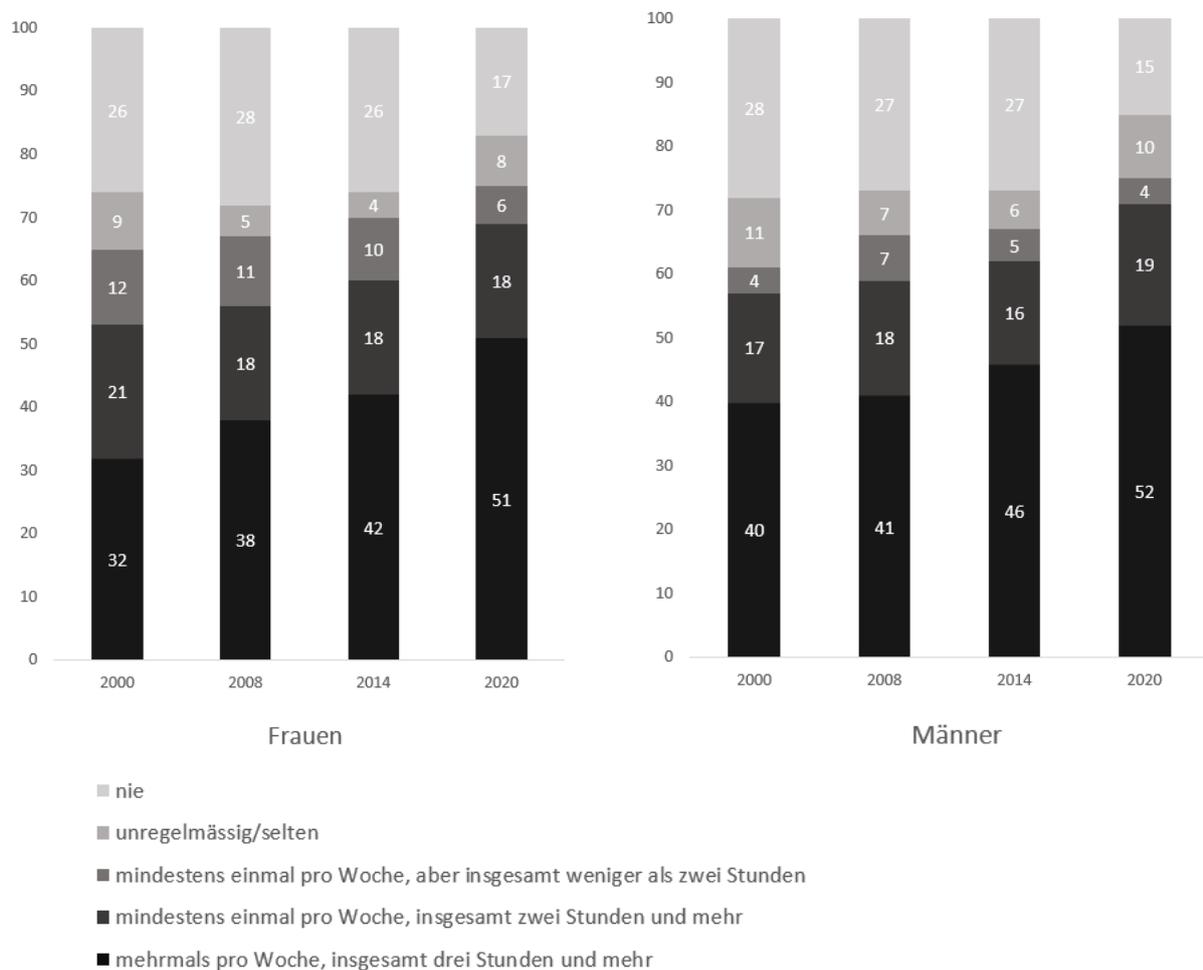
1.3 Sportverhalten in der Schweiz bei Erwachsenen ab 15 Jahren

Im Jahr 2020 erschien bereits die vierte Sport Schweiz Studie. Die Studie gibt einen tiefen Einblick in den Freizeit- und Breitensport der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren (Lamprecht et al., 2020). Die Sportaktivität der Schweizer Wohnbevölkerung ist in den letzten sechs Jahren weiter gestiegen. Es gibt nicht nur mehr aktive Sportlerinnen und Sportler, sondern weniger Nichtsportlerinnen und Nichtsportler. Die Zahl der Nichtsportlerinnen und Nichtsportler ist von 26 % auf 16 % gesunken. Der Rückgang der Nichtsportlerinnen und Nichtsportler ist allerdings nicht nur auf die höhere Sportaktivität der Schweizer Wohnbevölkerung zurückzuführen, sondern vor allem auch auf das Verständnis, was mit Sport gemeint ist. So zählte man früher das Wandern und Yoga beispielsweise nicht zum Sport. Weiter wurde festgehalten, dass 80 % der in der Schweiz wohnhaften Erwachsenen die Bewegungsempfehlung erreichen. Vor allem Frauen und Personen in der zweiten Lebenshälfte sind für den Anstieg der Sportaktivität verantwortlich. Frauen treiben heute fast gleich viel Sport wie die Männer. Bei den Männern zählt man weniger Nichtsportler, allerdings mehr Gelegenheitssportler als bei den Frauen. Die Abbildung 1 zeigt deutlich, wie die Frauen mit der Zeit ein ähnliches Niveau wie die Männer erreicht haben. Bei den Männern als auch bei den Frauen ist zu erkennen, wie sich die Zahl der Sporttreibenden, die mehrmals pro Woche, insgesamt drei Stunden und mehr Sport treiben, seit dem Jahr 2000 erhöht hat. Einen weiteren Unterschied zwischen den Geschlechtern kann man auf der Abbildung 2 erkennen. So sind die Männer in der jüngsten und ältesten Kategorie erheblich aktiver als die Frauen in derselben Kategorie. Allerdings zeigt sich, dass die Frauen zwischen 45 und 74 aktiver als die Männer sind. Betrachtet man die jüngste Kategorie und die Kategorie von 65 bis 74 bei den Frauen, dann stellt man fest, dass ältere Frauen eine deutlich höhere Sportaktivität als die jüngeren Frauen aufweisen. Die Sportaktivität bei den Frauen zwischen 35 und 44 hat die tiefsten Werte der aktiven Sportlerinnen. Dies lässt darauf schliessen, dass Mütter mit kleinen Kindern weniger sportlich aktiv sind. Grundsätzlich lässt sich sagen, dass der Anteil der sehr Aktiven (Mehrmals pro Woche Sport, insgesamt drei Stunden und mehr) bei den 65- bis 74-Jährigen ähnlich hoch ist wie bei den 15- bis 24-Jährigen. Die Sportaktivität nimmt erst wieder bei den 75-jährigen Personen ab. Auch die Präferenz der Sportarten unterscheidet sich nach Alter. Sportarten wie Wandern, Nordic Walking, Aqua-Fitness, Skilanglauf oder Gymnastik weisen ein hohes Durchschnittsalter auf. Zu den Sportarten, die von Menschen mit einem niedrigeren Durchschnittsalter ausgeübt werden, zählen beispielsweise Basketball, Handball, Unihockey, Fussball und Leichtathletik. Generell ziehen ältere Menschen im Vergleich zu den jüngeren Personen weniger intensivere Aktivitäten vor (Chodzko-Zajko et

al., 2012). An der Zunahme der Polysportivität sieht man deutlich, wie vielfältig die Sportlandschaft Schweiz ist. In der Sport Schweiz Studie aus dem Jahr 2000 gaben die Sporttreibenden an, 3.1 Sportarten auszuüben (Lamprecht et al., 2000). Im Jahr 2008 waren es schon 3.3 und im Jahr 2014 sogar 3.8 Sportarten (Lamprecht et al., 2008, 2014). Heute betreiben die Sporttreibenden durchschnittlich 4.5 verschiedene Sportarten (Lamprecht et al., 2020).

Abbildung 1

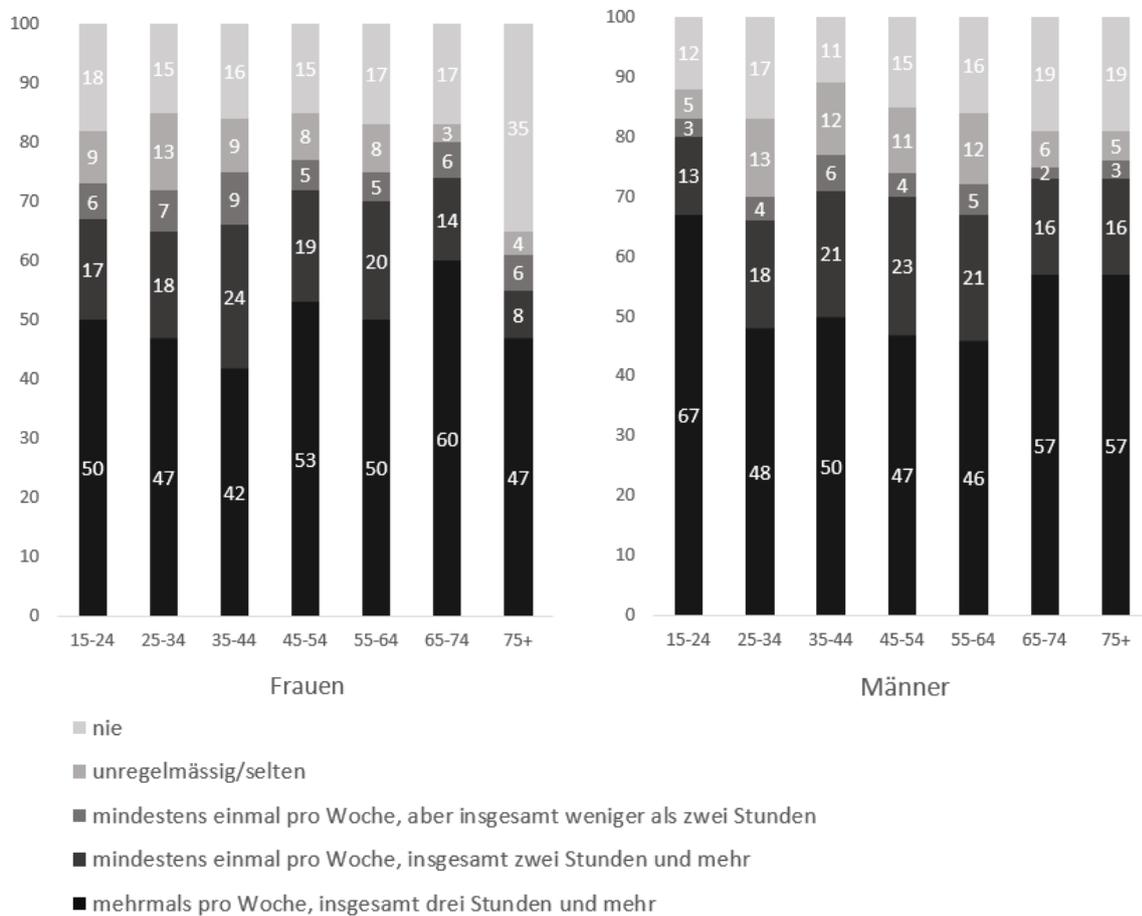
Sportaktivität nach Geschlecht zwischen 2000 und 2020 (in %)



Anmerkung. Anzahl Befragte: 2000: 2058; 2008: 10242; 2014: 10622; 2020: 12086 (Lamprecht et al., 2020).

Abbildung 2

Sportaktivität nach Geschlecht und Alter, 2020 (in %)



Anmerkung. Anzahl Befragte: 12086 (Lamprecht et al., 2020).

