

Untersuchung zum Fitnesszustand und zu motorischen Fähigkeiten von Studierenden im Studiengang Gesundheitsförderung und -management

I WISSENSCHAFTLICHE PROBLEMSTELLUNG

Bewegungsmangel ist in allen Altersgruppen der Bevölkerung verbreitet und stellt einen bedeutenden Risikofaktor für lebensstilbedingte Zivilisationskrankheiten dar. Die Ergebnisse der KIGGS Studie schließen eine Forschungslücke zum Bewegungsverhalten bzw. zur motorischen Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 17 Jahren. Obwohl die Mehrzahl der befragten Kinder angibt, sich regelmäßig körperlich zu bewegen, zeigen die Ergebnisse des Motoriktestes motorische Defizite in verschiedenen Testbereichen. Der Gesundheitszustand und das Bewegungsverhalten von jungen Erwachsenen bzw. Studierenden ist bislang wenig erforscht.

Auf dieser Grundlage stehen der Fitnesszustand und die motorischen Fähigkeiten von Studierenden eines Matrikels des Bachelorstudiengangs Gesundheitsförderung und -management der HS MDS (FH) im Mittelpunkt der vorliegenden Studie.

II UNTERSUCHUNGSMETHODIK

Die Datenerhebung erfolgt mittels schriftlicher Befragung und Motoriktest. Im Rahmen des sportmotorischen Tests werden folgende standardisierte Testverfahren in den einzelnen Testbereichen eingesetzt:

Bewegungskoordination: Hampelmann, Hopslerlauf, Ball umgreifen, Wurf mit Drehung, Balancieren rückwärts und vorwärts, Achterkreisen (Arme)

Beweglichkeit: Rumpfbeugen vorwärts

Ausdauerfähigkeit: Stufentest

Kraftfähigkeit: Standweitsprung

Die Fragebogenerhebung beinhaltet soziodemographische Daten, Angaben zum Rauchverhalten, zum BMI und zur körperlichen Aktivität.

Die Stichprobe umfasst alle 62 Studierenden des ersten Fachsemesters im Studiengang Gesundheitsförderung und -management der HS MDS (FH). Die Datenanalyse erfolgt mittels deskriptiver Statistik.

III ERGEBNISSE

1 Soziodemographische Daten

- Das Durchschnittsalter der Probanden beträgt 22,6 Jahre.
- Die Mehrzahl der Probanden sind weiblich (87 %). Auf der Grundlage des geringen Anteils der männlichen Probanden (13 %) wird auf eine geschlechtsspezifische Auswertung der Daten verzichtet.

2 Angaben zur körperlichen Aktivität

- Die Mehrheit der Studierenden (47%) gibt an, sich mit täglich 30 Minuten moderater körperlicher Aktivität (z.B. Rad fahren, Treppen steigen, Hausarbeit) fit zu halten (Abb.1). 27 % der Probanden trainieren zwei Stunden wöchentlich intensiv. 37 % sind körperlich nicht aktiv.
- Wie in Abb. 2 dargestellt, überwiegen selbstorganisierte sportliche Aktivitäten (58%) wie z.B. Joggen. 29% der Probanden sind im Verein und 27% im Fitnessstudio aktiv. Weitere 11% nehmen am Hochschulsport teil.

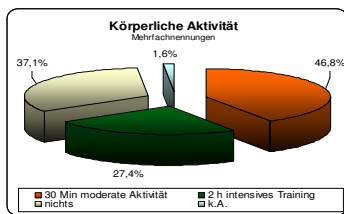


Abb. 1: Angaben zur Körperlichen Aktivität (N=62)

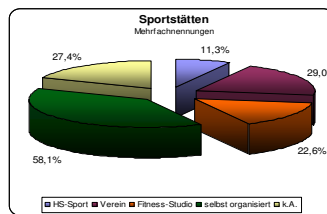


Abb. 2: Orte des Sporttreibens (N=62)

3 Angaben zum BMI und zum Rauchverhalten

- Die Mehrzahl der Probanden ist normalgewichtig (83%). Weitere 12 % der Studierenden können auf der Grundlage der Klassifizierung des BMI der Kategorie Untergewicht zugeordnet werden. 5 % der Probanden sind leicht übergewichtig.
- 68% der Probanden sind Nichtraucher. 18% sind Raucher und weitere 11% der Studierenden geben an, gelegentlich zu Rauchen. 3% der Befragten machen keine Angabe.

4 Bewegungskoordination

- Wie Abb.3 zeigt, erzielen die Studierenden im Koordinationstest überwiegend sehr gute (61%) und gute Ergebnisse (31%).

