

Arne Göring und Daniel Möllenbeck

Sport als gesundheitsfördernde Ressource im Setting der Hochschule

Institutionelle Rahmenbedingungen und empirische Befunde zum Sportverhalten von Studierenden

Einleitung

Sowohl in der alltagsrelevanten Literatur als auch in den auf Gesundheit fokussierten Wissenschaften besteht weitestgehend Konsens darüber, dass sich Sport und Bewegung positiv auf die allgemeine Gesundheit auswirken. Obgleich unterschiedliche Meinungen und Richtlinien zum notwendigen Bewegungsumfang und zur effektiven Bewegungsintensität bestehen, zweifelt kaum noch jemand an der grundlegenden Bedeutung, die insbesondere das freizeitsportliche Handeln für die systematische Gesundheitsförderung besitzt (vgl. Knoll/ Banzer/ Bös 2006). Evidenzbasierte Ergebnisse für die gesundheitlich positiven Effekte körperlich-sportlicher Aktivität im physischen und im psychosozialen Bereich liegen dabei sowohl im Bereich der Primär- und Sekundärprävention vor (im Überblick z.B. O'Brien 2010), aber auch im Bereich der Therapie wird dem Sport eine bedeutende Gesundheitswirkung zugesprochen (vgl. Brehm et al. 2008).

Allerdings – dies zeigt der Überblick über den sportwissenschaftlichen Forschungsstand – sind die Voraussetzungen, Rahmenbedingungen und Kontexte, unter denen Menschen sportlich aktiv sind, noch vergleichsweise wenig erforscht. Zwar hat die Sportpsychologie viele Erkenntnisse über Motivationsstrukturen und Volitionsprozesse im Sport geliefert, die eine systematische Ansprache und Bindung von Menschen an sportliche Aktivität deutlich erleichtern. Und auch die Sportsoziologie hat wichtige Zusammenhänge der Sportaktivität in Abhängigkeit zu sozialen Milieus und ökonomischen Ressourcen aufgezeigt. Insbesondere die sportlichen Aktivitäten bzw. Abstinenzen von Kindern sind diesbezüglich gut aufgearbeitet. Studierende - als spezifische Milieugruppierung - sind demgegenüber nur sehr selten zum Gegenstand sportwissenschaftlicher Forschung avanciert. Fundierte Daten zum Sporttreiben von Studierenden, den institutionellen und organisatorischen Rahmenbedingungen sportlicher Aktivitäten im Studium existieren bisher nicht. Dies ist insofern verwunderlich, als dass die bildungspolitischen Veränderungen der letzten zehn Jahre mit einer massiven Transformation des deutschen Hochschulwesens mitunter zu einer gesundheitsbeeinträchtigenden Belastungsverdichtung bei Studierenden geführt haben (vgl. DSW 2006). Sport ist in dieser Perspektive also nicht mehr nur Freizeitverhalten, sondern gewinnt auch unter der Perspektive der Gesundheitsförderung an Hochschulen an Bedeutung (vgl. Göring/ Möllenbeck 2010).

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Im Vergleich zu Schulen ist der Sport an Hochschulen in Deutschland nicht curricular verankert. Zwar verfügen insbesondere die Universitäten über eigene Sporteinrichtungen, die den Studierenden ein eigenes Sportprogramm offerieren und Sportveranstaltungen unterschiedlicher Art organisieren. Eine verpflichtende Sportausübung existiert allerdings nicht, wenngleich sich an einigen Hochschulen bewegungsorientierte Bildungskonzepte durchgesetzt haben, die den Sport als Medium zur Vermittlung von Schlüsselkompetenzen nutzen. Das Sporttreiben von Studierenden ist also weitestgehend selbstbestimmt und frei von den Bildungsansprüchen der Institution Hochschule. Wer Sport treiben möchte, tut dies in seiner Freizeit und in jenen organisatorischen Bezügen, die seine Bedürfnisse und Erwartungen am Besten befriedigen. Hochschuleigene Einrichtungen wie der Hochschulsport stehen insofern mit Vereinen und kommerziellen Sportorganisationen in Konkurrenz.

Der folgende Beitrag fragt - auf der Basis einer für Deutschland repräsentativen Befragung zum Sportverhalten von Studierenden (N=7060) - nach der tatsächlichen Sportausübung von Studierenden in unterschiedlichen Hochschulformen und diskutiert mögliche Einflussfaktoren auf die sportliche Aktivität.

