



BEWEGUNGSFÖRDERUNG ÜBER DIE LEBENSWELT GRUNDSCHULE — DEN BEWEGUNGSDRANG VON KINDERN ERHALTEN

PD Dr. Mirko Brandes



Warum Bewegungsförderung bei Kindern?



2

- Viele Kinder erreichen nicht die Bewegungsempfehlungen
- Rückgang körperlicher Aktivität bei ca. 4% pro Jahr
- Zusätzlich verschärft durch Corona-Pandemie
- ▶ Wir müssen die körperliche Aktivität bei Kindern steigern

Griffiths et al., 2013, 10.1136/bmjopen-2013-002893
Cooper et al., 2015, 10.1186/s12966-015-0274-5
Kovacs et al., 2022, 10.1093/eurpub/ckac003



Warum Bewegungsförderung bei Kindern?



3

- Bewegung beeinflusst bei Kindern positiv
 - die körperliche Gesundheit
 - das Wohlbefinden
 - die schulischen Leistungen
 - ...
- Bewegung überträgt sich vom Kindes- ins Erwachsenenalter
 - Aktivere Kinder werden häufig zu aktiveren Erwachsenen

Bull et al., 2020, 10.1136/bjsports-2020-102955
 Parfitt et al., 2005, 10.1111/j.1651-2227.2005.tb01855.x
 Sember et al., 2020, 10.3389/fpubh.2020.00307
 Aira et al., 2021, 10.1186/s12966-021-01130-x



Kinder erreichen über die Lebenswelt Schule



4

- Potentiell alle Kinder erreichbar
- Oft wird **eine Intervention top-down** für alle Schulen implementiert, mit dem Effekt, dass die Effekte verschwinden... ☹️
 - Gründe für das „voltage drop“ der meisten Interventionen
 - Unzureichende Wirkung der Intervention selbst
 - Probleme bei der Implementation
 - Änderungen durch Interventionsgeber
 - Keine Ressourcen
 - Geringe Teilnahmequote
 - ...

Jago et al., 2023, 10.3389/fpubh.2023.1149883



Toolbox mit vielen Interventionen

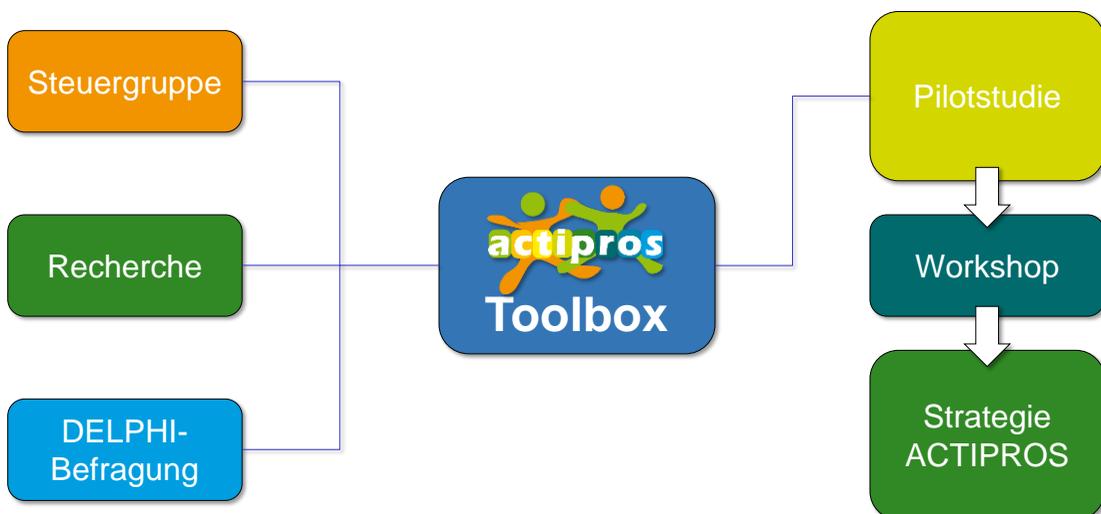
- Effektivität wissenschaftlich nachgewiesen
- Optimalen Voraussetzungen für Implementation
- Schulen (Kinder und Lehrer*innen) suchen sich die Intervention selbst aus



