JAM-Toolkit und AktivE Jugend Möglichkeiten von Smartphones zur Förderung aktiver Mobilität von Jugendlichen

Im Forschungsprojekt AktivE Jugend wurden Methoden der Landschafts-, Verkehrsplanung und Sportwissenschaft kombiniert, um mittels Smartphone-Apps gesundheitsförderliche, aktive Mobilität von Wiener SchülerInnen zwischen 15 bis 17 Jahren stadträumlich zu erfassen. Ergänzend wurden digitale Spiele wie Geo-Caching und GPS-Drawing zur Aktivierung von körperlicher Bewegung wie Gehen, Radfahren, Laufen oder Skaten von den Jugendlichen getestet. Die Erfahrungen des Projekts werden als Toolkit JAM – Jugend Aktiv Mobil – in einem Online-Handbuch veröffentlicht.

Text: Irene Bittner, Doris Damyanovic, Verena Beiser

Elektronische Medien, beginnend mit der Einführung des Fernsehens über Video bis hin zu DVDs und Computerspielen, werden häufig dafür verantwortlich gemacht, dass Jugendliche zu wenig ins Freie gehen bzw. sich zu wenig bewegen. Üblicherweise werden mobile Endgeräte wie Smartphones oder Tablet-Computer dazugezählt. Aber gerade mobile Technologien bieten Chancen Bewegung und aktive Mobilität für Jugendliche attraktiver zu machen. Die weite Verbreitung von mobilen Technologien - fast alle Jugendlichen besitzen ein Smartphone und tragen es ständig bei sich - hat die Situation verändert. Man denke an das Spiel Pokemon Go. das im Sommer 2016 zum globalen Massenhype wurde und große Gruppen Jugendlicher mit dem Smartphone in der Hand zur virtuellen Monstersuche in die Parks, auf die Plätze und Straßen lockte. Die Geräte bieten neue Möglichkeiten zu kommunizieren (Social Media wie What's App oder Facebook), sich über Orte und Wege zu informieren (z. B. Qando, Google Maps) und Bewegungsaktivitäten zu erfassen (Fitness-Apps wie Moves oder Runtastic).

Statt neue Medien dafür verantwortlich zu machen, dass Kinder und Jugendliche vermehrt zu Hause bleiben und sich weniger bewegen, wurden im Forschungsprojekt AktivE Jugend Möglichkeiten und Chancen von mobilen Geräten untersucht. Konkret wurde der



Im Alltag gehen Jugendliche gerne in belebten bzw. grünen Straßen. Radfahren finden Jugendliche sierter Verkehr reduziert aktive Mobilität.

Frage nachgegangen, welchen Beitrag mobile Technologien zur Verringerung des Bewegungsmangels von Jugendlichen leisten können. Spielerische und kommunikative Anwendungen auf mobilen Endgeräten können Anreize schaffen, dass Jugendliche regelmäßige Alltagswege wie z. B. von zu Hause zur Schule durch aktive Bewegung zurücklegen. Aktive Mobilität bzw. körperliche Bewegungsaktivitäten sind u. a. Gehen, Radfahren, Laufen, Skaten oder Micro-Scooter-fahren. Aufgrund der heterogenen Zusammensetzung der Gruppe der Jugendlichen und der häufigen Änderungen von Jugendtrends gab es

im Vorfeld zu AktivE Jugend nur wenige Studien aus Österreich (Pilz & Holzer 2009; Stark 2014), wie sich Jugendliche im öffentlichen Raum bewegen, wie viel aktive Mobilitätsformen sie im Alltag bzw. in der Freizeit wählen und welchen Beitrag diese unterschiedlichen Bewegungsaktivitäten zu ihrer Gesundheit leisten. In Europa erreichen laut HSBC-Studie der WHO Europa (Inchley et al. 2016) nur 16 Prozent der 15-Jährigen das von der WHO empfohlene Minimumziel von 60 Minuten zumindest moderater Bewegung pro Tag. Auf das Minimumziel der WHO beziehen sich auch die Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame

Bewegung (Titze et al. 2012). Physische Aktivität von 15- bis 24-Jährigen nimmt im europäischen Vergleich mit dem Alter signifikant ab und Mädchen wie junge Frauen gelten als weniger sportlich aktiv als Buben bzw. junge Männer (European Commission 2014:11). In Österreich (Inchley et al. 2016) erreichen 18 Prozent der 15-jährigen Buben und fünf Prozent der Mädchen die Bewegungsziele.

