Präventionund Gesundheitsförderung

Elektronischer Sonderdruck für
G. König

Ein Service von Springer Medizin

Präv Gesundheitsf 2012 · 7:73–79 · DOI 10.1007/s11553-011-0316-z

© Springer-Verlag 2012

zur nichtkommerziellen Nutzung auf der privaten Homepage und Institutssite des Autors

G. König · A. Kroke · A. Reichelt · K. Stegmüller

Bewegung im Setting Hochschule

Bedürfnisse von Hochschulmitgliedern am Beispiel der Hochschule Fulda

www.praevention.springer.de

Springer Medizin

Präv Gesundheitsf 2012 · 7:73–79
DOI 10.1007/s11553-011-0316-z
Online publiziert: 25. November 2011
© Springer-Verlag 2011

G. König[1] · A. Kroke[1] · A. Reichelt[1] · K. Stegmüller[2]
[1] Fachbereich Oecotrophologie, Hochschule Fulda
[2] Fachbereich Pflege & Gesundheit, Hochschule Fulda

Bewegung im Setting Hochschule

Bedürfnisse von Hochschulmitgliedern am Beispiel der Hochschule Fulda

Hintergrund

Im Gegensatz zu klassischen Präventionsmaßnahmen, die eine pathogene Sichtweise mit Fokus auf krankheitsspezifische Ursachen einnehmen, liegt der Schwerpunkt in der Gesundheitsförderung auf Gesundheitsressourcen. Werden Gesundheitsressourcen gestärkt, können persönliche Handlungskompetenzen weiter entwickelt und Gesundheitschancen verbessert werden [6]. Als Basiskonzept zur Realisierung von Gesundheitsförderung hat sich der Settingansatz etabliert. Hochschulen sind als Settings der Gesundheitsförderung interessant, weil junge Menschen mit Beginn ihres Studiums häufig zum ersten Mal ihr Elternhaus verlassen, anfangen selbst für sich zu sorgen und eigene, auch gesundheitsbezogene Sicht- und Verhaltensweisen entwickeln. Hochschulen bilden zukünftige Leitungs- und Entscheidungsträger aus, die mit den dort vermittelten Vorstellungen und Konzepten in die Gesellschaft wirken. Zudem sind Hochschulen Arbeitsumfeld von zahlreichen wissenschaftlich und nicht wissenschaftlich Beschäftigten [1].

Zu den bedeutenden Handlungsfeldern gesundheitsfördernder Settings und damit von gesundheitsfördernden Hochschulen zählt körperliche Bewegung [7]. Als Gesundheitsressource trägt sie zu Ausgeglichenheit bei und unterstützt die Stressregulation. Wer sich regelmäßig bewegt, ist vor stressauslösenden Ereignissen eher geschützt und kann Stress besser bewältigen. Widerstandsressourcen, z. B. das Selbstwertgefühl oder die Einbindung in soziale Netzwerke, werden gestärkt [5]. Körperliche Inaktivität wird mit der Entstehung von Zivilisationserkrankungen, wie Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Osteoporose in Verbindung gebracht [15, 21]. Zusätzlich erhöht Inaktivität das Risiko für Beschwerden des aktiven und passiven Bewegungsapparats [2]. Insbesondere in einem durch Sitzen gekennzeichneten Alltag, wie es bei Hochschulmitgliedern häufig der Fall ist, spielt dieser Aspekt eine entscheidende Rolle [7, 22].

Trotz der umfangreichen Kenntnisse über den Beitrag körperlicher Bewegung zu mehr Lebensqualität, sind die Lebensweisen in industrialisierten Ländern zunehmend durch Bewegungsarmut gekennzeichnet [18]. So treiben deutschlandweit 36% der Erwachsenen keinerlei Sport und nur 44% sind wöchentlich über 2 h sportlich aktiv [12]. Empfohlen werden derzeit mindestens 30 min moderate körperliche Bewegung an 5 Tagen oder

Tab. 1 **Kurzübersicht der ausgewählten Akteure für Bewegungsförderung an der Hochschule Fulda und ihre Kompetenzbereiche (ohne Studierende) [20]**

	Akteur	Kompetenzbereiche
1.	Hochschulpräsidium	Entscheidungs- und Netzwerkkompetenz
2.	Personalmanagement	Entscheidungs- und Netzwerkkompetenz
3.	Familienbüro	Netzwerk- und Betroffenenkompetenz
4.	Frauenbeauftragte	Netzwerk- und Betroffenenkompetenz
5.	Schwerbehindertenvertretung	Netzwerk- und Betroffenenkompetenz
6.	AG Mobilität (Gruppe Nachhaltigkeit)	Netzwerk- und Betroffenenkompetenz
7.	Hochschulsport	Fach- und Netzwerkkompetenz
8.	Fachbereich Angewandte Informatik (AI)	Fach- und/oder Betroffenenkompetenz
9.	Fachbereich Elektrotechnik und Informationstechnik (ET)	Fach- und/oder Betroffenenkompetenz
10.	Fachbereich Lebensmitteltechnologie (LT)	Fach- und/oder Betroffenenkompetenz
11.	Fachbereich Sozial- und Kulturwissenschaften (SK)	Fach- und/oder Betroffenenkompetenz
12	Fachbereich Sozialwesen (SW)	Fach- und/oder Betroffenenkompetenz
13.	Fachbereich Wirtschaft (W)	Fach- und/oder Betroffenenkompetenz
14.	Personalrat	Netzwerk- und Betroffenenkompetenz

