

# Potenziale sportlicher Aktivität im Rahmen der Gesundheitsförderung von Studierenden

Sabrina Rudolph – Institut für Sportwissenschaften  
Arne Göring – Zentrale Einrichtung Hochschulsport

# Sport und Bewegung im Kontext der Gesundheitsförderung

# Präventive Wirkungsmechanismen von Sport

Dimension körperlicher Aktivität	Mögliche Mechanismen	Beeinflusste Krankheitsbilder
Kalorienverbrauch	Gesteigerter Metabolismus	Kardiovaskuläre Erkrankungen Maligne Tumorerkrankungen Diabetes mellitus Typ 2 Hypertonie Fettstoffwechselstörungen Adipositas
Aerober Stimulus	Gesteigerte kardiale Funktion	Koronare Herzkrankheit Diabetes mellitus Typ 2 Hypertonie Fettstoffwechselstörungen
Gewichtsbelastung Gravitation	Gesteigerter ossärer Zug, Druck	Osteoporose
Muskulärer Stimulus	Kraft(ausdauer)steigerung	Unspezifische Rückenschmerzen Allgemeine funktionelle Beeinträchtigung
Dehnungsreiz	Gelenkbeweglichkeit	Hypertonie Fettstoffwechselstörungen

# Sport oder körperliche Alltagsaktivität ?

# Sport und Gesundheit im Studium – konzeptioneller Bezugsrahmen

*Das Studium aus lebensweltlicher Perspektive:*

- Starkes Stresserleben bedingt durch Leistungsdruck, Zukunftsängste, Prüfungsangst (Turiaux & Krinner 2014; Schulz et al. 2003)
- Hohe Anonymität und fehlende soziale Unterstützung (Bachmann 1999)
- Zum Teil gesundheitsgefährdender Lebensstil (Substanzkonsum, Ernährungsverhalten) (HISBUS)
- Hochschulbildung als „Transitionsphase“ >> Gesundheitskompetenz als Bildungsziel

# Fragestellung

- Welche Gesundheitspotenziale offerieren sportliche Aktivitäten im Rahmen des Studiums?
- Welches Sportverhalten lässt sich beobachten?
- Welche institutionellen Einflussfaktoren auf das Sportverhalten lassen sich darstellen?

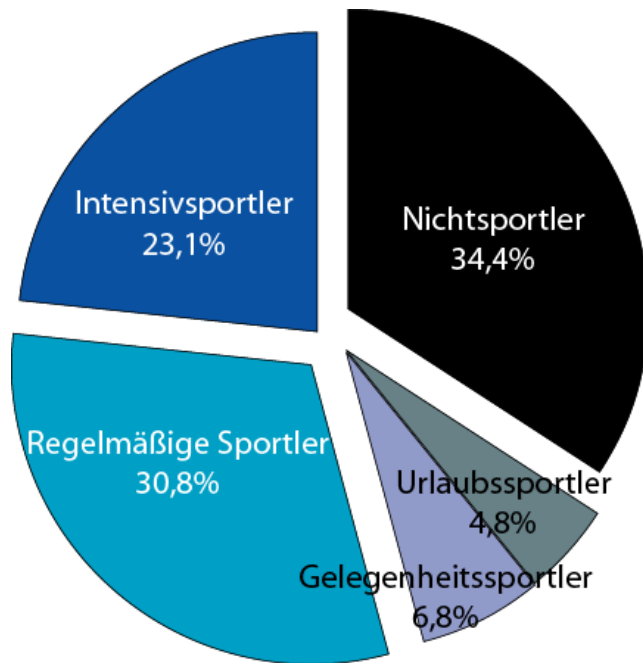
# Eigene Studien

Bezeichnung	Studiendesign	Befragungsinhalte	Statistische Merkmale
<b>Sport und Studium</b>	Online-Studie in Kooperation mit HIS (Hannover) zum allgemeinen Sportverhalten und zur Nutzung des Hochschulsports (2010)	Umfang und Intensität der Sportaktivität (Sporttyp); Organisationsform; Sportarten und Bewegungsformen; Motivations- und Anreizstruktur; subjektive Bedeutungszuweisung der sportlichen Aktivität.	N=7080  Repräsentativ für Deutschland in Bezug auf <i>Hochschulform, Fachzugehörigkeit, Geschlecht.</i>
<b>Sport als gesundheitsfördernde Ressource im Setting der Hochschule (2010 &amp; 2014)</b>	Online-Studie an den Universitäten Göttingen und Braunschweig zum Zusammenhang von Sport und gesundheitsförderlichen Ressourcen und Belastungen.	Umfang und Intensität der Sportaktivität (Sporttyp); wahrgenommene Stressbelastung; Gesundheitskompetenz; Studienzufriedenheit; soziale Unterstützung; Beschwerdewahrnehmung; Gesundheitsverhalten	N=2984 (Göttingen) N=1026 (Braunschweig)  Repräsentativ für die beiden Hochschulen in Bezug auf Fakultätszugehörigkeit, Geschlecht, Studiengang

# Ergebnisse: Sportliche Aktivität von Studierenden

Datensatz: „Sport und Studium“ (in Kooperation mit HIS)

Berechnung des Sporttyps auf der Basis selbstberichteter Angaben zu Umfang, Intensität und Regelmäßigkeit der sportlichen Aktivität