1.4 Das Nutzerverhalten auf dem Zurich vitaparcours vor 20 Jahren

Über die Bekanntheit, Nutzung und Bewertung des Zurich vitaparcours wurde vor über 20 Jahren eine Studie erhoben (Marti et al., 2002). Dabei wurden 1008 telefonische Interviews durchgeführt. Es zeigte sich, dass 21 % der Schweizer Wohnbevölkerung den Parcours benutzen. Diese Zahl entsprach auch den Ergebnissen der Sport Schweiz Studie aus dem Jahr 2000. Dort gaben 20 % der Schweizer Wohnbevölkerung an im Jahr 1999 mindestens einmal den Zurich vitaparcours benutzt zu haben (Lamprecht et al., 2000). Gemäss der gleichen Studie war das Durchschnittsalter der Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer 42 Jahre. In der Studie von Marti et al. (2002) zeigte sich, dass, Männer etwas öfters als Frauen auf dem Parcours anzutreffen waren und dass die Nutzung nach dem 45. Lebensjahr sinkt. Benutzten 25 % der unter 45-Jährigen den Zurich vitaparcours, so waren es bei den über 45-Jährigen nur 15 %. Weiter wurde

festgestellt, dass die ausländische Wohnbevölkerung fast gleich häufig den Zurich vitaparcours benutzte wie die Schweizer Wohnbevölkerung. Der Parcours wurde von Personen mit einem guten Gesundheitszustand bzw. mit einem hohen Gesundheitsbewusstsein öfters benutzt. Es zeigte sich aber auch, dass der Parcours von Personen häufig besucht wird, die sonst wenig oder kaum Sport treiben. Diese Tatsache kann so interpretiert werden, dass es praktisch keine Barrieren gibt, um sich auf dem Zurich vitaparcours bewegen zu können. Der Parcours ist schliesslich immer offen und kostenlos. Die Untersuchung zeigte nicht nur von wem, sondern auch wie der Parcours genutzt wurde. Über zwei Drittel der Zurich vitaparcours Benutzer legte die Strecke joggend zurück. Ein Viertel legte die Streck gehend zurück. Die Kombination von joggen und gehen wurde am wenigsten häufig durchgeführt. Über ein Drittel der Nutzerinnen und Nutzer (36 %) gab an, den Zurich vitaparcours im Sommerhalbjahr mindestens einmal pro Woche zu vollziehen. Weitere 42 % gaben an den Parcours mindestens monatlich zu nutzen. Die Hälfte der Nutzerinnen und Nutzer führte die Übungen, die auf dem Zurich vitaparcours vermerkt sind, aus. Die meisten Nutzerinnen und Nutzer gingen allein auf den Parcours und machten am häufigsten die Beweglichkeitsübungen. Im Vergleich zu anderen Sportangeboten ist der Zurich vitaparcours weniger ein Ort, um sich mit anderen Menschen gemeinsam zu bewegen. Diese und weitere Daten aus den Studien ergaben eine erste Einsicht in das damalige Zurich vitaparcours Nutzerverhalten. Aus der Befragung blieb allerdings offen, wieso die Nutzerinnen und Nutzer den Zurich vitaparcours besuchen und inwiefern sich die Motive, den Zurich vitaparcours zu benutzen, nach Alter und Geschlecht unterscheiden.

1.5 Sportmotive

Es gibt zahlreiche Motive, um Sport zu treiben. Die einen treiben Sport, um sich dabei zu entspannen, die anderen, um ihren Mut zu testen. Wiederum andere treiben Sport, um dabei ihre Freunde zu treffen oder weil sie sich gerne mit anderen messen. Die Motive, wieso sich Menschen sportlich betätigen, können je nach Altersabschnitt variieren (Trujillo et al., 2004). Bevor in diesem Kapitel erklärt wird, wie die Sportmotive im Zusammenhang mit dem Alter und dem Geschlecht stehen, muss zuerst geklärt werden, was unter dem Begriff «Motiv» verstanden wird. Für die Erklärung ist es unausweichlich sich auch mit dem Begriff «Motivation» auseinanderzusetzen. Gemäss Rheinberg (2008) wird das Motiv folgendermassen definiert: «Motive sind stabile Wertungsdispositionen gegenüber thematisch ähnlichen Situationen. Motive sind überdauernde Personenmerkmale, die sich darauf beziehen, dass bestimmte Situationsklassen als besonders wichtig und attraktiv bewertet werden. Motive sind erlernte Dispositionen, die

durch situative Bedingungen angeregt werden» (S. 18). Ein Motiv ist also ein Beweggrund eines Menschen das zeitlich stabil ist. Es erklärt, weshalb ein Mensch so und nicht anders handelt. Es können zwei Personen genau gleich leidenschaftliche Fahrradfahrer sein, allerdings aus ganz unterschiedlichen Motiven. Die eine Person fährt Fahrrad vor allem aus Freude an der Bewegung und die andere, um Stress abzubauen. Die Tätigkeit ist die Gleiche, das Motiv aber völlig unterschiedlich. Bei den meisten Sportarten werden viele unterschiedliche Motive gleichzeitig befriedigt. So kann man beispielsweise beim Radfahren seine Freunde treffen, Stress abbauen, draussen in der Natur sein, etwas für die eigene Fitness tun, und sich entspannen. Wenn durch einen bestimmten Umstand ein bestimmtes Motiv angesprochen wird, dann führt dies zur Motivation, eine spezifische Aktion durchzuführen. Rheinberg (2008) definierte die Motivation wie folgt: «Motivation bzw. Motivierung ist hingegen der je aktuelle Zustand, die Anregung eines Motivs in einer gegebenen Situation. Motivation ist „die aktivierende Ausrichtung des momentanen Lebensvollzuges auf einen positiv bewerteten Zielzustand“» (S. 18).

Die Motivation stellt einen Schlüsselfaktor für den Beginn und Beibehaltung des Verhaltens eines Menschen dar (Hagger & Chatzisarantis, 2008). Somit spielt sie eine entscheidende Rolle bei der Ausübung einer körperlichen Aktivität. Die Selbstbestimmungstheorie (SDT) beschreibt, dass ein motiviertes Handeln auf Erfüllung von drei Bedürfnissen basiert: Kompetenz, Autonomie und Zugehörigkeit (Deci & Ryan, 1985). Diese drei Bedürfnisse sind erforderlich bzw. können helfen um intrinsisch motiviert zu bleiben. Das Bedürfnis Kompetenz besagt, dass ein Mensch Fortschritte erzielen und die eigenen Kompetenzen erweitern möchte. Bei der Autonomie möchte der Mensch selbst entscheiden welche Aufgabe er bearbeiten bzw. welche Ziele er erreichen möchte. Das Wort Zugehörigkeit beschreibt, das Verlangen eines Menschen sich in einer Gruppe zugehörig wahrzunehmen. Sind alle Bedürfnisse bei einer Tätigkeit gedeckt, so kommt es eher zu einer Handlung.

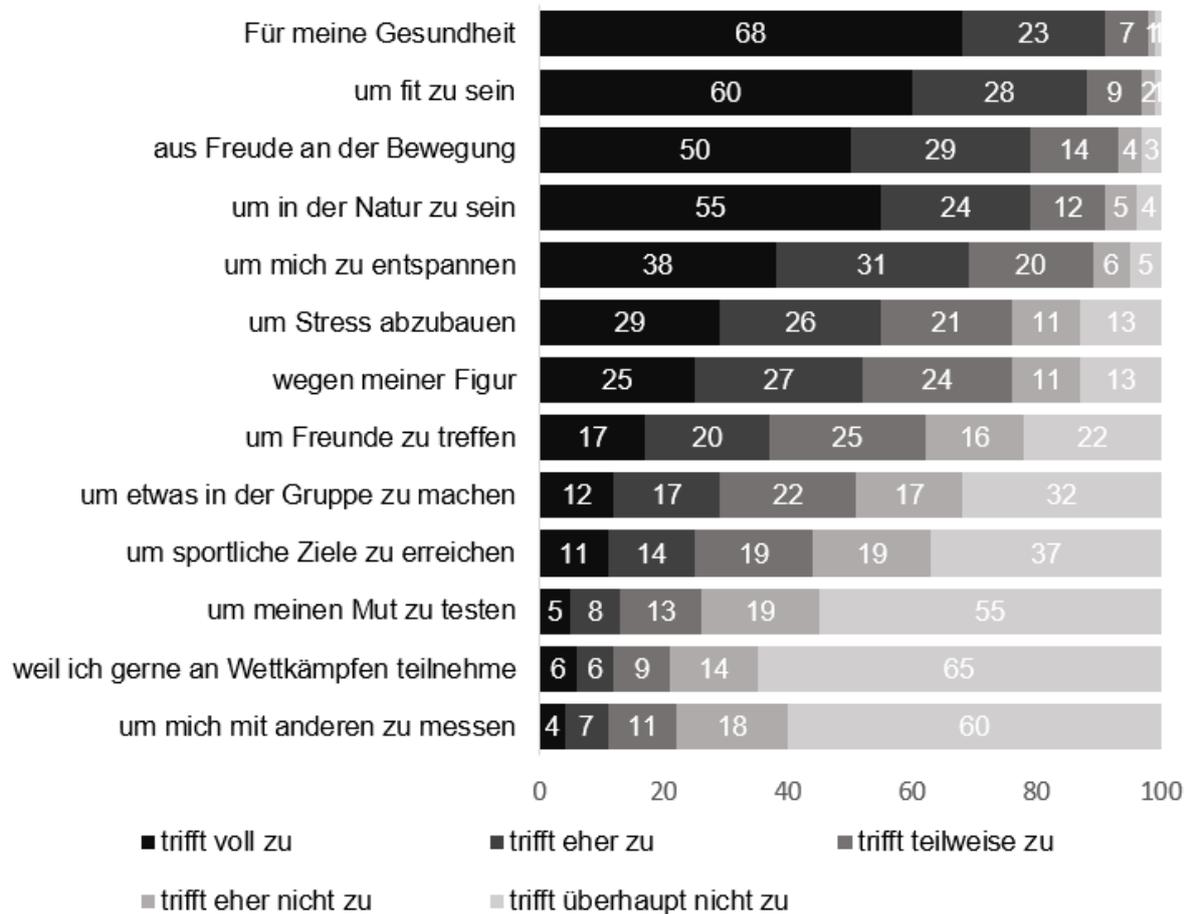
Gemäss der SDT wird die Motivation in die extrinsische und die intrinsische Motivation unterteilt. Wird eine Handlung ausgeführt, die von sich aus motiviert, dann spricht man von intrinsischer Motivation. Werden zusätzliche Belohnungen oder Anreize für die Handlung benötigt, spricht man von exzentrischer Motivation. Forscher konnten aufzeigen, dass extrinsische Motive im frühen Stadium einer körperlichen Aktivität wichtig sind, während intrinsische Motive für die Erhaltung der körperlichen Aktivität von grosser Bedeutung sind (Ryan et al., 1997;

Walker, 2008). Ein Mensch kann den Zurich vitaparcours besuchen, um seine Ästhetik zu verbessern (exzentrische Motivation) oder aus Freude an der Bewegung selbst (intrinsische Motivation).

Generell werden Menschen aus diversen Gründen dazu getrieben, sich sportlich zu betätigen. Ein sehr wichtiges Motiv, das die körperliche Aktivität bei Menschen fördert, ist die Gesundheit (Caglar et al., 2009; Kolt et al., 2004). Auch bei der letzten Sport Schweiz Studie wurde die Gesundheit als häufigstes Sportmotiv genannt (Lamprecht et al., 2020). «Um fit zu sein», «aus Freude an der Bewegung» und «um draussen in der Natur zu sein» bilden das Trio nach dem Gesundheitsmotiv. Die Motive bei den es vor allem um Leistung geht, spielen eher eine untergeordnete Rolle (Abbildung 3). Schon im Jahr 2014 war die Reihenfolge der meistgenannten Sportmotive praktisch identisch (Lamprecht et al., 2014). Die Abbildung drei zeigt die meistgenannten Motive über alle Sportarten hinweg. In der Grafik sieht man allerdings nicht, welche Motive mit welchen Sportartgruppen (beispielsweise Mannschafts- oder Individualsportarten) zusammenhängen. Es gibt Studien die untersuchten, ob sich die Motive der Personen je nach Art der körperlichen Betätigung bzw. je nach Sportartgruppe unterscheiden.

Abbildung 3

Wichtigkeit aller Sportmotive (in Prozent aller Sporttreibenden ab 15 Jahren)



Anmerkung. Antworten der Befragten ($n = 9433$) auf die Frage: «Warum treiben Sie Sport? Inwiefern treffen die folgenden Gründe auf Sie zu?» (Lamprecht et al., 2020).

1.5.1 Unterschiede bei den Motiven je nach Art der körperlichen Aktivität

In einem Gebiet der Forschung zur Teilnahmemotivation geht es um die Frage, ob die Menschen motivationale Unterschiede in Abhängigkeit von der Art der körperlichen Aktivität zeigen. Verschiedene Studien zeigten, dass es eine Korrelation zwischen Teilnahmemotiven und spezifischen Arten einer körperlichen Aktivität gab (Morris et al., 1995; Rogers et al., 2015; Ryan et al., 1997). In einer Studie aus Australien untersuchten Morris et al. (1995) ob sich die Motive der Personen je nach Aktivitätsart unterschieden. Es wurden verschiedene Gruppen von unterschiedlichen Aktivitätsarten aufgestellt. Darunter waren Mannschaftssportarten (unteran-