persönliches Exemplar für G. König

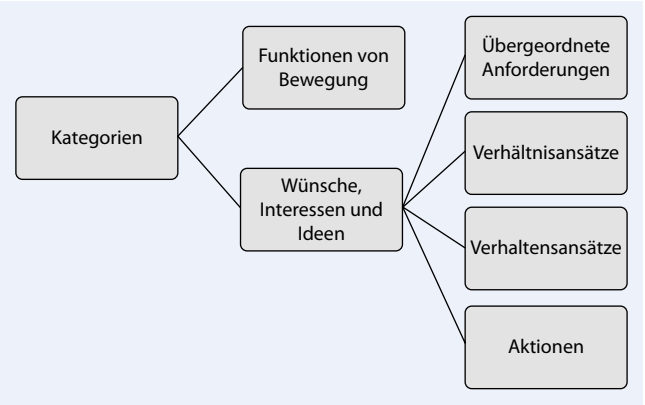

Abb. 1 ◀ Kategorien der Analyse (Auszug)

20 min Ausdauertraining an 3 Tagen/Woche [8].

An Hochschulen ist dieser Trend ebenfalls zu beobachten. Über die Hälfte der Studierenden in Nordrhein-Westfalen gab an, weniger als 3-mal/Woche 20 min körperlich aktiv zu sein und ein Fünftel litt an Erkrankungen des Bewegungsapparats. Als häufigste Beschwerden wurden Konzentrationsschwierigkeiten (40%) und Unruhe (39%) angegeben [14]. Bewegungsmangel, Rückenschmerzen, einseitige Belastungen des Schulter-Nacken-Arm-Systems und Unausgeglichenheit gelten auch für wissenschaftlich und nicht wissenschaftlich Beschäftigte an Hochschulen als verbreitete Belastungen [3, 19].

Neben der Bedarfsermittlung über die Datenlage ist die Unterstützung und Partizipation der Organisationsmitglieder im Settingansatz von zentraler Bedeutung. Partizipation trägt dazu bei, die Akzeptanz gegenüber Angeboten und strukturellen Veränderungen zu erhöhen und eine nachhaltige Verankerung in die Strukturen einer Organisation zu unterstützen [7, 23].

Vor diesem Hintergrund interessierte sich das Forschungs- und Entwicklungsprojekt „Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda“ für die subjektive Sicht von Hochschulmitgliedern auf das Thema Bewegungsförderung [9]. Zu den Mitgliedern der Hochschule Fulda zählen ihre rund 5600 Studierende und 420 Beschäftigte in Lehre und Wissenschaft sowie in der Verwaltung [10]. Ergänzend zu einem breit gefächerten Angebot des Hochschulsports, lag das Studieninteresse auf alltagsintegrierter Bewegung und strukturellen Bewegungsanreizen.

Im Fokus standen folgende Fragen:

- Welchen Stellenwert hat Bewegungsförderung für Hochschulmitglieder in Fulda?
- Welche strukturellen Veränderungen und alltagsbezogenen Maßnahmen zur Bewegungsförderung an der Hochschule Fulda wünschen sich ihre Mitglieder?

Studiendesign und Untersuchungsmethoden

Zur Bearbeitung der genannten Fragestellungen wurde ein qualitatives Studiendesign mit Problemzentrierung gewählt. Die Datenerhebung erfolgte über teilstandardisierte Leitfadeninterviews mit Vertretern einzelner Hochschulakteure sowie über eine Fokusgruppe mit Studierenden. Beide Erhebungsmethoden eignen sich für die Planungsphase von Projekten und geben einen ersten Einblick in den Untersuchungsgegenstand [7].

Die Auswahl der Akteure für Bewegungsförderung erfolgte anhand der Organisationsstruktur und des Leitbildes der Hochschule. Ziel war es, die Heterogenität der Hochschule statusgruppenübergreifend zu repräsentieren (**Tab. 1**).

Für die Interviewführung wurde ein Leitfaden über systematisches Sammeln, Sortieren, Prüfen und Subsumieren von Inhalten konstruiert, dessen Strukturierung eine flexible und situationsangepasste Handhabung ermöglichte [11]. Die Gesprächspartner wurden gebeten, ihr Verständnis und den persönlichen Stellenwert von körperlicher Bewegung und Sport darzulegen sowie die Voraussetzungen zu nennen, die Bewegung an der Hochschule nach ihrer Meinung erleichtern würden.

Die Interviews wurden von 4 geschulten Masterstudentinnen in den Räumlichkeiten der Hochschule geführt. Wenn das jeweilige Interview auf Aspekte stieß, die nicht im Leitfaden auftauchten, stellten die Interviewerinnen Ad-hoc-Fragen, also spontane Fragen zum Gesagten [11]. Im Verlauf der Interviews kam es zu einer stärkeren Fokussierung des Problemfelds.

Die Interviews wurden nach Einholung des Einverständnisses der Befragten, mit einem digitalen Aufnahmegerät aufgezeichnet und anschließend in Memos anhand der im Vorfeld festgesetzten Regeln dokumentiert. Die Auswertung erfolgte über die strukturierende Inhaltsanalyse nach Mayring [13] ergänzt durch „knowledge maps“ [16]. Hauptkategorien wurden theoriegeleitetet (deduktiv) und Subkategorien mittels der ersten Interviewmemos (induktiv) gebildet (**Abb. 1**). Im Anschluss an die inhaltliche Festlegung der Kategorien erfolgten deren Definition, die Auswahl von Ankerbeispielen und die Formulierung von Kodierregeln. Zur anschließenden Fundstellenbezeichnung und deren Extraktion kam die Analysesoftware MAXQDA zum Einsatz. Es folgte eine Zusammenfassung pro Interview und Kategorie in Auswertungstabellen. „knowledge maps“ dienten dazu, das Meinungsspektrum aus den Interviews darzustellen (**Abb. 2, 3, 4, 5**; [16]).

