

Autor und Quelle

Möllenbeck, D. (2011). Gesundheitsförderung im Setting Universität: Verbreitung und Effekte sportlicher Aktivität bei Studierenden – eine salutogenetische Untersuchung. Reihe Junge Sportwissenschaft, 14. Hofmann-Verlag: Schorndorf.

Kurzgliederung

Danksagung

I GRUNDLAGEN UND THEORETISCHER BEZUG

1 Einleitung

1.1 Ausgangslage

1.2 Problemstellung und Zielsetzung

1.3 Verortung des Forschungszuganges

1.4 Zum Aufbau der Arbeit

2 Begriffs- und Konzeptspezifikation

2.1 Sportliche Aktivität

2.2 Gesundheit

3 Modellvorstellungen zur Gesundheit

3.1 Das Modell der Salutogenese

4 Sportliche Aktivität und Gesundheit im Salutogenesemodell

4.1 Effekte sportlicher Aktivität auf die habituelle Gesundheit

4.2 Sportliche Aktivität und physische Gesundheit

4.3 Sportliche Aktivität und psychosoziale Gesundheit

4.4 Bewältigung von Anspannung, Belastung und Beschwerden

4.5 Körperliche Inaktivität

4.6 Zusammenfassung

5 Gesundheitsförderung im Setting Hochschule

5.1 Der Ansatz der Gesundheitsförderung

5.2 Setting Hochschule

5.3 Gesundheitsförderung durch sportliche Aktivität bei Studierenden

5.4 Zusammenfassung

6 Konzepte der Prävention & Gesundheitsförderung durch KSA

6.1 Kritische Betrachtung und Vergleich

6.2 Umfang gesundheitsförderlicher Aktivität

6.3 Zusammenfassung

7 Zusammenfassung des theoretischen Bezugsrahmens

II EMPIRIE UND ERGEBNISSE

1 Konzeption der Untersuchung

1.1 Hauptfragestellung

2 Methodologie und Methoden

2.1 Methodologische Implikationen

2.2 Methodentriangulation: Probleme und Chancen

2.3 Das problemzentrierte Interview

2.4 Der quantitative Web-Survey

2.5 Zur Aussagekraft selbstberichteter Daten

3 Durchführung der Untersuchung und Stichprobe

3.1 Erhebung der Interviews

3.2 Datenerhebung Web-Survey

4 Ergebnisse

4.1 Problemzentrierte Interviews

4.2 Deskriptive Analyse Web-Survey

4.3 Interferenzstatistische Überprüfung der Hypothesen

4.4 Zusammenfassende Diskussion der Hypothesenprüfung

4.5 Zusammenführung der qualitativen & quantitativen Ergebnisse

III ZUSAMMENFASSUNG UND AUSBLICK

1 Resümee und Ausblick

1.1 Zusammenfassung

1.2 Konsequenzen und Folgerungen für Gesundheitsförderung und Sportwissenschaften

Literaturverzeichnis

Anhang

Zusammenfassung

Die gesundheitlich gefährdete Gruppe der Studentinnen und Studenten ist erst seit wenigen Jahren Gegenstand gesundheits- und sportwissenschaftlicher Untersuchungen. Die Datenlage zum Setting Hochschule, zum Gesundheitszustand, gesundheitlichen Ressourcen sowie zur Aktivitätsausübung der Studierenden ist defizitär. Da die regelmäßige Ausübung sportlicher Aktivitäten einen großen Beitrag zum Gesundheitszustand und Befinden leisten kann lautete die Kernfrage der Untersuchung, inwieweit körperliche und körperlich-sportliche Aktivitäten zur Gesundheitsförderung der zukünftigen gesellschaftlichen Leistungsträger beitragen.

Zur empirischen Untersuchung der Forschungsfragen wurde in einer großangelegten Studie an der Georg-August-Universität Göttingen eine qualitative mit einer quantitativen Methode trianguliert. Im ersten Schritt wurden 20 problemzentrierte Interviews mit unterschiedlich sportlich aktiven Studierenden geführt. Ziel war die Gewinnung von Befragungsdaten über das Setting Hochschule samt Gesundheitschancen und –risiken in Form von Ressourcen, Belastungen, Stresswahrnehmung, Gesundheitszustand und Befinden sowie der Ressource körperlicher und körperlich-sportlicher Aktivität. Im Anschluss an die Interviewanalysen wurde ein umfangreiches Methodeninstrumentarium erstellt, das die Erfassung soziodemografischer, sportpsychologischer,

gesundheitswissenschaftlicher und sportmedizinischer Daten über eine Onlinebefragung von ca. 22000 Göttinger Studierenden ermöglichte. Der Schwerpunkt lag auf der Untersuchung von Zusammenhängen zwischen Aktivität, Ressourcen, Stresswahrnehmung und dem Gesundheitszustand der Studierenden. Der Fragebogen wurde von 4233 Personen, die die Grundgesamtheit der Göttinger Studierenden abbilden, bearbeitet.

Insgesamt sind Studierende weniger sportlich aktiv als vielfach angenommen. Darüber hinaus sind sie und gesundheitlich stark belastet, viele erleben zum Teil erhebliche gesundheitliche Beeinträchtigungen im Studium, wobei Studentinnen stärker belastet sind als Studenten. Die Datenanalysen ergaben, dass regelmäßig sportlich aktive Studierende einen positiveren Gesundheitszustand aufweisen als unregelmäßig oder inaktive Studierende. Zusammenhänge zwischen Alltagsaktivität (Spazieren gehen) und Gesundheit waren eher gering oder nicht vorhanden. Sportler hingegen verfügen über besser ausgeprägte physische wie psychosoziale Ressourcen. Je mehr Sport getrieben wird, desto besser stellt sich der Gesundheitszustand dar. Über die Erhebung retrospektiver Daten konnte gezeigt werden, dass es nicht die Gesunden sind, die Sport treiben, sondern vielmehr eine Verbesserung des Gesundheitszustandes durch die Sportausübung stattfindet. Sportlich Aktive verfügen über mehr Ressourcen, beispielsweise, wenn Aktivität gezielt zur Bewältigung bestimmter Stressbelastungen eingesetzt wird oder Netzwerke im Sportbereich aufgebaut werden. Solche Netzwerke stellen als wahrgenommene und erhaltene soziale Unterstützung eine wichtige Ressource dar. Gerade für die Gesundheit junger Studierender ist soziale Unterstützung äußerst relevant, da diese Ressource den Gesundheitszustand und die Lebenszufriedenheit beispielsweise bei hoher Stresseinwirkung schützt. Die Untersuchung unterstreicht die hohe Relevanz sportlicher Aktivität als Maßnahme zur Gesundheitsförderung für die Zielgruppe der Studierenden.