

Les Mills Research: BORN TO MOVE Studie



Hintergrund

Körperliche Inaktivität und die Steigerung eines vermehrt sitzenden Lebensstiles bei Kindern und Jugendlichen werden vermehrt mit negativen Gesundheitsfaktoren, wie Adipositas und Diabetes Typ 2 in Verbindung gebracht. Die effektivsten Ansätze, um dem entgegenzuwirken, sind im Schulbereich angesiedelt. In Großbritannien ist Sport ein Pflichtfach während der gesamten Schullaufbahn. Traditionell werden spielorientierte Aktivitäten, vermehrt mit dem Fokus auf Wettkampf, in den Vordergrund gestellt. Diese eng aufgestellte Struktur ist nicht für alle Kinder angemessen, besonders nicht für diejenigen, die Aktivitäten bevorzugen, die bewegungs- und trainingsorientiert sind.

Ziel der Studie

Primäres Ziel der Studie war, die Effektivität des Les Mills Kindertrainingsprogramms BORN TO MOVE bezüglich der körperlichen Aktivitäts-, Fitness- und Gesundheitsaspekte zu bewerten. Sekundäres Ziel war es, bei Kindern und Lehrern die Wahrnehmung bezüglich BORN TO MOVE zu erfassen.

Methodik

Es wurden vier staatliche Grundschulen aus West Lancashire im Nordwesten Englands für die Studie ausgesucht. 73 Schulkinder (Alter 10-11 Jahre) wurden in zwei Schulen ausgewählt. Alle befanden sich im letzten britischen Grundschuljahr. Sie absolvierten sechs Wochen lang zweimal pro Woche eine BORN TO MOVE-Class. 66 Schulkinder im gleichen Alter in zwei weiteren Schulen absolvierten als Kontrollgruppe weiterhin zwei herkömmliche Sportstunden pro Woche.

Ergebnisse

Die BORN TO MOVE-Gruppe verbesserte die Performance im Push-Up-Test von 5,7 auf 11,7. Ebenfalls konnte die Sprungweite aus dem Stand heraus von 130,2 auf 145,0 cm gesteigert werden. Durch Schrittzähler konnte gemessen

werden, dass die BORN TO MOVE-Gruppe sich tagsüber mehr bewegte und weniger oft Zeit im Sitzen verbrachte als die Kontrollgruppe.

Die BORN TO MOVE-Gruppe verzeichnete ebenfalls mehr moderate, moderate bis starke und gesamte körperliche Aktivitätszeit als die Kontrollgruppe in ihren herkömmlichen Sportstunden. Ebenfalls war die Zeit, die während der Sporteinheiten im Sitzen verbracht wurde, bei der BORN TO MOVE-Gruppe geringer. Es war auffallend, dass die intrinsische Motivation der BORN TO MOVE Gruppe ebenfalls signifikanter anstieg, als bei der Kontrollgruppe.

Die überwältigende Mehrheit der BORN TO MOVE-Gruppe bewertete die Workouts im Bezug auf Spaß, Motivation, Lehrer, Musik, Abgrenzung, Kompetenz, Konzentration, Fitness und Gesundheit als positiv. Die BORN TO MOVE-Lehrer bewerteten das Programm positiv und stellten besonders die Herausforderung, den Spaß, die Interaktionen zwischen Lehrer und Schülern und die Steigerungspotentiale bezüglich des Selbstvertrauens der Teilnehmer als wichtigste Indikatoren für Erfolg heraus

Schlussfolgerung

Die BORN TO MOVE-Gruppe verzeichnete positive Verbesserungen in der muskulären Fitness. An den Tagen, an denen sie an BORN TO MOVE-Classes teilnahmen, waren sie auch insgesamt körperlich aktiver und verbrachten weniger Zeit sitzend. Sie waren auch während ihrer BORN TO MOVE-Workouts aktiver (moderate und gesamte Intensität) als die Kontrollgruppe in den herkömmlichen Sportstunden.

Weiterhin verbrachten die BORN TO MOVE-Teilnehmer während der Workouts weniger Zeit im Sitzen als die Kontrollgruppe.

Ein Link zur Veröffentlichung im BMC Public Health finden Sie

[hier](#):

<https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3550-7>