

u^b

b

**UNIVERSITÄT
BERN**

u^b

Bewegter Campus

Möglichkeiten zur Bewegungsförderung in der universitären Lehre

ZUW, Tag der Lehre
Bern, 16.02.2024

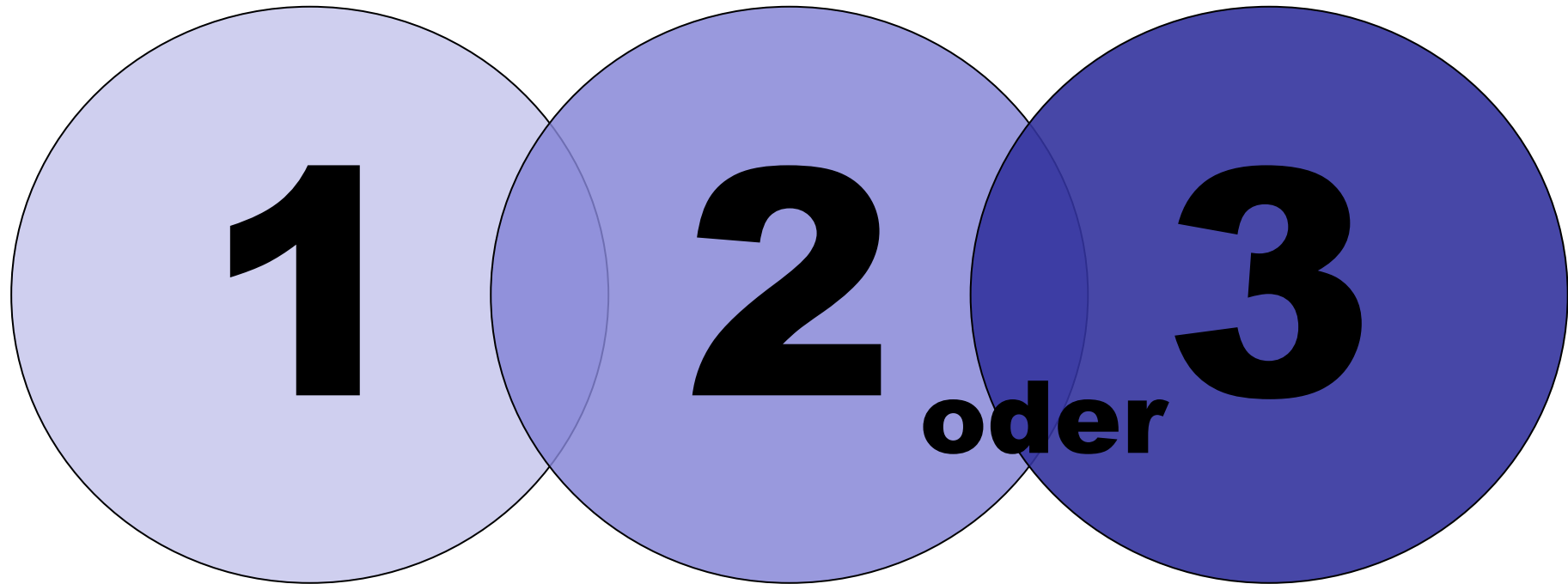
Dr. Fabienne Egger, Institut für Sportwissenschaft, Uni Bern
Mario Kamer, Institut für Sportwissenschaft, Uni Bern



u^b

Bewegte Wissensvermittlung

Bewegungsförderung



u^b

Frage 1

Säkulare Trends des Fitnesszustands

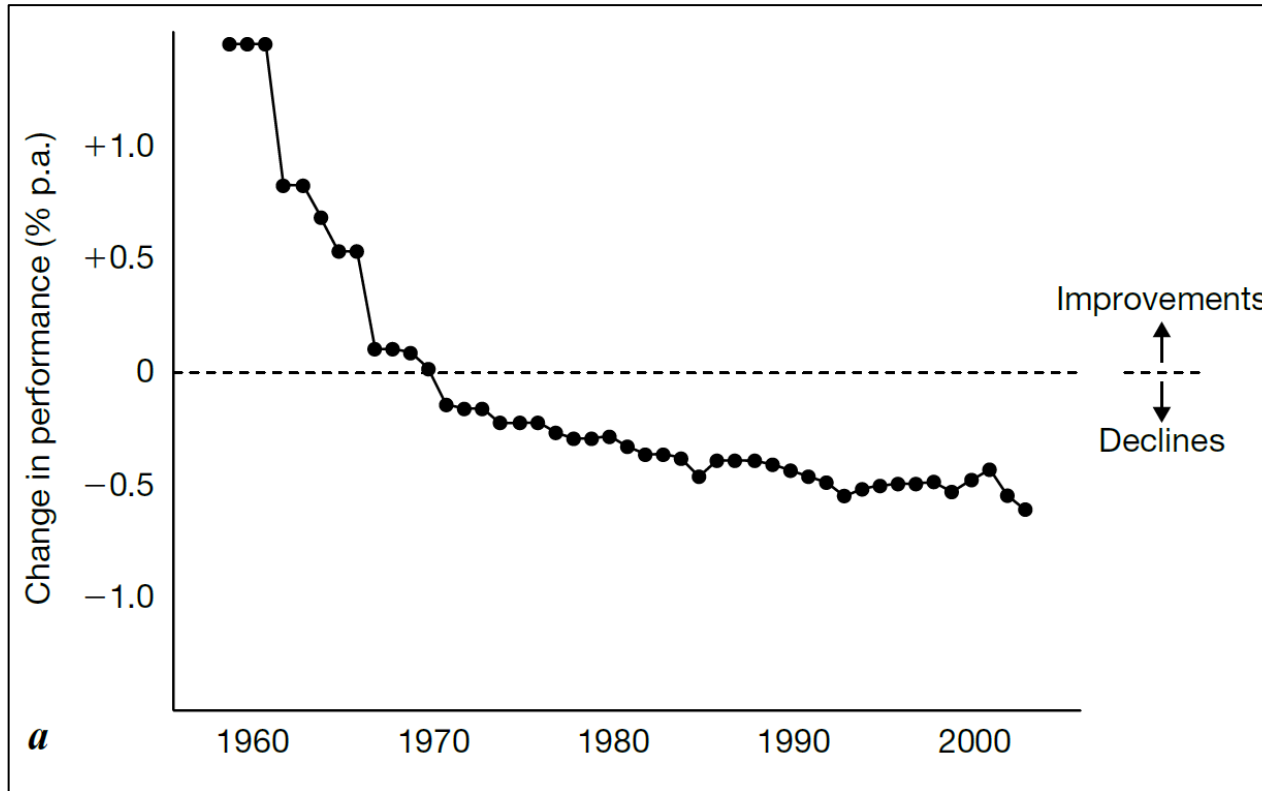
Wie hat sich die Ausdauerleistungsfähigkeit der Kinder und Jugendlichen weltweit seit 1970 verändert?

