

# »Bewegte Pause« für Studierende

Eine deutschlandweite Erhebung von Angeboten der  
»Bewegten Pause« für Studierende

Julia Mathews (B.A.) / Prof. Dr. med. Eva Hungerland

# Agenda

- I. Ausgangslage**
- II. Definition: „Bewegte Pause“ für Studierende**
- III. Studiendesign und Datenerhebung**
- IV. Ergebnisse**
- V. Diskussion und Fazit**

## I. Ausgangslage

**Körperliche Aktivität** wirkt sich **positiv** auf die **kognitive Leistungsfähigkeit**<sup>1</sup> sowie auf die **physische**<sup>2</sup> und **psychische Gesundheit**<sup>3</sup> aus

**Sedentäres Verhalten** wirkt sich **negativ** auf die **körperliche Gesundheit**<sup>4</sup> und das **psychische Wohlbefinden**<sup>5</sup> aus

**Lange Sitzzeiten** stellen selbst bei ausreichender Bewegung ein **unabhängiges** und **erhebliches Gesundheitsrisiko** dar<sup>6</sup>



**Hohe Relevanz von bewegungsbezogenen Interventionen, hier:  
»Bewegte Pause« für Studierende**

<sup>1</sup> u.a. Smith et al. 2010; <sup>2</sup> u.a. Wen et al. 2011; <sup>3</sup> u.a. Schulz, Mayer, Langguth et al. 2012

<sup>4</sup> u.a. Lee et al. 2012; <sup>5</sup> u.a. Teychenne, Ball, Salmon 2010

<sup>6</sup> u.a. Ekelund et al. 2016

## II. Definition: »Bewegte Pause« für Studierende

- Gegenwärtig: **keine einheitliche, wissenschaftlich fundierte Begriffsbestimmung**<sup>7</sup>
- Anhand aus der Literatur herausgearbeiteten Aspekte wurde eine für die vorliegende Untersuchung gültige **Definition** entwickelt
  - Zielgruppe: **Studierende**, aber auch **Professor\*innen** und **Dozierende**
  - **Unterbrechung** der Lehrveranstaltung durch **aktive Bewegungselemente**

<sup>7</sup> Recherche in den Datenbanken SPONET und SURF

## III. Ist-Stand: »Bewegte Pause« für Studierende

### Studiendesign und Datenerhebung

- Die Untersuchung erfolgte anhand einer **Internetrecherche** und wurde als **Vollerhebung** angelegt
- Eingrenzung auf die Hochschularten **Universität** und **Fachhochschule (N=204)**
- Als Datengrundlage diente der **Internetauftritt** der Hochschulen