Körperlich-sportliche Aktivität Studierender

Nach wie vor gibt es über die Art der Erfassung körperlicher Aktivität innerhalb der Sportwissenschaften keinen Konsens (vgl. Schlicht & Brand 2007, 19). Übereinstimmung besteht hinsichtlich der Notwendigkeit, neben der allgemeinen Frage nach der sportlichen Aktivität auch quantitative Aspekte des Sporttreibens wie die Dauer, die Frequenz und die Intensität der Übungseinheiten zu erheben, zur qualitativen Erfassung zusätzlich die Art der Aktivität (vgl. Wagner et al. 2006, 61). Mit Hilfe von Fragen zur Häufigkeit, Dauer und Intensität wurden die Studierenden aufgrund von theoretischen Vorüberlegungen in Anlehnung an Bässler (1988, 194) sowie Woll (1996) in fünf verschiedene Sporttypen eingeteilt. Eine solche Einteilung ermöglicht eine differenzierte Analyse des Sportverhaltens als eine einfache dichotome Typisierung. Eine Übersicht über die Typisierung ist in *Tabelle 1* dargestellt.

Tab. 01: Sport-Typisierung auf Basis der Angaben zur Dauer, Häufigkeit und Intensität der sportlichen Aktivität (eigene Darstellung).

0	Nichtsportler	kein Sport
1	Urlaubssportler	<1x/Woche
2	Gelegenheitssportler	<60min/Woche
3	Regelmäßiger Sportler	>60min/Woche
4	Intensivsportler	>120min/Woche bei mind. mittlerer bis harter Intensität

Das Sporttreiben der Studierenden – anhand dieser Typologisierung – zeigt ein differenziertes Bild der studentischen Sportaktivität (vgl. *Abb. 01*). Annähernd zwei Drittel aller Studierenden geben zum Zeitpunkt der Befragung an, sportlich aktiv zu sein. Die Typologisierung der sportlichen Aktivität erlaubt zudem die Feststellung, dass die Mehrheit der Studierenden als regelmä-

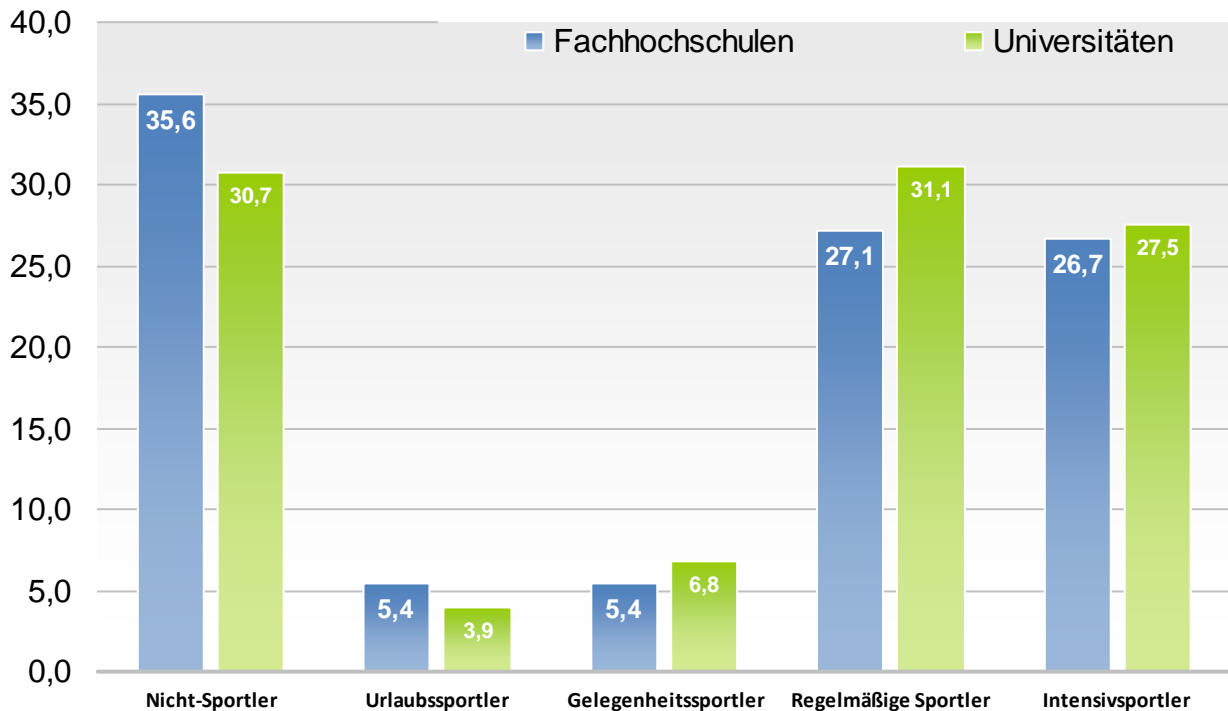
16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Bigie Sportler/innen bezeichnet werden kann. Auffällig erscheint diesbezüglich der statistisch signifikante Unterschied des Sporttreibens von Studierenden an Universitäten und an Fachhochschulen.