1. Um 7% verbessert
2. Um 10% verschlechtert
3. Um 23% verschlechtert

u^b

Frage 1

Säkulare Trends des Fitnesszustands



25'455'527 Kinder & Jugendliche (6-19 Jahre) aus 27 Ländern

Tomkinson, G. R., & Olds, T. S. (2007). Secular changes in pediatric aerobic fitness test performance: the global picture. *Medicine and Sport Science*, 50, 46-66.

u^b

Das Problem

Mangelnde Bewegung im Alltag



u^b

Frage 2

Sitzverhalten

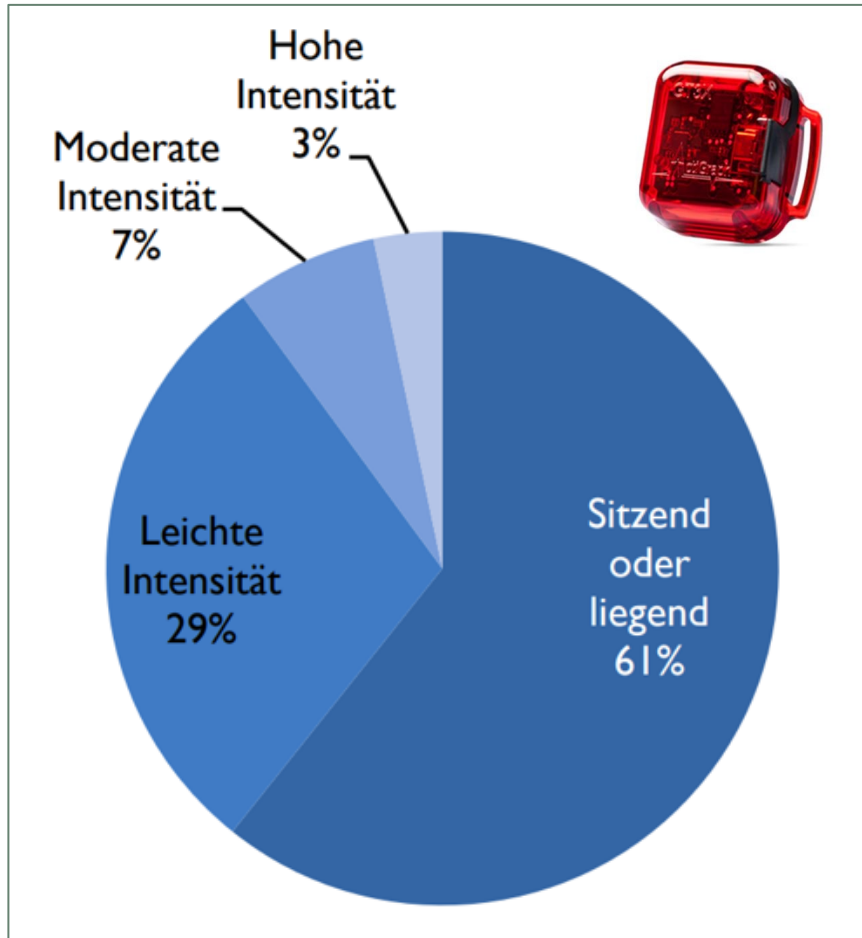
In der Schweiz verbringen Jugendliche im Alter zwischen 14-16 Jahren im Schnitt...

