

# „Wettbewerb guter Praxis: Gesunde Hochschulen“ des Arbeitskreises Gesundheitsfördernde Hochschulen

## Auf dem Weg zu einer gesunden Hochschule - Bedürfnisse nach Bewegungsförderung

König G, Hochschule Fulda, University of Applied Sciences

### Hintergrund

Das Forschungs- und Entwicklungsprojekt „Gesundheitsfördernde Hochschule Fulda“ (GFH) setzt sich für den Aufbau gesundheitsförderlicher Strukturen und die Initiierung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung ein. Ergänzend zu dem bisherigen Ernährungsschwerpunkt des GFH-Projekts, wurde 2010 eine explorative Studie im Rahmen einer Masterthesis durchgeführt, die Wünsche und Bedürfnisse nach Bewegungsprogrammen in den Blick nahm. Die Bedürfniserhebung ist als erster notwendiger Schritt für die Entwicklung umfassender bewegungsfördernder Maßnahmen anzusehen (Abb. 1).

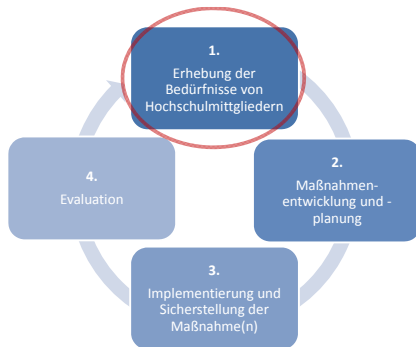


Abb. 1: Bedürfniserhebung als entscheidender Schritt im Public Health Action Cycle

### Ziele der Studie

- Schlüsselakteure identifizieren
- Wünsche und Bedürfnisse in Bezug auf Bewegungsförderung erfassen
- Interne Vernetzungsmöglichkeiten aufzeigen

### Methoden

Anhand der hochschulischen Organisationsstruktur wurden relevante Akteure unterschiedlicher Statusgruppen ausfindig gemacht und Vertreter/innen ausgewählt. 13 leitfadengestützte Interviews sowie eine Fokusgruppe mit Studierenden dienten dazu, Wünsche, Bedürfnisse und Kooperationsmöglichkeiten zu erfassen.

Die Interviews wurden aufgezeichnet, dokumentiert, kategorisiert und einer qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring unterzogen. Die Fokusgruppe wurde dokumentiert und über Knowledge Maps ausgewertet.

### Ergebnisse

- Körperliche Bewegung hatte für alle befragten Hochschulmitglieder einen hohen Stellenwert. Als Begründung, warum sie sich bewegten oder bewegen wollten, nannten sie häufig die Verbesserung und den Erhalt der Gesundheit.
- Sie formulierten übergeordnete Anforderungen an Interventionen, nämlich Nachhaltigkeit, Interdisziplinarität, Kommunikation und begleitende Informationen, Umfassende Maßnahmen und Niederschwelligkeit.
- Sie brachten vielfältige und innovative Ideen für Ansätze der Bewegungsförderung ein (Abb. 2).
- Die befragten Hochschulmitglieder betrachteten körperliche Bewegung als ideales Querschnittsthema und sie waren aufgeschlossen gegenüber hochschulinternen Kooperationen. Sie äußerten ihre Bereitschaft, sich für die Erarbeitung von gewünschten Bewegungsangeboten und –strukturen einzusetzen.

### Fazit

Die Studie legte den Grundstein für die Etablierung partizipativer Prozesse bei der Gestaltung einer gesunden Hochschule Fulda und eröffnete ein neues Interventionsfeld im Rahmen des GFH-Projekts.

Sie machte den hohen Stellenwert von Bewegungsförderung für die Hochschulmitglieder in Fulda deutlich. Für die zukünftige Planung und Umsetzung bewegungsfördernder Maßnahmen eignen sich partielle Vernetzungsstrukturen, insb. interdisziplinäre, statusübergreifende Gesundheitszirkel. Nach und nach sollten sich Maßnahmen auf die gesamte Hochschule ausweiten und die Entstehung einer Bewegungskultur unterstützen.

#### Quellen

Mayring P (2007) Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 9. Aufl. Beltz, Weinheim.

Pelz C, Schmitt A, Meis M (2004) Knowledge Mapping als Methode zur Auswertung und Ergebnispräsentation von Fokusgruppen in der Markt- und Evaluationsforschung. Forum: Qualitative Sozialforschung, 5, 2:Art. 35.

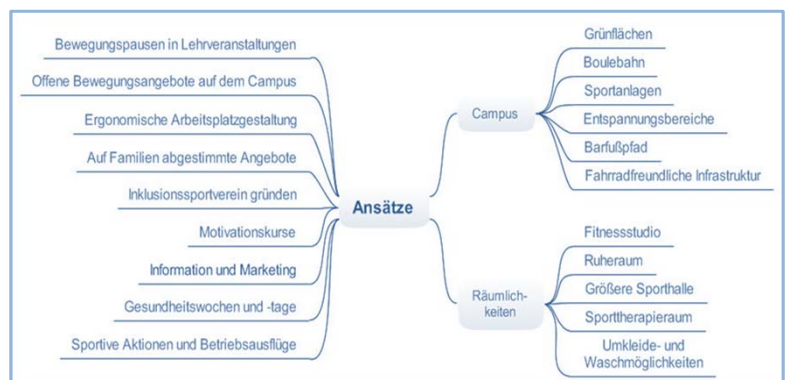


Abb. 2: Knowledge Map – Gewünschte Ansätze zur Bewegungsförderung der befragten Hochschulmitglieder

Gianna König MSc PHN  
Hochschule Fulda, Fachbereich OE/PG  
Marquardstr. 35, 36039 Fulda

Tel: 0661/ 96 40 384  
E-Mail: Gianna.Koenig@he.hs-fulda.de

