

## Inhalt

<b>Abbildungsverzeichnis</b> .....	<b>8</b>
<b>Tabellenverzeichnis</b> .....	<b>10</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>14</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>16</b>
<b>2 Situationsanalyse – körperliche Aktivität und kognitive Leistungen von Kindern</b> .....	<b>21</b>
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
<b>3 Körperliche Aktivität und Kognition – eine verlockende, aber (noch) ungeklärte Verbindung</b> .....	<b>57</b>
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

<b>4</b>	<b>Forschungsprogramm .....</b>	<b>79</b>
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
<b>5</b>	<b>Darstellung der Ergebnisse .....</b>	<b>134</b>
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

<b>6</b>	<b>Diskussion und Interpretation der Ergebnisse.....</b>	<b>186</b>
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>
<b>7</b>	<b>Abschließende Bilanz .....</b>	<b>204</b>
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>
	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>219</b>
<b>A</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>234</b>
	Standardabweichungen zu den Analysen zur körperlichen Aktivität und zur kognitiven Leistungsfähigkeit in Abhängig- keit von der Art der Schulwegbestreitung	
<b>B</b>	<b>Anhang .....</b>	<b>245</b>
	Anschreiben, Informationsmaterialien und Fragebögen	