1. 5.3 Stunden pro Tag im Sitzen
2. 9.8 Stunden pro Tag im Sitzen
3. 13.5 Stunden pro Tag im Sitzen

u^b

Das Problem

Mangelnde Bewegung im Alltag



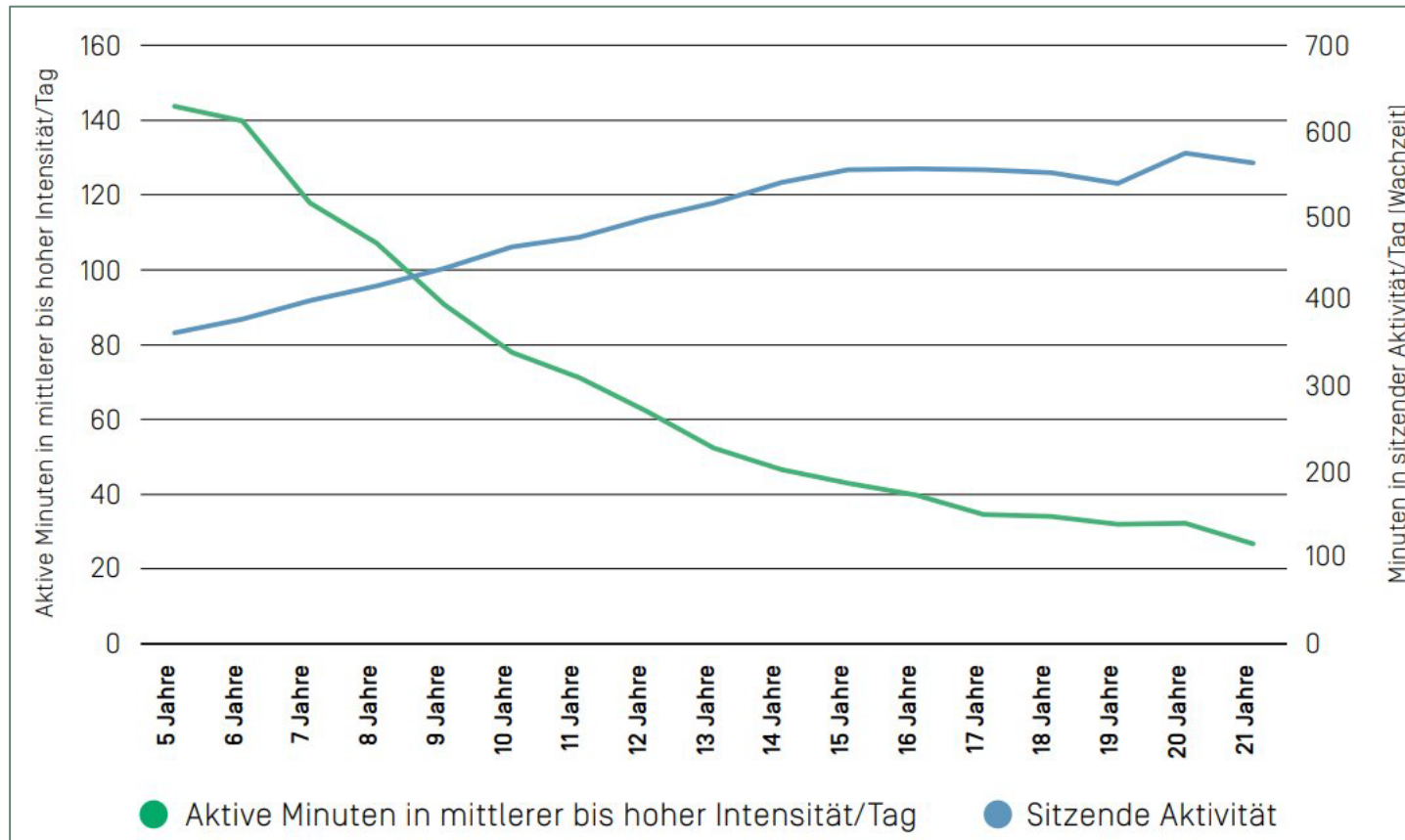
Bewegungsverhalten von 6-16-jährigen Kindern und Jugendlichen (in der CH)

Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B., & Suggs, S. (2016). *Schlussbericht zur SOPHYA-Studie*. Basel: Swiss Tropical and Public Health Institute.

u^b

Das Problem

Sitz- und Bewegungsverhalten



Bringolf-Isler et al. (2022)

