

Jessica Helten

Smart Moving:
Die Rolle verschiedener
Einflussfaktoren auf das
Bewegungs- und Sitzverhalten
von Studierenden

Gesundheitswissenschaften

Jessica Helten

**Smart Moving: Die Rolle verschiedener
Einflussfaktoren auf das Bewegungs- und
Sitzverhalten von Studierenden**

Shaker Verlag
Düren 2022

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Zugl.: Bayreuth, Univ., Diss., 2022

Copyright Shaker Verlag 2022

Alle Rechte, auch das des auszugsweisen Nachdruckes, der auszugsweisen oder vollständigen Wiedergabe, der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und der Übersetzung, vorbehalten.

Printed in Germany.

ISBN 978-3-8440-8660-7

ISSN 1866-3060

Shaker Verlag GmbH • Am Langen Graben 15a • 52353 Düren

Telefon: 02421 / 99 0 11 - 0 • Telefax: 02421 / 99 0 11 - 9

Internet: www.shaker.de • E-Mail: info@shaker.de

Bewegungsmangel und hohes sitzendes Verhalten zählen als Ursache für viele Zivilisationskrankheiten und gelten mittlerweile als zwei eigenständige Risikofaktoren für die Gesundheit. Das Setting Hochschule mit der Zielgruppe Studierende und die Einflussfaktoren auf deren Bewegungs- und Sitzverhalten wurden bislang jedoch wenig erforscht.

Die zentralen Handlungsansätze der Gesundheits- und Bewegungsförderung *Partizipation* und *Empowerment* sowie das *Nudging* bilden gemeinsam mit weiteren Konzepten (*interaktiver Wissensaustausch*) und Methoden (*kooperative Planung*) sowie dem *Kapazitätsaufbau* die theoretischen Zugänge dieser Arbeit. Aufgrund der wachsenden Bedeutung der Bewegungsförderung beschäftigt sich die vorliegende Arbeit mit der Förderung des Bewegungsverhaltens und der Reduzierung des Sitzverhaltens von Studierenden im Setting Hochschule. Um die diesbezüglichen Einflussfaktoren herauszuarbeiten, wurde eine eigene Modellkonstruktion entwickelt. Außerdem erfolgte die Implementation von bewegungsfördernden Maßnahmen im Setting Hochschule durch einen partizipativen Interventionsprozess. Die Studie der vorliegenden Arbeit ist in einem Mixed-Methods-Design angelegt, bei dem quantitative und qualitative Forschungsmethoden kombiniert werden.

Zusammengefasst stellen die Ergebnisse insbesondere hohe Sitzzeiten und geringe Sitzunterbrechungen von Studierenden im Setting Hochschule dar. Zudem wurden verschiedene, bewegungsfördernde Maßnahmen entwickelt sowie umgesetzt und der partizipative Interventionsprozess kann insgesamt als erfolgreich bewertet werden. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit bestätigen bisherige Befunde zum Bewegungs- und Sitzverhalten und zeigen das Potenzial partizipativer Interventionsprozesse für das Setting Hochschule auf.