

Qualifikationsarbeit

Bewegungsinterventionen in der Grundschule: eine qualitative Inhaltsanalyse

Bereits vor Beginn der Corona-Pandemie stellte Bewegungsmangel eine Gefahr für die Gesundheit und die Entwicklung von Grundschulkindern dar. Dennoch erfüllten vor Beginn der Corona-Pandemie nur 19,5 % der Kinder die Bewegungsempfehlungen der WHO (Schmidt et al. 2021, 9). Das bedeutet, dass nur ein geringer Anteil der Kinder täglich mindestens 60 Minuten Bewegungszeit bei moderater bis starker Intensität erfährt (WHO 2010, 7). Der Bewegungsmangel wurde dadurch verstärkt, dass Aktivitäten in den digitalen Raum verlegt wurden (Pawlik 2021, 12). Kinder sind laut einer Studie des Instituts für Generationenforschung noch nie so unglücklich wie in Zeiten der Pandemie (Matzig 2021, 2). Der Bewegungsmangel kann im frühen Alter viele negative Konsequenzen für das Wohlbefinden, die Entwicklung und Gesundheit von Kindern haben

(Kettner et al. 2012; Pawlik 2021), was die Notwendigkeit für schulische Bewegungsinterventionen verdeutlicht. Ursachen für den Bewegungsmangel bei Grundschulkindern lassen sich sowohl auf eine veränderte Lebenswelt als auch auf damit verbundene Änderungen von Lebensgewohnheiten der Kinder zurückführen (Thiel et al. 2006, 11). Darüber hinaus trägt auch eine bewegungsarme Schule nicht zu ausreichend Bewegung bei (Platz et al. 2010, 5). Das Setting Schule eignet sich jedoch in vielerlei Hinsicht, um Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Die Kindheit ist ein geeigneter Zeitpunkt zur Bewegungsförderung, weil man Kinder an Bewegungsaktivitäten heranführen kann, um den Grundstein für die Motivation zur Bewegung bis ins Erwachsenenalter zu legen (Zimmer 2008, 24). Die Schule eignet sich besonders für Bewegungs-

förderung, weil dort sehr viele Kinder, unabhängig von ihrem sozioökonomischen Status, erreicht werden können. Zudem verbringen Kinder einen großen Teil des Tages in der Schule, was ebenfalls für den Einsatz schulischer Interventionen spricht (Kettner et al. 2012, 97).

Fragestellung

Die zugrundeliegende Qualifikationsarbeit geht daher der Frage nach, inwiefern schulische Bewegungsinterventionen wirkungsvoll in Bezug auf Bewegungsmangel im Grundschulalter sind. Bezugspunkt ist das Modell der bewegten Schule. Als Fokus für die qualitative Inhaltsanalyse dienen drei Teilfragen – es wird gefragt, inwieweit sich die Inhalte einer Bewegten Schule in den Interventionen wiederfinden (Teilfrage 1), da nur eine Schule mit Bewegung die Bedürfnisse der Kinder erfüllen kann (Schnack/Städtler 2015, 6). Dabei soll Bewegungsfreude eine wichtige Rolle einnehmen (Teilfrage 2), da ein Zusammenhang zwischen Bewegungsfreude und körperlicher Aktivität nachgewiesen wurde (Lewis et al. 2016). Das Programm sollte zudem einfach in den Schulalltag integriert werden können (Teilfrage 3), indem beispielsweise kein spezifisches Material erforderlich ist.

Intervention	analysiertes Textmaterial
Klasse2000	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2022a)
CHILT-I	Graf (2015)
Fitness für Kids	Ketelhut (2022)
Klasse in Sport	Klasse in Sport – Initiative für täglichen Schulsport e.V. (2015)
Skipping Hearts	Deutsche Herzstiftung e.V. (o.J.)
Komm mit in das gesunde Boot	Wartha et al. (2017)
The Daily Mile	Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (2022b)

Tabelle 1: Auswahl häufig genutzter Bewegungsinterventionen in Deutschland

Intervention	Herkunft	analysiertes Textmaterial
SPARK	USA	Sallis et al. (1997)
TAKE1o!®	USA	Kibbe et al. (2011)
Eat Well & Keep Moving	USA	Cheung / Gortmaker (2022)
Health Empowers You!	USA	Braun et al. (2017)
Project Energize	Neuseeland	Rush et al. (2016)

Tabelle 2: Auswahl international genutzter Interventionen

Methodik

Mithilfe einer Literaturrecherche in verschiedenen Fachdatenbanken wurden 12 Bewegungsinterventionen ausgewählt, die häufig in der Schulpraxis Anwendung finden (s. Tab.1&2). Die Analyse der beschriebenen Interventionen erfolgte mit der qualitativen Inhaltsanalyse (Mayring 2015) und einer induktiven Kategorienbildung. Dabei wurde das Programm MAXQDA2022 verwendet.