u^b

Frage 3

Bewegungsverhalten Jugendliche

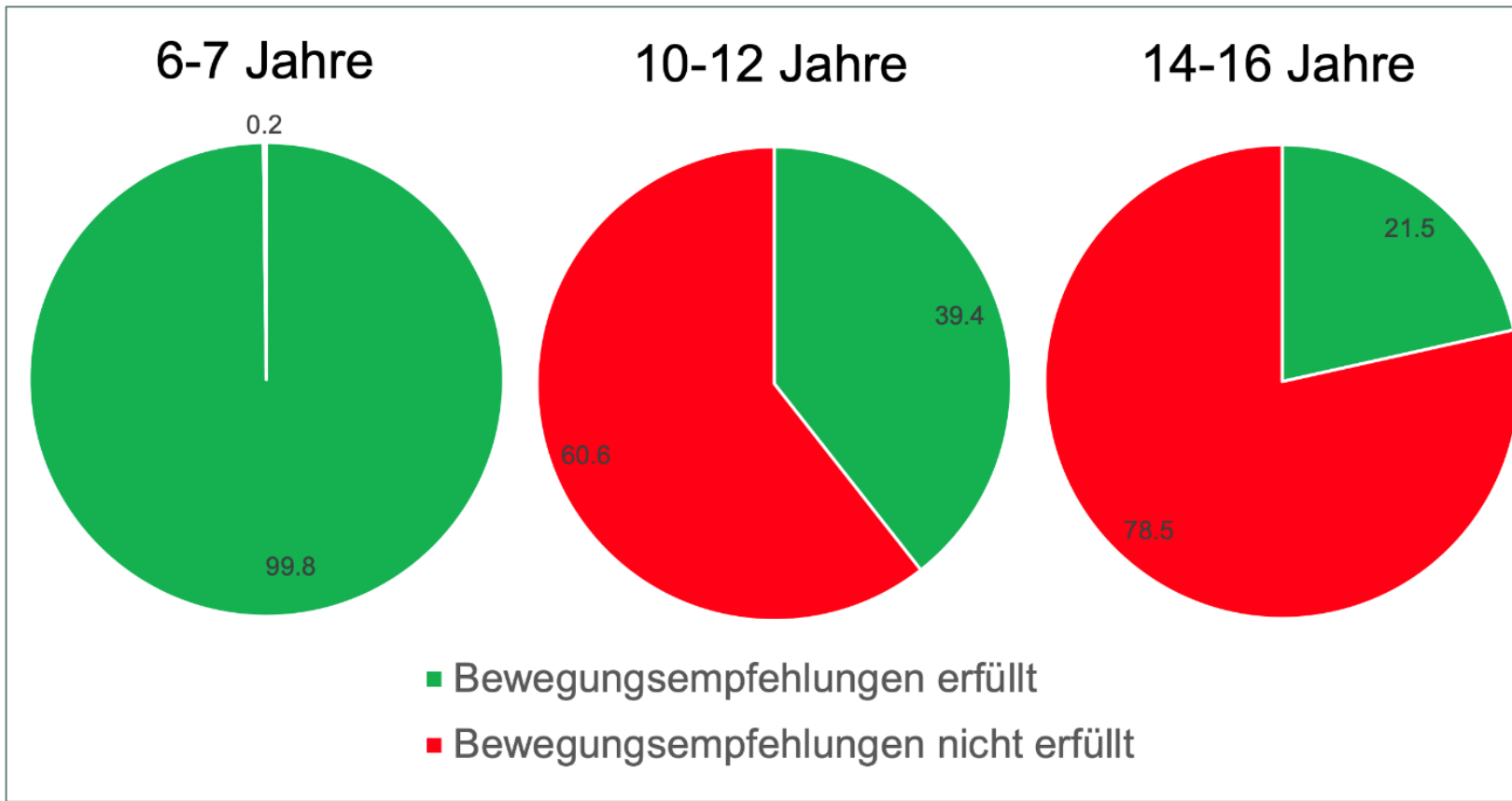
Die aktuellen Bewegungsempfehlungen der WHO werden in der Schweiz...

1. von etwa 80% der Jugendlichen im Alter von 14-16 Jahren erreicht
2. von etwa 50% der Jugendlichen im Alter von 14-16 Jahren erreicht
3. von etwa 20% der Jugendlichen im Alter von 14-16 Jahren erreicht

u^b

Frage 3

Erfüllen der Bewegungsvorgaben



Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B., & Suggs, S. (2016).

u^b Frage 4

Empfehlungen der WHO

Nach den aktuellen Bewegungsempfehlungen ist Bewegung relevant für die Gesundheit...

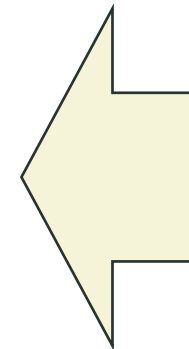
1. wenn sie mindestens 5 Minuten am Stück durchgeführt wird
2. wenn sie mindestens 10 Minuten am Stück durchgeführt wird
3. egal wie lange sie am Stück durchgeführt wird

u^b Empfehlungen für die CH

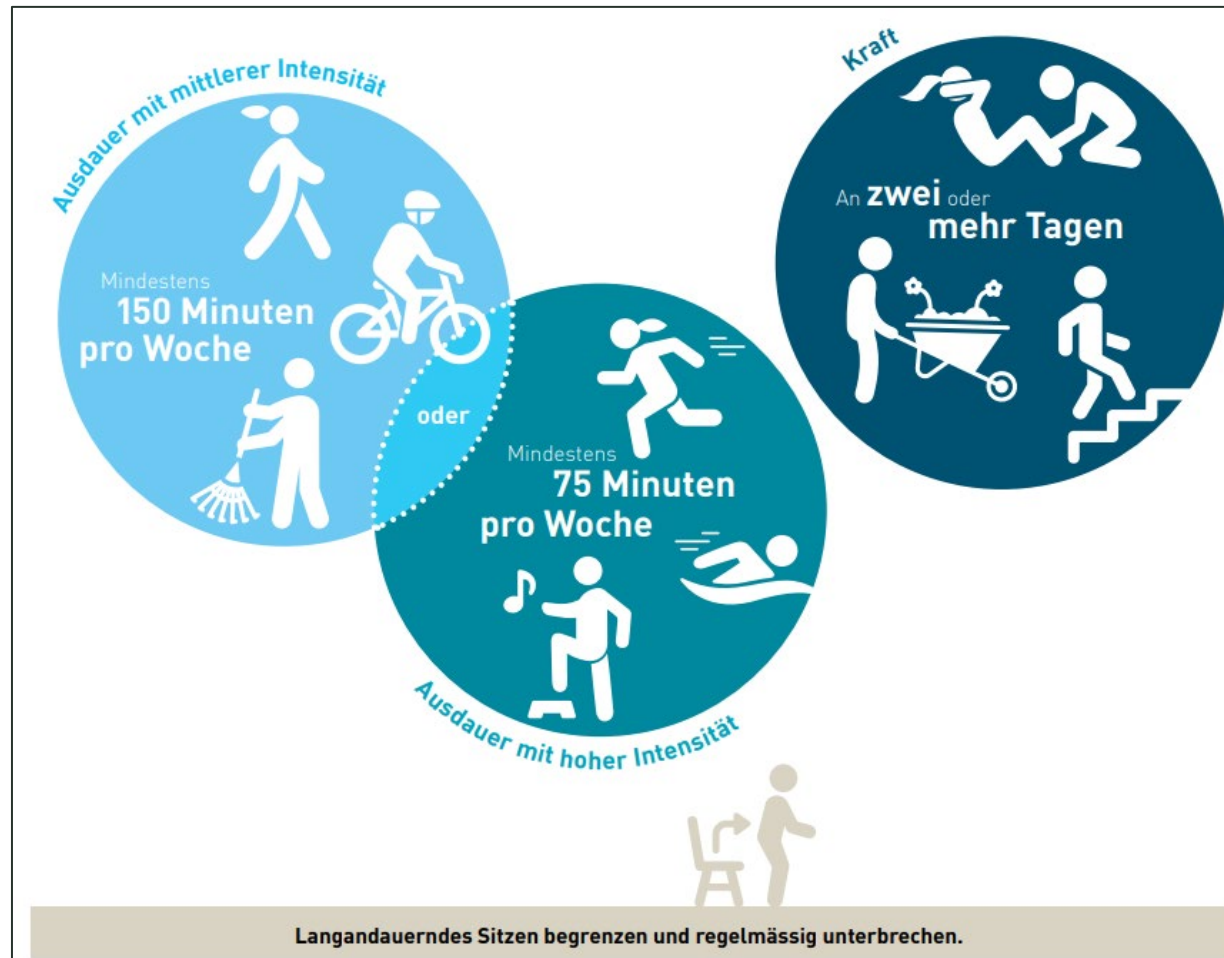
Für Gesundheit und Wohlbefinden empfiehlt die WHO allen Erwachsenen **150 bis 300 Minuten** Bewegung mit **mittlerer Intensität** pro Woche (oder 75 bis 150 Minuten bei hoher Intensität)



