

# Online-Fitness und #Fitspiration als Phänomene des jugendlichen Sporttreibens? – Ein empirischer Überblick und mögliche sportpädagogische Konsequenzen

Thursday, 16 June 2022 16:20 (20 minutes)

Jugendliche setzen sich aktiv mit digitalen Medien und Technologien auseinander. Sie sind zentrale Akteur:innen in diesem Feld und Digitalisierung gilt als fester Bestandteil der heutigen Jugendkultur, auch im Kontext ihrer Sport- und Bewegungswelt. Jugendliche wenden sich zunehmend auch sozialen Medien für gesundheitsbezogene Informationen im Bereich Sport, Ernährung und Körperbildern zu. Empirische Ergebnisse, v.a. aus dem englischsprachigen Raum, zeigen, dass Online-Fitness eine vornehmliche Freizeitbeschäftigung und eine wichtige Quelle für Gesundheits- und fitnessbasierte Informationen Jugendlicher ist (Jong & Drummond, 2016). Insbesondere *Fitspiration* bezeichnet einen beliebten Trend in sozialen Medien. Individuen posten oder greifen auf bestehende Inhalte zurück, die Bilder, Zitate oder Hinweise zum Thema Fitness und Ernährung bereitstellen und zur Inspiration für das eigene Verhalten dienen sollen (Ragatt et al., 2018). Wissenschaftliche Studien, v.a. aus dem englischsprachigen Raum zeigen die in diesem Trend verankerten strengen geschlechtsspezifischen Körnernormen, die auch mit dem Phänomen der Körperunzufriedenheit einhergehen können (u.a. Prichard et al., 2020).

Für den deutschsprachigen Raum ist das Phänomen *Fitspiration* und die sich ggf. daraus ergebenden psychosozialen Entwicklungsrisiken kaum untersucht. Daher greift dieser Beitrag die Fragen auf, wie und welche fitness- und gesundheitsbezogenen Inhalte Kinder und Jugendliche im Rahmen sozialer Medien nutzen, wie sie Fitness und Gesundheit im Kontext sozialer Medien verhandeln und ob und wie Jugendliche fitnessbezogene soziale Medien für das eigene Sporttreiben nutzen. Der Beitrag stellt einen systematischen Überblick über die (inter)nationale Forschungslage dar. Im Anschluss daran werden sportpädagogische Konsequenzen – auch vor dem Hintergrund eines Wissenstransfers – diskutiert. Im Sinne einer kritisch-reflexiven Medienerziehung gilt es, Risiken und Chancen digitaler (sozialer) Medien für die jugendliche Entwicklung zu verstehen und zu diskutieren. Insbesondere eine im Sportunterricht anvisierte medienbezogene Gesundheitskompetenz, die an Körpererfahrungen, Körperlichkeit und sozial konstruierten Körnernormen ansetzen kann, wird als eine bedeutsame Facette, auch in der Sportlehrer:innenbildung diskutiert.

## Literatur

- Jong, S. T. & Drummond, M. J. N. (2016). Exploring online fitness culture and young females. *Leisure Studies*, 35, 758–770. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1182202>
- Prichard, I., et al. (2020). The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour, *Body image*, 33, 1-6.
- Ragatt, M., et al. (2018). "I aspire to look and feel healthy like the posts convey": engagement with fitness inspiration on social media and perceptions of its influence on health and wellbeing. *BMC public health*, 18, 1002; 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5930-7>.

## Arbeitskreis

**Primary authors:** KORTE, Johanna (dvs Mitgliedschaft); Prof. GRIMMINGER-SEIDENSTICKER, Elke (Universität Paderborn)

**Presenters:** KORTE, Johanna (dvs Mitgliedschaft); Prof. GRIMMINGER-SEIDENSTICKER, Elke (Universität Paderborn)

**Session Classification:** AK 1.1