Um die größte Hochschulakteursgruppe, die Studierenden, angemessen zu berücksichtigen, wurde eine Fokusgruppendiskussion durchgeführt. Die Teilnehmer wurden über die Fachschaftsräte und über persönliche Ansprache an der Hochschule ausgewählt und in einer künstlichen Gruppe zusammengeführt [4]. Kernfragen der Diskussion beschäftigten sich mit dem Stellenwert von Bewegung sowie mit den notwendigen Rahmenbedingungen für Bewegung an der Hochschule. Zusätzlich sollten die Teilnehmer über konkrete Vorschläge für Maßnahmen aus den durchgeführten Interviews diskutieren. Die Diskussion wurde moderiert, der Verlauf über ein Memo schriftlich dokumentiert und Inhalte auf Pin- und Stellwänden festgehalten. Als Auswertungsinstrument dienten „knowledge maps“. Sie ermöglichten eine Vergleichbarkeit mit den Ergebnissen aus den Interviews [16].

persönliches Exemplar für G. König

Ergebnisse

Für die Interviews konnten 13 Vertreter der benannten 14 Hochschulakteure gewonnen werden (**Tab. 1**). Sie reichten von der höchsten Entscheidungsebene über Fachexperten und Leistungsanbieter bis hin zu den Leistungsempfängern bzw. Betroffenen. Die Interviewpersonen waren zwischen 32 und 62 Jahre alt und beide Geschlechter waren zu nahezu gleichen Anteilen vertreten.

An der Fokusgruppendiskussion nahmen 5 weibliche und 4 männliche Studierende teil. Darunter waren ein Vertreter für den Allgemeinen Studierendenausschuss und jeweils ein Vertreter für jeden der 8 Fachbereich an der Hochschule Fulda. Das Alter der Teilnehmer lag zwischen 24 und 33 Jahre.

Bedeutung von Bewegung

Die interviewten Hochschulmitglieder brachten Bewegung sowohl mit sportiver als auch alltäglicher Bewegung in Zusammenhang, wobei Vorlieben und Umfang der praktischen Umsetzung stark variierten. Folgende Tendenzen bildeten sich heraus:

- (a) Körperliche Bewegung wird als essenziell empfunden und ist fester Bestandteil des persönlichen Lebensstils.
- (b) Körperliche Bewegung wird gezielt eingesetzt, um bestimmte Effekte zu erzielen (z. B. Gewichtsreduktion).
- (c) Das Bewegungsbewusstsein ist vorhanden, aber die Integration in den Alltag fällt schwer.
- (d) Andere Dinge haben höhere Priorität.
- (e) Die Motivation zur Umsetzung fehlt.

Unter den Teilnehmern der Fokusgruppe ließen sich 3 Tendenzen erkennen, die mit den genannten Punkten a, d und e aus den Interviews übereinstimmen.

Unterschiedliche Motive für körperliche Bewegung kamen zur Sprache (**Abb. 2**). Am häufigsten nannten die Interviewpersonen den Erhalt ihrer Gesundheit. Die genannten Motive der Studierenden deckten sich teilweise mit denen der Interviewpersonen (**Abb. 3**); körperliche und gesundheitliche Motive kamen jedoch in der Fokusgruppe weniger offensiv zur Sprache. Dafür betonten sie die hohe Bedeutung körperlicher Bewegung zur Stärkung des Selbstbewusstseins über sportliche Erfolge sowie zur sozialen Einbindung.

Bewegungsfördernde Maßnahmen

Als wichtige Rahmenbedingung für körperliche Bewegung forderten die Interviewpersonen zeitliche Freiräume für Bewegung. Dazu gehörten eine mindestens einstündige Mittagspause, die für Essen, Bewegung und Entspannung reserviert ist, sowie die Möglichkeit, spontane Pausen zwischendurch einzulegen (**Abb. 4**). Wenn auch der Zeitaspekt eine weniger bedeutende Rolle für die Studierenden einnahm, waren ihre Tendenzen bzgl. der Pausenzeiten ähnlich. Sie forderten eine längere Mittagspause und regelmäßige Pausen zwischen Lehrveranstaltungen (**Abb. 5**).

Zusammenfassung · Abstract

Präv Gesundheitsf 2012 · 7:73–79 DOI 10.1007/s11553-011-0316-z
© Springer-Verlag 2011

G. König · A. Kroke · A. Reichelt · K. Stegmüller

Bewegung im Setting Hochschule. Bedürfnisse von Hochschulmitgliedern am Beispiel der Hochschule Fulda

Zusammenfassung

Hintergrund. Körperliche Bewegung zählt zu den zentralen Gesundheitsressourcen und bietet präventive Potenziale. Sie ist daher als Handlungsfeld gesundheitsfördernder Hochschulen von Bedeutung. An der Hochschule Fulda wurde im Hinblick auf Partizipation nach Stellenwert und Wünschen bzgl. Bewegungsförderung gefragt.

Methoden. Anhand der hochschulischen Organisationsstruktur wurden relevante Akteure statusgruppenübergreifend ausgewählt. Als Erhebungsinstrumente kamen leitfadengestützte Interviews sowie eine Fokusgruppe zum Einsatz. Die Interviews wurden aufgezeichnet, in Memos dokumentiert, kategorisiert und einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring unterzogen. Die Fokusgruppe wurde dokumentiert und über „knowledge maps" ausgewertet.