Bundesamt für Sport BASPO (2022)



u^b Empfehlungen für die CH



Bundesamt für Sport BASPO (2022)

u^b

Frage 5

Bewegungsverhalten Studierende

Studierende verbringen täglich 9.82 Stunden sitzend. Wie viele Stunden entfallen dabei auf das Studium?

1. Rund 3 Stunden
2. Rund 5.5 Stunden
3. Rund 7.5 Stunden

Frage 5


Bewegungsverhalten Studierende



**5,5 Std.
sitzend**

Prevention Science (2020) 21:332–343
<https://doi.org/10.1007/s11121-020-01093-8>

How Sedentary Are University Students? A Systematic Review and Meta-Analysis

Oscar Castro¹  • Jason Bennie¹ • Ineke Vergeer¹ • Grégoire Bosselut² • Stuart J. H. Biddle¹

Published online: 23 January 2020
© Society for Prevention Research 2020



u^b

Frage 6

Energieverbrauch

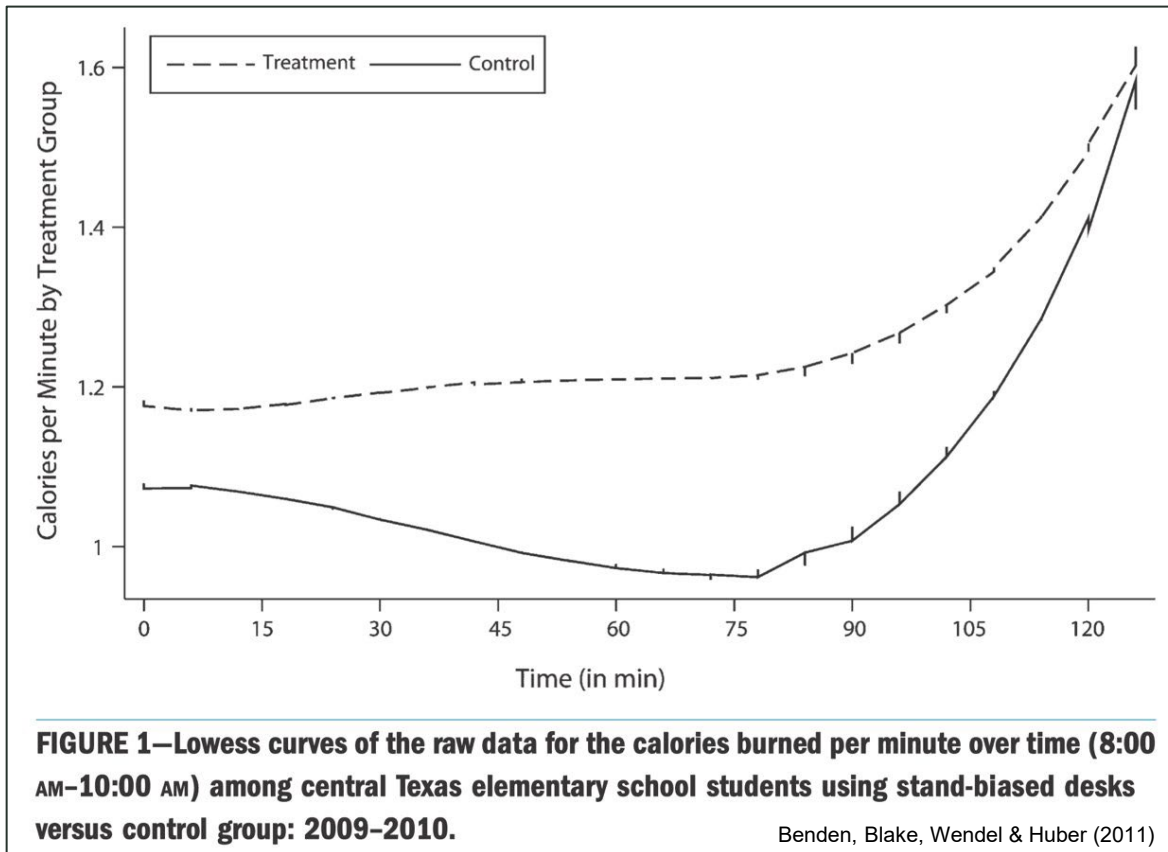
Studienresultate zeigen, dass allein durch das Bereitstellen von Stehtischen in der Schule, welche freiwillig als Alternative zum Sitzen genutzt werden dürfen, der Kalorienverbrauch der Schüler*innen während dem Schultag im Schnitt um...