derem Basketball und Volleyball), Einzelsportarten (beispielsweise Schwimmen), Bewegungsaktivitäten wie Aerobic und Krafttraining und Kampfsportarten wie Karate und Taekwondo. Die Stärke der Teilnahmemotive wurde mit einer angepassten Version des «Participation Motivation Questionnaire» gemessen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Teilnehmer der Mannschaftsportarten die Zugehörigkeit im Vergleich zu den anderen Gruppen als wichtiger einstufte. Den Sportlern aus Einzelsportarten waren die Motive «Herausforderung» und «Wettkampf» wichtiger als dem Rest der Stichprobe. Die Personen mit dem Schwerpunkt Krafttraining und Aerobic waren das Aussehen und die körperliche Verfassung wichtiger als den anderen Teilnehmern. Die Kampfsportler waren an der Verbesserung der mentalen und körperlichen Fähigkeit besonders interessiert. In einer anderen Studie wurden die Teilnehmer in zwei Sportgruppen unterteilt (Frederick & Ryan, 1993). Die Teilnehmer aus der Gruppe eins betrieben Individualsportarten wie Tennis oder Kampfsport und die Teilnehmer aus der zweiten Gruppe waren Gewichtheber und Personen die Aerobic trieben. Auch hier zeigte sich, dass die Personen von den Individualsportarten wie Tennis ein deutlich kleines Interesse am Motiv «Körperliche Ästhetik» zeigten als die Fitnesssportler. Besonders interessant für diese Masterarbeit ist die folgende Studie aus Norwegen (Calogiuri & Elliott, 2017). Calogiuri und Elliott (2017) untersuchten aus welchen Motiven die Menschen in Norwegen in der Natur trainierten. Sie verglichen die Motive der «Natursportler» mit den Motiven der Fitnessstudiobesuchern. Sie fanden heraus, dass die Personen, die sich vor allem im Grünen bewegten, mehr Wert auf das Erleben der Natur und Bequemlichkeit und weniger Wert auf soziale oder körperorientierte Motive legten. Mit Bequemlichkeit war gemeint, dass die körperliche Aktivität jederzeit und praktisch überall ausgeführt werden kann. Es ist bekannt, dass Zeitmangel ein grosses Hindernis für eine sportliche Betätigung sein kann (Calogiuri et al., 2016). Eine andere Studie aus Norwegen, die mit Männern (mittleres und hohes Alter) durchgeführt wurde, zeigte, dass die Männer es vorzogen sich bei körperlicher Aktivität in freier Natur zu bewegen (Hervik & Skille, 2016). Die wichtigsten Motive für die sportliche Betätigung in der Natur waren: «das sinnliche Erleben der Natur» und «die Freude an der Bewegung draussen». Die körperliche Aktivität in der Natur kann zu einer geringeren wahrgenommenen Anstrengung führen, als eine körperliche Betätigung in Innenräumen (Calogiuri et al., 2015). Begründet wird die geringere wahrgenommene Anstrengung mit der Verlagerung der Aufmerksamkeit auf die Umgebung statt auf die innere Ermüdung. Aus der Literatur geht also hervor, dass es Unterschiede bei den Motiven in Bezug auf die körperliche Aktivität gibt. Nun stellt sich die Frage, ob es auch Unterschiede zwischen dem Alter und dem Geschlecht gibt.

1.5.2 Unterschiede bei den Motiven nach Alter

Die Motive können sich im Fortschreiten des Alters verändern. Durch das Älterwerden verändern sich die eignen Werte, Ziele, Aufgaben und auch der gesundheitliche Zustand. Die junge Gruppe unter den Erwachsenen beschäftigt sich beispielsweise mit Zielen im Zusammenhang mit der Partner- und der Familienbildung. Erwachsene mittleren Alters fokussieren sich auf die Erziehung der eigenen Kinder und ältere Erwachsene fokussieren sich vermehrt auf die eigene Gesundheit, ihre Pensionierung und die eigene Freizeitgestaltung (Nurmi, 1992). Eine Studie aus dem Jahr 2004 untersuchte, ob es altersbedingte Abweichungen bei den Sportmotiven gibt (Trujillo et al., 2004). Dafür wurden 457 Personen nach deren Motiv, sich körperlich zu betätigen, befragt. Die Personen wurden je nach Alter in vier Gruppe eingeteilt (18-34-Jährige, 35-51-Jährige, 52-68-Jährige und 69-86-Jährige). Die Ergebnisse zeigten, dass jüngere Teilnehmer deutlich öfter als ältere Teilnehmer Sport treiben, um das körperliche Erscheinungsbild zu optimieren. Auch in der Schweiz ist der jüngeren Schweizer Wohnbevölkerung die Körperästhetik deutlich wichtiger als der älteren Schweizer Wohnbevölkerung (Lamprecht et al., 2020). Im Alter von 25 bis 34 liegt der Wert des Sportmotivs, «wegen meiner Figur», am höchsten und sinkt dann mit dem Voranschreiten des Lebensalters ab. Beim Naturerlebnis sieht es umgekehrt aus. Die Wichtigkeit sich draussen in der Natur zu bewegen, steigt bis zum Alter von 45 Jahren stetig an und bleibt dann stabil hoch. Vergleicht man die Sportmotive «Entspannung» und «Stressabbau» nach Altersgruppen, so stellt man fest, dass die Sportmotive nach dem Alter von 55 deutlich an Wichtigkeit verlieren. Die Wichtigkeit der letzten sechs Motive, die auf der Abbildung 3 vermerkt wurden, nehmen deutlich mit dem Älterwerden ab. Je älter man also wird, desto weniger treibt man Sport aus Leistungsgründen oder wegen den Motiven «um Freunde zu treffen» und «um etwas in der Gruppe zu machen». Die Motive «für meine Gesundheit» und «um fit zu sein» sind deshalb so hoch, weil sie von jeder Altersgruppe als sehr wichtig eingestuft wurden. Da gibt es zwischen den Altersgruppen keine nennenswerten Unterschiede. An einer Studie von Molanorouzi et al. (2015) nahmen 1360 Freiwillige (703 Männer und 657 Frauen) teil. Das Ziel der Studie war es herauszufinden, inwiefern sich die Motive für die Teilnahme an physischer Aktivität nach Alter unterscheiden. Die Teilnehmer wurden in zwei Alterskategorien eingeteilt: Erwachsene zwischen 20 und 40 Jahren und Erwachsene im Alter von 41 und 61 Jahren. Die Ergebnisse zeigten, dass sich die jüngere Altersgruppe öfters aus Gründen wie «Freude an der Bewegung», «Zugehörigkeit» oder «Beherrschung der Sportart» bewegt, während der älteren Altersgruppe das Motiv «psychischer Zustand» wichtiger war. Das Motiv «psychischer Zustand» wurde in der Studie separat aufgelistet. Die Körperliche Gesundheit war beiden Gruppen ungefähr gleich wichtig.

1.5.3 Unterschiede bei den Motiven nach Geschlecht

Die Forschung zeigte, dass es signifikante Unterschiede bei den Motiven zwischen den Geschlechtern gibt (Egli et al., 2011). Egli et al. (2011) stellten fest, dass den männlichen Studenten das Motiv «Wettkampf» deutlich wichtiger ist als den weiblichen Studentinnen. Das Motiv «Aussehen» war den weiblichen Studentinnen deutlich wichtiger als den männlichen Studenten. Ähnliche Ergebnisse kamen in der Dissertation von Chowdhury (2012) heraus. Auch hier war das Motiv «Aussehen» den Frauen wichtiger. Die Motive «Zugehörigkeit», also mit anderen Menschen Sport zu treiben, und «Wettkampf» waren hingegen den Männern deutlich wichtiger. Dass der Wettkampf den Männern deutlich wichtiger als den Frauen ist unterstützt auch das Ergebnis der Studie von Morris et al. (1995). Die Ergebnisse zeigten zudem, dass Frauen öfter aus dem Motiv «Gesundheit» körperliche Aktivitäten betrieben als die Männer. In der letzten Sport Schweiz Studie (Lamprecht et al., 2020) zeigte sich in Bezug auf die Motive «Figur/Aussehen» und «Wettkampf» dieselben Ergebnisse wie in den vorhin erwähnten Studien. Allerdings ist das Motiv «Figur/Aussehen» nur den Frauen zwischen 15 und 64 deutlich wichtiger als den Männern der gleichen Altersklasse. Das Motiv «Wettkampf» wurde durch alle Altersklassen hindurch von den Männern höher als von den Frauen bewertet. In einer norwegischen Studie wurde ein Vergleich der Motive nach Geschlecht und Alter für das Training in norwegischen Fitnesscentern durchgeführt (Larsen et al., 2021). Es wurden Daten von 350 Teilnehmern aus verschiedenen Fitnesscentern gesammelt. Die Steigerung der eigenen Fitness war das wichtigste Motiv, gefolgt von Freude und Kompetenz, Vitalität und Aussehen. Einen signifikanten Unterschied zwischen den Geschlechtern, zeigten die Motive «Freude», «Fitness» und «Aussehen». Die Frauen bewerteten die Motive «Freude» und «Fitness» höher als die Männer. Die Männer bewerteten entgegen anderen oben vorgestellten Studien, das Aussehen höher als die Frauen. In der Altersgruppe ab 61 Jahren waren den Frauen die Motive «Freude» und «Kompetenz» wichtiger als den Männern. Es scheint so, als gäbe es geschlechtsspezifische Unterschiede bei den Motiven.

1.6 Forschungslücke

Es gibt verschiedene Studien, die aufzeigten, aus welchen unterschiedlichen Motiven sich Menschen körperlich betätigen (Lamprecht et al., 2020; Lamprecht et al., 2014). Es gibt auch Untersuchungen die aufzeigten, dass sich die Motive, sich sportlich zu betätigen, nach Alter und Geschlecht unterscheiden (Egli et al., 2011; Trujillo et al., 2004). Dem Autor dieser Masterarbeit sind allerdings keine Studien bekannt die untersuchten, aus welchen Motiven die Menschen einen Fitness Parcours, der sich in der Natur befindet, nutzen und inwiefern sich deren Motive

nach Alter und Geschlecht unterscheiden. Die einzige Studie, die sich spezifisch mit der Frage auseinandersetzte, weshalb Menschen in einer natürlichen Umgebung trainierten, stammt aus Norwegen und auch da, ging es nicht um eine sportliche Betätigung auf einem Fitnessparcours, sondern eher um die Motive weshalb Menschen in Parks und Grünflächen spazieren und trainieren gehen (Calogiuri & Elliott, 2017). Menschen, die in einen Park spazieren gehen, können ganz unterschiedliche Motive haben, als Menschen, die in einem Wald joggen gehen und Beweglichkeits- und Kraftübungen machen.

1.7 Ziel und konkrete Fragestellungen

Aus dem aktuellen Forschungsstand lassen sich eine Haupt- und eine Nebenfragestellung ableiten.

Hauptfragestellung:

Inwiefern unterscheiden sich die Motive den Zurich vitaparcours zu benutzen nach Alter?

Nebenfragestellung:

Inwiefern unterscheiden sich die Motive den Zurich vitaparcours zu benutzen nach Geschlecht?

2 Methode

2.1 Untersuchungsgruppe

Es haben 148 zufällig ausgewählte Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer an der Umfrage teilgenommen. Total haben 141 Personen die Umfrage vollständig ausgefüllt. Die Teilnehmer wurden je nach Alter in vier verschiedene Altersgruppen eingeteilt: 14-29; 30-44; 45-59 und über 60. Alle Personen haben den Parcours mindestens einmal im Sommerhalbjahr 2022 durchlaufen und mindestens eine Übung, die auf den Tafeln steht, gemacht. Das Mindestalter für die Befragung wurde auf 14 Jahre festgesetzt. Eine Höchstalter Beschränkung wurde für die Umfrage nicht definiert. Alle Teilnehmenden haben sich vor der Umfrage damit einverstanden erklärt, dass ihre Daten gespeichert und für diese Masterarbeit verwendet werden dürfen.

2.2 Studiendesign

Für die Untersuchung des aktuellen Nutzerverhaltens auf dem Zurich vitaparcours wurde ein Fragebogen erstellt. Mit dem Fragebogen wurde ein Pretest durchgeführt. Der «Pretest-Fragebogen» wurde von 14 Testteilnehmenden ausgefüllt, die alle schon mindestens einmal den Zurich vitaparcours besucht haben. So konnten die ersten Verständnis-, Technik- und Logikprobleme geklärt werden. Durch die Testphase stieg die Wahrscheinlichkeit valide Ergebnisse zu erhalten. Mit dem definitiven Fragebogen wurden an vier ausgewählten Zurich vitaparcours Standorten die Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer gebeten an der Umfrage teilzunehmen. Die Personen konnten entweder gleich vor Ort mit einem Ipad die Umfrage ausfüllen oder sie erhielten vom Befrager ein Beiblatt (Anhang) mit der Bitte die Umfrage zu einem späteren Zeitpunkt zu bearbeiten. Alle Standorte befanden sich in der Stadt oder in der Stadtnähe. Zu den Standorten gehörten Muttenz, Biel, Zürich Käferberg und Binningen. Pro Standort fanden die Befragungen jeweils an einem Wochentag und an einem Wochenendtag statt. Total wurden die Befragungen an acht verschiedenen Tagen (vier Wochentage und vier Wochenendtage) durchgeführt. Der Genaue Ablauf von der Erstellung des Fragebogens bis zur Auswertung der Daten, befindet sich in der Abbildung 4. An allen acht Tagen war der Autor dieser Masterarbeit von 7:00 bis 19:00 Uhr für die Befragungen vor Ort. Der genaue Zeitplan ist in der Abbildung 5 ersichtlich. Die Befragung fand zwischen dem fünften September und dem neunten Oktober dieses Jahres statt.

