

Anspruch und Wirklichkeit bewegter Hochschullehre

Freitag, 17. Juni 2022 12:30 (1 h 30m)

Einleitung

Das Potenzial einer aktiven und gesunden Hochschule ist allgemein bislang nur unzureichend ausgeschöpft. Dies zeigt u.a. die Zunahme der Sitzzeiten der Studierenden in den letzten 10 Jahren (Castro et al., 2020). Wenngleich aktives Lehren und Lernen diesem Trend effektiv entgegenwirken kann, ist dessen Etablierung in der Hochschullehre bisher kaum vorangeschritten. Zu oft findet Lernen noch ohne Körper- und Bewegungsbezug statt. Dies ist insbesondere verwunderlich, da der lernförderliche Charakter von Bewegung empirisch gut belegt ist (für eine Übersicht: Andrä & Macedonia, 2020). Gefragt sind daher konkrete Richtlinien und Gelin- gungsbedingungen beim Einsatz bewegten Lernens an Hochschulen. Die zentrale Fragestellung ermittelte die Zufriedenheit der Studierenden mit Umfang und Qualität von Bewegung im Hochschulalltag.

Methode

An der Untersuchung der Studierendenperspektive haben über einen Online-Fragenbogen im Oktober 2020 insgesamt 784 Studierende der Universität Leipzig (mindestens im 3. Semester) der Sport- und Erziehungswissenschaftlichen Fakultäten teilgenommen. Der Fragebogen bein- haltete 10 Themenblöcke mit 52 Einzelitems, zu den Aspekten Bewegung (allgemein), Lernen, körperliche Aktivität und Gesundheit.

Ergebnisse

95,8 % der Befragten geben an, dass sie sich gern in ihrem Alltag bewegen, wobei jedoch 38,7 % ihrem Bedürf- nis nach Bewegung im Uni-Alltag nicht nachkommen können. Dem größten Teil sind die Folgen zu langer körperlicher Inaktivität voll (64,8 %) oder eher (29,2 %) bewusst. Die Antworten zum Sitzverhalten verdeutlichen eine hohe Unzufriedenheit, denn die Sitzzeiten in den Lehrveranstaltungen finden 48,2 % eher nicht bzw. 15,9 % gar nicht angemessen. Bei 90-minütiger Lehre beträgt die Wunsch-Sitzzeit aller Befragten $67,0 \pm 13,0$ Minuten. Insgesamt 86,1 % wünschen sich mehr Bewe- gungsaktivität in den Vorlesungen und Seminaren und nennen hierzu konkrete Vorschläge, die sie teilweise auch selbst in Lehrveranstaltungen erlebt haben.

Diskussion

Lehren und Lernen an Hochschulen ist generell noch eher inaktiv, verbunden mit langen Sitzzeiten. Der Wunsch der Studierenden nach mehr Aktivität ist hoch. Eine Doppelstrategie „Sitzreduktion und Bewegungs- förderung“ sollte verfolgt werden, um die Hochschule zu einem gesundheitsförderlichen Setting zu machen. Hier sind Verbesserungen bezüglich des physischen Umfelds (z.B. Gebäudeausstattung) und des Arbeits- und Lernumfelds (z.B. Reflexion von Arbeits- und Lernabläufen) erforderlich (AGH, 2020).

Literatur

AGH –Arbeitskreis Gesundheitsfördernde Hochschulen (2020). *Zehn Gütekriterien für eine gesundheitsfördernde Hochschule 2020*. Unter: [www.gesundheitsfoerdernde-hoch-schulen.de/Inhalte/O1Startseite/AGH-10 Guetekri- terien.pdf](http://www.gesundheitsfoerdernde-hoch-schulen.de/Inhalte/O1Startseite/AGH-10%20Guetekri- terien.pdf) (Zugriff am 24.01.2022)

Andrä C & Macedonia M (2020). *Bewegtes Lernen –Handbuch für Forschung und Praxis*. Berlin: Lehmanns Media.

Castro O, Bennie J, Vergeer I et al. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. *PrevSci*, 21(3):332–343.

Arbeitskreis

Primary authors: ANDRÄ, Christian; Prof. SPREER, Markus (Humboldt Universität zu Berlin); MATHIAS, Brian (University of Aberdeen)

Vortragende: ANDRÄ, Christian; Prof. SPREER, Markus (Humboldt Universität zu Berlin); MATHIAS, Brian (University of Aberdeen)