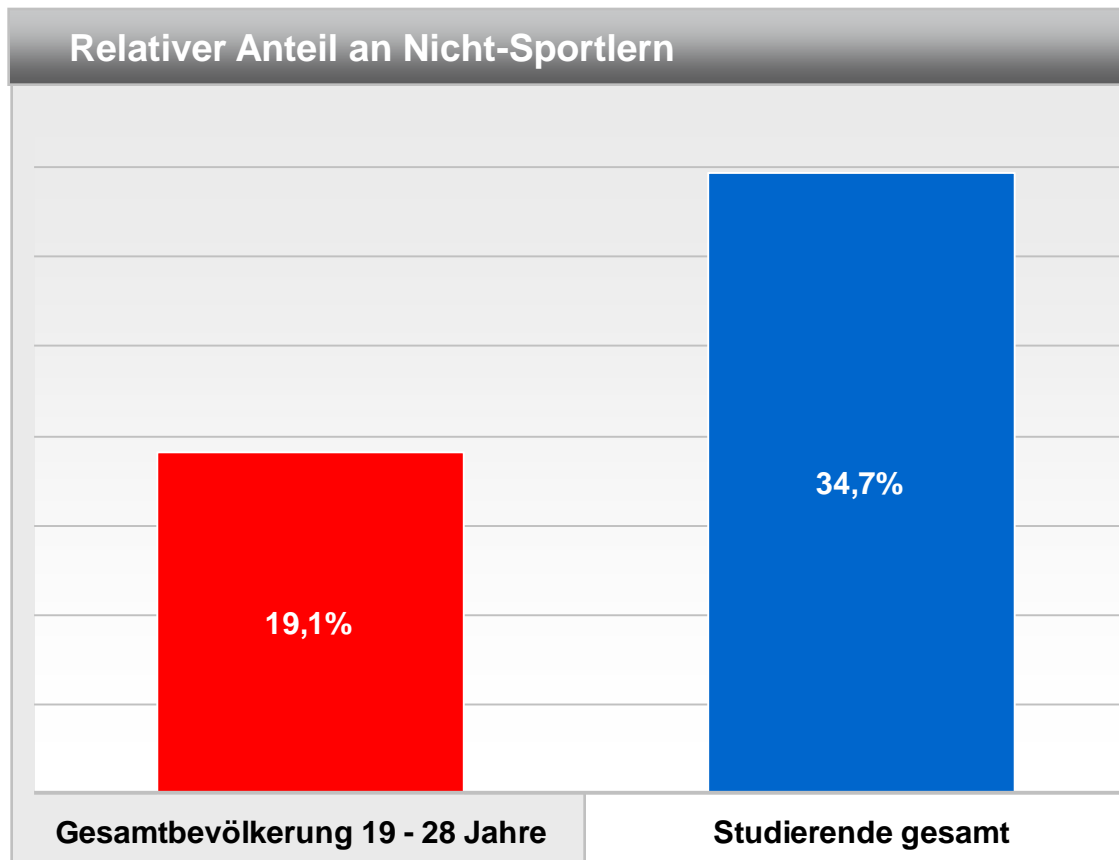
Sporttyp in Anlehnung an  
BÄSSLER (1988, 194) sowie WOLL (1996):

Nichtsportler	kein Sport
Urlaubssportler	<1x/ Woche
Gelegenheitssportler	<60Min./ Woche
Regelmäßiger Sportler	≥ 60Min./ Woche
Intensivsportler	≥ 3x40 Min = 120Min./ Woche bei mind. Mittlerer Intensität, 2x mehr als 40 harte Intensität



# Studierende – eine aktive Bevölkerungsgruppe?

Nicht-Sportler: Ein Vergleich mit Nicht-Studierenden <sup>1,2</sup>



## Studierende im Vergleich

- Studierende sind im Vergleich zu gleichaltrigen Nicht-Studierenden weniger aktiv (>> methodisches Problem?)
- Große Unterschiede insbesondere im Bereich intensiver sportlicher Aktivitäten

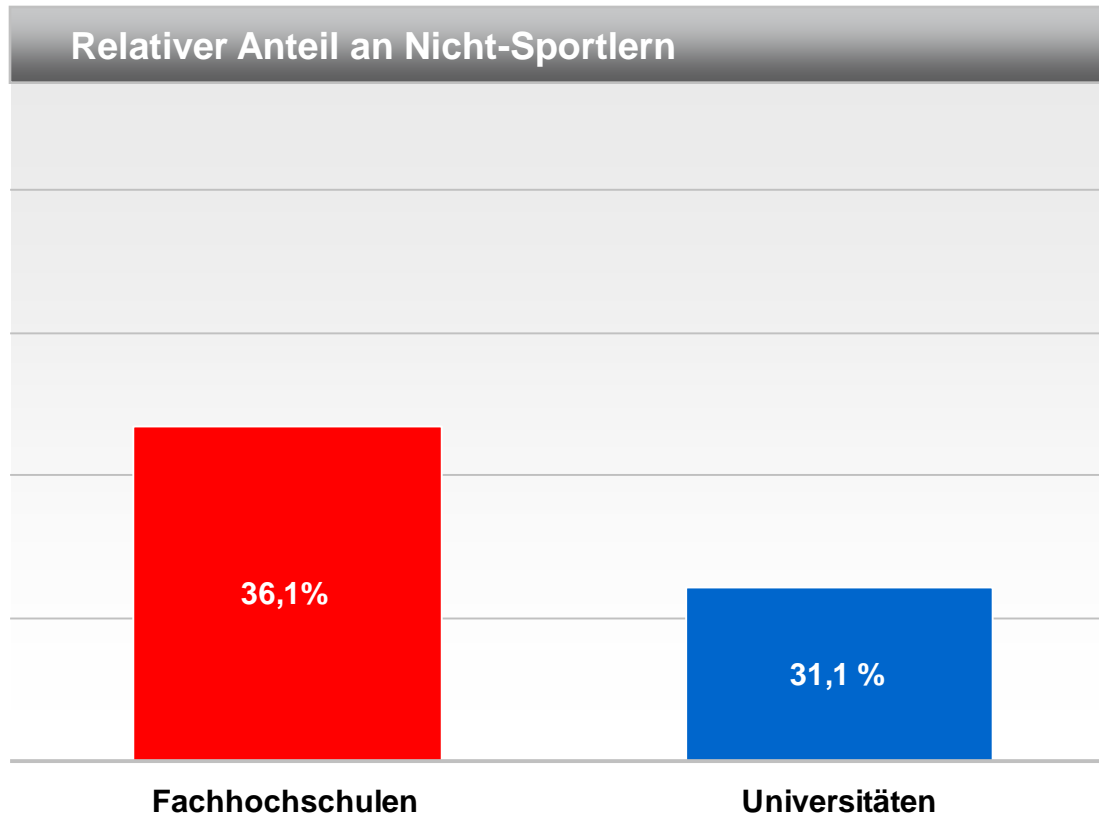
(1) Verwendung unterschiedlicher Erhebungsinstrumente

(2) RKI: Telefonische Interviews; Uni-Göttingen: Online-Erhebung

# Studierende – eine aktive Bevölkerungsgruppe?

Nicht-Sportler: Ein Vergleich mit Nicht-Studierenden <sup>1,2</sup>

Datensatz: „Sport und Studium“ (in Kooperation mit HIS); Repräsentative Bevölkerungsbefragung durch RKI (2010)



## Studierende im Vergleich

- Studierende an Fachhochschulen sind sportlich weniger aktiv als Studierende von Universitäten ( $p < 0,05$ )
- Dieser Unterschied bleibt auch statistisch signifikant, wenn das Alter kontrolliert wird.