Abbildung 4

Ablauf vom Entwurf des Fragebogens bis zur Auswertung der Daten

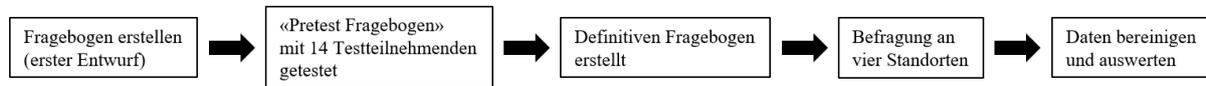
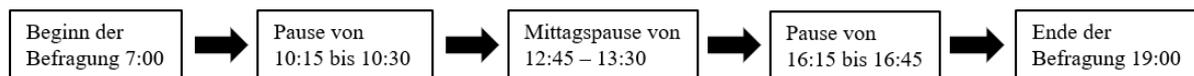


Abbildung 5

Tagesablauf während den Befragungen



2.3 Instrumente

Die Onlineumfrage wurde mit dem Onlinefragetool Unipark (Unipark, Questback GmbH, Oslo, Norwegen) erstellt. Ein Grossteil der Fragen wurde aus der Repräsentativ-Erhebung zur Bekanntheit, Nutzung und Bewertung der Vita Parcours benutzt (Marti et al., 2002). Die restlichen Fragen wurden vom Autor dieser Arbeit erstellt. Bei den Fragen wurden überwiegend geschlossenen Fragen gestellt. Die häufigsten Fragetypen waren die Einfach- und Mehrfachauswahl Fragen.

2.4 Datenauswertung

Die Daten wurden mit Excel (Excel 2013, Microsoft, Remond, USA) aufbereitet und bereinigt. Alle Daten wurden auf deren Vollständigkeit überprüft. Es wurden die Umfragen ausgeschlossen, die nicht korrekt beendet wurden. Die Daten wurden anschliessend mit SPSS (IBM SPSS Statistics Version 26, IBM, Armonk, USA) ausgewertet und graphisch dargestellt.

Folgend wird die Auswertung der Daten, die für die Haupt- und die Nebenfragestellung relevant sind, genauer beschrieben.

2.4.1 Statistische Auswertung der Daten nach Motiv und Alter

Mittels eines Pearson Chi² Tests wurden die Zusammenhänge zwischen den Altersgruppen und den Sportmotiven getestet. Das Signifikanzniveau wurde auf $\alpha < 0.05$ festgesetzt. Drei der vier Voraussetzungen für die Durchführung des Pearson Chi² Tests waren immer gegeben. Die Daten waren nominalskaliert, die Anzahl n war grösser als 50 und die Freiheitsgrade des Chi² Tests waren grösser als eins. Da die erwartete Zellhäufigkeit bei gewissen Motiven unter fünf

lag, wurde der Pearson χ^2 Test zusätzlich durch den exakten Test nach Fisher abgesichert. Die Effektstärke wurde mit dem Cramer's V angegeben. Nach Cohen (1998) werden Cramer's V Werte ab 0.1 als kleiner Effekt, ab 0.3 als mittlerer und ab 0.5 als grosser Effekt angesehen. Die Pearson Residuen mit einem absoluten Wert über 2 werden als statistisch relevant angesehen und beschrieben.

2.4.1 Statistische Auswertung der Daten nach Motiv und Geschlecht

Mittels eines Pearson χ^2 Tests wurden die Zusammenhänge zwischen dem Geschlecht und den Sportmotiven getestet. Das Signifikanzniveau wurde auf $\alpha < 0.05$ festgesetzt. Drei der vier Voraussetzungen für die Durchführung des Pearson χ^2 Tests waren immer gegeben. Die Daten waren nominalskaliert, die Anzahl n war grösser als 50 und die erwarteten Zelhäufigkeiten waren immer grösser als fünf. Da es sich um eine 2×2 Tabelle mit einem Freiheitsgrad handelt, werden die Ergebnisse mit Kontinuitätskorrektur berichtet. Die Effektstärke wurde mit dem Phi angegeben. Nach Cohen (1998) werden Phi Werte mit einem absoluten Wert ab 0.1 als kleiner Effekt, ab 0.3 als mittlerer und ab 0.5 als grosser Effekt angesehen. Die Pearson Residuen mit einem absoluten Wert über 2 werden als statistisch relevant angesehen und beschrieben.

3 Resultate

3.1 Deskriptive Statistik

3.1.1 Nutzungsprofil der aktuellen Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer

Die meisten Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer gehörten der Alterskategorie «45-59» an (Tabelle 1). Etwas über die Hälfte waren männlich. Ungefähr zwei Drittel der Befragten waren vollzeit- oder teilzeit-erwerbstätig und hatten eine Schweizer Nationalität. Über die Hälfte der Befragten besuchte den Zurich vitaparcours allein (Tabelle 2). Zwei Drittel war joggend unterwegs und besuchte den Parcours mal während der Woche und mal am Wochenende. Über drei Viertel der Befragten machten mindestens einen Teil der Übungen auf dem Zurich vitaparcours. Die meisten Umfrageteilnehmer hatten keine Präferenz während welcher Tageszeit sie den Parcours besuchten. Sie kamen mal am Nachmittag, mal am Morgen oder auch abends.

Tabelle 1

Übersicht der Teilnehmer nach Geschlecht, Alterskategorie, Nationalität und Beschäftigung

	<i>n</i>	<i>%</i>
Total der Befragten	141	100
<i>Geschlecht</i>		
Weiblich	64	45
Männlich	77	55
<i>Alterskategorien</i>		
14-29	25	18
30-44	37	26
45-59	55	39
über 60	24	17
<i>Nationalität</i>		
Schweizer Nationalität	91	65
Doppelbürgerin/Doppelbürger	31	22
Ausländische Nationalität	19	13
<i>Hauptbeschäftigung</i>		
Vollzeit- oder Teilzeit-Erwerbstätig	103	73
In Ausbildung: Lehrling	1	1
In Ausbildung: Schüler, Student	18	13
Pensioniert, Rentner	15	11
Hausfrau/Hausmann	3	2
Arbeitslos	1	1

Tabelle 2*Nutzungsprofil der aktuellen Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer*

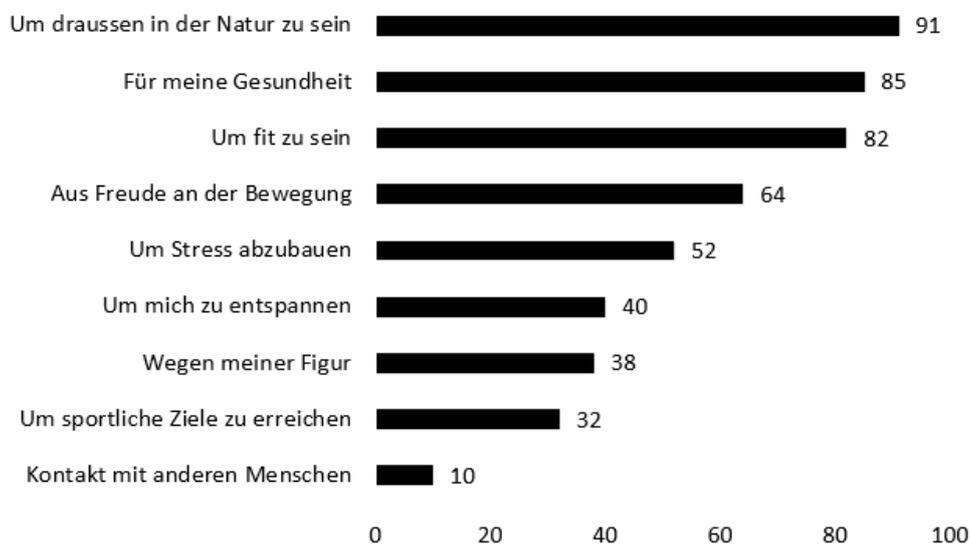
	<i>n</i>	<i>%</i>
Total der Befragten	141	100
<i>Begleitung auf dem Zurich vitaparcours</i>		
allein	74	52
Mit der Familie / mit dem Lebenspartner	24	17
Mit Freunden / Kolleginnen / Kollegen	11	8
Mit einer Gruppe / einem Verein	1	1
Mal so mal so	31	22
<i>Nutzung als Geh- oder Laufstrecke</i>		
(Vorwiegend) rennen/joggen	95	67
(Vorwiegend) gehen/walken	15	11
Teilweise rennen / teilweise gehen	31	22
<i>Nutzungshäufigkeit des Zurich vitaparcours im Sommerhalbjahr</i>		
Täglich oder fast täglich	4	3
Zwei bis dreimal pro Woche	28	20
Einmal pro Woche	67	48
Einmal pro Monat	16	11
2-3 mal pro Sommerhalbjahr	20	14
Einmal pro Sommerhalbjahr	6	4
<i>Nutzung nach Wochentagen</i>		
Nur während der Woche	17	12
Nur am Wochenende	33	23
Mal so mal so	91	65
<i>Nutzung nach Tageszeit</i>		
Am frühen Morgen	6	4
Am Morgen	36	26
Über den Mittag	9	6
Am Nachmittag	19	13
Am Abend	14	10
In der Nacht	0	0
Unterschiedlich: mal so mal so	57	40
<i>Nutzung der Übungen</i>		
Ja, alle oder fast alle Übungen	57	40
Ja, einen Teil der Übungen	51	36
Nein, keine Übungen	15	11
Das wechselt von mal zu Mal	18	13

3.1.2 Motive aller Befragten Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzern

Das meistgenannte Motiv, um den Zurich vitaparcours zu benutzen waren «Um draussen in der Natur zu sein» (Abbildung 6). Gefolgt von den Motiven «Für meine Gesundheit» und «Um fit zu sein». Die Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer besuchten den Parcours nicht um mit anderen Menschen Sport zu treiben. Das Motiv «Kontakt mit anderen Menschen» stand nämlich an letzter Stelle.

Abbildung 6

Wichtigkeit verschiedener Sportmotive aller Befragten (in Prozent)



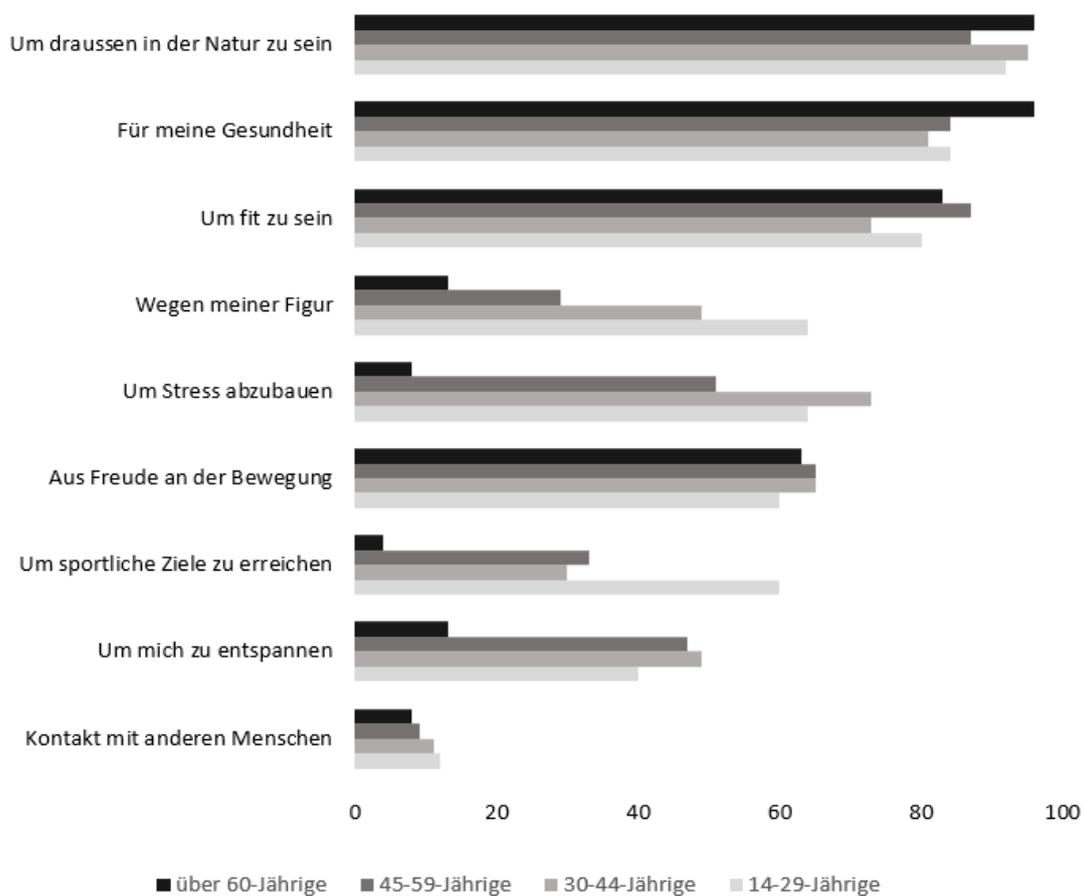
Anmerkung. Die Abbildung zeigt die Antworten aller Befragten ($n = 141$) auf die Frage: «Warum benutzen Sie den Zurich vitaparcours? Inwiefern treffen die folgenden Gründe auf Sie zu?» Mehrfachantworten waren möglich.