Ergebnisse. Über alle Statusgruppen hinweg wurde die Verankerung von körperlicher Bewegung in den Hochschulalltag gewünscht. Spezifische Bedürfnisse waren heterogen. Alle Maßnahmen sollten niedrigschwellig, umfassend und nachhaltig sein und durch eine angemessene Informationsvermittlung und Vermarktung begleitet werden.

Schlussfolgerung. Hochschulen eignen sich als Settings für Bewegungsförderung. Sie sollte dauerhaft in den Hochschulalltag integriert werden und einen Kulturwandel fördern.

Schlüsselwörter

Gesundheitsförderung · Hochschule · Setting · Partizipation · Bewegung

Physical activity in the university setting. Requests of university members using the example of Fulda, Germany

Abstract

Background. Physical activity is a resource of health and contributes to the prevention of chronic diseases. Therefore, it is a key dimension for interventions at health promoting universities. In order to facilitate participation, stakeholders at the University of Applied Sciences in Fulda, Germany were asked about their wishes, ideas and needs related to the promotion of physical activity.

Methods. Relevant stakeholders of different status groups were identified via the organisational structure of the university. Interviews and a focus group served to collect the data. Interviews were recorded, documented and analysed with the qualitative content analysis according to Mayring. The focus group discussion was documented and analysed by knowledge mapping.

Results. Integration of physical activity in the university setting appeared to be relevant for all status groups. Requests for specific interventions were heterogeneous, but they should be low-threshold, comprehensive and sustainable. Furthermore, it was suggested that they be accompanied by appropriate marketing.

Conclusion. A multidisciplinary approach was regarded as compulsory, aiming to achieve a cultural shift towards more physical activity.

Keywords

Health promotion · University · Setting · Participation · Physical activity

persönliches Exemplar für G. König

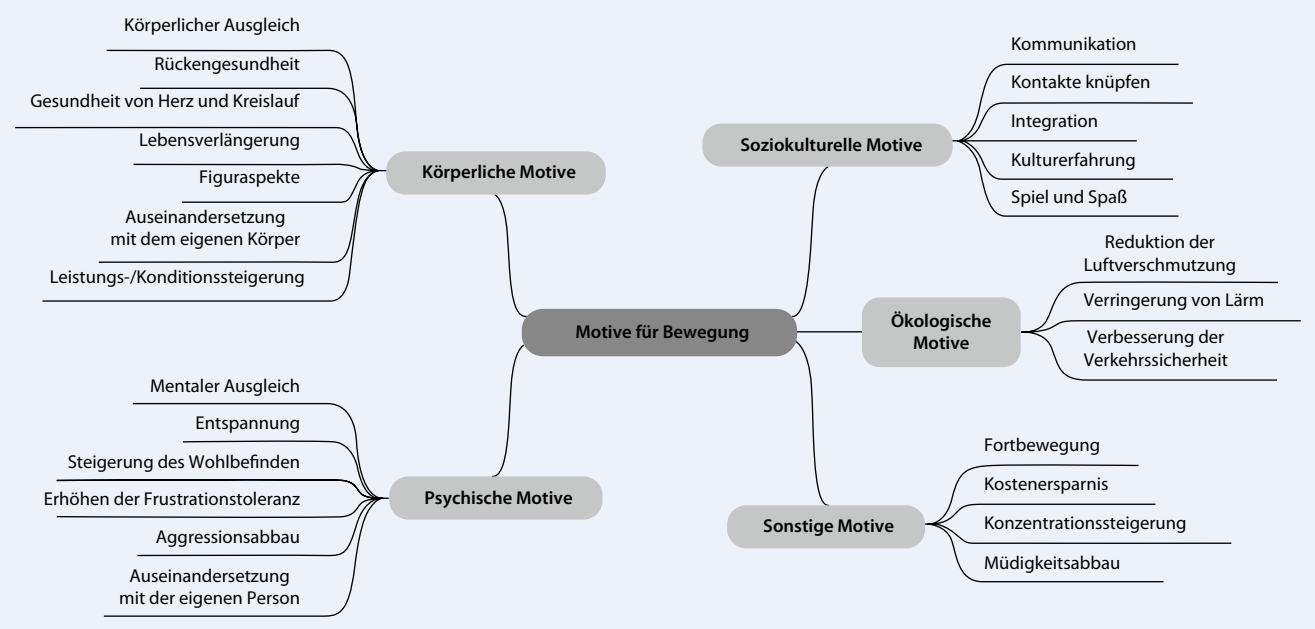

Abb. 2 ▲ „Knowledge map" zu den Motiven für Bewegung aus Sicht der Interviewpersonen

