

„... because there's nobody who can just sit that long“

Stylianou M, Kulinna PH, Naiman T: „... because there's nobody who can just sit that long“. In: *European Physical Education Review* 2015. 22 (3), 390–408. DOI: 10.1177 / 1356336X15613968

Die Folgen langer Sitzzeiten von Kindern und Jugendlichen werden aktuell kontrovers diskutiert. Während die Risikofaktoren sedentären Verhaltensweisen im Erwachsenenalter empirisch nachgewiesen sind, fällt die Evidenz bei Heranwachsenden maßgeblich geringer aus (van Ekris, Altenburg, Singh, Proper, Heymans & Chinapaw, 2016). Zwar lassen sich Tendenzen erkennen, doch eindeutige Belege fehlen. Dennoch lohnen sich Interventionsmaßnahmen zur Sitzunterbrechung und Bewegungsförderung, um langfristige Verhaltensmuster aufzubrechen und Kinder und Jugendlichen zu sensibilisieren.

Stylianou, Kulinna und Naiman (2015) richten in der Interventionsstudie „... because there's nobody who can just sit that long“ ihren Blick auf die schulbezogenen Sitzzeiten, die einen maßgeblichen Anteil kindlichen sedentären Verhaltens haben. Dabei nehmen die Autoren die Umsetzung und Machbarkeit von „classroom based physical activity (CBPA“ (klassenraumbasierter körperlicher Aktivität) ins Visier. Nur wenn Lehrkräfte überzeugt sind, eine Notwendigkeit bewegungsaktivierender Maßnahmen sehen und diese akzeptieren, werden sie diese auch umsetzen. Dies ist notwendig, da CBPA als bewegungsaktivierende Unterbrechungen im Klassenzimmer beschrieben und hauptsächlich mit Bewegungsspielen umgesetzt werden (Stylianou et al., 2015).

Im Interventionszeitraum werden neben wöchentlichen Workshops zur Thematik Informationsveranstaltungen, gesonderte Hilfestellungen für Lehrkräfte sowie

Materialien für den Unterricht bereitgestellt. In der Auswertung konnten Daten von 13 Lehrkräften aus derselben Schule interpretiert werden. Mithilfe von Selbstauskünften wurde die Integration, Umsetzung und der wahrgenommene Nutzen dargestellt.

Die Ergebnisse zeigen auf, dass die Anzahl der CBPA während der Intervention von durchschnittlich 1 Maßnahme täglich auf 3 ansteigt und somit auf den ersten Blick der Informationsaustausch und die Sensibilisierungsphasen Wirkung zeigen.

Besonderes Augenmerk liegt auf der Begründung der Integration von CBPA. Denn die Hauptaussage, auf die sich die Studie stützt, besagt, dass Kinder die vorgeschriebenen Richtlinien der WHO von 60 Minuten moderater bis intensiver körperlicher Aktivität (PA) nicht erfüllen. Nach Aussagen der Autoren ist die Schule der Hauptstandort zur Förderung der PA, in der das benötigte Personal bereits vorhanden ist und die Integration von Bewegung weiter gefördert werden muss.

Kritisch merken Lehrkräfte den zusätzlichen Arbeitsaufwand an: Fehlende Unterrichtszeit, konkurrierende curriculare Anforderung, Beurteilungs- und Bewertungsdruck, logistische Probleme, fehlende altersgerechte Beispiele stellen Stolpersteine für die Integration von CBPA dar. Außerdem scheint die Wiederaufnahme des Unterrichts nach der CBPA-Unterbrechung für viele Lehrkräfte schwierig zu sein. Sie verbinden die Umsetzung mit Kontrollverlust im Klassenzimmer.

In diesem Zusammenhang kritisieren Cothran, Kulinna und Garn (2010) eine fehlende Beziehung zwischen Bewegung und Inhalt der akademischen Anforderung und weisen darauf hin, dass inhaltsbezogene Sitzunterbrechungen die Akzeptanz schulischer Beteiligten und eine nachhaltige Integration erhöhen können.

Hier stoßen Stylianou et al. (2015) an ihre Grenzen, denn nach eigenen Angaben gibt es kaum Studien über die tatsächliche Nutzung von Angeboten und dessen Benefit. Vielmehr werden sitzverändernde Maßnahmen rein auf quantitativer Ebene untersucht. Unterrichtliche Effekte und Gelingensbedingungen für die Umsetzung bleiben außen vor. Auch wenn sich Stylianou et al. (2015) auf stark subjektive Einschätzungen von (nur) 13 Lehrkräften verlassen, wird deutlich, dass der Weg zur langfristigen Integration von Sitzunterbrechungen und Bewegungsförderung in der Schule unter Berücksichtigung der schulischer Bedürfnisse aller Beteiligten.

Literatur

- [1] Cothran DJ, Kulinna PH, Garn AC. Classroom teachers and physical activity integration. *Teaching and Teacher Education* 2010; 26 (7), 1381–1388. doi: 10.1016/j.tate.2010.04.003
- [2] Stylianou M, Kulinna PH, Naiman T. „... because there's nobody who can just sit that long“. *European Physical Education Review* 2015; 22 (3), 390–408. doi: 10.1177 / 1356336X15613968
- [3] Van Ekris E, Altenburg TM, Singh AS et al. An evidence-update on the prospective relationship between childhood sedentary behaviour and biomedical health indicators. A systematic review and meta-analysis. *Obesity reviews: an official journal of the International Association for the Study of Obesity* 2016; 17 (9), 833–849. doi: 10.1111/obr.12426

Korrespondenzadresse



Robert Zimmermann
Abteilung Sportpädagogik /
Sportwissenschaft
Pädagogische Hochschule
Heidelberg
Im Neuenheimer Feld
720 – S012
69120 Heidelberg
E-Mail: zimmermann@ph-
heidelberg.de