Abb.1: Sportliche Aktivität der Studierenden. Datensatz: „Sport und Studium – eine repräsentative Erhebung für Deutschland“ (N=7060). Angaben in Prozent (eigene Darstellung).



Weibliche Studierende sind insgesamt weniger sportlich aktiv als ihre männlichen Kommilitonen (Nichtsportler/innen weiblich: 34 Prozent, männlich: 30 Prozent). Die männlichen Studierenden treiben zudem insgesamt regelmäßiger Sport. Die Daten entsprechen somit den aktuellen Befunden von Hense & Wulf (2010, 58ff.) über das Sporttreiben von Studierenden aus Nordrhein-Westfalen und den Ergebnissen der Arbeit von Möllenbeck (i.D). Im Vergleich zur Altersgruppe der deutschen 20-29jährigen Bevölkerung zeigen sich jedoch leichte Unterschiede. Auch im Vergleich zu der internationalen Studie von Haase et al. (2004) liegt die Nicht-Sportler/innenquote in der vorliegenden Untersuchung elf Prozent über dem Durchschnitt. Studierende sind demnach nur bedingt als überdurchschnittlich aktive Bevölkerungsgruppe zu bezeichnen. Im Vergleich zu den Ergebnissen der letzten repräsentativen Befragung zum Sporttreiben von Studierenden aus dem Jahr 1989 sind die Studierenden von heute weniger aktiv als noch vor 20 Jahren (vgl. Isserstedt et al. 1990, 5). Allerdings gilt es, diesbezügliche methodische Unterschiede bei der Erfassung der Sportaktivität zu berücksichtigen.

Deutliche geschlechtsspezifische Unterschiede zeigt die Analyse der ausgeübten Sportarten, die in übergeordnete Sportartenbereiche zusammengefasst wurden. Starke Nachfrage erfahren dabei Sportaktivitäten, die unter der Kategorie Fitnesssport zusammengefasst werden können. Sowohl das Joggen/Laufen als auch das als Gruppenkurs organisierte Fitnesstraining sowie das Gerätetraining im Fitnessstudio spielen bei Studierenden eine große Rolle. Vor allem männliche Studierende sind zudem häufig in Mannschafts- und Ballsportarten aktiv. Die noch in der letzten repräsentativen Untersuchung festgestellte Präferenz für „traditionelle Sportarten“ wie Schwimmen, Radfahren und Laufen (vgl. Isserstedt 1990) kann damit nicht bestätigt werden.

Im Bezug auf die institutionellen Rahmenbedingungen des Sporttreibens wurden in der vorliegenden Untersuchung auch studienspezifische Faktoren wie der angestrebte Studienabschluss, das gewählte Fach, das Hochschulsesemester, das Alter, der durchschnittliche wöchentliche studentische *Workload* sowie die Wohnsituation erhoben. Mittels statistischer Verfahren wurden die diesbezüglichen Daten mit der gegenwärtigen Sportaktivität in Beziehung gesetzt, um zu ermitteln, inwieweit das studentische Sporttreiben von institutionellen und/oder lebensweltlichen Kontexten beeinflusst wird. Die Ergebnisse zeigen, dass es durchaus einen Zusammenhang zwischen dem angestrebten Studienabschluss und der sportlichen Aktivität gibt. Allerdings ist ein Zusammenhang zwischen den gegenwärtigen Studienreformen und dem Sporttreiben nicht erkennbar. Im Vergleich zu traditionellen Studiengängen unterscheidet sich der Anteil der Nicht-Sportler/innen, beispielsweise in den Bachelorstudiengängen, nicht signifikant. Während Studiengänge mit einem Abschluss kirchlicher Prägung den höchsten Anteil an Nicht-Sportler/innen aufweisen, ist der Nicht-Sportler/innen-Anteil in den Promotionsstudiengängen am geringsten. Dies kann natürlich auch auf *healthy worker*- bzw. *healthy student*-Effekte zurückzuführen sein.