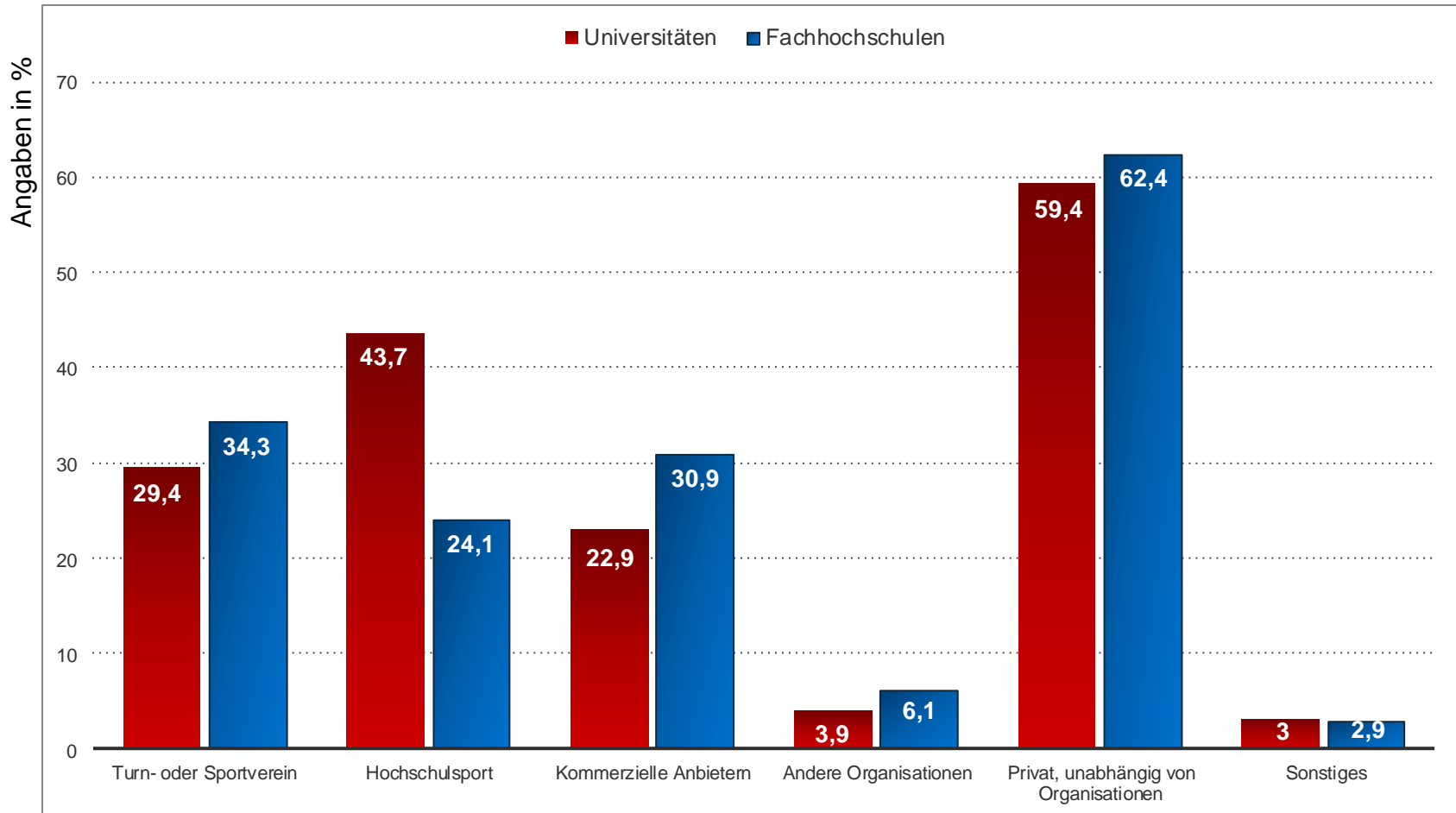
(1) Verwendung unterschiedlicher Erhebungsinstrumente

(2) RKI: Telefonische Interviews; Uni-Göttingen: Online-Erhebung

# Organisationsformen des Sporttreibens

Datensatz: „Sport und Studium“ (in Kooperation mit HIS);

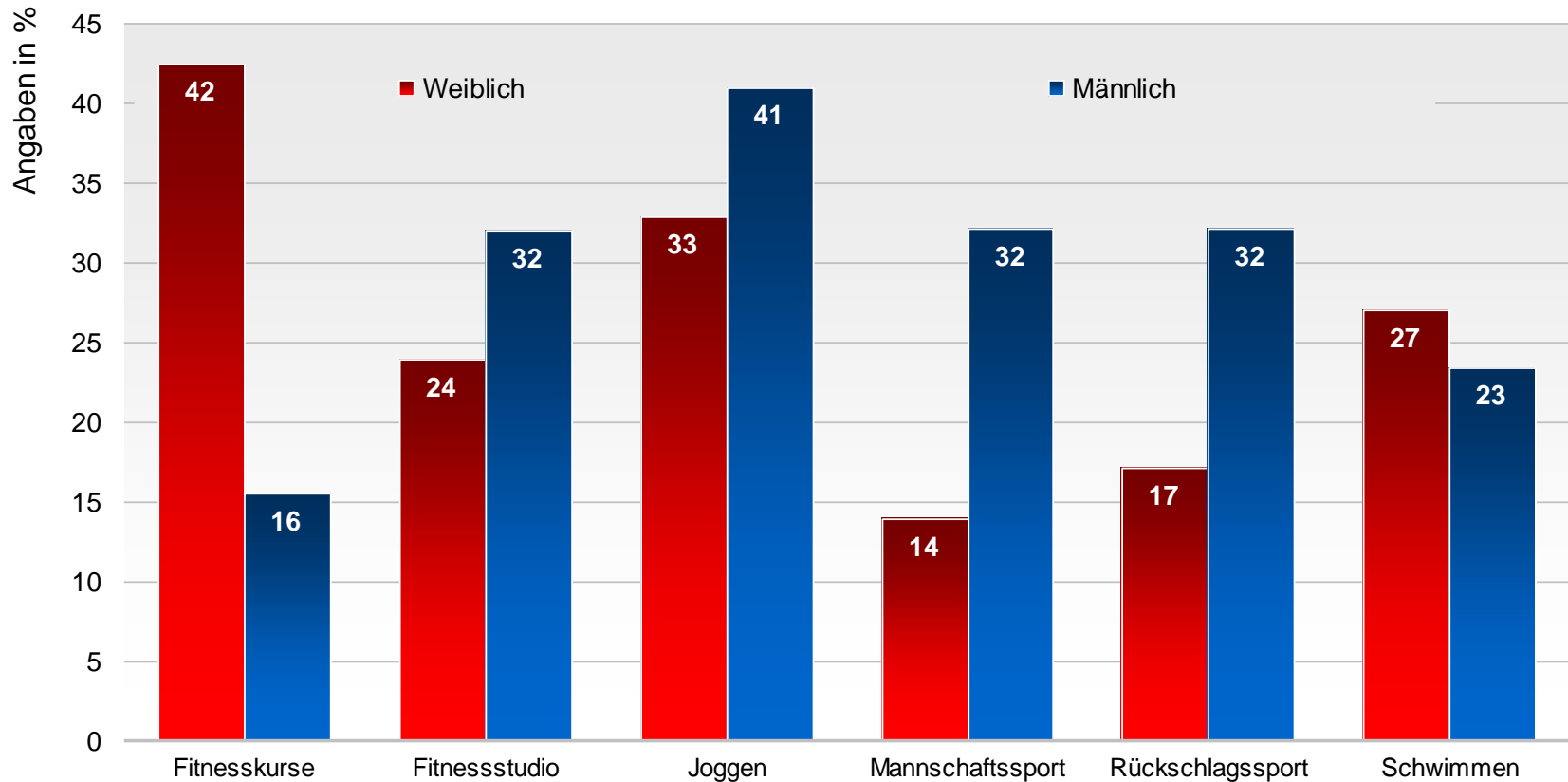
Frage: In welchen Organisationsformen üben Sie Ihre Aktivitäten aus? (Mehrfachantworten möglich)



