

Jessica Helten

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



UNIVERSITÄT  
BAYREUTH

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

VON

Jessica Helten (geb. Horter)

Lehrstuhl Sportwissenschaft III

Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports

E-Mail: [jessica.helten@uni-bayreuth.de](mailto:jessica.helten@uni-bayreuth.de)

Erstgutachterin: Prof.in. Dr. Susanne Tittlbach

Zweitgutachter: Prof. Dr. Claas Christian Germelmann

Bayreuth, 2022

Die vorliegende Dissertation wurde am 25. April 2022 von der Promotionskommission der Kulturwissenschaftlichen Fakultät der Universität Bayreuth angenommen.

Das Rigorosum wurde am 29. April 2022 an der Universität Bayreuth abgehalten.

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](http://www.shaker.de) • E-Mail: [info@shaker.de](mailto:info@shaker.de)

## Danksagung

*Erfolg bedeutet,*

*immer einmal mehr aufzustehen als hinzufallen.*

Aufstehen – das ist das Motto dieser Arbeit! Weitere tragende Elemente in dem Prozess meiner Doktorarbeit waren: Umdenken, Austauschen, Überdenken, Weitermachen. Ebenso bedarf es Vertrauen in sich selbst sowie der Hilfe und Unterstützung einiger wichtiger Personen, um so ein herausforderndes Projekt zu realisieren.

Mein besonderer Dank geht daher an meine Doktormutter Profin. Dr. Susanne Tittlbach. Danke, dass Du immer ein offenes Ohr hast, für Deine Zuverlässigkeit und für das Vertrauen, das Du in mich setzt. Der Austausch mit Dir brachte mich jedes Mal weiter und ich bin sehr dankbar dafür in Deinem Team zu sein. Eine bessere Betreuung für meinen Dissertationsprozess hätte ich mir nicht wünschen können.

Außerdem bedanke ich mich bei Herrn Prof. Dr. Claas Christian Germelmann, der mich an der Universität Bayreuth zunächst als beteiligter Professor im Rahmen des Projektes Smart Moving und anschließend als Zweitgutachter meiner Doktorarbeit begleitete. Danke für die tolle Zusammenarbeit, die ich immer als sehr wertschätzend, aufmerksam und lehrreich empfand.

Weiterhin möchte ich meinen Kolleginnen und Kollegen sowie studentischen Hilfskräften des Lehrstuhls für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports für die Unterstützung danken. Sowohl beruflich als auch privat macht es mir immer Spaß mich mit Euch auszutauschen und es ist ein großes Glück so ein tolles Team um mich zu wissen. Zudem geht mein Dank an das Schreibzentrum der Universität Bayreuth für die langen Gespräche, die das Weiterentwickeln meiner Arbeit förderten sowie an das gesamte Projektteam des Projektes Smart Moving.

Ein großes DANKE geht an meine Eltern und Geschwister: Danke, dass Ihr mich stets unterstützt, an mich glaubt und immer für mich da seid. Ihr zeigt mir immer wieder, was wirklich wichtig im Leben ist – nämlich gemeinsam Zeit zu verbringen! Auch meinen Freunden möchte ich danken: Ihr seid mir während der Erstellung der Arbeit eine große Stütze gewesen – sowohl wenn es um (fachlichen) Austausch ging als auch durch verschiedenste Ablenkungen.

Last but not least danke ich meinem Mann Eric und meiner Hündin Detti. Danke, dass Ihr mich mit viel Liebe, Humor und Struktur in diesem Prozess unterstützt habt und immer an meiner Seite steht. Danke, Eric, dass wir alles – egal, ob Hoch oder Tief – gemeinsam bewältigen.

Ohne Euch hätte ich das so nicht geschafft!