Es bildeten sich die 14 Hauptkategorien *Struktur, Inhalte, Intensität, Bewegungszeit, Bewegungsort, Material und Kosten, Frequenz, gezielt angesprochene Klassenstufe, Ziele, Motivation, Schwerpunkte, durchführendes Personal, Modalität* sowie *Einbeziehung der Eltern/Familie* heraus. Zur Analyse der drei Teilfragestellungen wurden die passenden Kategorien der qualitativen Inhaltsanalyse ausgewertet, deren Ergebnisse zur Beantwortung dieser relevant erschienen.

Ergebnisse

Bei der ersten Teilfrage konnten *Health Empowers You, Eat Well&Keep Moving* und ganz besonders *Klasse in Sport* überzeugen. Für den Schwerpunkt Bewegungsfreude (2) wurden drei Bewegungsinterventionen herausgestellt, die dieses Kriterium gleich gut

erfüllten. Dazu gehörten *SPARK, Eat Well&Keep Moving* und *Health Empowers You*. Die Interventionen, die sich am besten in den Schulalltag integrieren lassen (3), sind *The Daily Mile, TAKE1o!®* und schließlich die Intervention *Eat Well&Keep Moving*, die dieses Kriterium am besten erfüllt hat.

Die Intervention *Eat Well & Keep Moving* erfüllte die Kriterien aller drei Teilfragestellungen und ist demnach ein vielversprechendes Instrument gegen den Bewegungsmangel bei Grundschulkindern.

Abschließend wird das Programm kurz skizziert: Die Inhalte von *Eat Well & Keep Moving* befassen sich gleichermaßen mit ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung. Die beiden Schwerpunkte werden auch im Rahmen von Gesundheitsunterricht vermittelt. Die Vermittlung von Bewegung erfolgt durch Spiele und Wettbewerbe und wirkt somit motivierend auf das Bewegungsverhalten. Zusätzlich wird das Lehrpersonal aktiv in die Intervention einbezogen. Die Durchführung der Intervention wird ausschließlich vom Lehrpersonal übernommen und lässt sich im Klassenraum in Verbindung zum Unterricht durchführen, was zusammen mit geringen Kosten und Bedarf an Equipment eine einfache Einbindung in den Alltag für die Schulen bedeutet. Abschließend

ist die Einbeziehung der Eltern zu erwähnen, da sie eine große Bedeutung für das Bewegungsverhalten der Kinder haben kann (Cheung / Gortmaker 2022).

Mithilfe der Qualifikationsarbeit konnte gezeigt werden, dass eine Vielzahl an Programmen für die Grundschule vorliegt. In Bezug auf die Umsetzung einer bewegten Schule sind einige Programme sehr gut geeignet und vermitteln u. a. Bewegungsfreude. Das Ziel sollte sein, Interventionen für die Schulpraxis auszuwählen, die die Bewegungsfreude der Kinder fördern. Für die Zukunft wäre es von großer Bedeutung, das Bewegungsverhalten von Kindern weiter zu erforschen, da davon auszugehen ist, dass langfristige Effekte durch die Corona-Pandemie auftreten können. Diese können auch durch den veränderten Lebensstil der Kinder zu erwarten sein, der durch eine übermäßige Nutzung digitaler Medien und vorwiegend sitzende Tätigkeiten geprägt ist. Für die Gesundheit und das Wohlbefinden der Kinder sollten geeignete Maßnahmen angeboten werden, um den Bewegungsmangel kompensieren zu können. Diesbezüglich kann es für Schulen hilfreich sein, Bewegungsangebote zu wählen, die motivierend und leicht in den Schulalltag zu integrieren sind.