# Aktivitätspräferenzen von Studierenden

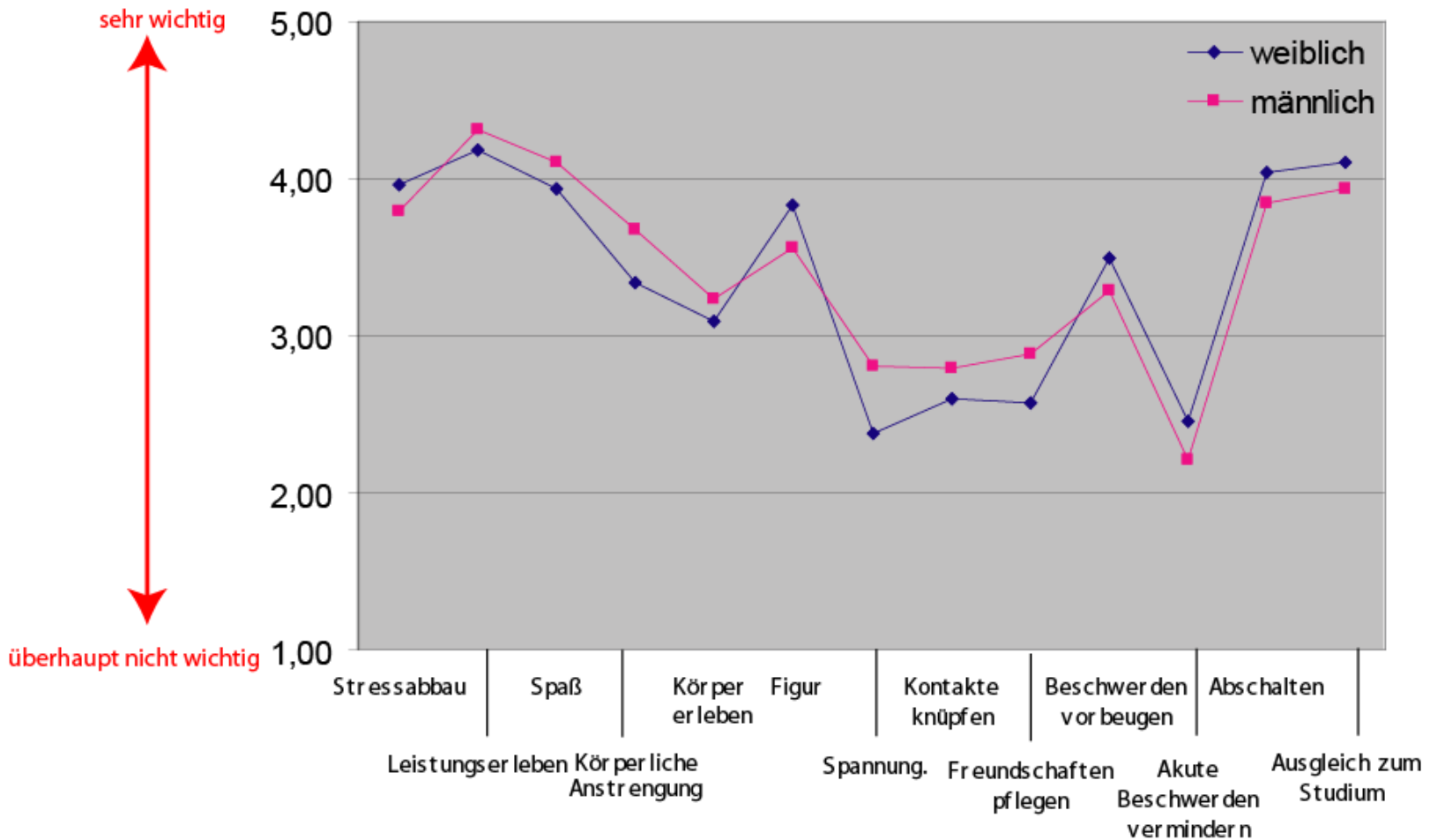
Datensatz: „Sport und Studium“ (in Kooperation mit HIS);

Frage: Welche der folgenden Sportarten üben Sie regelmäßig aus ? (Mehrfachantworten möglich)



# „Motive“ von Studierenden

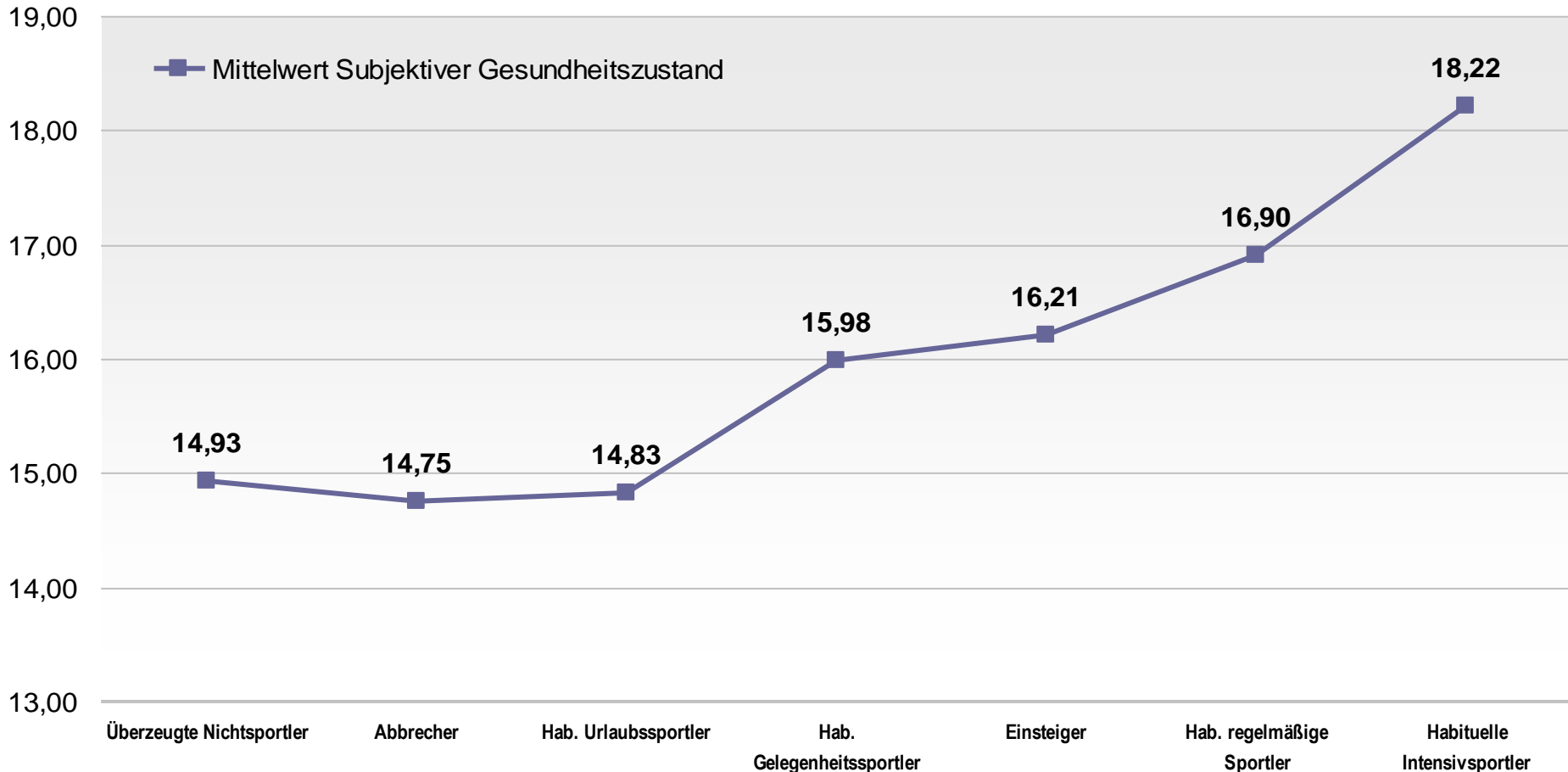
Stressabbau, Ausgleich, Figur<sup>1</sup>



