

Inhalt

Abbildungsverzeichnis	8
Tabellenverzeichnis	10
Vorwort	14
1 Einleitung	16
2 Situationsanalyse – körperliche Aktivität und kognitive Leistungen von Kindern	21
2.1 <i>Körperliche Aktivität in der Lebenswelt der Kinder</i>	21
2.1.1 Begriffsbestimmung – Sport, Alltagsbewegung und körperliche Aktivität.....	23
2.1.2 Sportliche Kinder mit Bewegungsdefiziten? – Eine Analyse zur körperlichen Aktivität im Kindesalter.....	26
2.1.2.1 Das optimale Bewegungsausmaß.....	28
2.1.2.2 Sportliches Engagement in der Freizeit.....	29
2.1.2.3 Bewegung im Alltag.....	33
2.1.2.4 Bewegungsdefizite: Ein säkularer Trend?.....	35
2.1.3 Fazit: Bewegungsausmaß nicht ausreichend.....	41
2.2 <i>Kognitive Leistungen im Kontext aktueller Schulleistungsuntersuchungen</i>	43
2.2.1 Defizite in den Schulleistungen? – Eine international vergleichende Analyse.....	44
2.2.1.1 Leseleistungen.....	45
2.2.1.2 Matheleistungen.....	47
2.2.1.3 Naturwissenschaftliche Leistungen.....	49
2.2.2 Fazit: Mäßige Schulleistungen im internationalen Vergleich.....	51
2.3 <i>Ein doppelter Nachteil: Durchschnittliche Schulleistungen bei mangelnder Bewegung</i>	53
3 Körperliche Aktivität und Kognition – eine verlockende, aber (noch) ungeklärte Verbindung	57
3.1 <i>Metaanalysen</i>	59
3.2 <i>Querschnittsstudien und Korrelationsuntersuchungen</i>	62
3.3 <i>Längsschnitt- und Interventionsstudien</i>	69
3.4 <i>Körperliche Aktivität – ein Motor für kognitive Leistungsfähigkeit?</i>	76

4	Forschungsprogramm	79
4.1	<i>Theoretischer Bezugsrahmen.....</i>	82
4.1.1	Lernen und Konzentration als Facetten der Kognition.....	82
4.1.1.1	Lernen und Lernleistungen.....	84
4.1.1.2	Konzentration und Aufmerksamkeit.....	86
4.1.1.3	Zusammenfassung	89
4.1.2	Wirkmechanismen zum Einfluss körperlicher Aktivität auf kognitive Leistungen.....	89
4.1.2.1	Entwicklungstheoretische Erklärungsansätze.....	90
4.1.2.2	Neurophysiologische Erklärungsansätze.....	98
4.1.2.3	Fazit zum Forschungsstand und Kernannahmen des eige- nen theoretischen Bezugsrahmens	104
4.2	<i>Die empirische Untersuchung.....</i>	106
4.2.1	Untersuchungsdurchführung – Datenerhebung und -aufbe- reitung.....	109
4.2.2	Rekrutierung und Beschreibung der Stichprobe.....	111
4.2.3	Leitende Forschungsfragen	119
4.2.4	Erhebungsinstrumente.....	120
4.2.4.1	Körperliche Aktivität und Zeiten körperlicher Inaktivität	123
4.2.4.2	Kognitive Leistungsfähigkeit	125
4.2.5	Datenauswertung – statistische Analyseverfahren	129
5	Darstellung der Ergebnisse	134
5.1	<i>Körperliche Aktivität.....</i>	135
5.1.1	Körperliche Aktivität und Inaktivität auf dem Schulweg	136
5.1.2	Schrittzahlen.....	138
5.1.3	Körperliche Aktivität und Inaktivität am Nachmittag.....	144
5.1.3.1	Sportvereinsmitgliedschaft.....	144
5.1.3.2	Vereinsportindex.....	148
5.1.3.3	Spielen und Toben im Freien.....	156
5.1.3.4	Medienkonsum als Indikator für körperliche Inaktivität	162
5.2	<i>Kognitive Leistungsfähigkeit</i>	169
5.2.1	Konzentrationsleistung	169
5.2.1.1	Konzentrationsleistungen in der ersten Schulstunde.....	170
5.2.1.2	Entwicklung der Konzentrationsleistungen über den Schul- vormittag.....	175
5.2.2	Schulleistungen	179
5.2.2.1	Leseleistungen	180
5.2.2.2	Matheleistungen	182

6	Diskussion und Interpretation der Ergebnisse.....	186
6.1	<i>Körperliche Aktivität.....</i>	<i>186</i>
6.1.1	Schrittzahlen und Schulwegzeiten.....	187
6.1.2	Körperliche Aktivität und Inaktivität am Nachmittag.....	190
6.2	<i>Kognitive Leistungsfähigkeit.....</i>	<i>197</i>
7	Abschließende Bilanz	204
7.1	<i>Wissenschaftliche Herangehensweise</i>	<i>204</i>
7.2	<i>Erkenntnisgewinn</i>	<i>207</i>
7.3	<i>Methodenkritik.....</i>	<i>209</i>
7.4	<i>Wissenschaftliche und praktische Konsequenzen.....</i>	<i>213</i>
	Literaturverzeichnis	219
A	Anhang	234
	Standardabweichungen zu den Analysen zur körperlichen Aktivität und zur kognitiven Leistungsfähigkeit in Abhängig- keit von der Art der Schulwegbestreitung	
B	Anhang	245
	Anschreiben, Informationsmaterialien und Fragebögen	