Projektverlauf



6

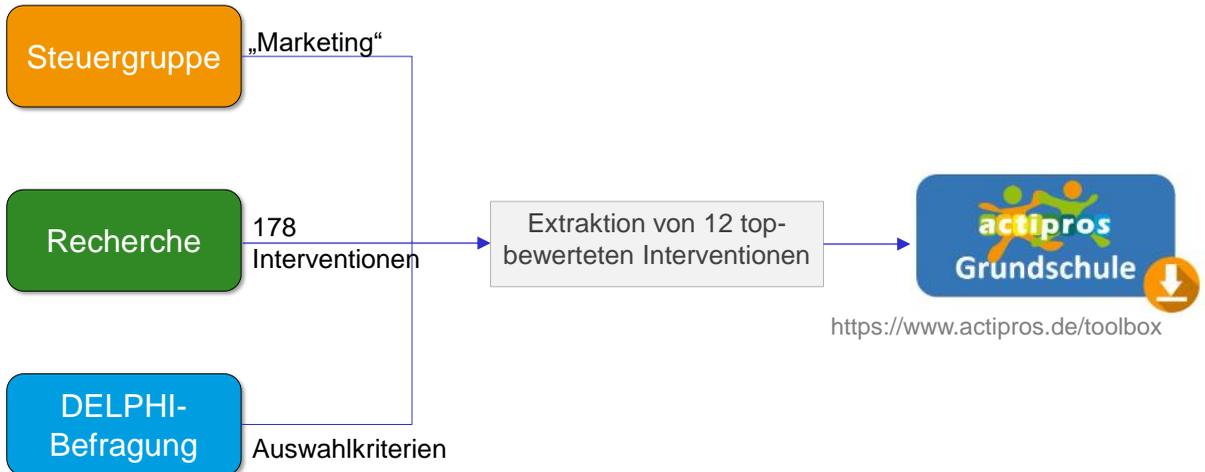




Abschnitt 1: Entwicklung der Toolbox



7



Übersicht der Programme



8

1. Der laufende Schulbus
2. Der Fahrrad-Zug zur Schule
3. Gemeinsam Fit
4. The Daily Mile
5. Bewegte Pause
6. Aktiver Pausenhof
7. Bewegungsspiele nach der Schule
8. Sternchen für Bewegung
9. Fitnessstunde im Studio
10. Bewegung, Spiel und Spaß
11. Fitness für Kids
12. Bewegte Schule



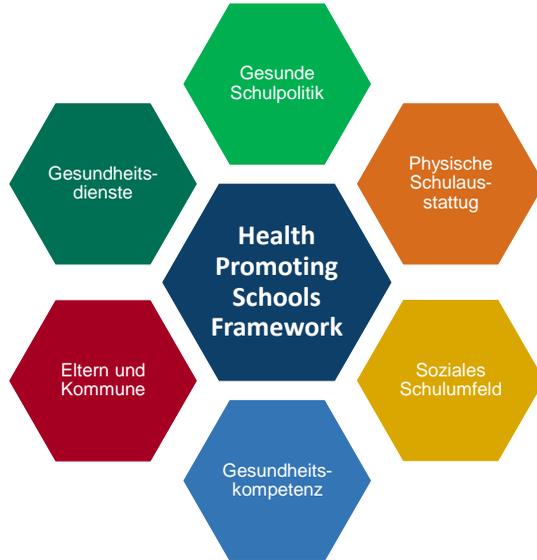
<https://www.actipros.de/toolbox>



Health Promoting Schools (HPS) Framework



9



The Daily Mile („Die tägliche Meile“)



Basis: „The Daily Mile, DOI:10.1186/s12916-018-1049-z“

10

Gesunde Schulpolitik	Physische Schulausstattung	Soziales Schulumfeld	Gesundheitskompetenz	Eltern und Kommune	Gesundheitsdienste
		X			



The Daily Mile im Überblick



11

Gesunde Schulpolitik	Physische Schulausstattung	Soziales Schulumfeld	Gesundheitskompetenz	Eltern und Kommune	Gesundheitsdienste
		X			

- Ziel: Körperliche Aktivität, weniger Sitzen, Fitness
- Materialbedarf: kein
- Alter der Kinder: 4-12 Jahre
- Kosten: keine
- Dauer: beliebig (langfristige Intervention)
- Nachhaltigkeit: hoch
- Ort: Schule
- Durchführbarkeit: leicht
- Beteiligte Personen: KlassenlehrerInnen



The Daily Mile - Inhalte



12

Gesunde Schulpolitik	Physische Schulausstattung	Soziales Schulumfeld	Gesundheitskompetenz	Eltern und Kommune	Gesundheitsdienste
		X			