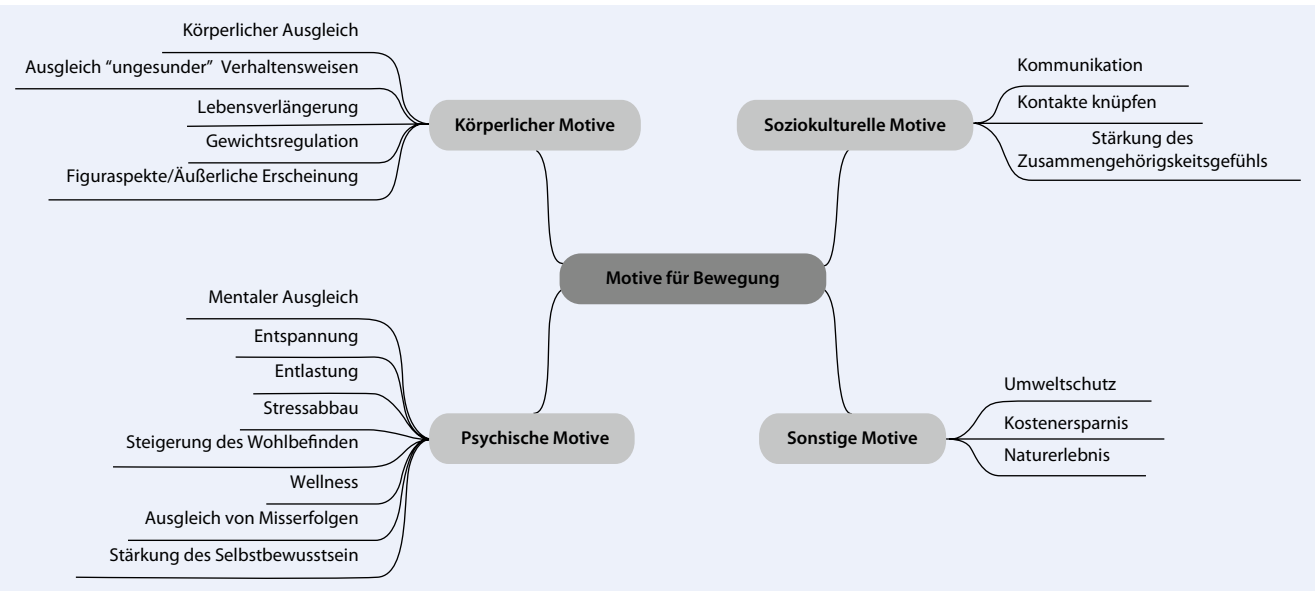

Abb. 3 ▲ „Knowledge map" zu den Motiven für Bewegung aus Sicht der Studierenden

Daneben wünschten sich sowohl Interviewpersonen als auch Studierende mehr Gelegenheiten für die körperliche Betätigung an der Hochschule (◘ **Abb. 4, 5**). Zu den am häufigsten genannten Maßnahmen von Seiten der Interviewpersonen gehörten Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen, offene Bewegungsangebote, an denen freiwillig und spontan teilgenommen werden kann, sowie die Einrichtung eines Ruhe- und Entspannungsraums oder eines Fitnessstudios. Für die Studierenden spielte eine bewegungsfreundliche Campusgestaltung und frei zugängliche Räumlichkeiten für Bewegung und Entspannung eine herausragende Rolle. Neue, flexible Bewegungsangebote, wie Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen, wurden ebenfalls positiv aufgenommen.

Als begleitende Verhaltensmaßnahmen forderten mehrere Interviewpersonen, Aufklärungsmaßnahmen an der Hochschule zu intensivieren, um das Bewusstsein für die Thematik zu fördern. Die Studierenden wie auch einige Interviewpersonen betonten die Notwendigkeit gezielter Motivierungsprogramme, um den „inneren Schweinehund" zu bewältigen, wobei solche Programme aufgrund negativer Assoziationen auch kritisch gesehen wurden.

Kurzfristig motivieren können aus Sicht einiger Interviewpersonen auch Aktionen, wie Hochschulläufe oder ein Gesundheitstag. Darüber hinaus helfen sie,

persönliches Exemplar für G. König

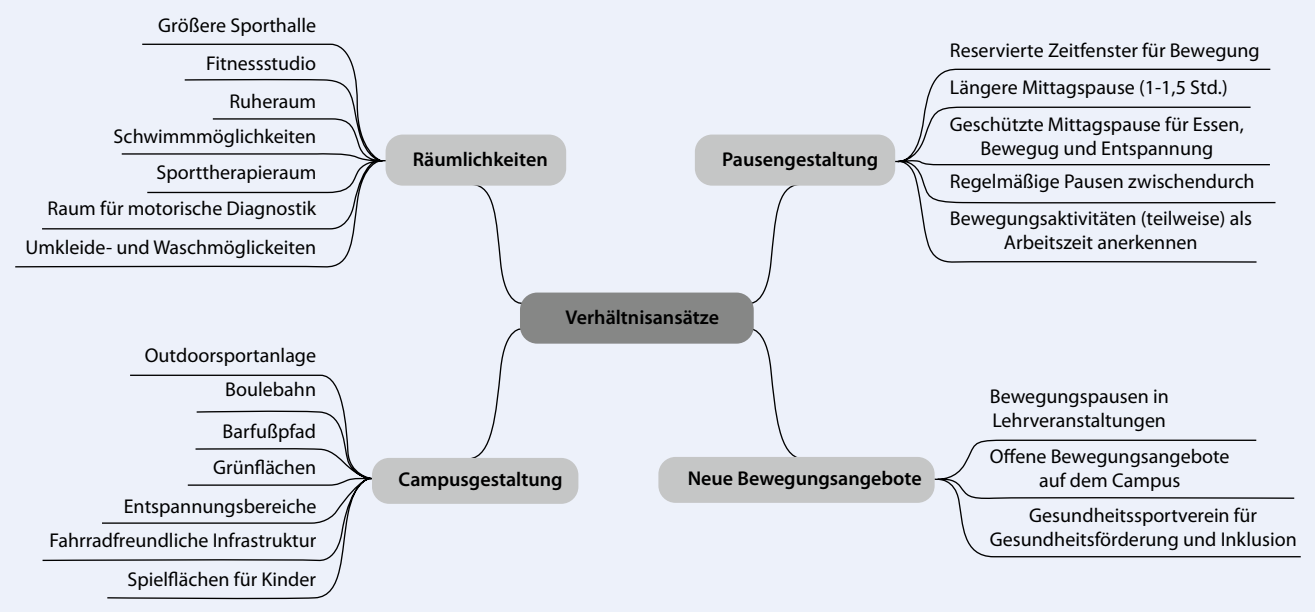

Abb. 4 ▲ „Knowledge map" zu geeigneten Verhältnismaßnahmen zur Bewegungsförderung aus Sicht der Interviewpersonen (ohne Wünsche zum Hochschulsportangebot)

