Bachelor-Thesis, Hochschule Fulda, Fachbereich Oecotrophologie, Sommersemester 2015

Pilotphase des Projektes FiduS – Fit durchs Studium, Quantitative Auswertung

Johanna Parthey

Zusammenfassung

Gesellschaftliche Veränderungen haben dazu geführt, dass der Arbeitsalltag vieler Menschen durch lange Phasen ununterbrochenen Sitzens gekennzeichnet ist. Der Bewegungsmangel geht mit verschiedenen Gefährdungen für und negativen Auswirkungen auf die Gesundheit einher. Darüber hinaus wirkt sich Bewegung ebenfalls positiv auf die geistige Leistungsfähigkeit aus. Im Rahmen der Gesundheitsförderung an Hochschulen wurden angesichts des langen Zeitraumes, den Beschäftigte am Arbeitsplatz verbringen, Bewegungspausen entwickelt, die sich an Mitarbeiter richten und versuchen, Bewegung im Arbeitsalltag zu integrieren. Das Projekt Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda rief das Projekt FiDuS - Fit Durchs Studium - ins Leben, um Bewegungspausen für Studierende zu ermöglichen. Im Wintersemester 2011/12 wurden Daten für eine Evaluation des Projektes erhoben, die nun ausgewertet werden konnten. Es zeigte sich, dass die Bewegungspausen sich nicht nur positiv auf das Wohlbefinden der Studierenden auswirken und hilfreich waren, Verspannungen zu lösen, sondern sie auch positive Auswirkungen auf Aufmerksamkeit, Konzentrations- und Merkfähigkeit bei sich und ihren Kommilitonen beobachten konnten. Aus diesen Gründen wird eine Weiterführung des Projektes empfohlen.

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass die Bewegungspausen des Projektes FiduS von den Studierenden gut angenommen wurden. Mittelfristig sollten Strukturen geschaffen werden, die es ermöglichen, die Bewegungspausen in größerer Anzahl anzubieten und darüber hinaus auf alle acht Fachbereiche auszuweiten. Dies setzt voraus, dass intensive Bemühungen unternommen werden müssen, um Übungsleiter anzuwerben. Dabei wäre es zu begrüßen, wenn männliche Übungsleiter für die Aufgabe gewonnen werden könnten. Studierende präferierten vor allem Lockerungsübungen und Übungen, die dazu dienten, den Kreislauf anzuregen. Es wird empfohlen, diese Übungsformen regelmäßig ins Übungsprogramm aufzunehmen, um positiv auf das Erinnerungsvermögen Einfluss zu nehmen. Außerdem wird so den Wünschen der Studenten entsprochen. Von Zeit zu Zeit sollten dennoch auch weniger präferierte Übungsfelder trainiert werden, etwa Beweglichkeit und Koordination, um ein abwechslungsreiches Programm zu gewährleisten. Auf diese Weise wird auch genderspezifischen Wünschen entsprochen, da die Bedürfnisse männlicher Teilnehmer nicht vernachlässigt werden. Es erscheint ratsam, die Handreichung für Übungsleiter zu überarbeiten, um allzu häufige Wiederholung der Übungen zu vermeiden. Durch geeignete Maßnahmen sollte darüber hinaus versucht werden, auch männliche Übungsleiter für die Aufgabe zu gewinnen. Darüber hinaus erscheint es sinnvoll, den Übungsleitern die Möglichkeit zu regelmäßigen Treffen zu geben, damit sie ihre Erfahrungen austauschen, Ideen für neue Übungsreihen entwickeln und deren Effektivität überprüfen. Es ist wichtig, die Evaluation des Projektes FiDuS in regelmäßigen Abständen zu wiederholen, um über die Einstellung der betroffenen Statusgruppen zum Projekt informiert zu sein und auf Veränderungen reagieren zu können.