## Zusammenfassung

Bewegungsmangel und hohes sitzendes Verhalten zählen als Ursache für viele Zivilisationskrankheiten und gelten mittlerweile als zwei eigenständige Risikofaktoren für die Gesundheit. Zudem zeigt sich, dass sportliche Betätigung allein diese negativen Auswirkungen nicht ausgleichen kann. Diese Problematik besteht insbesondere auch für Studierende. Allerdings wurden das Setting Hochschule mit der Zielgruppe Studierende und die Einflussfaktoren auf deren Bewegungs- und Sitzverhalten in der Wissenschaft bislang 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: (1) Der Status Quo des Bewegungs- und Sitzverhaltens von Studierenden (*Outcome*) wurde anhand einer standardisierten Fragebogenerhebung vor (N = 818) und nach der Intervention (N = 719) an den Universitäten Bayreuth und Regensburg analysiert. (2) Der partizipative Interventionsprozess im Setting Hochschule (*Impact*) wurde mittels standardisierter Beobachtungsprotokolle (N = 8) und Leitfadenterviews (N = 4) an der Universität Bayreuth untersucht. (3) Die an der Universität Bayreuth umgesetzten, bewegungsfördernden Maßnahmen (*Output*) wurden mittels einer standardisierten Fragebogenerhebung (N = 406) sowie weiterer Einzel-Evaluationen erforscht. Die Studie wurde durch den Störfaktor COVID-19-Pandemie beeinflusst.

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.



## Abstract

The lack of physical activity and a high level of sedentary behavior are among the causes of many diseases of civilization and are now considered as two independent risk factors. In addition, it has been shown that physical activity alone (e.g. going to sports classes) cannot compensate for these negative effects. This problem also exists for students. However, the university setting with its target group of students and the factors influencing their physical activity and sedentary behavior have been received little attention in science.

The central approaches of health promotion *participation* and *empowerment* as well as *nudging* together with further concepts (*interactive knowledge-to-action approach*) and methods (*cooperative planning*) as well as *capacity building* represent the theoretical approaches of this thesis. Due to the growing importance of health promotion, this thesis focuses on the promotion of physical activity in daily life and the reduction of sedentary behavior among students in the university setting. In order to elaborate the influencing factors in this regard, a model construction was developed. In addition, the implementation of movement-enhancing measures in the university setting was carried out through a participatory intervention process. The study of this thesis used a mixed-methods design combining quantitative and qualitative research methods: (1) The status quo of students' physical activity in daily life and sedentary behavior (*outcome*) was analyzed using a standardized questionnaire survey before (N = 818) and after the intervention (N = 719) at the Universities of Bayreuth and Regensburg. (2) The participatory intervention process in the university setting (*impact*) was analyzed using standardized monitoring protocols (N = 8) and semi-standardized interviews (N = 4) at the University of Bayreuth. (3) The movement-enhancing measures implemented at the University of Bayreuth (*output*) were explored using a standardized questionnaire survey (N = 406) and other individual evaluations of the measures. The study was influenced by the confounding factor COVID-19 pandemic.

In summary, the results particularly represent high sitting times and low sitting interruptions of students in the university setting. In addition, various movement-enhancing measures were developed as well as implemented and the participatory intervention process can be evaluated as successful. The results of this study confirm previous findings on physical activity and sedentary behavior and demonstrate the potential of participatory intervention processes for the university setting.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung .....</b>	<b>17</b>
1.1	Problemstellung und Zielsetzung.....	17
1.2	Methodischer Ansatz .....	21
1.3	Aufbau der Arbeit .....	22
<b>I</b>	<b>Theorie und Forschungsstand.....</b>	<b>25</b>
<b>2</b>	<b>Bewegungsförderung im Setting Hochschule .....</b>	<b>26</b>
2.1	Bewegungsförderung als Teil der Gesundheitsförderung.....	26
2.2	Bewegungs- und Sitzverhalten .....	37
2.2.1	Körperliche Aktivität und Alltagsbewegung .....	38
2.2.2	Sitzendes Verhalten .....	46
2.2.3	Exkurs: Erfassung des Bewegungs- und Sitzverhaltens .....	54
2.3	Setting Hochschule.....	59
2.3.1	Gesundheits- und Bewegungsförderung im Setting Hochschule .....	59
2.3.2	Studierende im Setting Hochschule.....	64
2.3.3	Exkurs: Einfluss der COVID-19-Pandemie auf Studierende im Setting Hochschule.....	67
2.4	Aktuelle Forschung zum Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden im Setting Hochschule.....	69
<b>3</b>	<b>Einflussfaktoren auf das Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden im Setting Hochschule.....</b>	<b>74</b>
3.1	Sozial-ökologische Modelle.....	74
3.2	Eigene Modellkonstruktion und Erläuterung der Einflussfaktoren auf das Bewegungs- und Sitzverhalten im Setting Hochschule.....	84