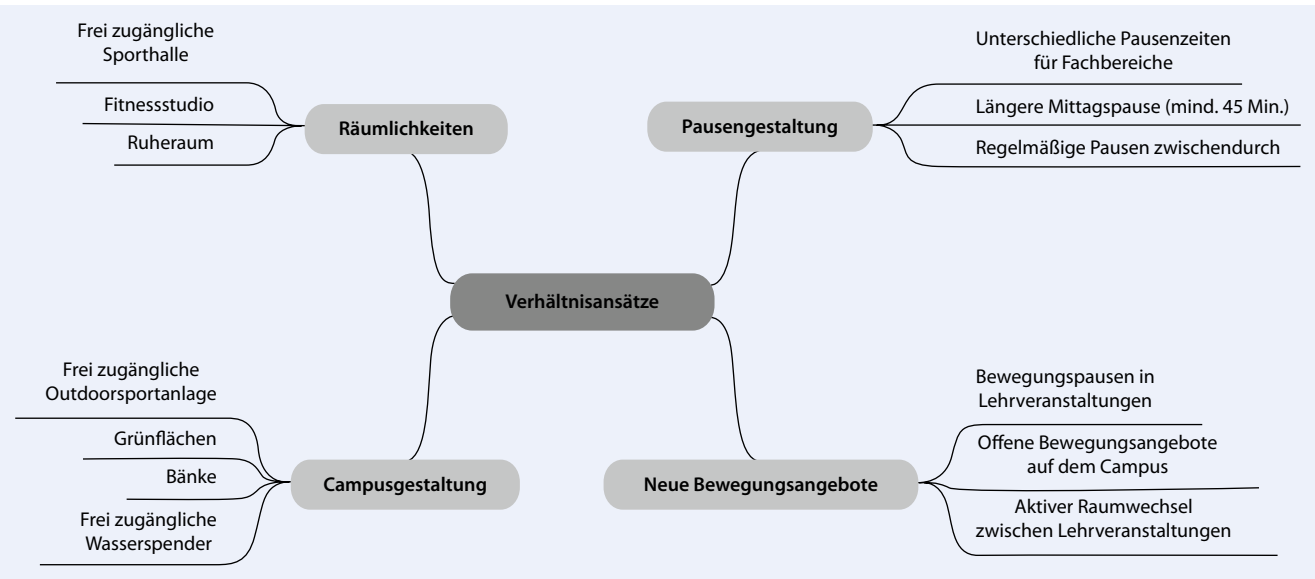

Abb. 5 ▲ „Knowledge map" zu geeigneten Maßnahmen zur Bewegungsförderung aus Sicht der Studierenden (ohne Wünsche zum Hochschulsportangebot)

die Aufmerksamkeit auf das Thema zu lenken und wurden als Auftakt für neue Angebote empfohlen.

Übergeordnete Anforderungen

Sowohl in den Interviews als auch in der Fokusgruppe kamen übergeordnete Anforderungen zur Sprache, die in 5 Punkten zusammengefasst werden können:

- Nachhaltigkeit: Maßnahmen sollten langfristig angelegt werden und dauerhaft bestehen.
- Interdisziplinarität: Die Zusammenarbeit zwischen den Fachbereichen wurde als zentrale Voraussetzung gesehen, um optimale Problemlösungen zu finden.
- Information und Kommunikation: Der Austausch zwischen Fachbereichen, Abteilungen und verschiedenen Statusebenen sowie umfassende begleitende Informationen galt als zentrale Bedingung, damit Bewegungsangebote akzeptiert und wahrgenommen werden.
- Umfassende Maßnahmen: Einerseits erwarteten die befragten Hochschulmitglieder angemessene Rahmenbedingungen und vielfältige Gelegenheiten für die Umsetzung körperlicher Bewegung, und andererseits baten sie um Unterstützung bei Verhaltensänderungen.

persönliches Exemplar für G. König

Hier steht eine Anzeige.

Springer

- Niedrigschwelligkeit: Es bestand der Wunsch, körperliche Bewegung ohne großen Aufwand, z. B. durch weite Wege oder Kleidungswechsel, umsetzen zu können.

Die Studierenden forderten insbesondere eine vermehrte Zusammenarbeit zwischen den Fachbereichen und bessere Absprachen zwischen den Akteuren der Hochschule. Unter den Interviewpersonen wurde Niedrigschwelligkeit, also eine möglichst hürdenfreie Umsetzung von körperlicher Bewegung, besonders häufig betont. Als Grundlage für das Gelingen von Bewegungsförderung sollte nach Meinung einiger Interviewpersonen, körperliche Bewegung dauerhaft in den Hochschulalltag integrieret und ein fester Bestandteil der Hochschulkultur werden.

Diskussion

Die Erhebung bietet einen ersten Einblick in das Forschungs- und Interventionsfeld Bewegungsförderung aus Sicht der Betroffenen an einer deutschen Hochschule. Sie macht deutlich, dass ein großes Interesse an der Verankerung körperlicher Bewegung in den Hochschulalltag über alle Statusgruppen hinweg besteht.