3.1.3 Motive der vier verschiedenen Altersgruppen

Die Motive «Um draussen in der Natur zu sein», «Für meine Gesundheit» und «Um fit zu sein» wurden von allen vier Altersgruppen häufiger als alle anderen Motive genannt (Abbildung 7). Das Motiv «Kontakt mit anderen Menschen» spielte bei allen Altersgruppen eine untergeordnete Rolle. Die 14-29-Jährigen legten einen grösseren Wert auf die Ästhetik des Körpers und besuchten den Zurich vitaparcours im Vergleich zu den anderen Altersgruppen deutlich häufiger, um sportliche Ziele zu erreichen. Die Wichtigkeit des Motivs «Wegen meiner Figur» nahm mit dem zunehmenden Alter ab. Die Motive «Um Stress abzubauen» und «um mich zu entspannen» sind den über 60-Jährigen deutlich unwichtiger als den anderen drei Altersgruppen.

Abbildung 7

Wichtigkeit verschiedener Sportmotive aller vier Altersgruppen (in Prozent)



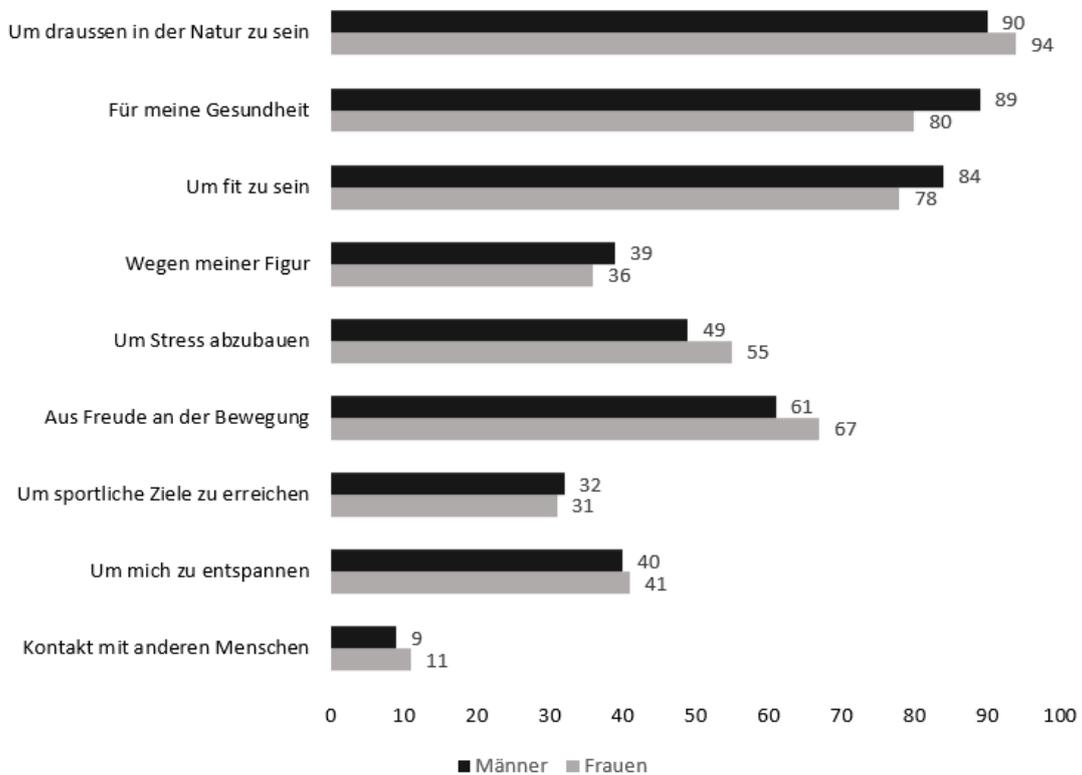
Anmerkung. Die Abbildung zeigt die Antworten auf die Frage: «Warum benutzen Sie den Zurich vitaparcours? Inwiefern treffen die folgenden Gründe auf Sie zu?» Mehrfachantworten waren möglich. 14-29-Jährige: $n = 25$, 30-44-Jährige: $n = 37$, 45-59-Jährige: $n = 55$, über 60-Jährige: $n = 24$.

3.1.4 Sportmotive nach Geschlecht

Die Männer benutzen den Zurich vitaparcours öfter, um gesund und fit zu sein als die Frauen (Abbildung 8). Den Männern ist die Körperästhetik leicht wichtiger als den Frauen. Die Frauen haben die Motive «Um draussen in der Natur zu sein», «Aus Freude an der Bewegung» und «Um Stress abzubauen» häufiger als die Männer angekreuzt.

Abbildung 8

Wichtigkeit verschiedener Sportmotive nach Geschlecht (in Prozent)



Anmerkung. Die Abbildung zeigt die Antworten auf die Frage: «Warum benutzen Sie den Zurich vitaparcours? Inwiefern treffen die folgenden Gründe auf Sie zu?» Mehrfachantworten waren möglich. Frauen: $n = 64$, Männer: $n = 77$.

3.2 Inferenzstatistik

3.2.1 Sportmotive der vier verschiedenen Altersgruppen

Der Pearson χ^2 Test zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Motiv «Sportziele» und der Altersgruppe: $\chi^2(3) = 17.68, p = .001, V = .354$. In der Kreuztabelle (Tabelle 3) ist zu sehen, dass die Personen über 60 weniger wahrscheinlich das Motiv «Sportziele» und Personen in der Altersgruppe zwischen 14 und 29 wahrscheinlicher das Motiv «Sportziele» angegeben haben.

Tabelle 3*Kreuztabelle zum Motiv Sportziele*

		Alter				Total
		14-29	30-44	45-59	60+	
Nein	beobachtete Anzahl	10.0	26.0	37.0	23.0	96.0
	erwartete Anzahl	17.0	25.2	37.4	16.3	
	Pearson Residuen	-3.3	0.3	-0.2	3.2	
Ja	beobachtete Anzahl	15.0	11.0	18.0	1.0	45.0
	erwartete Anzahl	8.0	11.8	17.6	7.7	
	Pearson Residuen	3.3	-0.3	0.2	-3.2	
Total		25.0	37.0	55.0	24.0	141.0

Anmerkung. Person Residuen mit einem absoluten Wert über 2 werden als statistisch relevant angesehen.

Der Pearson χ^2 Test zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Motiv «Wegen meiner Figur» und der Altersgruppe: $\chi^2(3) = 17.50, p = .001, V = .352$. In der Kreuztabelle (Tabelle 4) ist zu sehen, dass die Personen über 60 weniger wahrscheinlich das Motiv «Wegen meiner Figur» und Personen in der Altersgruppe zwischen 14 und 29 wahrscheinlicher das Motiv «Wegen meiner Figur» angegeben haben.

Tabelle 4*Kreuztabelle zum Motiv «Wegen meiner Figur»*

		Alter				Total
		14-29	30-44	45-59	60+	
Nein	beobachtete Anzahl	9.0	19.0	39.0	21.0	88.0
	erwartete Anzahl	15.6	23.1	34.3	15.0	
	Pearson Residuen	-3.3	1.6	1.7	2.8	
Ja	beobachtete Anzahl	16.0	18.0	16.0	3.0	53.0
	erwartete Anzahl	9.4	13.9	20.7	9.0	
	Pearson Residuen	3.0	1.6	-1.7	-2.8	
Total		25.0	37.0	55.0	24.0	141.0

Anmerkung. Person Residuen mit einem absoluten Wert über 2 werden als statistisch relevant angesehen.

Der Pearson χ^2 Test zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Motiv «Um Stress abzubauen» und der Altersgruppe: $\chi^2(3) = 26.31, p = .001, V = .432$. In der Kreuztabelle (Tabelle 5) ist zu sehen, dass die Personen über 60 weniger wahrscheinlich das Motiv «Um Stress abzubauen» und Personen in der Altersgruppe zwischen 30 und 44 wahrscheinlicher das Motiv «Um Stress abzubauen» angegeben haben.

Tabelle 5*Kreuztabelle zum Motiv «Um Stress abzubauen»*

		Alter				Total
		14-29	30-44	45-59	60+	
Nein	beobachtete Anzahl	9.0	10.0	27.0	22.0	68.0
	erwartete Anzahl	12.1	17.8	26.5	11.6	
	Pearson Residuen	-1.3	-3.0	0.2	4.7	
Ja	beobachtete Anzahl	16.0	27.0	28.0	2.0	73.0
	erwartete Anzahl	12.9	19.2	28.5	12.4	
	Pearson Residuen	1.3	3.0	-0.2	-4.7	
Total		25.0	37.0	55.0	24.0	141.0

Anmerkung. Person Residuen mit einem absoluten Wert über 2 werden als statistisch relevant angesehen.

Der Pearson χ^2 Test zeigte einen signifikanten Zusammenhang zwischen dem Motiv «Um mich zu entspannen» und der Altersgruppe: $\chi^2(3) = 9.88, p = .020, V = .265$. In der Kreuztabelle (Tabelle 6) ist zu sehen, dass die Personen über 60 weniger wahrscheinlich das Motiv «Um mich zu entspannen» angegeben haben.

Tabelle 6*Kreuztabelle zum Motiv «Um mich zu entspannen»*

		Alter				Total
		14-29	30-44	45-59	60+	
Nein	beobachtete Anzahl	15.0	19.0	29.0	21.0	84.0
	erwartete Anzahl	14.9	22.0	32.8	14.3	
	Pearson Residuen	0.0	-1.2	-1.3	3.1	
Ja	beobachtete Anzahl	10.0	18.0	26.0	3.0	57.0
	erwartete Anzahl	10.1	15.0	22.2	9.7	
	Pearson Residuen	0.0	1.2	1.3	-3.1	
Total		25.0	37.0	55.0	24.0	141.0

Anmerkung. Person Residuen mit einem absoluten Wert über 2 werden als statistisch relevant angesehen.

Der Pearson χ^2 Test zeigte keine signifikanten Zusammenhänge zwischen den Motiven «Um fit zu sein», «Für meine Gesundheit», «Aus Freude an der Bewegung», «Um draussen in der Natur zu sein» und «Um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen» und der Altersgruppe. Dort wo die erwartete Zellhäufigkeit in mehr als 25 % der Zellen unter fünf lag, zeigte auch der exakte Test von Fisher keine Signifikanz (Tabelle 7).

Tabelle 7

Ergebnisse aller neun Motive

Motiv	$\chi^2(3)$	p_{as}	V	p_f
Um sportliche Ziele zu erreichen	17.68	.001	.354	.000
Wegen meiner Figur	17.50	.001	.352	.000
Um Stress abzubauen	26.31	.001	.432	.000
Um mich zu entspannen	9.88	.020	.265	.014
Um fit zu sein	3.10	.337	.148	.367
Für meine Gesundheit	2.77	.429	.140	.410
Aus Freude an der Bewegung	.26	.968	.043	.967
Um draussen in der Natur zu sein	2.30	.512	.128	.598
Kontakt mit anderen Menschen	.26	.967	.043	.978

Anmerkung. p_{as} = asymptotische Signifikanz; V = Cramer's V; p_f = exakte Signifikanz nach Fisher

3.2.2 Motive nach Geschlecht

Keines der Motive zeigte einen signifikanten Zusammenhang zum Geschlecht. Eine Übersicht über alle Ergebnisse befindet sich in der Tabelle Nummer 8. Der absolute Wert der Effektstärke Phi überschritt nie .15.

Tabelle 8*Ergebnisse aller neun Motive*

Motiv	$\chi^2(1)$	p_{as}	phi
Um sportliche Ziele zu erreichen	0.00	1	.013
Wegen meiner Figur	0.04	.846	.031
Um Stress abzubauen	0.21	.644	-.053
Um mich zu entspannen	0.00	1	-.004
Um fit zu sein	0.55	.459	.081
Für meine Gesundheit	1.99	.158	.139
Aus Freude an der Bewegung	0.57	.562	-.064
Um draussen in der Natur zu sein	0.77	.566	-.074
Kontakt mit anderen Menschen	0.01	.934	-.031

Anmerkung. p_{as} = asymptotische Signifikanz; phi = Phi-Koeffizient

4 Diskussion

In dieser Masterarbeit wurde untersucht, inwiefern sich die Motive den Zurich vitaparcours zu benutzen nach Alter und Geschlecht unterscheiden. Diese Arbeit schliesst eine Lücke in der Literatur, indem sie die Erkenntnisse über die Motive sich in einem Zurich vitaparcours zu bewegen, bereitstellt. Frühere Untersuchungen zeigten, dass sich die Motive, sich sportlich zu betätigen, nach Alter und Geschlecht unterscheiden können (Egli et al., 2011; Molanorouzi et al., 2015).