(1) Datensatz: „Sport als gesundheitsfördernde Ressource“; N= 2775

# Sportliche Aktivität und subjektive Gesundheit

Mittelwerte "subjektiver Gesundheitszustand" nach habituellem Sporttyp <sup>1,2</sup>

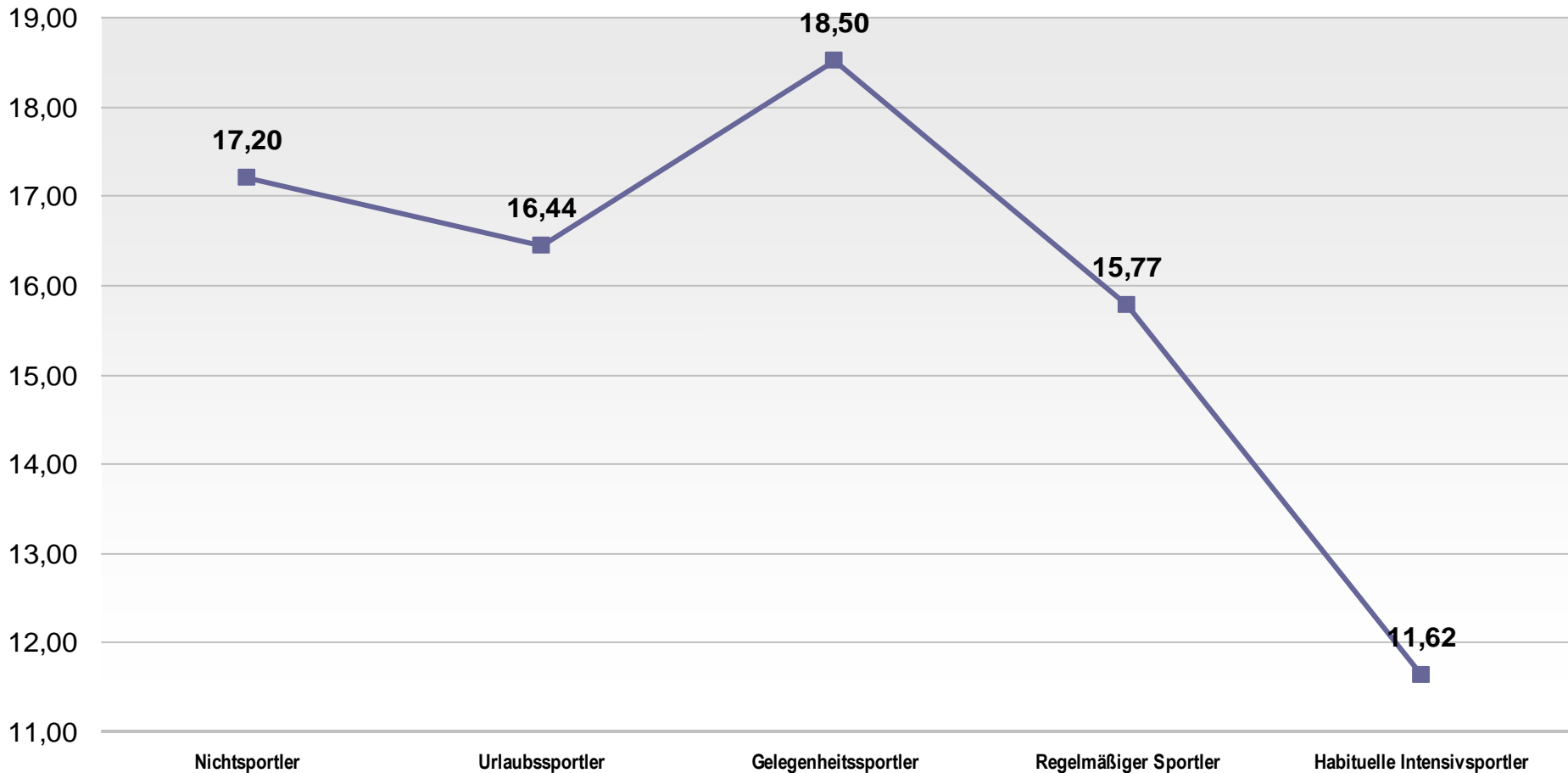


(1) Skala Subjektiver Gesundheitszustand nach WOLL et al. (2004); Fragen zur globalen Einschätzung, der Leistungsfähigkeit, Einschränkungen, zur Gesundheit im Vergleich zu anderen Studierenden, Entwicklung der Gesundheit in der Vergangenheit, Relevanz der Gesundheit.