Die Inhalte des Programms

- Täglich draußen mit der Klasse 15 Minuten im eigenen Tempo laufen/ rennen
- Registrierung auf der Homepage „The Daily Mile“
- Zur Verfügung gestellt werden: Infomaterialien, Aufkleber, Zertifikate

- ✓ Einfache Interventionsvermittlung
- ✓ Im Alltag umsetzbar
- ✓ Draußenangebot



Fitness für Kids



13

Gesunde Schulpolitik	Physische Schulausstattung	Soziales Schulumfeld	Gesundheitskompetenz	Eltern und Kommune	Gesundheitsdienste
			X	X	



Fitness für Kids im Überblick



14

Gesunde Schulpolitik	Physische Schulausstattung	Soziales Schulumfeld	Gesundheitskompetenz	Eltern und Kommune	Gesundheitsdienste
			X	X	

- Ziel: Fitness
- Alter der Kinder: 1.-3. Klasse
- Dauer: 40 Wochen
- Ort: Sportunterricht
- Beteiligte Personen: Lehrer:innen, qualifizierte Trainer:innen
- Materialbedarf: gering
- Kosten: keine bis mittel
- Nachhaltigkeit: hoch
- Durchführbarkeit: leicht



Fitness für Kids - Inhalte



15

Gesunde Schulpolitik	Physische Schulausstattung	Soziales Schulumfeld	Gesundheitskompetenz	Eltern und Kommune	Gesundheitsdienste
			X	X	

Die Inhalte des Programms

- Workshop für Lehrer:innen
- Bewegungsspiele, -geschichten, -lieder, -parcours, psychomotorische Spielformen, Bewegungsformen mit kostengünstigen Alltagsmaterialien und kleine Tänze
- Zur Verfügung gestellt werden: ein Workshop, Teilnahmezertifikate, „Bewegungskatalog“

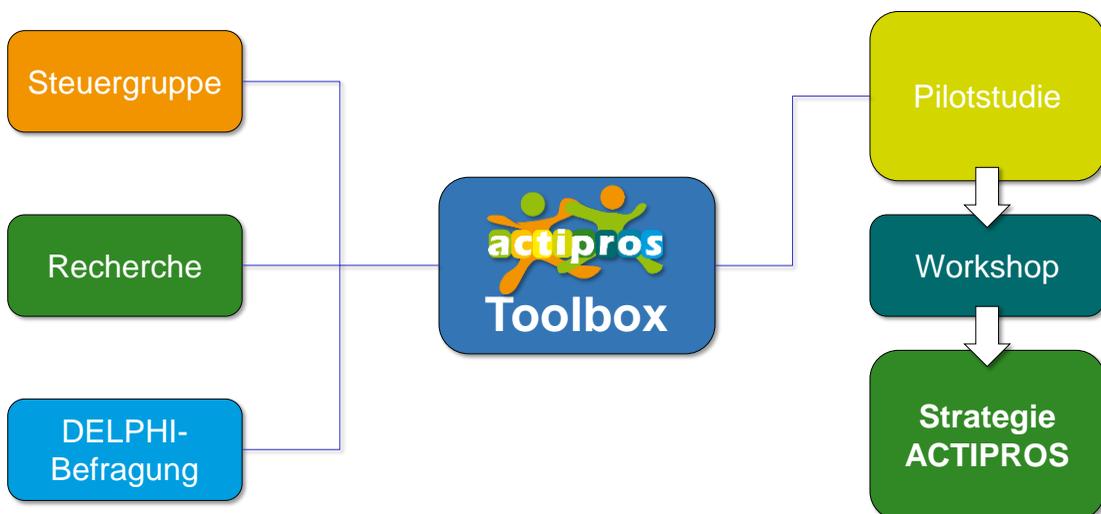
- ✓ Einfache Interventionsvermittlung
- ✓ Einbindung der Eltern
- ✓ Vielseitigkeit



Projektverlauf



16





Machbarkeitsanalyse



- Ausgangsfrage: Führen alle Interventionsschulen mindestens eine Intervention im Schuljahr 2021/2022 durch?

