UNIVERSITÄT BAYREUTH

Nr. 063/2018 // 23.05.2018

Medienmitteilung

Ansprechpartnerin	Anja-Maria Meister
	Pressesprecherin
	Hochschulkommunikation
Telefon	+49 (0) 921 / 55 - 5300
E-Mail	anja.meister@uni-bayreuth.de
Thema	**Studierende/Sport/Forschungsprojekt**

‚Smart Moving': Neues Projekt an der Uni Bayreuth untersucht Zusammenhang von Studienalltag und Bewegung

Ein groß angelegtes Projekt soll die sogenannte ‚Alltagsbewegung' von Studierenden auf dem Campus steigern. Dazu analysieren die Universitäten Bayreuth und Regensburg Bewegungsmuster, Tagesabläufe und Verhalten von rund 350 Studierenden je Uni. Unterstützt werden die Universitäten dabei von der Techniker Krankenkasse, dem Kompetenzzentrum Ernährung und den Studierenden selbst: Sie werden selber gefragt, wie an ihrer Uni Bewegung gefördert werden kann. Kickoff des Projekts mit dem Weltklasseturner Fabian Hambüchen ist am 5. Juni 2018.

Der Campus bietet viel Raum für Bewegung. Doch wie sieht es wirklich mit der Alltagsbewegung der Studierenden aus? Das untersucht nun das Projekt ‚Smart Moving-Start Moving'. Foto: UBT

Stundenlanges Sitzen in der Vorlesung oder im Seminar, dann in der Bibliothek oder zuhause vor dem Computer am Schreibtisch – wer sein Studium zügig und erfolgreich absolvieren will, muss viel sitzen. Die sogenannte ‚Alltagsbewegung' kommt bei Studierenden daher oft zu kurz. Aber wie gelingt es, den Studienalltag so zu gestalten, dass sich junge Menschen, trotz Stress im Studium, Hetze im Nebenjob und Aktivitäten mit Freunden noch gerne bewegen? Dem wollen die Forscher an den Universitäten Bayreuth und Regensburg mit dem Projekt ‚Smart Moving – Start Moving' (Laufzeit bis Mitte 2020) auf den Grund gehen.

„Natürlich gehen viele Studierende regelmäßig ins Fitnessstudio oder zum Hochschulsport. Sportlich aktiv zu sein gehört zum Lifestyle", berichtet Prof. Dr. Susanne Tittlbach, Inhaberin des Lehrstuhls für Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports. Aber sie gibt zu bedenken: „Die regelmäßige Alltagsbewegung kommt trotzdem zu kurz." Dr. Sascha Hoffmann vom Lehrstuhl Sportmedizin/Sportphysiologie am Institut für Sportwissenschaft der Uni Bayreuth erläutert weiter: „Viele bekannte Zivilisationskrankheiten sind mit zu wenig Bewegung assoziiert. Daher müssen auch wir als Uni überlegen, wie möglichst viel Bewegung und wenig Sitzen in den Studienalltag integriert werden kann."

Dazu bedarf es zunächst umfassender Erhebungen. Die Eingangsanalysen in Bayreuth sind bereits gelaufen: Es wurden rund 350 Studierende im Rahmen von Vorlesungen per Fragebogen befragt, 30 Studierende trugen je eine Woche lang einen Aktivitätstracker, um ihr Bewegungs- und Sitzverhalten erfassen zu können. Die Erfassung in Regensburg läuft noch. Zusätzlich werden derzeit Foto-Voice-Protokolle - Studierende laufen über den Campus und fotografieren, wo sie besonders gute oder schlechte Stellen für Bewegungsförderung sehe, und kommentieren diese Fotos – angefertigt. Außerdem werden an beiden Universitäten Fokusgruppen-Interviews durchgeführt, um qualitative Angaben zum Bewegungs- und Sitzverhalten auf dem Campus zu erhalten.

Doch mit der reinen Erkenntnis über Bewegungsmangel erschöpft sich das Projekt nicht. In einem partizipativen Prozess werden zusammen mit Hochschulangehörigen und Zielgruppenvertretern Maßnahmen zur Bewegungsförderung entwickelt, die an die Bedürfnisse der jeweiligen Hochschule angepasst sind. Dazu gehört auch ein Ideenwettbewerb, der an der Uni Bayreuth stattfindet. Die Studierenden sollen selbst darüber nachdenken, was sie brauchen, um sich auf dem Campus mehr zu bewegen und weniger zu sitzen. „Nur wer selber aktiv wird, an der Entstehung von Maßnahmen mitwirkt, der ist auch später bei der Umsetzung eifrig dabei, keiner möchte sich einfach etwas vorschreiben lassen“, weiß der ebenfalls am Projekt beteiligte Marketing-Experte Prof. Dr. Claas Christian Germelmann von der Uni Bayreuth. Dergestalt entwickelte Maßnahmen und Maßnahmen, die in einer begleitenden Projektgruppe (bestehend aus Mitgliedern der Studierendenvertretung, EduCare Beratung, Wissenschaft, Hochschulsport und Gesundheitsmanagement) erarbeitet werden, sollen in die Realität umgesetzt werden. Um Effekte des Projekts auf das Bewegungsverhalten der Studierenden zu messen, sind nach zwölf bis 18 Monaten wieder Befragungen zum Bewegungs- und Sitzverhalten sowie sportmedizinische Messungen (Aktivitätstracker, Körperzusammensetzungsanalysen) durch die wissenschaftliche Mitarbeiterin des Projekts, Jessica Horter, angesetzt.

Termin: **Dienstag, 05. Juni 2018 , 18:00 Uhr Hörsaal H 24 im RW I** - Kick-off - „Smart Moving – Start Moving“. Neben Talks und Grußworten wird Turn-Weltmeister und Olympiasieger Fabian Hambüchen über „Die Kraft der Veränderung – Mehr Bewegung im Alltag“ sprechen. Das vollständige Programm findet sich hier: https://www.smart-moving.bayern/kick-off-events/uni-bayreuth/

Kontakt:

Prof. Dr. Susanne Tittlbach & Jessica Horter
Lehrstuhl Sozial- und Gesundheitswissenschaften des Sports
Universität Bayreuth
Universitätsstraße 30, D-95440 Bayreuth
Tel.: +49 (0) 921/ 55-3487, -3461
E-Mail: susanne.tittlbach@uni-bayreuth.de

Über die Universität Bayreuth

Die Universität Bayreuth existiert seit 1975 und ist eine der erfolgreichsten jungen Universitäten in Deutschland. Sie liegt im ‚Times Higher Education (THE) Young University Ranking‘ auf Platz 29 der 200 weltweit besten Universitäten, die jünger als 50 Jahre sind. Interdisziplinäres Forschen und Lehren ist Hauptmerkmal der 151 Studiengänge an sechs Fakultäten in den Natur- und Ingenieurwissenschaften, Rechts- und Wirtschaftswissenschaften sowie den Sprach-, Literatur und Kulturwissenschaften. Die Universität Bayreuth hat rund 13.400 Studierende, ca. 1.100 wissenschaftliche Beschäftigte, 241 Professorinnen und Professoren und etwa 900 nichtwissenschaftliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Sie ist der größte Arbeitgeber der Region. (Stand 01.01.2018)