(2) Datensatz: „Sport, Studium und Gesundheit“ - Onlinebefragung an der Universität Göttingen, N= 2775

# Sportliche Aktivität und Beschwerdeerleben

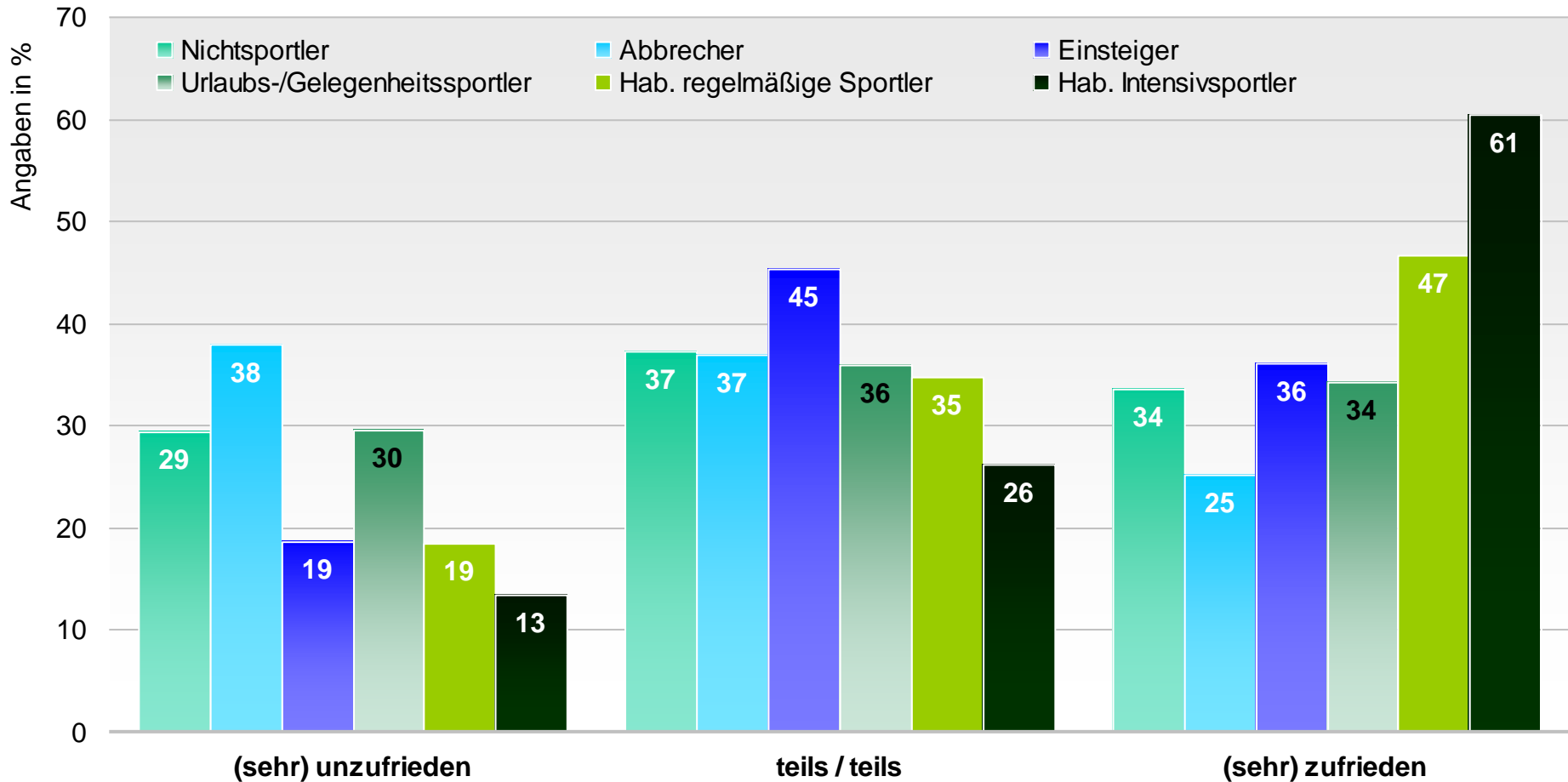
Mittelwerte "subjektive Beschwerdewahrnehmung" nach habituellem Sporttyp <sup>1,2</sup>



- (1) Skala Subjektiver Beschwerdewahrnehmung nach HURRELMANN & KOLIP (1994); Liste mit 17 Items zu physischen und psychosomatischen Schmerzen und Beschwerden bzw. Beschwerdefreiheit im letzten Jahr
- (2) Datensatz: „Sport als gesundheitsfördernde Ressource“; N = 2775

# Zufriedenheit mit Freizeit

Auswertung über habituellen Sporttyp<sup>1,2</sup>



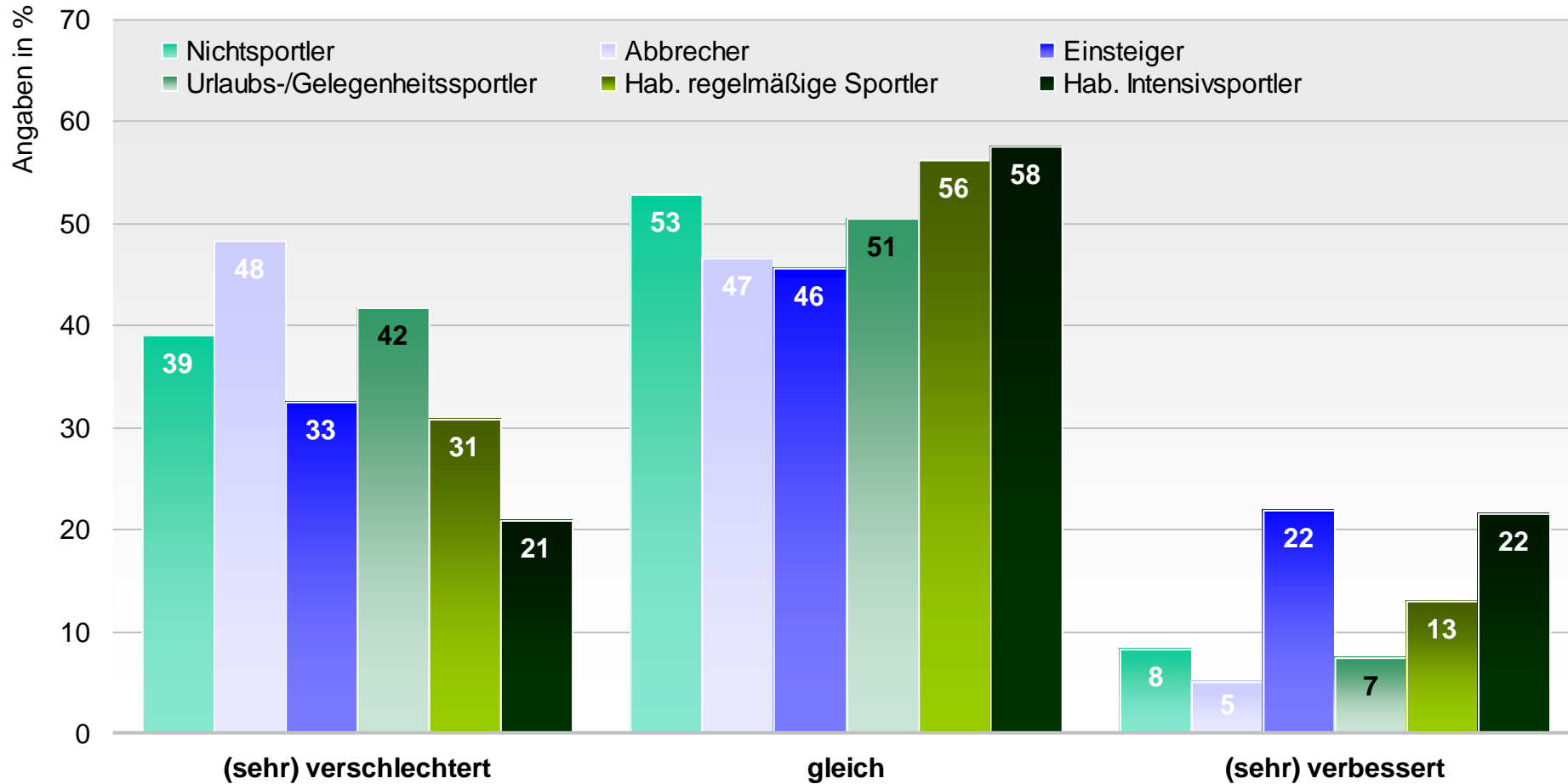
(1) Skalen= WOLL et al. (2004, 131ff.)