3.2.1	Vorstellung der eigenen Modellkonstruktion .....	86
3.2.2	Erläuterung der personenbezogenen Faktoren des Modells .....	88
3.2.3	Erläuterung der soziokulturellen Faktoren des Modells .....	95
3.2.4	Erläuterung der baulich-technischen Faktoren des Modells.....	98
3.2.5	Erläuterung der gesellschaftlich-politischen Faktoren des Modells .....	102
<b>4</b>	<b>Implementation von bewegungsfördernden Interventionen im Setting Hochschule .....</b>	<b>106</b>
4.1	Grundlagen und Erkenntnisse zu Interventionen in der Bewegungsförderung.....	106
4.2	Implementation von bewegungsfördernden Interventionen .....	111
4.2.1	Prozess der Implementation bewegungsfördernder Interventionen .....	112
4.2.2	Ausgewählte Konzepte und Methoden zur Implementation von bewegungsfördernden Interventionen .....	113
4.2.2.1	<i>Konzept des interaktiven Wissensaustauschs .....</i>	<i>114</i>
4.2.2.2	<i>Methode der kooperativen Planung .....</i>	<i>115</i>
4.2.3	Bewertung der Implementation von bewegungsfördernden Interventionen .....	117
<b>5</b>	<b>Zusammenfassung und Implikationen für die eigene Studie.....</b>	<b>121</b>
<b>II</b>	<b>Empirie .....</b>	<b>127</b>
<b>6</b>	<b>Methodik.....</b>	<b>128</b>
6.1	Anlage der Studie .....	129
6.1.1	Das Projekt Smart Moving .....	129
6.1.2	Das Setting Universität Bayreuth .....	130
6.1.3	Untersuchungsdesign: Mixed-Methods-Ansatz .....	131
6.1.4	Methodisches Vorgehen.....	133

6.2	Ausdifferenzierung der Forschungsfragen.....	138
6.3	Datengrundlage und -erfassung .....	143
6.3.1	Fragebogenerhebungen zur Erfassung des Bewegungs- und Sitzverhaltens von Studierenden an der Hochschule und im Homelearning .....	143
6.3.1.1	<i>Erhebungsinstrumentarium</i> .....	144
6.3.1.2	<i>Stichprobe</i> .....	148
6.3.2	Beobachtungsprotokolle und Leitfadeninterviews zur Erfassung des partizipativen Interventionsprozesses im Setting Hochschule.....	152
6.3.2.1	<i>Erhebungsinstrumentarium</i> .....	153
6.3.2.2	<i>Stichprobe</i> .....	155
6.3.3	Fragebogenerhebung und Einzel-Evaluationen zu den bewegungsfördernden Maßnahmen im Setting Hochschule.....	156
6.4	Datenaufbereitung und -analyse .....	161
6.4.1	Fragebogenerhebungen zur Erfassung des Bewegungs- und Sitzverhaltens von Studierenden an der Hochschule und im Homelearning .....	165
6.4.2	Beobachtungsprotokolle und Leitfadeninterviews zur Erfassung des partizipativen Interventionsprozesses im Setting Hochschule.....	169
6.4.3	Fragebogenerhebung und Einzel-Evaluationen zu den bewegungsfördernden Maßnahmen im Setting Hochschule.....	171
6.4.4	Berücksichtigung quantitativer und qualitativer Gütekriterien .....	174
<b>7</b>	<b>Ergebnisdarstellung .....</b>	<b>178</b>
7.1	Status Quo des Bewegungs- und Sitzverhaltens von Studierenden im Setting Hochschule und dessen Einflussfaktoren .....	178
7.1.1	Status Quo des Bewegungs- und Sitzverhaltens von Studierenden an der Hochschule (vor der Intervention und vor der COVID-19-Pandemie) ..	179

