UNIVERSITÄT BAYREUTH

Medienmitteilung
Nr. 051/2010
02. März 2010

Mitteilung für die Medien ❑ Mitteilung für die Medien ❑ Mitteilung für die Medien ❑ Mitteilung für die Medien

Tai Chi ist in China Volkssport, davon konnte sich Professor Dr. Walter Brehm bei seinem Aufenthalt in Wuhan überzeugen. Dennoch: Chinesen und Deutsche bewegen sich im Schnitt zu wenig. Mit einer kulturvergleichenden Studie wollen Sportwissenschaftler jetzt Ursachen ergründen und Strategien entwickeln.

Was bremst Bewegungsmuffel, was motiviert Sport-Süchtige?

Sportwissenschaftler der Universität Bayreuth starten Befragung in Deutschland und China

Bayreuth (UBT). Man muss kein Profisportler sein, um die internationale Sportwissenschaft nach vorne zu bringen: Die Universität Bayreuth sucht Menschen zwischen 27 und 55 Jahren mit unterschiedlich viel Spaß an der Bewegung und unterschiedlichem Ausmaß an sportlicher Aktivität.

Ob Sportmuffel, Einsteiger oder Bewegungssüchtiger: In einer Befragung, die der Lehrstuhl Sportwissenschaft II der Universität Bayreuth jetzt startet, sind alle Gruppen und alle Ansichten gefragt. Die Umfrage ist zentraler Bestandteil eines interkulturellen Forschungsprojektes, das von der Bayreuther Arbeitsgruppe unter der Leitung von Professor Dr. Walter Brehm in Zusammenarbeit mit dem Wuhan Institute of Physical Education (China) durchgeführt wird.

Dabei stehen die gesundheitsförderlichen Wirkungen von regelmäßiger Bewegung im Mittelpunkt.

Wieviel Bewegung gut tut, ist längst bekannt: 30 Minuten moderat anstrengende körperlich-sportliche Aktivität an möglichst jedem Tag der Woche (mindestens aber insgesamt zwei Stunden pro Woche) sind notwendig, um die Gesundheit zu erhalten und die Lebensqualität zu verbessern. Dies gilt insbesondere ab einem Alter von 30 Jahren, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit nach und nach abnimmt. Dieses Maß an Bewegung wird aber nur von einem kleinen Prozentsatz der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland und auch in China realisiert. Konkret erreichen etwa zehn bis 15 Prozent diesen Level.

„Die Gründe für den allgemeinen Bewegungsmangel sind vielfältig“, sagt Helmut Strobl, wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl Sportwissenschaft II. Der wichtigste: Sich regelmäßig für eine bestimmte Verhaltensweise zu motivieren, fällt schwer. „Das gilt umso mehr, wenn die berufliche Belastung hoch ist und kaum Zeit für andere Aktivitäten bleibt“, so Strobl. Vielleicht verbinden Bewegungsmuffel aber auch aufgrund schlechter Erfahrungen, etwa aus dem Schulsport, negative Gefühle mit körperlich-sportlicher Aktivität, fühlen sich nicht fit genug oder trauen sich manche Aktivitäten nicht zu.

„In unserem Fragebogen auf www.soscisurvey.de/fit wollen wir Antworten auf diese Fragen haben“, sagt Strobl. Die Studie soll Aufschlüsse über Unterschiede und Gemeinsamkeiten in den Einstellungen und Voraussetzungen zu körperlicher und sportlicher Aktivität in verschiedenen Kulturen bringen. Darauf aufbauend wollen die Sportforscher in Bayreuth und Wuhan Schlussfolgerungen ziehen, wie regelmäßige Aktivität besser unterstützt werden könnte.

Neben der Bedeutsamkeit für die Gesundheit der Menschen hat insbesondere der interkulturelle Aspekt des Projekts einen großen Reiz, betont Professor Dr. Walter Brehm. „Das Besondere liegt zum einen im Vergleich der Ergebnisse in den beiden Ländern, zum anderen aber auch in den Herausforderungen einer Kooperation zwischen Menschen verschiedener Nationalitäten.“ Bei ihrem jüngsten Aufenthalt in China haben Professor Dr. Walter Brehm und Helmut Strobl in einem aufwendigen Verfahren den deutschen Fragebogen ins Chinesische übersetzt. Eine rein wörtliche Übersetzung war dabei nicht immer möglich. Eine bewährte Frage in Deutschland zur Erfassung des Fitnesszustands („Können Sie einen Kasten Bier problemlos in den Keller tragen?“) taugt in China nicht. Dort hat so gut wie niemand einen Keller im Haus und dort wird auch kein Bier in dem Ausmaß wie in Deutschland getrunken – also schleppt man keine Kiste nach Hause. Nach Anpassung an die kulturspezifischen Besonderheiten wurde dafür folgende Frage für den chinesischen Fragebogen entwickelt: „Können Sie einen Sack Reis problemlos vom Auto in die Wohnung tragen?“

Wer neugierig geworden ist und der interkulturellen Kooperation zwischen Bayreuth und China zu einem Erfolg verhelfen möchte, zwischen 27 und 55 Jahre alt ist und sich 20 Minuten Zeit nehmen kann, den bitten Brehm und Strobl sich im Internet unter www.soscisurvey.de/fit durch einen Fragebogen zu klicken. „Die Teilnehmer leisten damit einen wesentlichen Beitrag für die internationale wissenschaftliche Forschung der Universität Bayreuth.“

Kontakt:
Pressestelle der Universität Bayreuth
Frank Schmälzle
Telefon 0921/555323
E-Mail pressestelle@uni-bayreuth.de