1. 3-5% steigt
2. 7-14% steigt
3. 17-30% steigt

u^b

Frage 6

Energieverbrauch



- **+17% kcal/min bei Treatment-Gruppe (Stehpulte)**
- **+32% kcal/min bei Subgruppe mit hohem Körpergewicht**

u^b

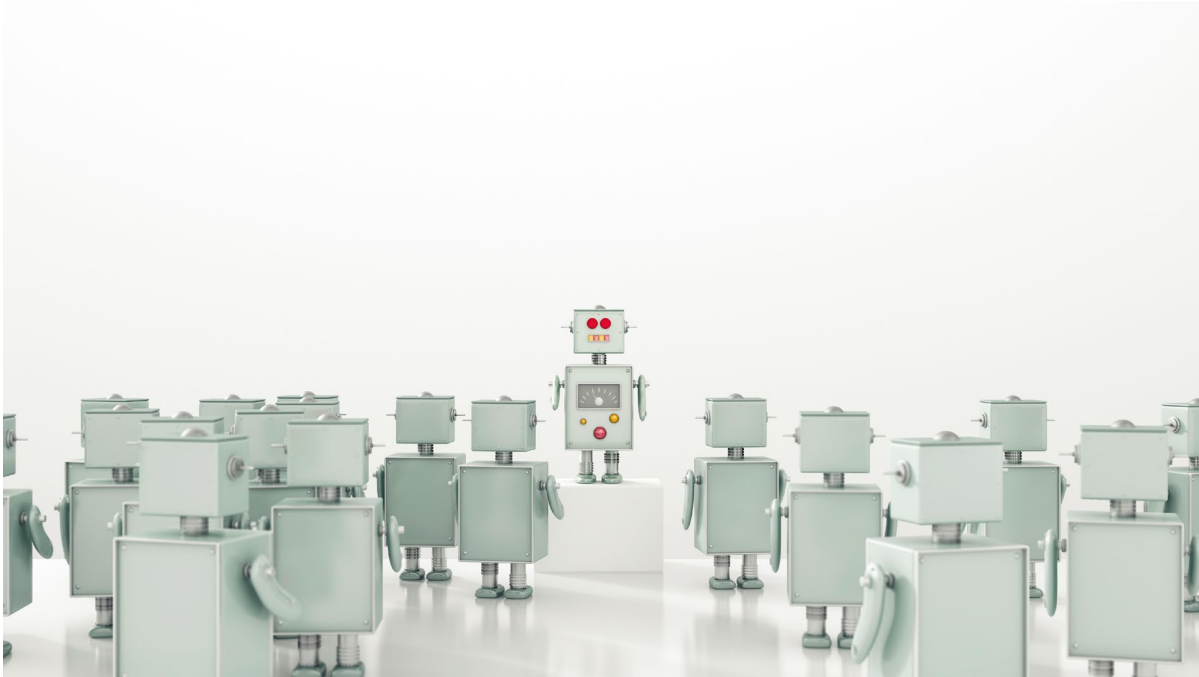
And the winner is...



u^b

Möglichkeiten in der Hochschullehre

Arbeiten im Stehen



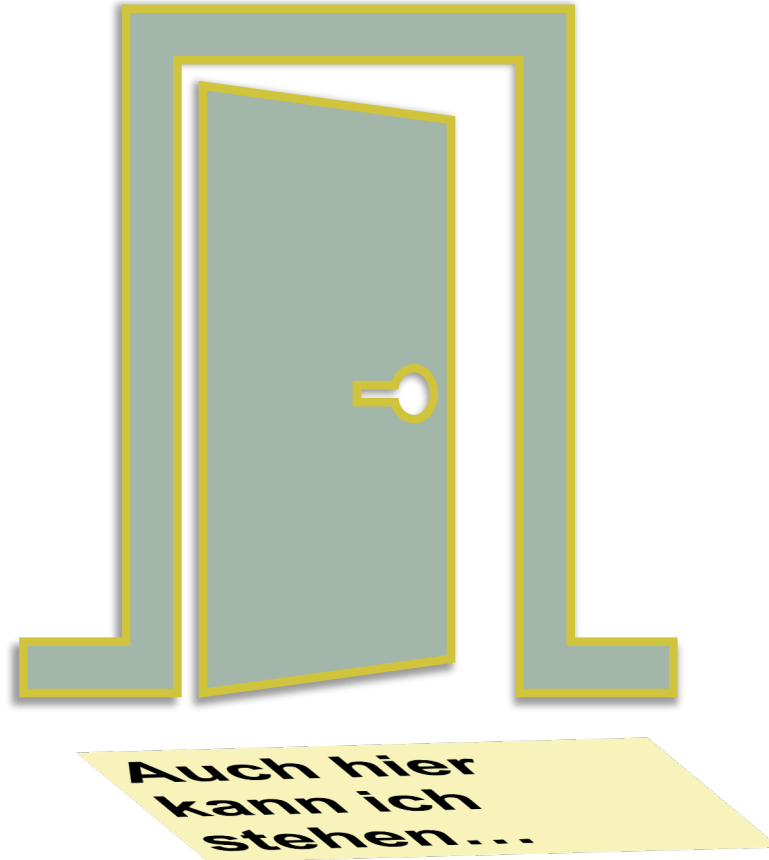
- Stehen vor Sitzen
- Arbeitshaltung regelmässig wechseln
- Spätestens nach 20-30 Minuten sitzen sollte bewegt werden