7.1.2	Status Quo des Bewegungs- und Sitzverhaltens von Studierenden im Homelearning (nach der Intervention und während der COVID-19-Pandemie).....	189
7.2	Ergebnisse des partizipativen Interventionsprozesses im Setting Hochschule .....	196
7.2.1	Beschreibung des Ablaufs des kooperativen Planungsprozesses .....	196
7.2.2	Entstandene bewegungsfördernde Maßnahmen .....	200
7.2.3	Kapazitätsaufbau in der kooperativen Planungsgruppe .....	208
7.3	Ergebnisse zur Erfassung der Implementation bewegungsfördernder Maßnahmen im Setting Hochschule .....	214
<b>8</b>	<b>Diskussion der Ergebnisse .....</b>	<b>232</b>
8.1	Diskussion der Ergebnisse des Bewegungs- und Sitzverhaltens von Studierenden an der Hochschule und im Homelearning sowie dessen Einflussfaktoren.....	232
8.2	Diskussion der Ergebnisse des partizipativen Interventionsprozesses im Setting Hochschule .....	240
8.3	Diskussion der Ergebnisse zur Erfassung der Implementation bewegungsfördernder Maßnahmen im Setting Hochschule.....	245
<b>9</b>	<b>Diskussion der Methodik.....</b>	<b>253</b>
9.1	Diskussion der Anlage der Studie .....	253
9.2	Diskussion des Erhebungsinstrumentariums.....	256
<b>10</b>	<b>Empfehlungen zur Bewegungsförderung für Studierende im Setting Hochschule ...</b>	<b>263</b>
<b>11</b>	<b>Fazit und Ausblick .....</b>	<b>271</b>
<b>12</b>	<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>278</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Dosis-Wirkungs-Beziehung zwischen körperlicher Aktivität und Gesundheit (WHO, 2020, S. 35) .....	43
Abbildung 2: Bewegungsempfehlungen für Erwachsene (BZgA, 2019, S. 12) .....	45
Abbildung 3: Darstellung des 24-Stunden Bewegungs- und Nicht-Bewegungsverhaltens (Sedentary Behaviour Research Network, 2020) .....	48
Abbildung 4: Abgrenzung einer sitzenden Lebensweise von verschiedenen Intensitäten körperlicher Aktivität (modifiziert nach Bucksch & Dreger, 2014 und Bucksch & Schlicht, 2014).....	49
Abbildung 5: Zusammenfassende Darstellung der Empfehlungen zum Bewegungs- und Sitzverhalten (WHO, 2020, S. 42) .....	52
Abbildung 6: Rahmenbedingungen einer Hochschule (Seibold et al., 2010, S. 19).....	62
Abbildung 7: House of Studyability (modifiziert nach Huber & Kellner, 2020, S. 38).....	63
Abbildung 8: Ecological model of four domains of active living (modifiziert nach Sallis et al., 2006, S. 301) .....	80
Abbildung 9: Einflussebenen des sozial-ökologischen Modells auf körperliche Aktivität (Bucksch et al., 2010, S. 12) .....	82
Abbildung 10: Bedingungsebenen zur Erklärung sedentären Verhaltens (Rupp et al., 2020, S. 12) .....	83
Abbildung 11: Modell der vier Ebenen der Einflussfaktoren auf das Bewegungs- und Sitzverhalten von Studierenden im Setting Hochschule .....	87
Abbildung 12: Darstellung des interaktiven Wissensaustauschs (modifiziert nach Rütten et al., 2019, S. 53) .....	115
Abbildung 13: Einordnung zentraler Ansätze und transdisziplinärer Prozesse auf unterschiedlichen Ebenen im Public-Health-Bereich (eigene Darstellung in Anlehnung an Rütten et al., 2019).....	124
Abbildung 14: Zusammenfassende Darstellung von Intervention und Evaluation .....	133
Abbildung 15: Zeitverlauf der acht Treffen der kooperativen Planung .....	135
Abbildung 16: Interventionsprozess zur Maßnahmenentwicklung .....	136
Abbildung 17: Zeitverlauf der Intervention .....	137
Abbildung 18: Überblick zu den Forschungsfragen 1 und 2 .....	139
Abbildung 19: Überblick zu den Forschungsfragen 3 und 4 .....	141
Abbildung 20: Überblick zu den Forschungsfragen 5 und 6 (eigene Darstellung in Anlehnung an Rütten et al., 2019).....	142

