

ABSTRACT

Autor/en: M.Sc. PHN Gianna König, Prof.in Dr. Anja Kroke
Kontaktadresse: Marquardstraße 35, 36039 Fulda
E-Mail: Gianna.Koenig@he.hs-fulda.de
Titel: „FiduS – Fit durchs Studium“
Ein Projekt zur Unterstützung von Bewegungspausen an der Hochschule Fulda

Hintergrund

Bewegungsarmut – ein Kennzeichen unserer industriellen Gesellschaft – ist auch unter Studierenden verbreitet [1]. Nicht nur der Mangel an körperlicher Aktivität sondern auch tägliches ununterbrochenes und langes Sitzen ist mit einem erhöhten Risiko für chronische Erkrankungen assoziiert. Bereits kurze Unterbrechungen solch sitzender Tätigkeiten können den negativen Auswirkungen vorbeugen [2].

An der Hochschule Fulda bestätigten quantitative und qualitative Erhebungen Belastungen der Hochschulmitglieder durch unzureichende Bewegung sowie das verbreitete Interesse an Bewegungsprogrammen [3]. Als Sozialisationsinstanz beeinflussen Hochschulen die Persönlichkeits- und Kompetenzentwicklung ihrer Studierenden [4]. Eine gesundheitsförderliche Gestaltung dieser Lebenswelt ist daher von Bedeutung. Aus hochschuldidaktischer und lerntheoretischer Sicht bietet sich eine verstärkte Bewegungsförderung im Setting ebenfalls an [4].

Auf Grundlage dieser Erkenntnisse zielt das Fuldaer Kooperationsprojekt „FiduS – Fit durchs Studium“ darauf ab, Bewegungspausen in den Regelbetrieb der Hochschule zu integrieren.

Methoden

FiduS unterstützt die Umsetzung von Bewegungspausen in Seminaren und Vorlesungen. Für die Umsetzung stehen ausgebildete FiduS-Übungsleiter/innen, Videoclips und ein Handbuch mit Tipps und Übungen für die Umsetzung zur Verfügung. FiduS ist eingebettet in das Forschungs- und Entwicklungsprojekt „Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda“ und wird in Kooperation mit dem hiesigen Hochschulsport umgesetzt.

Die Vorgehensweise folgt dem PHN-Action-Cycle und den Prinzipien des Setting-Ansatzes der Gesundheitsförderung. Daher gründet das Projekt auf der Beteiligung von

Studierenden und Lehrenden und strebt eine organisationale Weiterentwicklung der Hochschule an.

Vorläufige Ergebnisse und derzeitiger Stand

Die Pilotphase startete im Wintersemester 2011/12. Innerhalb des Semesters kamen > 600 Studierende aus 4 von 8 Fachbereichen in den Genuss von Bewegungspausen. Ca. 500 davon nahmen wöchentlich innerhalb regulärer Lehrveranstaltungen teil; > 100 kamen bei Blockveranstaltungen mit Bewegungspausen in Berührung. Alle Lehrenden, die einmal mit einer Bewegungspause starteten, wollten diese regelmäßig in Ihrer Lehrveranstaltung umsetzen. Insgesamt studierten im Wintersemester 2011/12 6018 Studierende an der Hochschule Fulda [5].

Während aller Entwicklungsphasen beteiligten sich Studierende aktiv an der Entwicklung zu Grunde gelegter Materialien sowie an der Umsetzung.

Schlussfolgerungen und Ausblick

Gezielte Bewegungspausen in Lehrveranstaltungen an Hochschulen tragen zu einer aktiven Alltagsgestaltung von Studierenden und Lehrenden bei. Inwiefern Bewegungspausen durch kurzfristige Effekte die Konzentration der Studierenden, das Bewegungsbewusstsein oder das Wohlbefinden beeinflussen ist Bestandteil der quantitativen und qualitativen Evaluation des Projekts FiduS im Sommersemester 2012.

Studierende selbst sind bereit sich in die Gestaltung Ihrer Lebenswelt Hochschule einzubringen und zur Organisationsentwicklung beizutragen. Das Pilotprojekt an der Hochschule Fulda stieß auch bei Lehrenden auf positive Resonanz.

Damit das Ziel einer langfristigen Integration in den Hochschulalltag – und damit eine (neue) Bewegungskultur – erreicht werden kann, wird das Angebot hochschulweit bekannt gemacht und ausgeweitet.

Quellen:

1. Meier S, Mikolajczyk S, Helmer MK et al (2010) Prävalenz von Erkrankungen und Beschwerden bei Studierenden in NRW. Ergebnisse des Gesundheitssurveys NRW. Prävention und Gesundheitsförderung 5(3):257-264
2. Garber CE et al. (2011) Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory, Musculoskeletal, and Neuromotor Fitness in Apparently Healthy Adults: Guidance for Prescribing Exercise. Position Stand. Official Journal of the American College of Sports Medicine: 1334-1359
3. König G, Kroke A, Reichelt A, Stegmüller K (2011) Bewegung im Setting Hochschule. Bedürfnisse von Hochschulmitgliedern am Beispiel der Hochschule Fulda. Prävention und Gesundheitsförderung, Online First, DOI: 10.1007/s11553-011-0316-z
4. Löffler SN et al. (2011) Aktivierung, Konzentration, Entspannung. Interventionsmöglichkeiten fitnessrelevanter Kompetenzen im Studium. KIT Scientific Publishing, Karlsruhe
5. Hochschule Fulda (2012) Studierende nach Fachbereichen, Studiengängen und Fachsemestern. Winter 2011 In: http://www.hs-fulda.de/fileadmin/PS/statistiken/Abfrage_STG_FS_FB_01.pdf (13.03.2012)