4.1 Motive nach Altersgruppen

Die Ergebnisse dieser Masterarbeit deuten darauf hin, dass sich die verschiedenen Altersgruppen aus unterschiedlichen Motiven sportlich in einem «Waldparcours» betätigten. Wie andere Forschungen bereits signalisierten, ist den jüngeren Erwachsenen das körperliche Erscheinungsbild wichtiger als den älteren Erwachsenen (Trujillo et al., 2004; Lamprecht et al., 2020). So war es auch in dieser Masterarbeit. Die Ergebnisse dieser Arbeit zeigten signifikante Unterschiede zwischen der jüngsten (14-29-Jahre) und der ältesten (über 60 Jahre) Altersgruppe. Es wird davon ausgegangen, dass sich jüngere Menschen mehr mit dem Aufbau von intimen Beziehungen beschäftigen (Bühler, 1935). Das körperliche Erscheinungsbild wird in vielen Kulturen als wichtig empfunden, um eine Partnerin oder einen Partner anzuziehen. Gemäss Koslow (1988) ist die Sorge um das äussere Erscheinungsbild bei den jüngsten Erwachsenen am grössten. Ähnlich wie beim Erscheinungsbild, gibt es auch beim Motiv «Um sportliche Ziele zu erreichen» einen signifikanten Unterschied zwischen den beiden Altersgruppen. Wie bei der letzten Sport Schweiz Studie (Lamprecht et al., 2020) treibt die jüngste Altersgruppe am ehesten Sport, um sportliche Ziele zu erreichen. Mit dem Fortschreiten des Alters nimmt das Motiv an Wichtigkeit ab. Wie Nurmi (1992) in seiner Untersuchung aufzeigte, beschäftigen sich junge Erwachsene eher mit Zielen, die mit sich selbst zusammenhängen, wogegen sich ältere Erwachsene eher mit der Gesundheit und weniger mit Zielen der eignen Selbstverwirklichung beschäftigen. Studien zeigten nämlich, dass eine regelmässige sportliche Betätigung eine wichtige Hilfe in der Behandlung und der Prävention von chronischen Krankheiten, die mit der Zunahme des Alters auftreten können, sein kann (Lee et al., 2012). Zudem ist die körperliche Aktivität ein wichtiger Bereich in der Sturzprävention (Motl & McAuley, 2010). Das dritte Motiv, das einen signifikanten Unterschied zwischen zwei Altersgruppen zeigte, ist das Motiv «Um Stress abzubauen». Im Alter zwischen 30 und 44 wurde das Motiv deutlich öfter angekreuzt als im Alter über 60 Jahren. Die letzte Sport Schweiz Studie (Lamprecht et al., 2020) kam zu ähnlichen

Ergebnissen. Gemäss dem Schweizer Bundesamt für Statistik waren die Mütter 31.1 Jahre alt als sie ihr erstes Kind bekamen (Bundesamt für Statistik, o.D.). Die Geburt und die Erziehung der Kinder kann für die neugewordenen Eltern zu mehr Stress führen (Epifanio et al., 2015). Durch die Geburt entsteht eine Doppelbelastung zwischen dem eigenen Beruf und der Kindererziehung. Diese neue Situation erfordert mehr Ressourcen. Dies kann ein Grund dafür sein, wieso die 30- bis 44-Jährigen signifikant öfter das Motiv «Um Stress abzubauen» angekreuzt haben als die über 60-Jährigen. Beim Motiv «Um mich zu entspannen» sieht es ähnlich aus. Die 60-Jährigen haben das Motiv signifikant seltener angekreuzt als es die anderen drei Altersgruppen taten. Auch hier kann der signifikante Unterschied mit der gleichen Begründung wie beim Motiv «Um Stress abzubauen» gerechtfertigt werden. Das Gesundheitsmotiv ist allen Altersgruppen wichtig. Entgegen der Annahme von Nurmi (1992), dass sich die älteren Menschen mehr um die Gesundheit sorgen, zeigen die Ergebnisse dieser Masterarbeit, dass auch junge Erwachsene sich aus gesundheitlichen Gründen sportlich betätigen. Diese Ergebnisse stimmen mit anderen Studien überein (Aaltonen et al., 2014; Lamprecht et al., 2020). Somit kann das Motiv «Gesundheit» ein entscheidender Anreiz für Menschen aller Altersgruppen sein, sich sportlich zu betätigen. Wohingegen beispielsweise das Motiv «wegen meiner Figur» nur beim eher jüngeren Publikum ankommt. Die Motive «Um draussen in der Natur zu sein», «Um fit zu sein» und «Aus Freude an der Bewegung» sind neben dem Gesundheitsmotiv die meistgenannten Motive. In der letzten Sport Schweiz Studie landeten genau dieselben Motive auf den ersten vier Rängen (Lamprecht et al., 2020), wobei das Motiv «Um draussen in der Natur zu sein» in der Befragung dieser Masterarbeit die Spitzenposition erreichte und in der Studie von Lamprecht et al., (2020) lediglich den vierten Platz belegte. Auch in der obenerwähnten Studie aus Norwegen lag das «Naturmotiv» noch vor dem «Gesundheitsmotiv» in der Rangliste (Calogiuri & Elliott, 2017). Generell lässt sich sagen, dass sich die Natur motivierend auf die sportliche Betätigung auswirken kann. Wie schon andere Untersuchungen berichteten, ist das Motiv «Kontakt mit anderen Menschen» bei allen Altersgruppen nicht der treibende Faktor um sich sportlich zu betätigen (van Uffelen et al., 2017; Lamprecht et al., 2020). Allerdings spielt die Art der sportlichen Betätigung eine bedeutende Rolle dabei, welches Motiv als wichtig bzw. unwichtig beurteilt wird. So ergaben die Ergebnisse der Studie von Morris et al., (1995), dass bei Mannschaftssportarten das Motiv «Kontakt mit anderen Menschen» eine höhere Bedeutung als bei Einzelsportarten hat.

4.2 Motive nach Geschlecht

Im Gegensatz zu anderen Studien (Molanorouzi et al., 2015; Morris et al., 1995) gab es in dieser Arbeit keine signifikanten Unterschiede zwischen den Männern und den Frauen bei den Motiven. Es konnte weder festgestellt werden, dass die Frauen mehr durch das Motiv «Aussehen» motiviert wurden, noch dass die Männer durch das Motiv «Herausforderung» vermehrt angetrieben wurden. Frühere Untersuchungen zeigten, das Gegenteil (Egli et al., 2011). Die Ergebnisse dieser Masterarbeit stimmen auch nicht mit den Ergebnissen einer Studie überein, die feststellte, dass Männer sich öfter als Frauen wegen den sozialen Motiven sportlich betätigten (Chowdhury, 2012). Grundsätzlich lässt sich sagen, dass sich die Motive sich sportlich in einem «Waldparcours» zu betätigen eher nach Alter und nicht nach Geschlecht unterscheiden.

4.3 Limitationen und Stärken der Untersuchung

Eine grosse Stärke dieser Untersuchung war die Rekrutierung der Teilnehmer und die damit verbundene Durchführung der Umfrage. Alle Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer wurden vor Ort an einem der vier Zurich vitaparcours angesprochen. So konnte sichergestellt werden, dass die Leute verstanden, wer an der Umfrage teilnehmen darf und für wen sich die Umfrage nicht eignet. Die Voraussetzung für die Durchführung der Umfrage wurden im Kapitel 2.1 «Untersuchungsgruppe» vermerkt. Dass es sich gelohnt hat die Umfrage vor Ort zu machen und sich die Zeit zu nehmen alle Teilnehmer genau zu instruieren zeigten die Ergebnisse. Es mussten lediglich sieben Umfragen ausgeschlossen werden. Die Abbruchrate war sehr gering. Auch der Fragebogen an sich stellte eine Stärke dar. Um die Wichtigkeit der Motive zu evaluieren, wurde dieselbe Frage gestellt wie es Lamprecht et al. (2020) gemacht haben. Auch die Auswahl der Motive war mit wenigen Ausnahmen identisch. So konnte ein direkter Vergleich gezogen werden. Es wurden aber auch einige Limitationen festgestellt. Die Durchführung der Umfrage wurde lediglich an acht Tagen innerhalb eines Monats durchgeführt. Das Wetter war mit einer einzigen Ausnahme angenehm. Es kann vermutet werden, dass sich während regnerischen, eher kalten oder sehr warmen Tagen Menschen mit anderen Motiven auf dem Zurich vitaparcours bewegen. Wie Lamprecht et al. (2020) in der Untersuchung schrieben, treiben Personen, für die die Leistung ein wichtiges Motiv darstellte, viel häufiger viel Sport als Personen, die keine Wichtigkeit auf das Motiv Leistung legten. Es kann also angenommen werden, dass sich während wettertechnisch «unangenehmen Tagen» mehr Menschen mit dem Motiv «Um sportliche Ziele zu erreichen» auf dem Zurich vitaparcours aufhalten würden. Die Uhrzeiten der Befragungen stellten eine weitere Limitation für diese Arbeit dar. Da die Befragungen vor Ort zwischen 7:00 und 19:00 Uhr stattfanden, wurden die Zurich vitaparcours Nutzerinnen und

Nutzer ausgelassen, die vor 7:00 bzw. nach 19:00 Uhr den Parcours besuchten. Es ist nicht klar um welche Zielgruppe es sich handelt. Allerdings kann davon ausgegangen werden, dass eher berufstätige Menschen oder Vereine nach 19:00 Uhr den Zurich vitaparcours besuchen. Die ausgewählte Methode, um die Daten zu erheben wurde oben bereits als Stärke vermerkt, allerdings bringt sie auch eine Limitation mit sich. Durch die aufwendige Datenerhebung vor Ort konnten 141 Fragebögen ausgewertet werden. Mit einer Datenerhebung im Internet hätte man deutlich mehr Menschen erreichen können, die sich sportlich auf den verschiedenen Zurich vitaparcours betätigen. So wäre wahrscheinlich die Anzahl der ausgefüllten Fragebögen genug gross gewesen, um einen Vergleich zwischen den Geschlechtern der verschiedenen Altersgruppen zu machen. In dieser Arbeit war ein Vergleich zwischen den Geschlechtern innerhalb der vier verschiedenen Altersgruppen aufgrund von zu wenig Daten nicht möglich.

4.4 Ausblick

Weitere Studien sind nötig, um herauszufinden, weshalb die Menschen gerne Sport in der Natur treiben. Es scheint so, dass die «Bequemlichkeit» eine grosse Rolle dabei spielt (Calogiuri & Elliott, 2017). Für viele Menschen ist es wichtig, dass sie eine Möglichkeit haben sich in der Nähe des Wohnorts, der Arbeit oder der Schule sportlich zu betätigen. Es gibt aber weitere Gründe für den Sport in der Natur. So ist die Bewegung in der Natur meistens kostenlos und immer möglich. Die Frage ist auch inwiefern das Naturerlebnis an sich eine Rolle bei der sportlichen Betätigung spielt. Und auch hier könnte man schauen, ob sich die Gründe für die sportliche Betätigung in der Natur je nach Alter und Geschlecht unterscheiden. Ein anderes Thema für eine weitere Untersuchung könnte mit den Jahreszeiten bzw. mit dem Wetter zusammenhängen. Im Rahmen dieser Arbeit wurde die Umfrage im Anfangsstadium des Herbstes bei milden Temperaturen durchgeführt. Nun könnte erforscht werden inwiefern sich das Wetter auf die Motive sich sportlich zu betätigen auswirkt. Ein weiteres Thema, das weiter erforscht werden könnte, ist das subjektive Empfinden der Anstrengung bei einer sportlichen Betätigung im Freien im Vergleich zu einer sportlichen Betätigung in Innenräumen. Es gibt zwar Hinweise darauf, dass sich Sport in der Natur weniger anstrengend anfühlt (Calogiuri et al., 2015) allerdings sind die Mechanismen dahinter nicht ganz klar. Es wird angenommen, dass während des Sports in der Natur die Aufmerksamkeit weniger auf den eigenen Körper, sondern mehr auf die Aussenwelt gerichtet wird, was zu einer Ablenkung der wahrgenommenen Anstrengung führen kann.

4.5 Bedeutung für die Praxis

Die Ergebnisse dieser Arbeit und die internationale Literatur lassen vermuten, dass sich die Motive je nach Alter unterscheiden können. Wenn also die Motive sich sportlich zu betätigen vom Lebenszeitpunkt abhängen, können vermehrt Bewegungsprogramme je nach Altersgruppe gestaltet und beworben werden. Mit dem Wissen, dass den jüngeren Erwachsenen das Aussehen wichtiger als den anderen Altersgruppen ist, oder dass die Erwachsenen im mittleren Alter oft Sport treiben, um sich dabei zu entspannen bzw. um Stress abzubauen, können gezielt Bewegungsinterventionen geplant und umgesetzt werden. Die Sportprogramme können so ausgeschrieben werden, dass es die verschiedenen Zielgruppen anspricht. Nimmt man beispielsweise die Sportart Schwimmen, so können junge Erwachsene mit den Motiven Aussehen und Gesundheit für die Sportart motiviert werden. Mittlere Erwachsene mit den Motiven Stressabbau, Entspannung und Gesundheit und die ältere Erwachsene mit dem Motiv Gesundheit. Wie die Ergebnisse in dieser Arbeit und in anderen Untersuchungen (Calogiuri & Elliott, 2017; Lamprecht et al., 2020) zeigten, treiben die Menschen gerne Sport in der Natur. Diese Erkenntnisse sollen dabei helfen, die «grüne Bewegung» voranzutreiben. Vor allem in Städten ist es wichtig den Menschen Zugänge zu Grünflächen zu ermöglichen. Es ist aber nicht nur wichtig, dass mehr Grünflächen entstehen, sondern auch, dass die Grünflächen richtig gestaltet werden (Gatersleben & Andrews, 2013).