## III. Ist-Stand: »Bewegte Pause« für Studierende

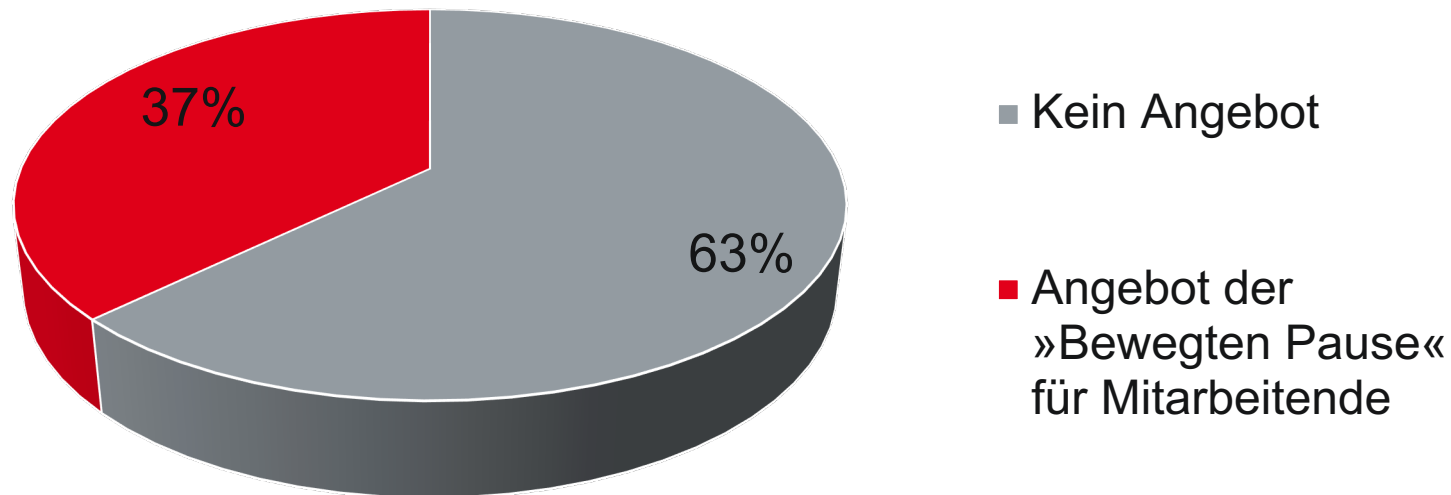
### Studiendesign und Datenerhebung

- **Kombination** der von der HRK gelisteten **Hochschulnamen** mit den **Suchbegriffen**: »Bewegte Pause«, »Pausenexpress«, »Aktive Pause«, »Gesundheitsförderung«, »studentisches Gesundheitsmanagement«
- Erhobene Daten wurden mit dem Textverarbeitungsprogramm MS Word in **Tabellen** festgehalten
- **Auswertung** der erhobenen Daten erfolgte mithilfe der **qualitativen Inhaltsanalyse** nach **Mayring**<sup>8</sup>

<sup>8</sup> Mayring 2015

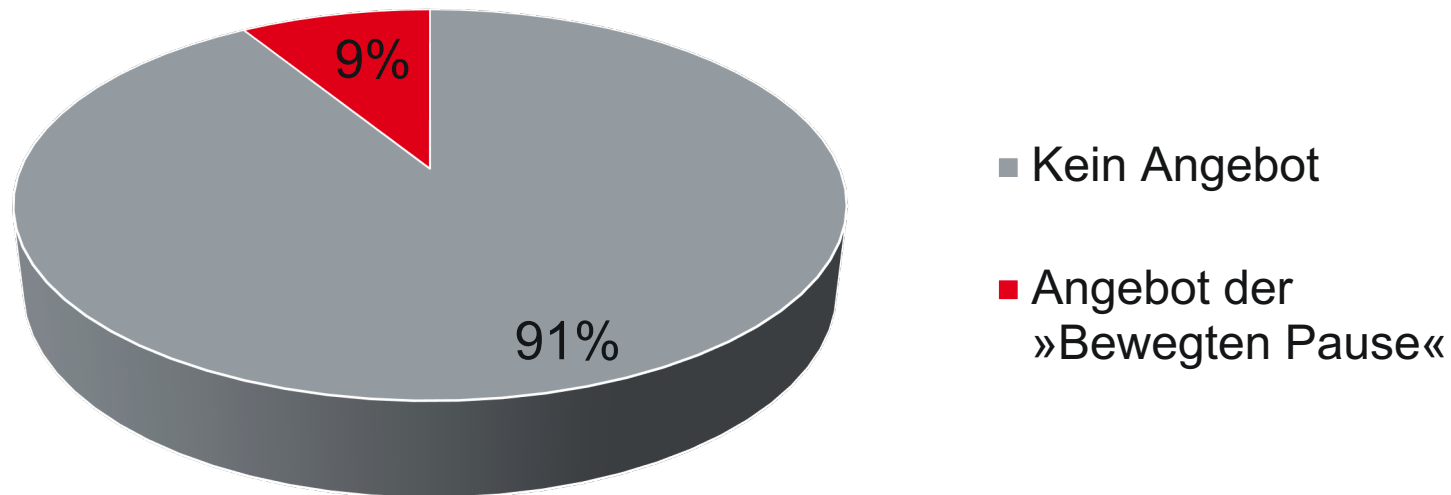
## IV. Ergebnisse – Angebote an Hochschulen (Stand: März 2019)

Angebot der »Bewegten Pause« für *Mitarbeitende* an deutschen Hochschulen (N=204, n=76)



## IV. Ergebnisse – Angebote an Hochschulen (Stand: März 2019)

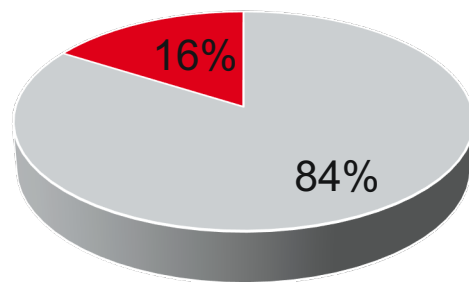
Angebot der »Bewegten Pause« für Studierende an deutschen Hochschulen (N=204, n=18)





