

Inhaltsverzeichnis

Teil I Theorie: sitzender Lebensstil im Kindesalter sowie nationale und internationale Interventionsansätze

| | |
|--|-----------|
| 1 Begriffe, Belege, Belastung | 3 |
| 1.1 Begrifflichkeiten zum sitzenden Lebensstil | 4 |
| 1.2 Erfassungsmethoden sedentären Verhaltens bei Kindern | 8 |
| 1.3 Aktuelle Daten zum sedentären Verhalten von Kindern | 12 |
| 1.4 Risikofaktoren sedentären Verhaltens von Kindern | 16 |
| 1.5 Determinanten sedentären Verhaltens von Kindern | 19 |
| 1.6 Zwischenfazit | 23 |
| 2 Bewegte Schule als nationale Konzeptionen zur Bewegungsintegration | 27 |
| 2.1 Entwicklung und Konzeptionen einer Bewegten Schule | 29 |
| 2.2 Inhalte und Umsetzung einer Bewegten Schule | 40 |
| 2.2.1 Bewegter Unterricht als ausgewähltes Handlungsfeld der Bewegten Schule | 45 |
| 2.2.2 Forschungsergebnisse im Handlungsfeld bewegter Unterricht | 48 |
| 2.2.3 Lärmbelastung im bewegten Unterricht | 58 |
| 2.3 Zwischenfazit des Forschungsstands | 62 |
| 2.4 Kategorisierung eines bewegten Unterrichts nach der Nutzung der Lernzeit | 64 |

| | | |
|--|---|-----|
| 3 | Forschungsergebnisse ausgewählter Maßnahmen zur Sitzzeitenreduzierung und Bewegungsförderung im Unterricht | 71 |
| 3.1 | Ausgewählte Interventionsstrategien | 73 |
| 3.1.1 | Integration (höhenverstellbarer) Stehtische | 74 |
| 3.1.2 | Nutzung von dynamischen, aktivierenden Sitzmöbeln | 75 |
| 3.1.3 | Anwendung bewegungsaktivierender Maßnahmen | 77 |
| 3.2 | Effekte und Barrieren | 79 |
| 3.2.1 | Integration (höhenverstellbarer) Stehtische | 81 |
| 3.2.2 | Nutzung von dynamischen, aktivierenden Sitzmöbeln | 84 |
| 3.2.3 | Anwendung bewegungsaktivierender Maßnahmen | 86 |
| 3.3 | Durchführung der Studien | 89 |
| 3.3.1 | Integration (höhenverstellbarer) Stehtische | 89 |
| 3.3.2 | Nutzung von dynamischen, aktivierenden Sitzmöbeln | 91 |
| 3.3.3 | Anwendung bewegungsaktivierender Maßnahmen | 92 |
| 3.4 | Zwischenfazit | 93 |
| 4 | Zwischenfazit und Forschungsfragen | 109 |
| Teil II Empirie: Entwicklung und Evaluation der Interventionen von lernzeitwährenden und lernzeitschonenden Maßnahmen | | |
| 5 | Methodologische Verfahren | 123 |
| 5.1 | Vorstellung der Interventionen lernzeitschonender Sitzunterbrechungen | 123 |
| 5.1.1 | Intervention A: Hokki | 126 |
| 5.1.2 | Intervention B: bewegungsaktivierende Methoden | 130 |
| 5.2 | Untersuchungsdesign | 134 |
| 5.3 | Messzeitpunkte | 138 |
| 5.4 | Stichprobe | 140 |
| 5.5 | Methoden | 142 |
| 5.5.1 | activPAL – objektive Erfassung körperlicher Aktivität | 143 |
| 5.5.2 | Soundometer – objektive Erfassung des Lärmpegels | 153 |
| 5.5.3 | Systematische Beobachtung – Protokoll zur Erfassung der unterrichtlichen Abläufe | 156 |

| | | |
|---|---|------------|
| 5.6 | Datenanalyse | 158 |
| 5.6.1 | activPAL® | 160 |
| 5.6.2 | Soundmeter | 163 |
| 5.6.3 | Beobachtungen | 165 |
| 5.7 | Studienablauf | 165 |
| 5.7.1 | Vorbereitung | 166 |
| 5.7.2 | Erhebungszeitraum | 168 |
| 5.8 | Evaluation der Befestigungsmethode | 171 |
| 5.8.1 | Methode | 172 |
| 5.8.2 | Ergebnis und Diskussion | 173 |
| 6 | Ergebnisse | 175 |
| 6.1 | Beobachtungen | 176 |
| 6.1.1 | Unterrichtsstrukturen während der Baseline-Erhebung | 177 |
| 6.1.2 | Integration der Hokkis® | 178 |
| 6.1.3 | Lernzeitschonende Methode | 182 |
| 6.2 | Deskriptive Statistik | 185 |
| 6.2.1 | Hypothese 1a: Sitzverhalten von Schüler*innen im Unterricht | 186 |
| 6.2.2 | Körperliche Aktivität der Schüler*innen während der Intervention | 187 |
| 6.2.3 | Hypothese 2a: Lärmbelastung in den Klassenzimmern | 191 |
| 6.3 | Induktive Statistik | 193 |
| 6.3.1 | Hypothese 1b & 1c: Veränderung des Sitzverhaltens durch die Interventionen | 194 |
| 6.3.2 | Hypothese 1d: Zusammenhang der Nutzungsdauer lernzeitschonender Methoden | 202 |
| 6.3.3 | Hypothese 2a & 2b: Veränderung der Lautstärke | 203 |
| 6.3.4 | Hypothese 2c & 2d: Einfluss der Lehrkraft und der Sitzzeiten auf die Lautstärke | 206 |
| Teil III Diskussion und Schlussfolgerung | | |
| 7 | Methodenkritik | 213 |
| 7.1 | Studiendesign | 213 |
| 7.2 | Erhebungsmethoden | 216 |

| | | |
|-----------------------------------|---|-----|
| 8 | Diskussion und Interpretation der empirischen Ergebnisse | 221 |
| 8.1 | Hypothese 1a: Sitzverhalten von Schüler*innen im Unterricht | 223 |
| 8.2 | Hypothese 1b und 1c: Veränderung des Sitzverhaltens durch die Integration der Hokkis® | 225 |
| 8.3 | Hypothese 1b und 1c: Veränderung des Sitzverhaltens durch die Nutzung lernzeitschonender Methoden | 229 |
| 8.4 | Hypothese 1d: Zusammenhang der Nutzungsdauer lernzeitschonender Methoden | 234 |
| 8.5 | Hypothese 2a, 2b, 2c & 2d: Lautstärke im Klassenzimmer | 236 |
| 8.6 | Zusammenfassung und Resümee für die schulische Praxis | 240 |
| 9 | Fazit | 245 |
| 9.1 | Kernaussagen | 245 |
| 9.2 | Ergänzende Erläuterungen | 247 |
| 9.2.1 | Nutzung der Hokkis® | 247 |
| 9.2.2 | Integration lernzeitschonender Methoden | 249 |
| 10 | Ausblick | 253 |
| Literaturverzeichnis | | 257 |