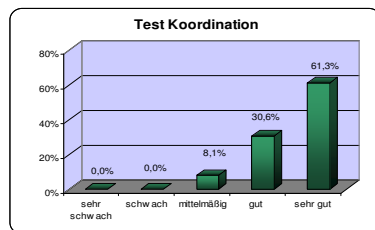


Abb. 3: Testergebnisse Koordination (N=62)

5 Beweglichkeit

- Wie Abb.4 zeigt, verteilen sich die Ergebnisse im Testbereich Beweglichkeit (Rumpf beugen vorwärts) über alle Bewertungskategorien.
- Die Mehrheit der Studierenden erreicht im Beweglichkeitstest gute und sehr gute Ergebnisse.

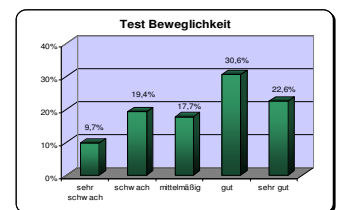


Abb.4: Testergebnisse Beweglichkeit (N=62)

6 Ausdauerfähigkeit

- Wie in Abb.5 dargestellt, schneiden die Studierenden im Ausdauerstest (Stufentest) überwiegend in den Beurteilungsbereichen sehr schwach (37%) und schwach (22%) und mittelmäßig (18%) ab.
- Einen deutlichen Einfluss auf die Testergebnisse im Ausdauerbereich hat das Rauchverhalten der Probanden. Die Ergebnisse weisen darauf hin, dass Raucher in diesem Testbereich grundsätzlich schlechtere Ergebnisse als Nichtraucher erzielen (Abb.6). Sehr gute Testergebnisse erreichen ausschließlich Nichtraucher.

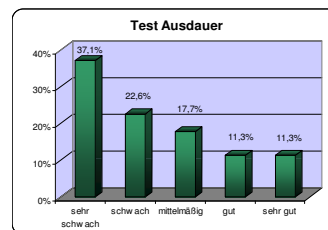


Abb.5: Testergebnisse Ausdauer (N=62)

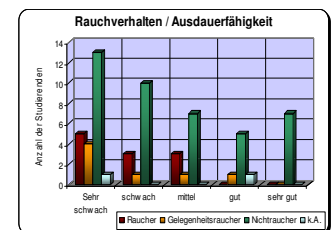


Abb.6: Rauchverhalten und Ausdauer (N=62)

7 Kraftfähigkeit

- Im Testbereich Kraftfähigkeiten (Standweitsprung) erzielt die Mehrheit der Probanden sehr schwache Ergebnisse (76%).
- Sehr gute und gute Ergebnisse werden kaum erreicht (Abb.7).

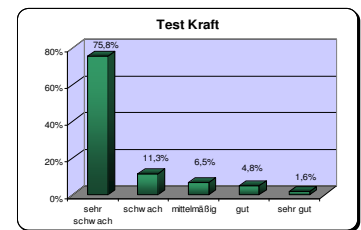


Abb.7.: Testergebnisse Kraftfähigkeiten (N=62)

IV ZUSAMMENFASSUNG UND FAZIT

- Die mittels Fragebogen erhobenen Aussagen zur Prävalenz körperlicher Aktivität zeigen, dass bei den befragten Studierenden moderate Alltagsaktivitäten überwiegen. Als problematisch wird beurteilt, dass 37% der untersuchten Probanden angeben, körperlich nicht aktiv zu sein.
- Im Zusammenhang mit den bevorzugten Orten der körperlichen Aktivität dominieren selbstorganisierte Fitnesssportangeboten der Probanden. Lediglich 11% der befragten Studierenden nehmen an Hochschulsportangeboten teil. Dies kann sicherlich auf die besondere Situation der Orientierung im im Studium im ersten Semester zurückgeführt werden. Erfahrungsgemäß steigen im Studienverlauf die Teilnahmezahlen im Hochschulsport an.
- Ein Vergleich der Ergebnisse des Motoriktestes in den einzelnen Testbereichen verweist auf motorische Defizite der Studierenden im Kraft- und Ausdauerbereich. Der Zusammenhang von Rauchen und schlechten Ergebnissen im Ausdauerstest ist deutlich. Besonders gute Ergebnisse werden im Testbereich Koordination erzielt. Hier zeigen insbesondere Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen in den letzten Jahren Defizite. Auch die Resultate der KIGGS-Studie bestätigen diese Entwicklung.
- Die Ergebnisse der Studie verweisen auf die Notwendigkeit von gezielten Interventionen zur Bewegungsförderung bei Studierenden.