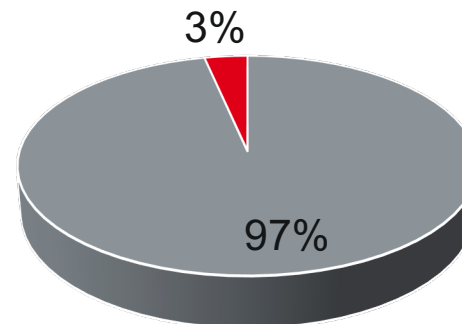
## IV. Ergebnisse – Differenzierung zwischen Fachhochschulen und Universitäten (Stand März 2019)

Angebot der »Bewegten Pause«  
für Studierende an Universitäten  
(**N=87**, **n=14**)



- Kein Angebot
- Angebot der »Bewegten Pause«

Angebot der »Bewegten Pause«  
für Studierende an  
Fachhochschulen (**N=117**, **n=4**)



- Kein Angebot
- Angebot der »Bewegten Pause«

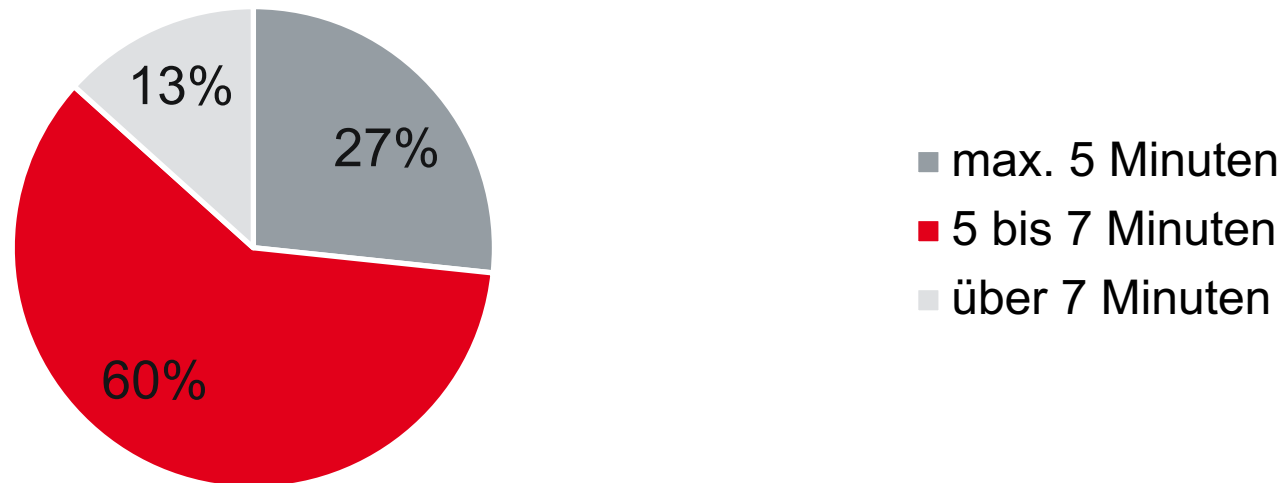
## IV. Ergebnisse – Qualitative Analyse der erhobenen Angebote (Stand März 2019)

### Art der Angebote (Übungen)

- Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm der **Mobilisation, Kräftigung, Dehnung** und **Entspannung**
- Fokus: beanspruchter **Schulter-, Nacken- und Rückenbereich**

## IV. Ergebnisse – Qualitative Analyse der erhobenen Angebote (Stand März 2019)

### Zeitdauer der »Bewegten Pause« für Studierende



# IV. Ergebnisse – Qualitative Analyse der erhobenen Angebote

(Stand März 2019)

## Ziele der »Bewegten Pause« für Studierende



## V. Diskussion und Fazit

### Weiteres Forschungsinteresse

- Welche **Gründe** haben Hochschulen **keine »Bewegte Pause« für Studierende** anzubieten?
- Welche **Hürden** gibt es bei der **Implementierung einer »Bewegten Pause«** für Studierende und wie kann diesen begegnet werden?
- Welches **Interesse** haben **Studierende/Dozierende** an der Umsetzung einer »Bewegten Pause« für Studierende?

## V. Diskussion und Fazit

### Fazit

- Während empirische Untersuchungen das gesundheitliche Risiko des sedentären Verhaltens bei Studierenden belegen, zeigt die **Praxis an deutschen Hochschulen**, dass dem bislang **nur wenig entgegengewirkt** wird.
- Sowohl das **Angebot** als auch der **Forschungsstand** zur »Bewegten Pause« für Studierende stehen noch am **Anfang der Entwicklung**

# Haben Sie Fragen?

## Kontaktdaten:

Julia Mathews (B.A.)