Abbildung 21: Prozess der kooperativen Planung in Verbindung mit dem Kapazitätsaufbau der vorliegenden Studie .....	153
Abbildung 22: Untergliederung der Parameter des Sitzverhaltens von Studierenden an der Hochschule (vor der Intervention/vor der COVID-19-Pandemie) .....	179
Abbildung 23: Übersicht der Mittelwerte und Standardabweichungen der jeweiligen Sitzzeiten an der Hochschule (vor der Intervention/vor der COVID-19-Pandemie).....	180
Abbildung 24: Unterbrechung des Sitzens während des Lernens an den Universitäten Bayreuth (UBT) und Regensburg (UR) .....	184
Abbildung 25: Unterbrechung des Sitzens während Lehrveranstaltungen an den Universitäten Bayreuth (UBT) und Regensburg (UR) .....	184
Abbildung 26: Untergliederung der Parameter des Bewegungsverhaltens von Studierenden (inkl. Mittelwert und Standardabweichung der gesamten Alltagsbewegung) an der Hochschule (vor der Intervention/vor der COVID-19-Pandemie).....	185
Abbildung 27: Zusammenfassende Darstellung der Bedürfnisse und Barrieren der Studierenden .....	188
Abbildung 28: Untergliederung der Parameter des Sitzverhaltens im Homelearning .....	189
Abbildung 29: Übersicht der Mittelwerte und Standardabweichungen der jeweiligen Sitzzeiten im Homelearning (nach der Intervention/während der COVID-19-Pandemie) .....	190
Abbildung 30: Sitzunterbrechung während des selbstständigen Lernens bzw. Studierens zu Hause unterteilt in Studierende der Universität Bayreuth (UBT) und Universität Regensburg (UR) .....	192
Abbildung 31: Sitzunterbrechung während Online-Lehrveranstaltungen unterteilt in Studierende der Universität Bayreuth (UBT) und Universität Regensburg (UR) .....	192
Abbildung 32: Darstellung des Längsschnitts der Sitzunterbrechungen (in Prozent) während des Lernens an der Hochschule im Vergleich zum Lernen im Homelearning, unterteilt in Studierende der Universität Bayreuth (UBT) und Universität Regensburg (UR) .....	194
Abbildung 33: Darstellung des Längsschnitts der Sitzunterbrechungen (in Prozent) während Lehrveranstaltungen im Vergleich zu Online-Lehrveranstaltungen, unterteilt in Studierende der Universität Bayreuth (UBT) und Universität Regensburg (UR) .....	195
Abbildung 34: Darstellung des interaktiven Wissensaustauschs im Rahmen der kooperativen Planungsgruppe im Setting Hochschule (eigene Darstellung in Anlehnung an Rütten et al., 2019).....	197