Jugendliche sind besonders auf aktive Mobilitätsformen wie Gehen oder Radfahren und dazu geeignete Straßenfreiräume angewiesen. Dieses gesundheitsförderliche Verhalten wird in Österreich kaum bestärkt (Pilz & Holzer 2009:16f). Daran anknüpfend wurden Zugänge zur aktiven Mobilität gemeinsam mit 35 Wiener SchülerInnen im Alter zwischen 15 und 17 Jahren an zwei Standorten - im Stadtzentrum und in der Stadterweiterung - erforscht, gefördert und reflektiert. Ziele von AktivE Jugend waren:

- die Analyse des aktiven Lebensstils von Mädchen und Buben in ihrem eigenen Wohn- und Schulumfeld.
- die Analyse Straßen und Freiräume, die besonders häufig bzw. besonders selten von den SchülerInnen für Bewegung oder in Bewegung aufgesucht wurden und
- im Zuge dessen die Analyse der Möglichkeiten von mobilen Endgeräten, bewegungsaktive Mobilität zu erfassen und anzuregen.

Konkret wurden mit der Tracking-App Moves (zeichnet GPS-Daten auf) als Smartphone-Technologie, Akzelerometern (Geräte, die Bewegungsintensitäten und Schrittzahlen aufzeichnen) und analogen Aktivitätenlogbüchern über einen Zeitraum von zwei Jahren (2015 und 2016) neue Erkenntnisse über Straßenund Freiraumqualitäten in Verbindung

AktivE Jugend

in Straßenzonierungen mit baulich getrennten Radwegen besonders attraktiv. Starker motori-



mit aktiver Mobilität der SchülerInnen aus Wien gesammelt. Mit der Kombination aus sportwissenschaftlichen, landschafts- und verkehrsplanerischen Methoden wurden aktiv aufgesuchte Wege und Orte mit den SchülerInnen kartographisch visualisiert und analysiert. Zudem wurde versucht, aktive Mobilitätsformen mit Geo-Caching und GPS-Drawing1 als spielerische Möglichkeit mobiler Technologie anzuregen.

Erkenntnisse im Bezug zur aktiven Mobilität mithilfe von Smartphones konnten auf mehreren Ebenen gewonnen werden:

- Räumliches Bewegungsverhalten der SchülerInnen: Das Verhalten im Hinblick auf aktive, gesundheitsbezogene Mobilität lässt sich mit drei Bewegungstypen - sportliche, gehbegeisterte oder gemütliche Jugendliche beschreiben. Die sportlichen (in dieser Studie Mädchen wie Buben) und gehbegeisterten Jugendlichen (in dieser Studie häufiger Mädchen) erreichen in den meisten Fällen die Österreichischen Bewegungsempfehlungen (Titze et al. 2012), die gemütlichen Jugendlichen erreichen sie nicht.
- Schul- und Wohnumfeldanalysen: Auf Basis der mittels Moves-App, Akzelerometer und Aktivitätenlogbücher ermittelten Wege und Orte konnten konkrete bewegungsfreundliche bzw. bewegungshemmende Straßenfreiräume identifiziert und mit den SchülerInnen diskutiert werden.
- Smartphones stellen kein Allheilmittel dar, bieten aber aus Sicht des Projekts AktivE Jugend mehr Chancen als Risiken: Kritisch beim Einsatz mobiler Technologie ist der Datenschutz, die Schnelllebigkeit digitaler Trends und die Verkehrssicherheit durch den Blick aufs Smartphone zu betrachten. Die Chancen von Tracking- und Spiele-Apps bestehen hingegen in der Sensibilisierung des Bewegungsverhaltens sowie im dazugewonnenen Bewusstsein über den Zusammenhang von Bewegungsverhalten und der Gestaltung von Straßenfreiräumen. Zudem sind Tracking-Apps und Spiele ein niederschwelliger Zugang, um die SchülerInnen zum Hinausgehen zu bewegen, damit sie die Stadt losgelöst vom Alltag mit neuen Augen sehen lernen. Spielerische Methoden sind ein freudvolles didaktisches Mittel im spielfremden Kontext - auch unter dem Begriff "Gamification" bekannt. In diesem Fall war der Kontext die Aktivierung von gesundheitsförderndem Mobilitätsverhalten.

Auf Basis der interdisziplinär kombinierten Methoden wurde das Analysetool "JAM - Jugend Aktiv Mobil" entwickelt. JAM visualisiert gesundheitsförderliche Mobilität bezogen auf den konkreten Ort und eröffnet Jugendlichen eine

Anmerkung: Geo-Caching ist eine digitale Schnitzeljagd. Beim GPS-Drawing werden Figuren oder kurze Texte mittels körperlicher Bewegung im Stadtraum digital aufgezeichnet und in Onlinekarten übertragen.