[mathews.julia@gmail.com](mailto:mathews.julia@gmail.com)

Prof. Dr. med. Eva Hungerland

[eva.hungerland@dhbw-stuttgart.de](mailto:eva.hungerland@dhbw-stuttgart.de)

## Literatur

- <sup>1</sup> Smith, Patrick J.; Blumenthal, James A.; Hoffman, Benson M.; Cooper, Harris; Strauman, Timothy A.; Welsh-Bohmer, Kathleen; Browndyke, Jeffrey N.; Sherwood, Andrew 2010: Aerobic Exercise and Neurocognitive Performance: a Meta-Analytic Review of Randomized Controlled Trials. In: Psychosomatic Medicine. 72. Jg., H. 3., S. 239-252. DOI:10.1097/PSY.0b013e3181d14633.
- <sup>2</sup> Wen, Chia Pang; Wai, Jackson Pui Man; Tsai, Min Kuang.; Yang, Yi Chen; Cheng, Ting Yuan David; Lee, Meng-Chih; Chan, Hui Ting; Tsao, Chwen Keng; Tsai, Shan Pou; Wu, Xifeng 2011: Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: a prospective cohort study. In: The Lancet. 378. Jg., H. 9798, S. 1244-1253. DOI:10.1016/S0140-6736(11)60749-6.
- <sup>3</sup> Schulz, Karl-Heinz; Meyer, Annerose; Langguth, Nadine 2011: Körperliche Aktivität und körperliche Gesundheit. In: Bundesgesundheitsblatt, 55. Jg., H. 1, S. 55-65. DOI:10.1007/s00103-011-1387-x.
- <sup>4</sup> Lee, I-Min; Shiroma, Eric J.; Lobelo, Felipe; Puska; Pekka; Blair, Steven N.; Katzmarzyk, Peter T. 2012: Impact of Physical Inactivity on the World's Major Non-Communicable Diseases. In: The Lancet. 380. Jg., H. 9838., S. 219-229. DOI:10.1016/S0140-6736(12)61031-9.



## Literatur

<sup>5</sup> Teychenne, Meghan; Ball, Kylie; Salmon, Jo 2010: Sedentary Behaviour and Depression Among Adults: A Review. In: International Journal of Behavioral Medicine. 17. Jg., H. 4, S. 246-254. DOI:10.1007/s12529-010-9075-z.

<sup>6</sup> Ekelund, Ulf; Steene-Johannessen, Jostein; Brown, Wendy J.; Fagerland, Morten Wang; Owen, Neville; Powell, Kenneth E.; Bauman, Adrian; Lee, I-Min 2016: Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. In: The Lancet. 388. Jg., H. 10051, S. 1302-1310. DOI:[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1).

<sup>8</sup> Mayring, Philipp 2015: Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 12., überarbeitete Auflage.

# Empfehlung auf Basis der qualitativen Analyse – Entwicklung eines Kriterienkataloges »Bewegte Pause« für Studierende

## Empfehlung: Kriterienkatalog »Bewegte Pause« für Studierende (1)

Charakteristika	Beschreibung
Organisation	Hochschulsport
Kursbeschreibung	<p>Aktives Pausenprogramm</p> <p>Abwechslungsreiches Bewegungsprogramm der Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung, insbesondere für den beanspruchten Schulter-, Nacken- und Rückenbereich</p> <p>Kein Kleidungswechsel notwendig</p>

## Empfehlung: Kriterienkatalog »Bewegte Pause« für Studierende (2)

Charakteristika	Beschreibung
Ziele	<ul style="list-style-type: none"><li>• Förderung der Konzentrationsfähigkeit</li><li>• Verbesserung des Lern- und Arbeitsklimas</li><li>• Förderung des allgemeinen Wohlbefindens</li><li>• Förderung des Bewegungsbewusstseins</li><li>• Lösen und Vorbeugen von Muskelverspannungen</li></ul>
Zielgruppe	Studierende sowie Professoren*innen und Dozierende
Zeitdauer	5 bis 7 Minuten

## Empfehlung: Kriterienkatalog »Bewegte Pause« für Studierende (3)

<b>Charakteristika</b>	<b>Beschreibung</b>
Zeitpunkt	Innerhalb der Lehrveranstaltung. Idealerweise nach der Hälfte der Lehrveranstaltung.
Ort der Durchführung	Im Hörsaal oder Seminarraum
Ausführung	Trainer*innen des Hochschulsports und/oder Übungsleitende
Buchung	Die Buchung erfolgt ausschließlich über die Dozierenden. Studierende können sich bei den Dozierenden eine »Bewegte Pause« wünschen.