Pilotstudie

Schule 1	Schule 2	Schule 3	Schule 4	Schule 5
<ul style="list-style-type: none"> • Eine Intervention erfolgreich durchgeführt 	<ul style="list-style-type: none"> • Zwei Interventionen erfolgreich durchgeführt 	<ul style="list-style-type: none"> • Drei Interventionen erfolgreich durchgeführt 	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Intervention abgebrochen • 2. Intervention erfolgreich durchgeführt 	<ul style="list-style-type: none"> • 1. Intervention abgebrochen • 2. Intervention abgebrochen • 3. Intervention erfolgreich durchgeführt

7 der 12 enthaltenen Intervention wurden mindestens einmal angewählt

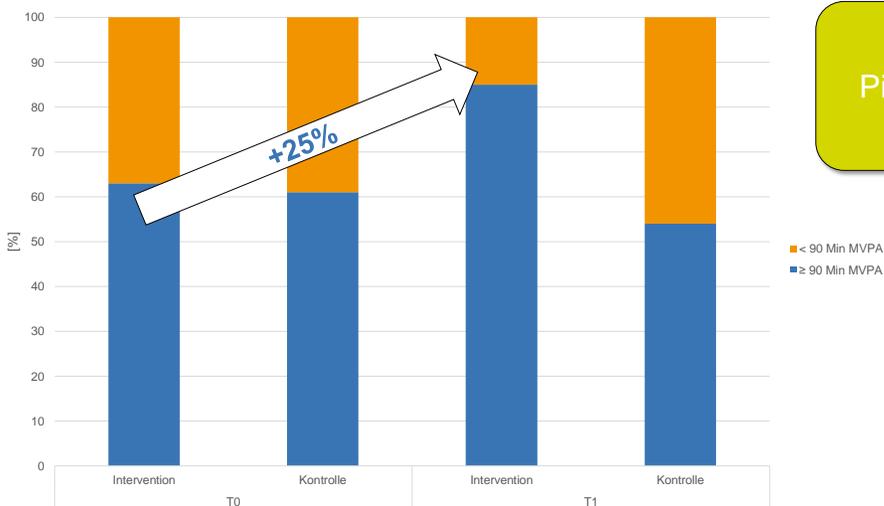
Brandes, B et al., 2023, 10.1186/s12966-023-01497-z



Trend: Wie viele Kinder erreichen die Bewegungsempfehlungen?



Pilotstudie



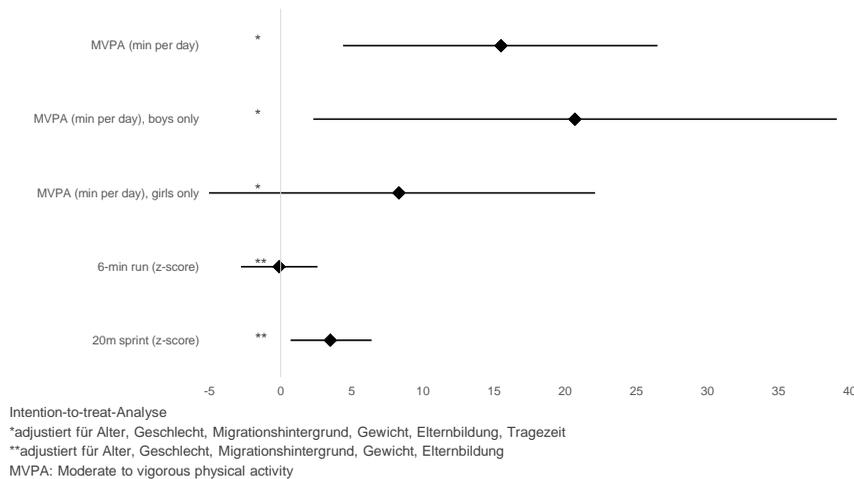
Brandes, B et al., 2023, 10.1186/s12966-023-01497-z



Trend: Körperliche Aktivität und Motorik



Pilotstudie



Brandes, B et al., 2023, 10.1186/s12966-023-01497-z



Bewegungsdrang erhalten



20

Take home messages

- Mehrere Interventionen zur Auswahl erscheint besser als „one fits all“
 - Erleichtert die Implementation (weniger Änderungen notwendig)
 - Kinder und Lehrer*innen finden zusammen „ihre“ Intervention
 - Effekte auf Bewegungsverhalten bleiben erhalten
- ACTIPROS-Toolbox steht kostenlos zur Verfügung
 - www.actipros.de
 - Das BIPS hilft gerne bei der Umsetzung
 - Schulung der Interventionsgeber notwendig
- Ausblick: Landesweite Implementierung der ACTIPROS Toolbox in allen Grundschulen

Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!



www.actipros.de

Kontakt

Mirko Brandes

Leibniz-Institut für Präventionsforschung und
Epidemiologie – BIPS
Achterstrasse 30

brandes@leibniz-bips.de