(2) Datensatz: „Sport, Studium und Gesundheit“ - Onlinebefragung an der Universität Göttingen, N= 2775



# Gesundheitsveränderungen im Studium

Auswertung über habituellen Sporttyp<sup>1,2</sup>

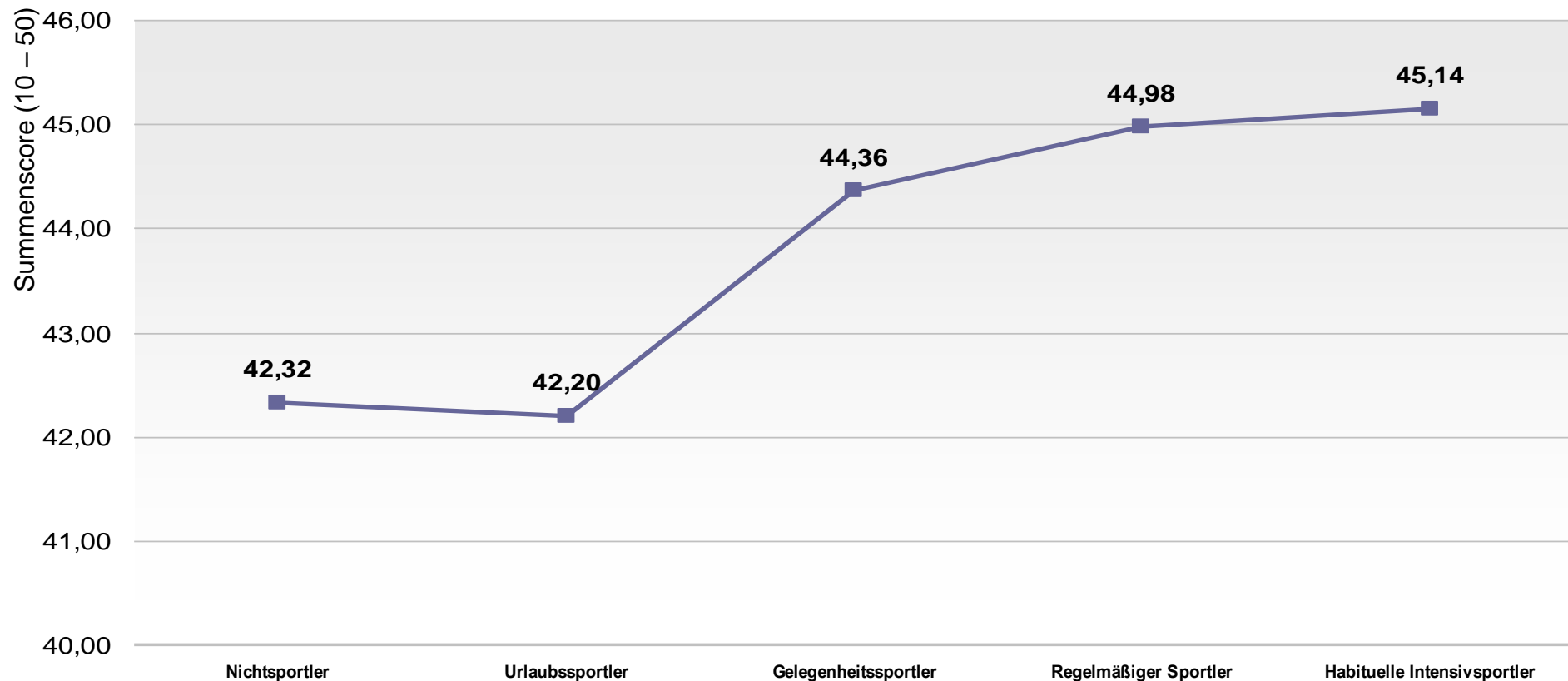


(1) Verwendete Instrumente: eigene Frage zur subjektiven Wahrnehmung der Gesundheitsveränderung

(2) Datensatz: „Sport, Studium und Gesundheit“ - Onlinebefragung an der Universität Göttingen, N= 2775