5 Schlussfolgerung

Die Resultate dieser Untersuchung zeigten, dass sich die Motive den Zurich vitaparcours zu benutzen, nach Alter und nicht nach Geschlecht unterschieden. Bei Vier der Neun Motive konnte ein signifikanter Unterschied zwischen mindestens zwei Altersgruppen herausgefunden werden. So benutzten die 14-29-Jährigen signifikant häufiger den Zurich vitaparcours aus den Motiven «Wegen meiner Figur» und «um sportliche Ziele zu erreichen», als die älteste Altersgruppe der über 60-Jährigen. Die 30-44-Jährigen Zurich vitaparcours Nutzerinnen und Nutzer wählten signifikant häufiger das Motiv «Um Stress abzubauen» im Vergleich zu den 60-Jährigen. Weiter konnte festgestellt werden, dass die über 60-Jährigen signifikant seltener den Zurich vitaparcours aus dem Motiv «Um mich zu entspannen» benutzten. Für die Schweizerische Gesundheitsstiftung RADIX sind dies wertvolle Informationen. So kann der Zurich vitaparcours in unterschiedlichen Altersgruppen über verschiedene Motive beworben werden. Wie die Umfrageresultate dieser Arbeit und die Resultate der Arbeit vom Marti et al. (2002) verdeutlichen, sind die jüngste und älteste Altersgruppe im Vergleich zu den Erwachsenen im «mittleren Erwachsenenalter» weniger häufig auf dem Zurich vitaparcours anzutreffen. Mit dem Wissen, dass das körperliche Erscheinungsbild den jüngeren Erwachsenen wichtig ist, kann gezielt auch diese Altersgruppe mit den richtigen Massnahmen vermehrt für das Training auf dem Waldparcours motiviert werden. Weiter zeigte diese Arbeit, dass der Zurich vitaparcours auch noch nach über 50 Jahren bei der Bevölkerung sehr beliebt ist. Trotz der wachsenden Zahlen der Fitnesscenter zieht der Zurich vitaparcours weiterhin viele Menschen an. Einer der Hauptgründe für den Erfolg des Parcours ist, dass sich der Parcours draussen in der Natur befindet. Die Umfrageergebnisse dieser Arbeit zeigten, wie wichtig es den Leuten ist, sich draussen in der Natur sportlich betätigen zu können. Dies zeigte deutlich, dass es sich weiterhin lohnt, den Zurich vitaparcours zu pflegen, zu bewerben und am Leben zu erhalten.

Literatur

- Aaltonen, S., Rottensteiner, M., Kaprio, J., & Kujala, U. M. (2014). Motives for physical activity among active and inactive persons in their mid-30s: Motives for physical activity. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 24(4), 727–735.
<https://doi.org/10.1111/sms.12040>
- Abraham, A., Sommerhalder, K., Bolliger-Salzmann, H., & Abel, T. (2007). *Landschaft und Gesundheit. Das Potential einer Verbindung zweier Konzepte* [Application/pdf].
<https://doi.org/10.7892/BORIS.73684>
- Antonovsky, A. (1980). *Health, stress, and coping* (1st ed). Jossey-Bass Publishers.
- Bowler, D. E., Buyung-Ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10(1), 456. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-456>
- Bühler, C. (1935). The curve of life as studied in biographies. *Journal of Applied Psychology*, 19(4), 405–409. <https://doi.org/10.1037/h0054778>
- Bundesamt für Statistik. (2021). *Geburtenhäufigkeit*.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/geburten-todesfaelle/fruchtbarkeit.html>
- Caglar, E., Canlan, Y., & Demir, M. (2009). Recreational Exercise Motives of Adolescents and Young Adults. *Journal of Human Kinetics*, 22(2009), 83–89.
<https://doi.org/10.2478/v10078-009-0027-0>
- Calogiuri, G., & Elliott, L. (2017). Why Do People Exercise in Natural Environments? Norwegian Adults' Motives for Nature-, Gym-, and Sports-Based Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(4), 377.
<https://doi.org/10.3390/ijerph14040377>
- Calogiuri, G., Nordtug, H., & Weydahl, A. (2015). The Potential of Using Exercise in Nature as an Intervention to Enhance Exercise Behavior: Results from a Pilot Study. *Perceptual and Motor Skills*, 121(2), 350–370. <https://doi.org/10.2466/06.PMS.121c17x0>
- Calogiuri, G., Patil, G., & Aamodt, G. (2016). Is Green Exercise for All? A Descriptive Study of Green Exercise Habits and Promoting Factors in Adult Norwegians. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(11), 1165.
<https://doi.org/10.3390/ijerph13111165>

- Chodzko-Zajko, W., Schwingel, A., & Park, C.-H. (2012). Physical Activity and Exercise for Older Adults. In *Encyclopedia of Lifestyle Medicine & Health*. SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781412994149.n278>
- Chowdhury, D. (2012). *Examining reasons for participation in sport and exercise using the physical activity and leisure motivation scale (PALMS)*. Victoria University: School of Social Science and Psychology Faculty of Arts.
- Cihlar, V. (2013). Beweglichkeitsleistungen im dritten Lebensalter: Interventionsstudie zur Trainierbarkeit bei Personen im Alter zwischen 61 und 88 Jahren. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, *46*(4), 339–345. <https://doi.org/10.1007/s00391-012-0386-3>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *33*(6), S587.
- Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of Age, Sex, and Race on College Students' Exercise Motivation of Physical Activity. *Journal of American College Health*, *59*(5), 399–406. <https://doi.org/10.1080/07448481.2010.513074>
- Epifanio, M. S., Genna, V., De Luca, C., Roccella, M., & La Grutta, S. (2015). Paternal and Maternal Transition to Parenthood: The Risk of Postpartum Depression and Parenting Stress. *Pediatric Reports*, *7*(2), 5872. <https://doi.org/10.4081/pr.2015.5872>
- Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relationships with participation and mental health. *Journal of Sport Behavior*, *16*, 125–145.
- Gatersleben, B., & Andrews, M. (2013). When walking in nature is not restorative—The role of prospect and refuge. *Health & Place*, *20*, 91–101. <https://doi.org/10.1016/j.health-place.2013.01.001>
- Hagger, M., & Chatzisarantis, N. (2008). Self-determination Theory and the psychology of exercise. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, *1*(1), 79–103. <https://doi.org/10.1080/17509840701827437>
- Hervik, S. E. K., & Skille, E. (2016). 'I would rather put on warm clothes and go outdoors, than take off clothes to be indoors' – Norwegian lay men's notion of being outdoors during physical activity. *Sport in Society*, *19*(10), 1652–1666. <https://doi.org/10.1080/17430437.2016.1179731>

- Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why Older Australians Participate in Exercise and Sport. *Journal of Aging and Physical Activity*, *12*(2), 185–198.
<https://doi.org/10.1123/japa.12.2.185>
- Koslow, R. E. (1988). Age-Related Reasons for Expressed Interest In Exercise and Weight Control. *Journal of Applied Social Psychology*, *18*(4), 349–354.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1988.tb00021.x>
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. (2008). *Sport Schweiz 2008. Das Sportverhalten der Schweizer Bevölkerung*. Swiss Federal Office for Sport.
<https://doi.org/10.13140/2.1.4307.2966>
- Lamprecht, M., Stamm, H., & Fischer, A. (2014). *Sport Schweiz 2014. Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung*. Swiss Federal Office for Sport.
<https://doi.org/10.13140/2.1.2930.0166>
- Lamprecht, M., Stamm, H., & Schweizerischer Olympischer Verband, S.-T.-G. (2000). *Sport Schweiz 2000: Ein Forschungsprojekt zur Sportaktivität und zum Sportkonsum der Schweizer Bevölkerung*. Schweizerischer Olympischer Verband.
- Larsen, S., Mozdoorzoy, T., Kristiansen, E., Nygaard Falch, H., Aune, T. K., & van den Tillaar, R. (2021). A Comparison of Motives by Gender and Age Categories for Training at Norwegian Fitness Centres. *Sports*, *9*(8), 113.
<https://doi.org/10.3390/sports9080113>
- Lee, I.-M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, *380*(9838), 219–229.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- Löllgen, H., Böckenhoff, A., & Knapp, G. (2009). Physical Activity and All-cause Mortality: An Updated Meta-analysis with Different Intensity Categories. *International Journal of Sports Medicine*, *30*(03), 213–224. <https://doi.org/10.1055/s-0028-1128150>
- Marti, B., Lamprecht, M., Bächler, J., Spring, S., & Gutzwiller, F. (2002). *Bekanntheit, Nutzung und Bewertung des Vitaparcours: Vergleich zwischen 1997 und 2001*.
<https://doi.org/10.5167/UZH-97557>
- Mechling, H. (2005). Körperlich–sportliche Aktivität und erfolgreiches Altern. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, *48*(8), 899–905.
<https://doi.org/10.1007/s00103-005-1105-7>

- Molanorouzi, K., Khoo, S., & Morris, T. (2015). Motives for adult participation in physical activity: Type of activity, age, and gender. *BMC Public Health, 15*(1), 66. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1429-7>
- Morris, T., Clayton, H., Power, H., & Han, J. x. (1995). Activity type differences in participation motives. *Australian Journal of Psychology, 47*, 101–102.
- Motl, R. W., & McAuley, E. (2010). Physical Activity, Disability, and Quality of Life in Older Adults. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 21*(2), 299–308. <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2009.12.006>
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., Macera, C. A., & Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical Activity and Public Health in Older Adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise, 39*(8), 1435–1445. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616aa2>
- Nurmi, J.-E. (1992). Age Differences in Adult Life Goals, Concerns, and Their Temporal Extension: A Life Course Approach to Future-oriented Motivation. *International Journal of Behavioral Development, 15*(4), 487–508. <https://doi.org/10.1177/016502549201500404>
- Paddle, E., & Gilliland, J. (2016). Orange Is the New Green: Exploring the Restorative Capacity of Seasonal Foliage in Schoolyard Trees. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 13*(5), 497. <https://doi.org/10.3390/ijerph13050497>
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2009). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): Evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine, 15*(1), 18. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Rheinberg, F. (2008). *Motivation* (7., aktual. Aufl). Kohlhammer.
- Rogers, H., Morris, T., & Moore, M. (2015). A Qualitative Study of the Achievement Goals of Recreational Exercise Participants. *The Qualitative Report, 15*. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2008.1580>
- Ryan, R. M., Frederick, C. M., Lepas, D., Rubio, N., & Sheldon, K. M. (1997). Intrinsic motivation and exercise adherence. *International Journal of Sport Psychology, 28*(4), 335–354.
- Song, C., Ikei, H., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2019). Effects of Walking in a Forest on Young Women. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(2), Art. 2. <https://doi.org/10.3390/ijerph16020229>

- Trujillo, K. M., Brougham, R. R., & Walsh, D. A. (2004). Age differences in reasons for exercising. *Current Psychology*, 22(4), 348–367. <https://doi.org/10.1007/s12144-004-1040-z>
- Tuomilehto, J., Lindström, J., Eriksson, J. G., Valle, T. T., Hämäläinen, H., Ilanne-Parikka, P., Keinänen-Kiukaanniemi, S., Laakso, M., Louheranta, A., Rastas, M., Salminen, V., Aunola, S., Cepaitis, Z., Moltchanov, V., Hakumäki, M., Mannelin, M., Martikkala, V., Sundvall, J., & Uusitupa, M. (2001). Prevention of Type 2 Diabetes Mellitus by Changes in Lifestyle among Subjects with Impaired Glucose Tolerance. *New England Journal of Medicine*, 344(18), 1343–1350. <https://doi.org/10.1056/NEJM200105033441801>
- van Uffelen, J. G. Z., Khan, A., & Burton, N. W. (2017). Gender differences in physical activity motivators and context preferences: A population-based study in people in their sixties. *BMC Public Health*, 17(1), 624. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4540-0>
- Walker, B. (2008). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. *The Sport Psychologist*, 22(1), 134–135. <https://doi.org/10.1123/tsp.22.1.134>
- Weisser, B., Preuß, M., & Predel, H.-G. (2009). Körperliche Aktivität und Sport zur Prävention und Therapie von inneren Erkrankungen im Seniorenalter. *Medizinische Klinik*, 104(4), 296–302. <https://doi.org/10.1007/s00063-009-1055-1>
- White, M. P., Pahl, S., Ashbullby, K. J., Burton, F., & Depledge, M. H. (2015). The Effects of Exercising in Different Natural Environments on Psycho-Physiological Outcomes in Post-Menopausal Women: A Simulation Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(9), 11929–11953. <https://doi.org/10.3390/ijerph120911929>
- World Health Organization. (2004). *Global strategy on diet, physical activity, and health*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2006). *Physical activity and health in Europe evidence for action*. WHO Europe.
- Zurich vitaparcours. (o.D.). In zurichvitaparcours. <https://www.zurichvitaparcours.ch/Info>

Anhang

Beiblatt

Liebe Zurich vitaparcours Nutzerin
Lieber Zurich vitaparcours Nutzer

Mein Name ist Juraj Sekerka und ich schreibe meine Masterarbeit in Sportwissenschaften über das Thema "Nutzungsverhalten auf dem Zurich vitaparcours".