Argumente dafür:

- Haltungsschäden vorbeugen
- Kalorienverbrauch erhöhen
- Niederschwellig einsetzbar

u^b

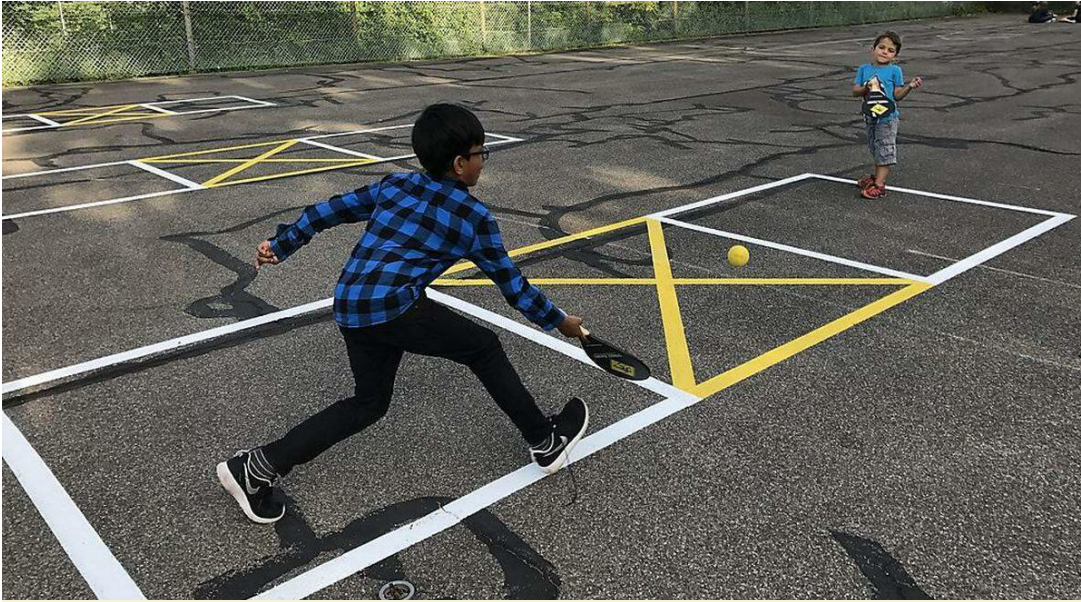
3 Möglichkeiten



u^b

Möglichkeiten in der Hochschullehre

Bewegte Pausen



Street Racket im VonRoll

- Bewegung zwischen zwei Einheiten (Bsp. bei Vorlesung nach 45 Minuten)
- Aussengestaltung / Material

Argumente dafür:

- Sitzen unterbrechen, Bewegung erhöhen
- Aufmerksamkeit erhöhen
- Freude induzieren

Argumente dagegen:

- Material bereit stellen

u^b

Möglichkeiten in der Hochschullehre

Bewegungspausen



- Bewegungspause während Seminar / Vorlesung
- Rhythmisierung

Argumente dafür:

- Aufmerksamkeit erhöhen
- Freude induzieren
- Sitzen unterbrechen

Argumente dagegen:

- Inszenierung nötig
- Aufwand in Vorbereitung
- Platzmangel

u^b

Möglichkeiten in der Hochschullehre

Lernen in Bewegung

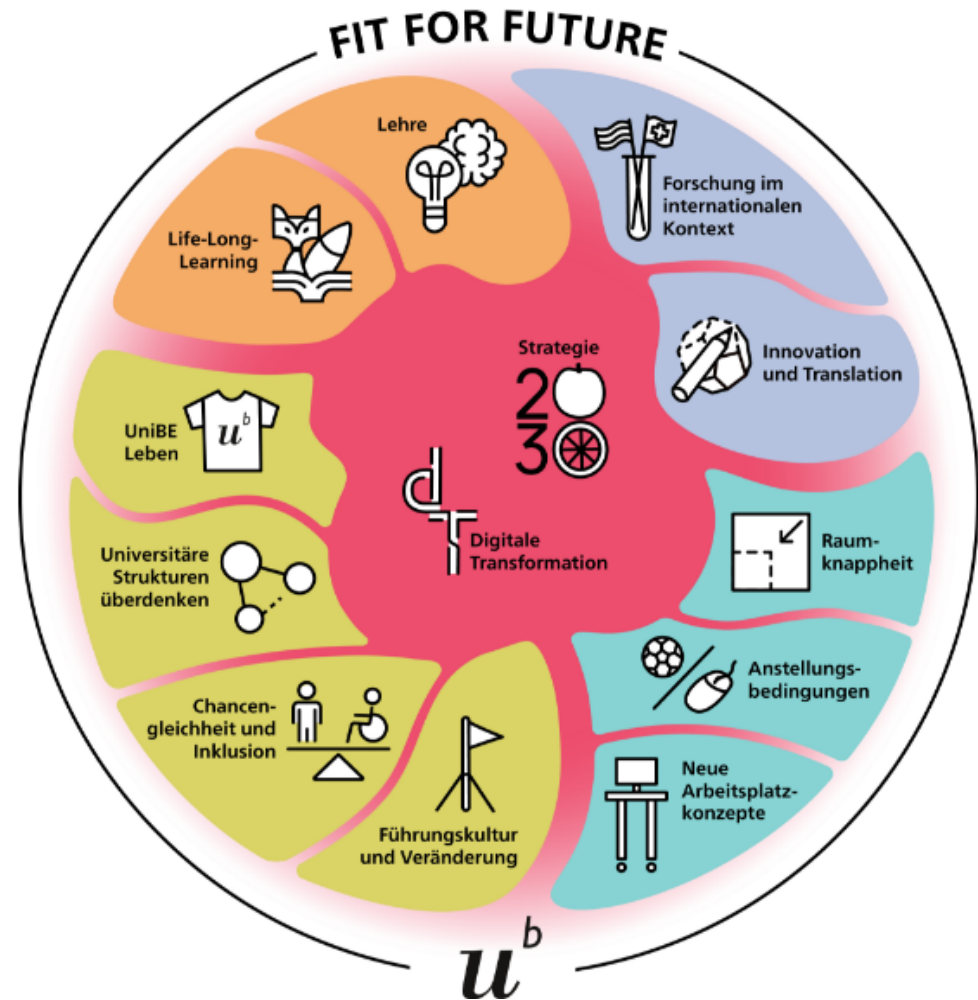
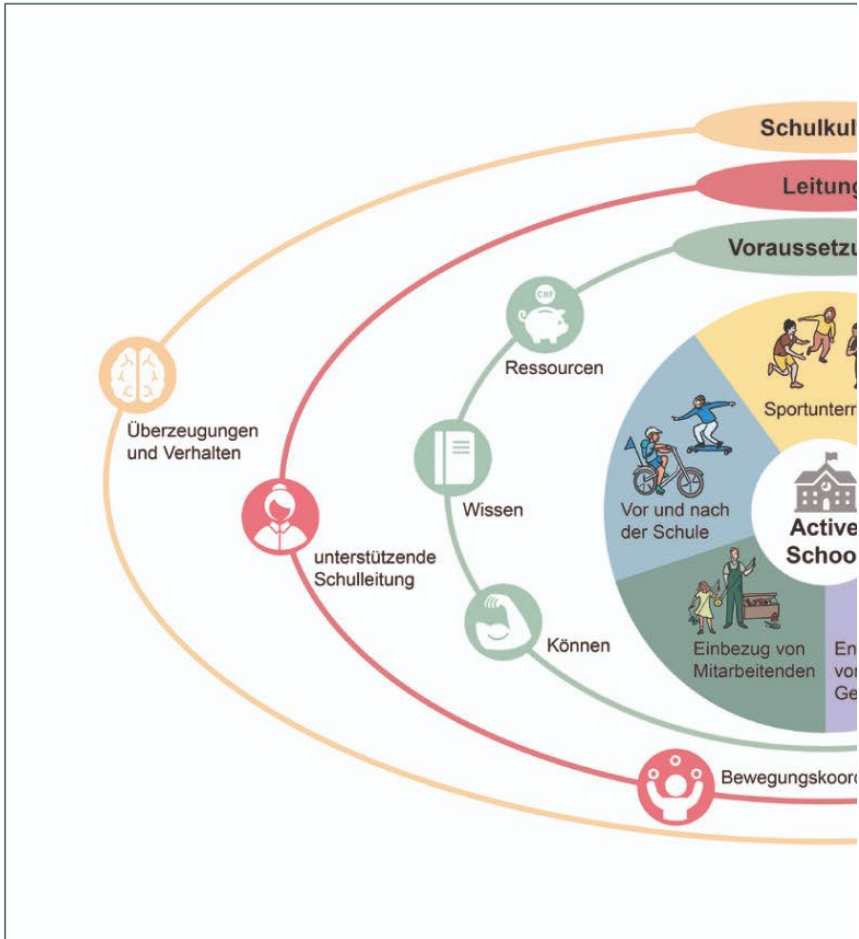


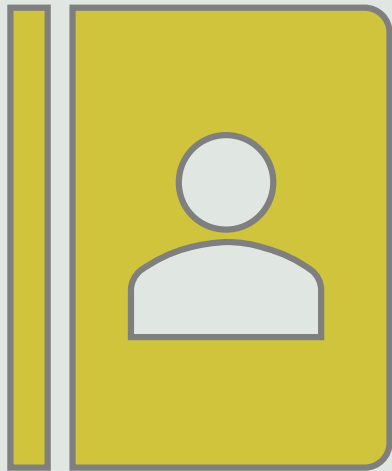
Walk and Talk

Argumente dafür:

- Niederschwellig
- Aufmerksamkeit erhöhen
- Bewegung fördern
- Sitzen unterbrechen

u^b Nachhaltige Umsetzung? Leider nicht...





Kontakt

fabienne.egger@unibe.ch

mario.kamer@unibe.ch