# Sport als soziales Medium

Soziale Unterstützung: Auswertung über aktuellen Sporttyp<sup>1,2</sup>

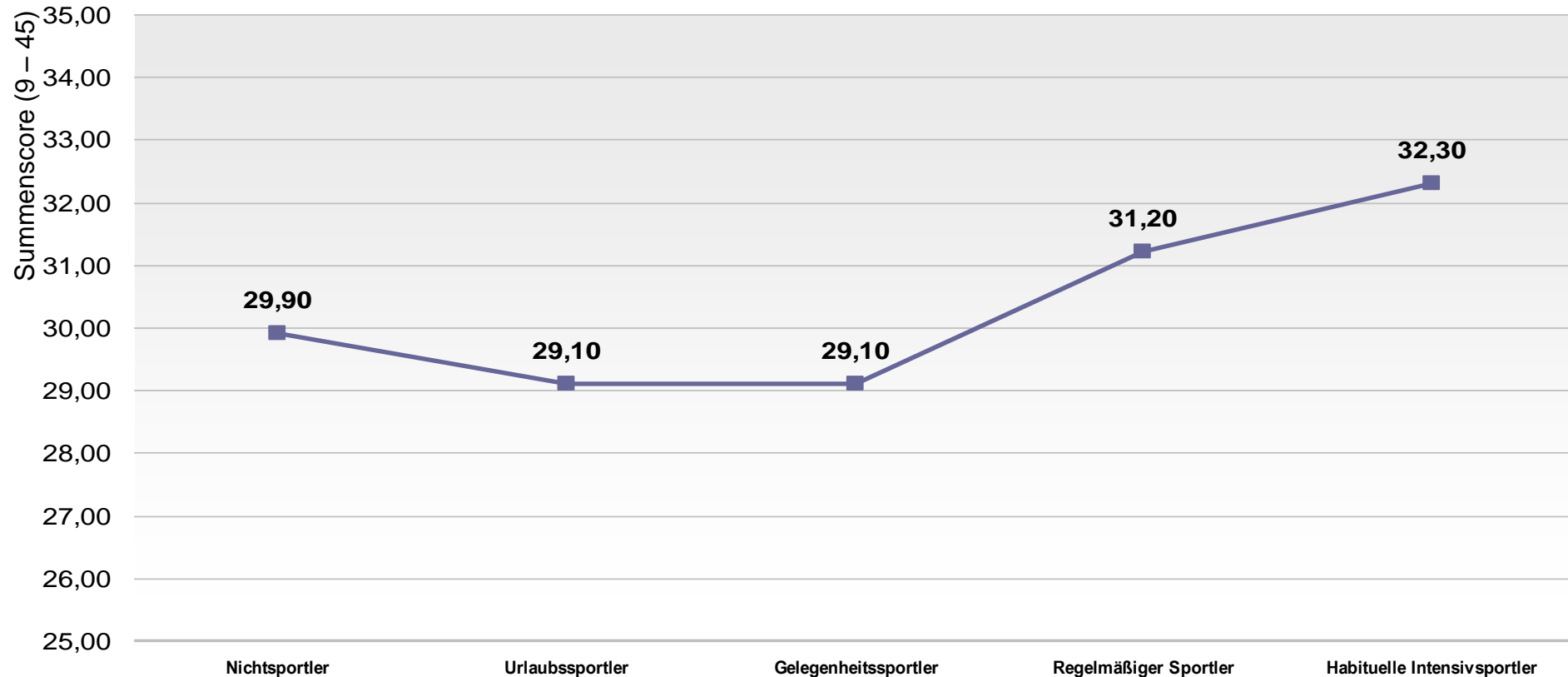


(1) Verwendete Instrumente: F-SoZu, Instrument mit 10 Items, Summenscore gebildet über alle Items

(2) Datensatz: „Sport als gesundheitsfördernde Ressource - Onlinebefragung an der Universität Göttingen. N 2775

# Bedeutung des Sports für die Studienzufriedenheit?

Studienzufriedenheit in Abhängigkeit von sportlicher Aktivität

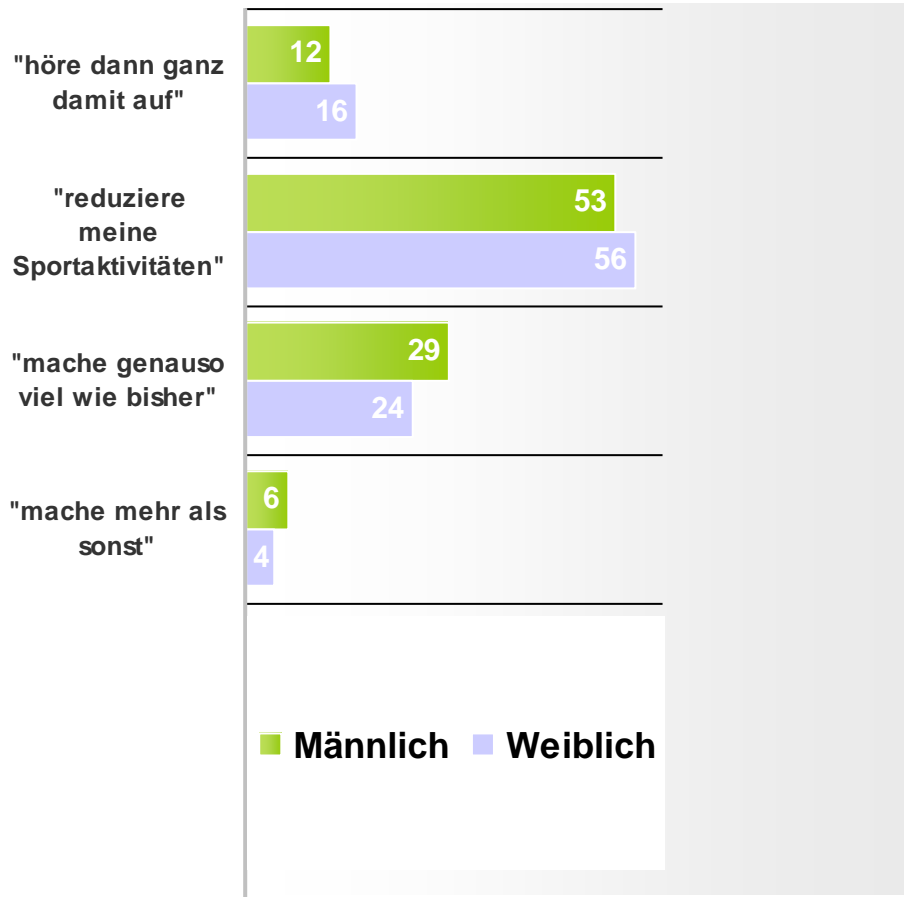


(1) Verwendete Instrumente: Skala zur Studienzufriedenheit, Instrument mit 9 Items, Summenscore (9 - 45) gebildet über alle Items

(2) Datensatz: „Sport als gesundheitsfördernde Ressource - Onlinebefragung an der Universität Göttingen. N 2775

# Sport in Prüfungsphasen

Der Einfluss von Lern und Prüfungsphasen auf die Sportausübung<sup>1</sup>



(1) Datensatz: „Sport als gesundheitsfördernde Ressource“; N= 2775

## Hinweise aus Problemzentrierten Interviews

- Sport in Konkurrenz zur Lernphasen
- Effizienz-Streben nimmt zu
- Unverbindliche Sportengagements werden bevorzugt

Zitat einer Studentin:

*„Auch gerade in der Lernphase habe ich fast gar keinen Sport gemacht. Weil ich das Gefühl hatte, die Zeit muss ich dann nutzen, um zu kochen und um einzukaufen und jetzt nicht auch noch Sport zu machen“ (Katharina, Diplom Psychologie, Uni Göttingen, 8.Semester)*

# Ambivalenzen der Gesundheitsförderung durch Sport

Zwischen Legitimationsanspruch und Bildungsauftrag

- Fitnessaktivitäten fördern  
instrumentelles Körperverständnis
- Flexibilität und Effizienz als  
Leistungsansprüche an  
Sportangebote nehmen deutlich zu
- Legitimationsorientierung des  
Hochschulsports an quantitativen  
Werten (v.a. Nutzerzahlen)
- Derzeitige Sportangebote der  
Hochschulsport-Einrichtungen  
fördern das bestehende System
- Ressourcenproblematik mit Blick  
auf marktgerechte Dienstleistungen

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Dr. Arne Göring & Dr. Sabrina Rudolph  
Universität Göttingen