Literatur

- Braun, H. A., Kay, C. M., Cheung, P., Weiss, P. S., Gazmararian, J. A. (2017): Impact of an elementary school-based intervention on physical activity time and aerobic capacity, Georgia, 2013–2014. *Public Health Reports*, 132(2S), 24S–32S
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2022a): Klasse2000 – stark und gesund in der Grundschule. In: <https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/klasse2000/>, 02.02.2022
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) (2022b): The Daily Mile. In: <https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/the-daily-mile/>, 02.02.2022
- Cheung, L., Gortmaker, S. (2022): Eat Well & Keep Moving. In: <https://www.hsph.harvard.edu/prc/projects/eat-well-keep-moving/>, 02.02.2022
- Deutsche Herzstiftung e.V. (o.J.): Skipping hearts – Seilspringen macht Schule. Ein herzgesundes Bewegungsangebot. In: <https://www.skippinghearts.de/>, 02.02.2022
- Graf, C. (2015): CHILT = Children's Health Interventional Trial. In: <https://www.gesundheitliche-chancengleichheit.de/praxisdatenbank/detailseite/chilt-childrens-health-interventional-trial/>, 02.02.2022
- Ketelhut, K. (2022): Fitness für Kids. Frühprävention im Kindergartenalter. In: <https://www.dieinitiative.de/steckbrief-kita/fitness-fuer-kids/>, 02.02.2022
- Kettner, S., Fischbach, N., Kobel, S., Kesztöy, D., Schreiber, A., Drenowatz, C., Steinacker, J. M. (2012): Handlungsbedarf zur Förderung körperlicher Aktivität im Kindesalter in Deutschland. *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 63(4), 94–101, <https://doi.org/10.5960/dzsm.2012.016>
- Kibbe, D. L., Hackett, J., Hurley, M., McFarland, A., Schubert, K. G., Schultz, A., Harris, S. (2011): Ten Years of TAKE10!®: Integrating physical activity with academic concepts in elementary school classrooms. *Preventive Medicine*, 52, 43–50, <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2011.01.025>
- Klasse in Sport – Initiative für täglichen Schulsport e.V. (2015): VEREIN. In: <https://www.klasse-in-sport.de/verein/>, 02.02.2022
- Lewis, B. A., Williams, D. M., Frayeh, A. L., Marcus, B. H. (2016): Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology & health*, 31(4), 456–469, <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1111372>
- Matzig, G. (2021): Studie zum Kindeswohl: Man möchte kein Kind sein in Deutschland. *Süddeutsche Zeitung*. In: <https://www.sueddeutsche.de/kultur/studie-corona-kinder-benachteiligung-bildung-1.5403736>, 02.02.2022
- Mayring, P. (2015): Qualitative Inhaltsanalyse, 12. Ausg. Beltz, Weinheim
- Pawlik, L. (2021): Todesursache: Bewegungsmangel. Die ignorierte Pandemie des digitalen Lebens, der Arbeit und der Bildung. *Pädiatrie & Pädologie*, 56(1), 8–14
- Platz, F., Bolay, E., Wolf, H., Anrich, C. (2010): Bewegte Schule, bewegtes Lernen – Bewegung bringt Leben in die Schule. Klett-Schulbuchverlag, Leipzig
- Rush, E., Cairncross, C., Williams, M. H., Tseng, M., Coppinger, T., McLennan, S., Latimer, K. (2016): Project Energize: intervention development and 10 years of progress in preventing childhood obesity. *BMC research notes*, 9(1), 1–7, <https://doi.org/10.1186/s13104-016-1849-1>
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E., Kolody, B., Faucette, N., Hovell, M. F. (1997): The effects of a 2-year physical education program (SPARK) on physical and fitness in elementary school students. *Sports, Play and Active Recreation for Kids. American journal of public health*, 87(8), 1328–1334, <https://doi.org/10.2105/AJPH.87.8.1328>
- Schmidt, S. C. E., Burchartz, A., Kolb, S., Niessner, C., Oriwol, D., Hanssen-Doose, A., Worth, A., Woll, A. (2021): Zur Situation der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen während der COVID-19 Pandemie in Deutschland: Die Motorik-Modul Studie (MoMo). KIT Scientific Working Papers, 165
- Schnack, J., Städtler, H. (2015): Bildung in Bewegung. *Pädagogik*, (6), 6–9
- Thiel, A., Kleindienst-Cachay, C., Teubert, H. (2006): Die »Bewegte Schule« auf dem Weg in die Praxis: Theoretische und empirische Analysen einer pädagogischen Innovation (3. Ausg.). Schneider-Verlag Hohengehren, Baltmannsweiler
- Wartha, O., Lämmle, C., Kobel, S., Wirt, T., Steinacker, J. M. (2017): Aufbau des Bewegungsmoduls des schulbasierten Gesundheitsförderprogramms »Komm mit in das gesunde Boot.« *Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin*, 68(1), 20–26, <https://doi.org/10.5960/dzsm.2016.265>
- WHO (2010): Global recommendations on physical activity for health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data, Geneva
- Zimmer, R. (2008): Schafft die Stühle ab! Was Kinder durch Bewegung lernen. Herder, Freiburg im Breisgau



Kontakt

Pia Heinsius:
pia.heinsius@tu-dortmund.de