Auch die Analyse des Zusammenhangs zwischen dem studentischen *Workload* (erhoben als Selbstbericht) und dem Sporttreiben ist nicht signifikant. Studierende mit einem hohen *Workload* sind demnach nicht weniger sportlich aktiv als solche mit einem geringen *Workload*.

Fazit

Die Daten zeigen deutlich, dass das Sporttreiben von Studierenden sowohl von institutionellen Einflüssen als auch von lebensweltlichen Rahmenbedingungen beeinflusst wird. Studierende sind dabei weit weniger aktiv als bisher angenommen. Die Verdichtung der Studien- und Prüfungsanforderungen der Studierenden scheinen – so legen es die Daten nahe – zu einer sukzessiven Veränderung des Sportverhaltens geführt zu haben. Die Ergebnisse der Studie bieten damit auch Anknüpfungspunkte für Fragestellungen im Kontext der systematischen Gesundheitsförderungen an Hochschulen. Denn wenn es – durch die Erhöhung von Prüfungsanforderungen und Studienverpflichtungen – zu einer Reduzierung des Sportverhaltens kommt, dann sind auch die Verwirklichungschancen für die individuelle Gesundheit eingeschränkt. Die Ergebnisse legen es nahe, sich zukünftig noch intensiver mit Studierenden und deren Gesundheitsverhalten auseinander zu setzen und die diesbezüglichen Verknüpfungen zum institutionellen Rahmen ausführlicher zu erforschen.

16. Kongress Armut und Gesundheit

VERWIRKLICHUNGSSCHANCEN FÜR GESUNDHEIT

3. und 4. Dezember 2010

Arne Göring und Daniel Möllenbeck

Institut für Sportwissenschaften, Universität Göttingen

Kontakt:

Institut für Sportwissenschaften
Universität Göttingen
Sprangerweg 2
37075 Göttingen
E-Mail: agoering@sport.uni-goettingen.de
www.sport.uni-goettingen.de

Literatur / Quellen:

- Bässler, R. (1998): Gesellschaftliche und personale Einflussgrößen im Sport. Empirische Analysen von Zusammenhängen zwischen Gesellschaft, Individuum und Sport. Habilitationsschrift, Wien.
- Brehm, W., Sygusch, R. & Tittlbach, S. (2008): Gesundheits- und Fitness-Sport als Ressource für Erwachsene. In M. Knoll & A. Woll (Hrsg.), Sport und Gesundheit in der Lebensspanne. (S. 31-47). Hamburg: Czwalina
- DSW (Deutsches Studentenwerk) (2006): Beratung im Hochschulbereich. Ziele, Standards, Qualifikationen, Berlin.
- Göring, Arne/ Möllenbeck, Daniel: Gesundheitspotenziale des Hochschulsports. Sporttreiben als soziale Unterstützung und zur Belastungsbewältigung im Studienalltag. In: Prävention Gesundheitsförderung 2010/ 5:238–242.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F. & Wardle, J. (2004): Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. in: Preventive Medicine 39 S. 182-190.
- Hense, T. & Wulf, O. (2010): Der Hochschulsport in NRW – Allgemeine Ergebnisse der Online-Befragung. in: Fahlenbock, M., Hense, T., Hübner, H. & Wulf, O. (Hrsg.): Hochschulsportumfrage NRW 2009, S. 58-72. Berlin: Lit Verlag.
- Isserstedt, W.; Leszczensky, M.; Schnitzer, K. (1990): Sportliche Betätigung der Studierenden in der Freizeit (Kurzinformation A3/90). Teilergebnisse der 12. Sozialerhebung Sommer 1988.
- Knoll, M., Banzer, W. & Bös, K. (2006): Körperliche Aktivität und physische Gesundheit. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.), Handbuch Gesundheitssport (S. 82-102). Schorndorf: Hofmann.
- Möllenbeck, D. (i.Druck): Gesundheitsförderung im Setting Universität: Verbreitung und Effekte sportlicher Aktivität bei Studierenden- eine salutogenetische Untersuchung. Dissertation an der Universität Göttingen.
- SCHLICHT, Wolfgang/ BRAND, Ralf (2007): Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Eine interdisziplinäre Einführung. Juventa-Verlag: Weinheim, München.
- O'Brien, Elaine: Exercise is Medicine™ as A Sustainable Vision. 2010 [URL: <http://archive.feedblitz.com/416792/~3870834>]
- Woll, A. (1996): Gesundheitsförderung in der Gemeinde. Neu-Isenburg: Lingua-Med.