Abbildung 35: Beispielhaftes Bild des Auswahlverfahrens anhand der Kriterien <i>Kosten, Umsetzung, Verantwortung und Zeitraum</i> .....	199
Abbildung 36: Kooperative Planungsgruppe der Universität Bayreuth.....	200
Abbildung 37: Überblick über die bewegungsfördernden Maßnahmen an der Universität Bayreuth .....	201
Abbildung 38: Beispiele für die verschiedenfarbigen Bodenmarkierungen von BeWeg an der Universität Bayreuth (© Smart Moving/KErn/Max Dörres/Universität Bayreuth) .....	201
Abbildung 39: Beispielhafte Bodenmarkierung der blauen Route von BeWeg mit dem Hinweis auf 650 Schritte (© Smart Moving/KErn/Max Dörres/Universität Bayreuth) .....	202
Abbildung 40: Streckennetz von BeWeg an der Universität Bayreuth (© Smart Moving/KErn/Max Dörres/ Universität Bayreuth) .....	202
Abbildung 41: Active Office System in der Bibliothek der Universität Bayreuth (© Smart Moving/KErn/Max Dörres/ Universität Bayreuth) .....	203
Abbildung 42: Active Office System in einem Seminarraum der Universität Bayreuth (© Smart Moving/KErn/Max Dörres/ Universität Bayreuth).....	204
Abbildung 43: AktivPause während eines Seminars an der Universität Bayreuth (© Smart Moving/KErn/Max Dörres/ Universität Bayreuth).....	205
Abbildung 44: Startseite der elearning-Plattform zur Vermittlung von Bewegungs- und Sportpartner*innen .....	206
Abbildung 45: Walkolution in der Bibliothek der Universität Bayreuth (© Smart Moving/KErn/Max Dörres/Universität Bayreuth) .....	207
Abbildung 46: Abfrage der Bekanntheit von BeWeg (modifiziert nach Engelhardt, 2020)...	222
Abbildung 47: Abfrage der Bereitschaft zur Nutzung von BeWeg seitens der Nicht-Nutzer (modifiziert nach Engelhardt, 2020) .....	224
Abbildung 48: Bewertung der Maßnahme BeWeg (modifiziert nach Engelhardt, 2020).....	225
Abbildung 49: Verbesserungsvorschläge für die Maßnahme BeWeg (modifiziert nach Engelhardt, 2020) .....	226
Abbildung 50: Darstellung der quantitativen Analyse des Sitz- und Stehverhaltens (BA=Messtage an den bewegungsfördernden Arbeitsplätzen; NA=Messtage an den normalen Arbeitsplätzen) (Mann et al., 2020, S. 293) .....	227
Abbildung 51: Einschätzung der Studierenden der Universität Bayreuth zu den Angeboten zu Bewegungsförderung (Angabe der Mittelwerte und Standardabweichungen).....	230



Abbildung 52: Einschätzung der Studierenden zu den Möglichkeiten hinsichtlich mehr Bewegung bzw. weniger Sitzen an der Universität Bayreuth (Angabe der Mittelwerte und Standardabweichungen) .....	230
Abbildung 53: Einordnung der Einflussfaktoren der ersten Erhebungsphase.....	236
Abbildung 54: Einordnung der Einflussfaktoren der zweiten Erhebungsphase .....	239
Abbildung 55: Empfehlungen zur Umsetzung von Bewegungsförderung im Setting Hochschule .....	264