Als Lebens- und Arbeitswelt für Studierende, Lehrende, wissenschaftliche und nicht wissenschaftliche Mitarbeiter haben Hochschulen das Potenzial, viele Menschen unterschiedlichen Alters zu erreichen [1]. Die Vielfalt an potenziellen Zielgruppen und die damit verbundene Heterogenität an Bedürfnissen stellt gleichzeitig eine Herausforderung dar. Differenzen wurden bereits bei der Analyse der Motive für körperliche Bewegung deutlich. Sie können auf den Altersunterschied zwischen Studierenden und Interviewpersonen zurückgeführt werden [21] und sind entscheidend für eine zielgruppengerechte Kommunikation und der Verankerung neuer Bewegungsangebote in den Hochschulalltag.

Aus den Motiven ergibt sich eine weitere Folgerung. Neben dem Gesundheitsziel kann Bewegungsförderung zum Erreichen weiterer Ziele beitragen, wie zur Stärkung des Zusammengehörigkeitsgefühls oder der Förderung einer nachhaltigen Hochschulentwicklung. Während präventive Effekte von der Regelmäßigkeit, Intensität und Dauer der Bewegung abhängen [21], können andere Wirkungen unabhängig von diesen Faktoren erzielt werden.

Die überwiegend positive Resonanz der befragten Hochschulmitglieder sowie vielfältige Interventionsvorschläge lassen den Schluss zu, dass Bewegungsförderung an Hochschulen auf hohe Akzeptanz stößt, insbesondere bei Personen, die sich ohnehin mehr bewegen möchten. Bestätigt wird dieser Eindruck durch Studienergebnisse an anderen Hochschulen [3, 14, 19]. Die an der Hochschule Fulda durchgeführten Befragungen deuten darauf hin, dass Hochschulen sich im Besonderen für eine alltagsintegrierte Bewegungsförderung eignen. Dies gilt auch unter Berücksichtigung der zu konstatierenden methodischen Einschränkung sozial erwünschter Antworten auf Seiten der Interviewpersonen. Deutlich wurde, den Fokus nicht auf sportive Bewegungsaktivitäten zu legen, sondern auf moderate körperliche Aktivitäten, die in die alltäglichen Abläufe der Hochschule integriert werden können. Auf diesem Weg können auch Nicht-Beweger motiviert werden. Zwar finden sich die gewonnenen Erkenntnisse zu den übergeordneten Anforderungen in der theoretischen Diskussion um den Aufbau gesundheitsfördernder Hochschulen wieder [6, 7], sie werden in der Praxis aber häufig unzureichend berücksichtigt [17].

Zusammengefasst bietet Bewegungsförderung Potenziale, um die Arbeits-, Studien- und Lebensbedingungen an Hochschulen zu verbessern. Jedoch muss sie sich stets neben einer Vielzahl anderer Themen behaupten. Hohe Anforderungen in Lehre, Forschung, Studium, Hochschulverwaltung führen zu Zeitmangel [18]. Es ist daher anzustreben körperliche Bewegung fest in den Hochschulalltag zu integrieren, so dass sie nicht als zusätzliche Aufgabe empfunden wird. Vor diesem Hintergrund sind reservierte Zeitfenster einzurichten, z. B. über die Anerkennung von bewegten Pausen als Arbeitszeit oder die Integration von Bewegungsaktivitäten in Lehrveranstaltungen.

Die Ansprüche von Hochschulmitgliedern an die Integration von Bewegungsförderung in das Setting Hochschule und

persönliches Exemplar für G. König

damit in deren Alltagsstrukturen sind hoch. Vor dem Hintergrund eines allmählich anzustrebenden Kulturwandels in Richtung Gesundheitsförderung haben die geforderten Aspekte jedoch ihre Berechtigung [21]. Zwar machen kurzfristige, häufig individualorientierte Einzelmaßnahmen Effekte rasch sichtbar, grundsätzliche Veränderungen und nachhaltige Lösungen sind auf diesem Weg jedoch kaum erreichbar [17].

Die Ergebnisse der Studie vor Ort können als Grundlage für die Planung, Umsetzung und Evaluation von Maßnahmen genutzt werden. Mit Durchführung der Studie konnte eine Vorstufe von Partizipation im Sinne von Wright [24] erreicht werden, da die Hochschulmitglieder frühzeitig in der Entwicklung von Interventionen einbezogen werden konnten. Im weiteren Planungsprozess bewegungsfördernder Maßnahmen sollte jedoch noch einen Schritt weiter gegangen werden, indem Möglichkeiten der Mitbestimmung geschaffen werden und eine Übertragung von Entscheidungskompetenzen an die Betroffenen erfolgt [24].