Für den Erfolg dieser Arbeit ist es wichtig, dass Sie den Fragebogen vollständig ausfüllen und keine der Fragen auslassen. Die Bearbeitungsdauer dieser Umfrage dauert ca. 15min.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit.
Juraj Sekerka

LINK zur Umfrage: <https://ww2.unipark.de/uc/ZHvitaparcours/>

QR Code:



Fragebogen für die durchgeführte Umfrage

Wie alt sind Sie?

- 14-29
- 30-44
- 45-59
- 60-74
- 75+

Geschlecht

- Weiblich
- Männlich
- Anderes

Welche Nationalität haben Sie?

- Schweizer Nationalität
- Doppelbürger / Doppelbürgerin (NUR Schweizer und ausländische Nationalität)
- Ausländische Nationalität

Wenn Sie an Ihre Hauptbeschäftigung denken, welche der folgenden Bezeichnungen trifft dann am ehesten auf Sie zu? Sie sind zur Zeit...

- Vollzeit- oder Teilzeit-Erwerbstätig
- In Ausbildung: Lehrling
- In Ausbildung: Schüler, Student
- Pensioniert, Rentner
- Hausfrau/Hausmann
- Arbeitslos
- Aus gesundheitlichen Gründen ohne Arbeit (IV Bezüger)

Welchen Zurich vitaparcours benutzen Sie am häufigsten?

- Muttenz
- Biel - Längholz
- Zürich - Käferberg
- Binningen
- Zuchwil
- andere

Mit wem gehen Sie normalerweise auf den Zurich vitaparcours?

- Allein
- Mit der Familie / mit dem Lebenspartner
- Mit Freunden / Kolleginnen / Kollegen
- Mit einer Gruppe / mit einem Verein
- Mal so mal so

Wie kommen Sie am häufigsten zum Zurich vitaparcours?

- Öffentliche Verkehrsmittel
- Auto
- Velo, Trottnet
- Elektrovelo
- Zu Fuss
- Andere

Wie häufig gehen Sie im Sommerhalbjahr (ca. April-September) auf den Zurich vitaparcours?

- Täglich oder fast täglich
- Zwei bis dreimal pro Woche
- Einmal pro Woche
- Einmal pro Monat
- 2-3 mal pro Sommerhalbjahr
- Einmal pro Sommerhalbjahr

Zu welcher Tageszeit besuchen Sie in der Regel den Zurich vitaparcours?

- Am frühen Morgen
- Am Morgen
- Über den Mittag
- Am Nachmittag
- Am Abend
- In der Nacht
- Unterschiedlich: mal so mal so

An welchen Wochentagen nutzen Sie den Zurich vitaparcours?

- Nur während der Woche
- Nur am Wochenende
- Mal so mal so

Wie häufig gehen Sie im Winterhalbjahr (ca. Oktober-März) auf den Zurich vitaparcours?

- Täglich, fast täglich
- Zwei bis dreimal pro Woche
- Einmal pro Woche
- Einmal pro Monat
- 2-3 mal pro Winterhalbjahr
- Einmal pro Winterhalbjahr
- Nie

Wie nutzen Sie den Zurich vitaparcours – eher als Lauf- oder Gehstrecke? Das heisst: Absolvieren Sie den Zurich vitaparcours indem Sie eher rennen/joggen oder eher gehen/walken?

- (Vorwiegend) rennen/joggen
- (Vorwiegend) gehen/walken
- Teilweise rennen, teilweise gehen
- Auf dem Velo

Machen Sie dabei in der Regel die Übungen, die auf den Tafeln stehen?

- Ja, alle oder fast alle Übungen
- Ja, einen Teil der Übungen
- Nein, keine Übungen
- Das wechselt von Mal zu Mal

Warum benutzen Sie den Zurich vitaparcours? Inwiefern treffen die folgenden Gründe auf Sie zu?

Es können mehrere Felder angekreuzt werden.

- Um sportliche Ziele zu erreichen
- Wegen meiner Figur
- Um Stress abzubauen
- Um fit zu sein
- Für meine Gesundheit
- Aus Freude an der Bewegung
- Um mich zu entspannen
- Um draussen in der Natur zu sein
- Um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen

Haben Sie sich schon mal beim Zürich vitaparcours verletzt?

- Ja
- Nein

Haben Sie digitale Geräte (Smartphone, Smartwatch*, andere) während des Zurich vitapracours dabei?

*mit "Smartwatch" ist eine digitale Uhr gemeint, mit der man beispielsweise die Schritte zählen kann

- Ja
- Nein

Welche Geräte haben Sie dabei?

Es können mehrere Felder angekreuzt werden.

- Smartphone
- Smartwatch
- MP3 Player
- andere

Wieso haben Sie ein Smartphone dabei?

Es können mehrere Felder angekreuzt werden.

- Für Notfälle und um erreichbar zu bleiben.
- Um Fotos/Videos machen zu können.
- Um Musik/Podcasts zu hören.
- Damit ich eine Sport App benutzen kann oder meine Schritte gezählt werden.
- Um zu wissen, wie spät es ist.
- Sonstige Gründe

Kann ich Sie kontaktieren, wenn ich noch weitere Fragen habe?

- Ja
- Nein

Resultate aus der Umfrage

Frage: Wie alt sind Sie?			
	ANZAHL	PROZENT	
14-29 (1)	25	17.73%	
30-44 (2)	37	26.24%	
45-59 (3)	55	39.01%	
60-74 (4)	21	14.89%	
75+ (5)	3	2.13%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	2.57		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Geschlecht			
	ANZAHL	PROZENT	
Weiblich (1)	64	45.39%	
Männlich (2)	77	54.61%	
Anderes (3)	0	0.00%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	1.55		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Welche Nationalität haben Sie?			
	ANZAHL	PROZENT	
Schweizer Nationalität (1)	91	64.54%	
Doppelbürger / Doppelbürgerin (NUR Schweizer und ausländische Nationalität) (2)	31	21.99%	
Ausländische Nationalität (3)	19	13.48%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	1.49		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Wenn Sie an Ihre Hauptbeschäftigung denken, welche der folgenden Bezeichnungen trifft dann am ehesten auf Sie zu? Sie sind zur Zeit...			
	ANZAHL	PROZENT	
Vollzeit- oder Teilzeit-Erwerbstätig (1)	103	73.05%	
In Ausbildung: Lehrling (2)	1	0.71%	
In Ausbildung: Schüler, Student (3)	18	12.77%	
Pensioniert, Rentner (4)	15	10.64%	
Hausfrau/Hausmann (5)	3	2.13%	
Arbeitslos (6)	1	0.71%	
Aus gesundheitlichen Gründen ohne Arbeit (IV Bezüger) (7)	0	0.00%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	1.70		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Welchen Zurich vitaparcours benutzen Sie am häufigsten?			
	ANZAHL	PROZENT	
MuttENZ (1)	22	15.60%	
Biel - Längholz (2)	26	18.44%	
Zürich - Käferberg (3)	38	26.95%	
Binningen (4)	32	22.70%	
Zuchwil (5)	0	0.00%	
andere (6)	23	16.31%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	3.22		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Mit wem gehen Sie normalerweise auf den Zurich vitaparcours?			
	ANZAHL	PROZENT	
Allein (1)	74	52.48%	
Mit der Familie / mit dem Lebenspartner (2)	24	17.02%	
Mit Freunden / Kolleginnen / Kollegen (3)	11	7.80%	
Mit einer Gruppe / mit einem Verein (4)	1	0.71%	
Mal so mal so (5)	31	21.99%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	2.23		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Wie kommen Sie am häufigsten zum Zurich vitaparcours?			
	ANZAHL	PROZENT	
Öffentliche Verkehrsmittel (1)	1	0.71%	
Auto (2)	13	9.22%	
Velo, Trottinet (3)	42	29.79%	
Elektrovelo (4)	4	2.84%	
Zu Fuss (5)	78	55.32%	
Andere (6)	3	2.13%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	4.09		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Wie häufig gehen Sie im Sommerhalbjahr (ca. April-September) auf den Zurich vitaparcours?			
	ANZAHL	PROZENT	
Täglich oder fast täglich (1)	4	2.84%	
Zwei bis dreimal pro Woche (2)	28	19.86%	
Einmal pro Woche (3)	67	47.52%	
Einmal pro Monat (4)	16	11.35%	
2-3 mal pro Sommerhalbjahr (5)	20	14.18%	
Einmal pro Sommerhalbjahr (6)	6	4.26%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	3.27		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Zu welcher Tageszeit besuchen Sie in der Regel den Zurich vitaparcours?			
	ANZAHL	PROZENT	
Am frühen Morgen (1)	6	4.26%	
Am Morgen (2)	36	25.53%	
Über den Mittag (3)	9	6.38%	
Am Nachmittag (4)	19	13.48%	
Am Abend (5)	14	9.93%	
In der Nacht (6)	0	0.00%	
Unterschiedlich: mal so mal so (7)	57	40.43%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	4.61		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: An welchen Wochentagen nutzen Sie den Zurich vitaparcours?			
	ANZAHL	PROZENT	
Nur während der Woche (1)	17	12.06%	
Nur am Wochenende (2)	33	23.40%	
Mal so mal so (3)	91	64.54%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	2.52		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

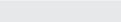
Frage: Wie häufig gehen Sie im Winterhalbjahr (ca. Oktober-März) auf den Zurich vitaparcours?			
	ANZAHL	PROZENT	
Täglich, fast täglich (1)	3	2.13%	
Zwei bis dreimal pro Woche (2)	15	10.64%	
Einmal pro Woche (3)	54	38.30%	
Einmal pro Monat (4)	33	23.40%	
2-3 mal pro Winterhalbjahr (6)	19	13.48%	
Einmal pro Winterhalbjahr (7)	7	4.96%	
Nie (8)	10	7.09%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	4.04		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Wie nutzen Sie den Zurich vitaparcours – eher als Lauf- oder Gehstrecke? Das heisst: Absolvieren Sie den Zurich vitaparcours indem Sie eher rennen/joggen oder eher gehen/walken?			
	ANZAHL	PROZENT	
(Vorwiegend) rennen/joggen (1)	95	67.38%	
(Vorwiegend) gehen/walken (2)	15	10.64%	
Teilweise rennen, teilweise gehen (3)	31	21.99%	
Auf dem Velo (4)	0	0.00%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	1.55		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

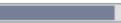
Frage: Machen Sie dabei in der Regel die Übungen, die auf den Tafeln stehen?

	ANZAHL	PROZENT	
Ja, alle oder fast alle Übungen (1)	57	40.43%	
Ja, einen Teil der Übungen (2)	51	36.17%	
Nein, keine Übungen (3)	15	10.64%	
Das wechselt von Mal zu Mal (4)	18	12.77%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	1.96		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Warum benutzen Sie den Zurich vitaparcours? Inwiefern treffen die folgenden Gründe auf Sie zu?
Es können mehrere Felder angekreuzt werden.

	ANZAHL	PROZENT	
Um sportliche Ziele zu erreichen	45	31.91%	
Wegen meiner Figur	53	37.59%	
Um Stress abzubauen	73	51.77%	
Um fit zu sein	115	81.56%	
Für meine Gesundheit	120	85.11%	
Aus Freude an der Bewegung	90	63.83%	
Um mich zu entspannen	57	40.43%	
Um draussen in der Natur zu sein	129	91.49%	
Um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen	14	9.93%	
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Haben Sie sich schon mal beim Zürich vitaparcours verletzt?

	ANZAHL	PROZENT	
Ja (1)	8	5.67%	
Nein (2)	133	94.33%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	1.94		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Haben Sie digitale Geräte (Smartphone, Smartwatch*, andere) während des Zurich vitaparcours dabei?
**mit "Smartwatch" ist eine digitale Uhr gemeint, mit der man beispielsweise die Schritte zählen kann*

	ANZAHL	PROZENT	
Ja (1)	61	43.26%	
Nein (2)	80	56.74%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	1.57		
N = 141 n = 141 SYS-MISSING = 0			

Frage: Welche Geräte haben Sie dabei?*Es können mehrere Felder angekreuzt werden.*

	ANZAHL	PROZENT	
Smartphone	41	67.21%	
Smartwatch	35	57.38%	
MP3 Player	0	0.00%	
andere	2	3.28%	

N = 141 | n = 61 | SYS-MISSING = 80

Frage: Wieso haben Sie ein Smartphone dabei?*Es können mehrere Felder angekreuzt werden.*

	ANZAHL	PROZENT	
Für Notfälle und um erreichbar zu bleiben.	24	58.54%	
Um Fotos/Videos machen zu können.	6	14.63%	
Um Musik/Podcasts zu hören.	27	65.85%	
Damit ich eine Sport App benutzen kann oder meine Schritte gezählt werden.	19	46.34%	
Um zu wissen, wie spät es ist.	11	26.83%	
Sonstige Gründe	2	4.88%	

N = 141 | n = 41 | SYS-MISSING = 100

Frage: Kann ich Sie kontaktieren, wenn ich noch weitere Fragen habe?

	ANZAHL	PROZENT	
Ja (1)	64	45.39%	
Nein (2)	77	54.61%	
GESAMT	141		
ungültig (fehlend)	0		
Mittelwert	1.55		

N = 141 | n = 141 | SYS-MISSING = 0