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Dimensionen des Kapazitätsaufbaus (in Anlehnung an Laverack, 2008b und Loss et al., 2020) .....	32
Tabelle 2: Einteilung beispielhafter objektiver und subjektiver Verfahren zur Aktivitätsmessung (in Anlehnung an Eckert et al., 2014).....	55
Tabelle 3: Gegenüberstellung von Vor- und Nachteilen sozial-ökologischer Modelle (in Anlehnung an Bauman et al., 2012; Bucksch, Gruber & Schneider, 2011; Sallis, Owen & Fisher, 2008; Green, Richard & Potvin, 1996).....	78
Tabelle 4: Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Universitäten Bayreuth und Regensburg (Universität Bayreuth, 2021a; Universität Regensburg, 2021) ..	131
Tabelle 5: Vergleich quantitativer und qualitativer Methoden (Misoch, 2019, S. 3) .....	132
Tabelle 6: Beschreibung der Gesamt-Stichprobe der ersten Erhebungsphase (2018).....	149
Tabelle 7: Beschreibung der Stichprobe der Universität Bayreuth der ersten Erhebungsphase (2018) .....	149
Tabelle 8: Beschreibung der Stichprobe der Universität Regensburg der ersten Erhebungsphase (2018) .....	150
Tabelle 9: Beschreibung der Gesamt-Stichprobe der zweiten Erhebungsphase (2020) .....	150
Tabelle 10: Beschreibung der Stichprobe der Universität Bayreuth der zweiten Erhebungsphase (2020) .....	151
Tabelle 11: Beschreibung der Stichprobe der Universität Regensburg der zweiten Erhebungsphase (2020) .....	151
Tabelle 12: Beschreibung des Längsschnitts der Gesamt-Stichprobe (2020).....	152
Tabelle 13: Beschreibung der Stichproben des Erhebungsinstrumentariums: Protokolle und Leitfadeninterviews .....	156
Tabelle 14: Beschreibung der Stichprobe von Maßnahme I BeWeg .....	158
Tabelle 15: Beschreibung der Stichprobe von Maßnahme II Active Office .....	159
Tabelle 16: Beschreibung der Stichprobe von Maßnahme III AktivPause .....	161
Tabelle 17: Übersicht zum Erhebungsinstrumentarium zur Erfassung des Bewegungs- und Sitzverhaltens von Studierenden an der Hochschule (vor der Intervention/vor der COVID-19-Pandemie) und im Homelearning (nach der Intervention/während der COVID-19-Pandemie).....	162
Tabelle 18: Übersicht zum Erhebungsinstrumentarium zur Erfassung des partizipativen Interventionsprozesses.....	163
Tabelle 19: Übersicht zum Erhebungsinstrumentarium zu den bewegungsfördernden Maßnahmen .....	164

Tabelle 20: Kriterien quantitativer und qualitativer Sozialforschung (Kruse, 2015, S. 58)....	175
Tabelle 21: Darstellung des sitzenden Verhaltens an der Hochschule (vor der Intervention/vor der COVID-19-Pandemie) unterteilt nach den Einflussfaktoren Alter, Geschlecht und Universitätszugehörigkeit .....	181
Tabelle 22: Darstellung des Bewegungsverhaltens an der Hochschule (vor der Intervention/vor der COVID-19-Pandemie) unterteilt nach den Einflussfaktoren Alter, Geschlecht und Universitätszugehörigkeit .....	186
Tabelle 23: Darstellung der Sitzzeiten im Homelearning (nach der Intervention/während der COVID-19-Pandemie) unterteilt nach den Einflussfaktoren Alter, Geschlecht und Universitätszugehörigkeit .....	191
Tabelle 24: Ergebnisdarstellung zur Evaluation des Kapazitätsaufbaus der kooperativen Planungsgruppe (angelehnt an Laverack, 2008b und Loss et al., 2020) .....	208
Tabelle 25: Wahrnehmung der bewegungsfördernden Maßnahmen der Universität Bayreuth (N = 406) .....	214
Tabelle 26: Nutzung der bewegungsfördernden Maßnahmen der Universität Bayreuth (N = 406) .....	214
Tabelle 27: Wahrgenommene Maßnahmen der Universität Bayreuth in Zusammenhang mit deren Nutzung .....	215
Tabelle 28: Wirkung der bewegungsfördernden Maßnahmen der Universität Bayreuth ....	216
Tabelle 29: Genutzte Maßnahmen der Universität Bayreuth in Zusammenhang mit deren Wirkung .....	217
Tabelle 30: Darstellung der Zusammenhänge des sitzenden Verhaltens und der jeweiligen Maßnahmenwahrnehmung sowie der personenbezogenen Faktoren .....	217
Tabelle 31: Darstellung der Zusammenhänge des sitzenden Verhaltens und der jeweiligen Maßnahmenutzung sowie der personenbezogenen Faktoren ..	220
Tabelle 32: Vergleich zwischen Nutzern und Nicht-Nutzern von BeWeg (modifiziert nach Engelhardt, 2020) .....	223

## Abkürzungsverzeichnis

bspw.	beispielsweise
ca.	circa
d. h.	das heißt
inkl.	inklusive
k. A.	keine Angabe
o. ä.	oder ähnliches
sog.	sogenannt/e
u. a.	unter anderem
v. a.	vor allem
vgl.	vergleiche
vs.	versus
z. B.	zum Beispiel