Fazit für die Praxis

Die Förderung körperlicher alltagsintegrierter Bewegung im Setting Hochschule stößt auf großes Interesse bei Hochschulmitgliedern unterschiedlicher Statusebenen. Das Thema eignet sich auf vielfältige Weise für die Verbesserung der Arbeits-, Lehr- und Lebensqualität an Hochschulen. Es bietet sich daher an, der Bewegungsförderung über die klassischen Angebote des Hochschulsports hinaus ein größeres Gewicht beizumessen. Während Bedürfnisse nach konkreten Maßnahmen als heterogen einzustufen sind, wurden übergeordnete und übertragbare Anforderungen deutlich. Maßnahmen sollten demnach interdisziplinär erarbeitet werden, niedrigschwellig, umfassend und nachhaltig sein und durch zielgruppengerechte Informationsvermittlung und Kommunikation begleitet werden. Vor diesem Hintergrund haben kurzfristige Einzelmaßnahmen kaum eine Berechtigung. Vielmehr sollten bewegungsfördernde Maßnahmen in den Hochschulalltag integriert und damit ein Kulturwandel der Organisation in Gang gesetzt werden

Korrespondenzadresse

G. König
Fachbereich Oecotrophologie,
Hochschule Fulda,
Marquardstraße 35,
36039 Fulda
Gianna.Koenig@he.hs-fulda.de

Interessenkonflikt. Der korrespondierende Autor gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Literatur

1. Abercrombie N, Gatrell T, Thomas C (1998) Universities and health in the twenty-first century. In: Tsouros AD, Dowding G, Thompson J, Dooris M (Hrsg) Health promoting universities. Concept, experience and framework for action. WHO Regional Office for Europe, Copenhagen, S 33–39
2. Abu-Omar K, Rütten A (2006) Sport oder körperliche Aktivität im Alltag? Zur Evidenzbasierung von Bewegung in der Gesundheitsförderung. Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz 49:1162–1168
3. Faller G (2006) Gesundheit und Arbeit aus Sicht der verschiedenen Statusgruppen an Hochschulen. In: Faller G, Schnabel P (Hrsg) Wege zur gesunden Hochschule. Ein Leitfaden für die Praxis. Sigma, Berlin, S 35–49
4. Flick U (2009) Qualitative Sozialforschung. Eine Einführung. Rowohlt, Reinbek Hamburg
5. Fuchs R (2003) Sport, Gesundheit und Public Health. Hogrefe, Göttingen
6. Grossmann R, Scala K (2006) Gesundheit durch Projekte fördern. Ein Konzept zur Gesundheitsförderung durch Organisationsentwicklung und Projektmanagement. Juventa, Weinheim
7. Hartmann T, Siebert D (2008) Gesunde Hochschule. Ein Leitfaden für Gesundheitsexperten an Hochschulen. Veröffentlichungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der TK, 20, Techniker Krankenkasse, Hamburg
8. Haskell WL, Lee IP, Russel R, Powell KE et al (2007) Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 116:1081–1093
9. Hochschule Fulda (2010) Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda. Hochschule, Fulda, http:/www./gesundehochschule.hs-fulda.de (Stand 20.07.2011)
10. Hochschule Fulda (2010) Zahlenspiegel 2010/2011. Hochschule, Fulda, http://www.hs-fulda.de/fileadmin/PS/statistiken/Zahlenspiegel_2010–11_101220.pdf (Stand: 20.07.2011)
11. Kruse J (2008) Reader „Einführung in die Qualitative Interviewforschung". Universität, Freiburg
12. Lange C (2010) Daten und Fakten: Ergebnisse der Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell 2009". Vorabdruck September 2010, Beiträge zur Gesundheitsberichterstattung des Bundes. Robert-Koch-Institut, Berlin
13. Mayring P (2007) Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken, 9. Aufl. Beltz, Weinheim
14. Meier S, Mikolajczyk S, Helmer MK et al (2010) Prävalenz von Erkrankungen und Beschwerden bei Studierenden in NRW. Ergebnisse des Gesundheitssurveys NRW. Präv Gesundheitsf 5(3):257–264
15. Oertel R, Walther A, Kirch W (2009) Sport als Gesundheitsprävention und Gesundheitsrisiko. Präv Gesundheitsf 4:240–244
16. Pelz C, Schmitt A, Meis M (2004) Knowledge Mapping als Methode zur Auswertung und Ergebnispräsentation von Fokusgruppen in der Markt- und Evaluationsforschung. Forum Qual Soc Res 5(2):35
17. Reichelt A, Kroke A, Stegmüller K (2010) Möglichkeiten und Perspektiven Gesundheitsfördernder Hochschulen in der Praxis. Eine Herausforderung für ernährungswissenschaftliche Fachbereiche. Ernährungs Umschau 57(3):121–127
18. Rütten A, Abu-Omar K, Meierjürgen R et al (2009) Was bewegt die Nicht-Beweger? Gründe für Inaktivität und Bewegungsinteressen von Personen mit einem bewegungsarmen Lebensstil. Präv Gesundheitsf 4:245–250
19. Schnabel P (2006) Zur Gesundheit des wissenschaftlichen Personals an Hochschulen – vermeidbare Belastungen erkennen und Potenziale fördern. In: Faller G, Schnabel P (Hrsg) Wege zur gesunden Hochschule. Ein Leitfaden für die Praxis. Sigma, Berlin, S 141–159
20. Seibold C, Loss J, Nagel E (2010) Gesunde Lebenswelt Hochschule – ein Praxishandbuch für den Weg zur Gesunden Hochschule. Veröffentlichungen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement der TK, 23, Techniker Krankenkasse, Hamburg
21. Timperio A, Hume C, Saunders J, Salmon J (2007) Physical activity. In: Lawrence M, Worsley T (eds) Public Health Nutrition. From principles to practice. Open University Press, Berkshire, pp 303–326
22. Warburton DER, Nicol CW, Bredin SSD (2006) Review. Health benefits of physical activity: the evidence. Can Med Assoc J 174(6):801–809
23. WHO (1998) Health Promotion Glossary. World Health Organization, Genf
24. Wright MT, Block M, Unger H v (2007) Stufen der Partizipation in der Gesundheitsförderung. Ein Modell zur Beurteilung von Beteiligung. Info Dienst Gesundheitsf 7(3):4–5

persönliches Exemplar für G. König