Visualisierung und kartographische Analyse eines Schulumfeldes:

Links: Visualisierung der mit Tracking-App aufgezeichneten aktiven Mobilität (grün: gehen, blau: radeln, violett: laufen)

Rechts: Kartographische Analyse der Daten (rosa: gehen, gelb: radeln, blau: laufen, die Strickstärke zeigt schematisiert die Häufigkeit der Bewegungsaktivität)



wertschätzende Perspektive auf Gehen und Radfahren. Das JAM-Methodenset sensibilisiert die eigene Einstellung der Jugendlichen, das eigene Verhalten und ermöglicht die Reflexion räumlicher Voraussetzungen für Alltagsbewegung gemeinsam mit Jugendlichen. Neben Gesundheit und Nachhaltigkeit als Effekte aktiver Mobilität werden mit JAM auch Medien- und Datenschutzkompetenzen im Umgang mit mobilen Technologien erworben. Der Einsatz von JAM ist in erster Linie für das Setting Schule konzipiert, um Bewegung und Gesundheit von SchülerInnen im Alltag zu fördern. Darüber hinaus gibt es relevante Anknüpfungspunkte für die Bereiche der Freizeitpädagogik, Gesundheit und Stadtentwicklung, da mit JAM sozialräumliche Bewegungsmuster visualisiert werden. Die Anwendung ist für Bewegungsförderung in anderen Settings wie z. B. auf Stadtteilebene und für verschiedene

AktivE-Jugend-Team

- Institut für Landschaftsplanung, Universität für Bodenkultur Wien (Projektkoordination)
 Doris Damyanovic (Projektleiterin), Irene Bittner, Verena Beiser, Florian Reinwald, Beratung:
 Gerda Schneider
- Zentrum für Sportwissenschaft und Universitätssport, Bewegungs- und Sportpädagogik, Universität Wien Rosa Diketmüller, Franz Mairinger, Beratung: Michael Kolb
- Institut für Landschaftsentwicklung, Erholungs- und Naturschutzplanung, Universität für Bodenkultur Wien Thomas Schauppenlehner, Anna Höglhammer, Beratung: Andreas Muhar
- komobile w7 GmbH Büro für Verkehrsplanung Martin Niegl, Liette Clees, Beratung: Romain Molitor

Handbuch und Projektwebseite: http://aktive-jugend.boku.ac.at/

Gefördert und finanziert durch: bmvit – Bundesministerium für Verkehr, Innovation und Technologie | Förderstelle: FFG – Die Österreichische Forschungsfördergesellschaft



Zielgruppen wie Kinder, Menschen im erwerbsfähigem Alter oder ältere Menschen erweiterbar.

Im Handbuch zum JAM-Toolkit werden die Methoden und Erfahrungen aus dem Projekt vorgestellt. Die Methoden wurden von den WissenschafterInnen im engen Kontakt mit den SchülerInnen und den Schulen getestet, weiterentwickelt und abschließend mit StakeholderInnen aus den Bereichen Gesundheit, Verkehr, Schule, Freizeitpädagogik und Planung diskutiert.

Das Handbuch erscheint online und kann gratis auf der Projekthomepage aktivejugend.boku.ac.at abgerufen werden.

Literaturliste

- European Commission (2014): Special Eurobarometer 412. Sport and physical activity report. Brüssel: European Commission Directorate-General for Education and Culture & TNS Opinion + Social. http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf (Zugriff 2017-02-27)
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Augustson, L., Mathison, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., Barnekow, V. (Hg.) (2016): Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health behaviour in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2013/2014 survey. Health policy for children and adolescent, No. 7. Kopenhagen: WHO Regional Office for Europe. http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf (Zugriff 2017-03-02)
- Pilz, Cosima & Holzer, Veronika (2009): JUGEND-STIL in die Verkehrsplanung. Wien: Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft BMLFUWWien. https://www.bmlfuw.gv.at/umwelt/luft-laerm-verkehr/verkehr-laermschutz/mobilitaetsmanagement/MM_tourismus/jugendstilstudie.html (Zugriff 2017-02-27)
- Stark, Juliane (2014): JUGEND UNTERWEGS in Wissenschaft und Alltag Factsheet zum Forschungsprojekt. Wien: Universität für Bodenkultur, Institut für Verkehrswesen und Projektpartner_innen. http://www.jugend-unterwegs.at (Zugriff 2017-02-27)
- 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 (2012): Österreichische Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung. Band 8 Reihe WISSEN. Wien: Gesundheit Österreich GmbH GÖG, Geschäftsbereich Fonds Gesundes Österreich FGÖ (Hg.). http://www.fgoe.org/presse-publikationen/downloads/wissen/bewegungsempfehlungen (Zugriff 2017-02-27)



Schule Sc

www.oeiss.org

schule / 8

Campus Aron Menczer

schule / 10

Schulmöbelnorm neu aufgelegt

schule / 13

Ganztagsbildungskongress

sportstätte / 18

Mobilität von Jugendlicher

sportstätte / 21

LED-Sportstättenbeleuchtung

Merkur Eisstadion Graz / 24



Neue Eiszeit in Graz

Spezial-Magazin in Verbindung mit

KOMMUNAL

der größten Fachzeitschrift für Österreichs Gemeinden.