

## Lehrforschungsprojekt für BA-Studenten

### (Sozialwissenschaften und Soziologie)

**Titel:** Besser studieren und Leben mit Bewegung und Sport – Evaluation von LESMILLS-Kursen an der Universität Trier

**Veranstalter:** Prof. Dr. Rüdiger Jacob, Dipl.-Sportwiss. Anke Marx

**Dauer:** SS 2023 bis WS 2023/24

**Zeit:** Plenum Mittwoch 8 bis 12, inklusive zwei LESMILLS-Kurse pro Woche

**Teilnehmerzahl:** 30 Teilnehmer

**Teilnahmevoraussetzungen:** Regelmäßige Teilnahme, aktive Mitarbeit, Präsentationen, Erstellen von Zwischenpräsentation und einem Endbericht

### Thema und Inhalt

Für die individuelle Gesundheit und Fitness wie auch für Wirtschaft und Gesellschaft insgesamt sind Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems (insbesondere Rückenleiden) und kardiovaskuläre Erkrankungen von besonderer Bedeutung.

Rund jeder dritte Erwachsene in Deutschland hat ständig oder oft, ein weiteres Drittel zumindest gelegentlich Rückenprobleme - und dies gilt bereits für die 18- bis 29-Jährigen. Die primäre Ursache dafür liegt immer häufiger in sitzenden Tätigkeiten und einem generellen Bewegungsmangel. Immer mehr Bildschirmarbeitsplätze sowie das Automatisieren von Arbeitsabläufen sind dafür verantwortlich, dass Menschen sich immer weniger bewegen und immer mehr sitzen. Zudem sorgen digitale Medien und soziale Netzwerke dafür, dass man auch einen guten Teil der Freizeit unbewegt verbringt – das gilt leider insbesondere für junge Menschen von 14 bis 19 Jahren, die im Schnitt mehr als 5,5 Stunden täglich AV-Medien nutzen. Das Risiko einer nachhaltigen Fehlsozialisation und Habitualisierung eines nicht nur bewegungsarmen, sondern gar bewegungsaversen Lebensstils ist so sehr hoch. *Daher ist es wenig verwunderlich, dass diejenigen, die in der Bewegungsstudie der TK angaben, ihre Freizeit fast ausschließlich vor dem Bildschirm zu verbringen, auch überdurchschnittlich häufig mit Rückenproblemen kämpfen. Knapp die Hälfte unserer Studenten hat häufiger „Rücken“, wie entsprechende Befragungsergebnisse zeigen. Und das Fitnesslevel der Mehrheit unserer Studenten ist (sehr) entwicklungsfähig: Nur ein Viertel weist ein alters- und artgerechtes Leistungsniveau auf, 75% haben dagegen mehr oder weniger stark ausgeprägte Defizite bei Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Mangelnde Fitness erhöht die Prävalenz für kardiovaskuläre Risikofaktoren, die mittel- und langfristig vielfach zu Erkrankungen des Kreislaufsystems führen – mit im Extremfall fatalen Folgen.*

Ein dauerhaft bewegungsaffiner Lebensstil, der durch regelmäßige sportliche Aktivität und (möglichst viel) Bewegung im privaten und beruflichen Alltag charakterisiert ist, trägt dagegen in hohem Maß zur Prävention einer Vielzahl von Erkrankungen, Beschwerden und Risikofaktoren bei, steigert die Stressresistenz, Lern- und Leistungsfähigkeit und erhöht das allgemeine subjektive Wohlbefinden.

Als letzte und vergleichsweise lange Phase in der vorberuflichen, sekundären Sozialisation bietet der biographische Abschnitt eines Studiums eine sehr gute Chance, die Kognition mit der Vermittlung von Wissen über Wirkzusammenhänge von Bewegung und Gesundheit, die Motorik mit dem spürbaren

Einfluss auf Leistungsfähigkeit in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination und auf der emotional-affektiven Ebene durch die Vermittlung von Spaß an Bewegung anzusprechen. Wissen, Gewohnheit und Routinen, die in diesem Zeitraum nachhaltig vermittelt und habitualisiert werden, haben mit großer Wahrscheinlichkeit einen langfristig verhaltensregulierenden Nutzen.

Die wegen Corona verfügbaren Maßnahmen haben hier leider genau den gegenteiligen Effekt gezeitigt und zu noch höheren Anteilen von un- und fehlbewegten (jungen) Menschen geführt. Der Hochschulsport in Trier versucht dem entgegenzuwirken und hat dazu (u.a.) nun auch einen Partner gewinnen können, der weltweit aktiv und sehr renommiert ist, nämlich LESMILLS. Die Gruppenfitnessprogramme bestehen aus vorchoreographierten Übungen, die durch speziell ausgebildete Trainer und aktuelle Musik begleitet werden. In jedem Programm werden andere Schwerpunkte gesetzt, um die Fitness der Teilnehmer zu verbessern. Alle drei Monate werden diese Programme modifiziert. Diese Weiterentwicklung und Prüfung zugleich erfolgt durch Sportmediziner, Ärzte und Physiotherapeuten.<sup>1?</sup>

Der Hochschulsport der Universität Trier ist bundesweit der erste, der LESMILLS-Kurse anbieten darf und allen Studenten sehr kostengünstig zur Verfügung stellen kann. Dieses Pilotvorhaben soll im Rahmen des Studienprojekts evaluiert werden und zwar hinsichtlich der subjektiven Zieldimensionen Akzeptanz und Spaß und der objektiven Zieldimension eines physiologischen Nutzens und einer Verbesserung der Fitness.

Die Teilnehmer des Studienprojektes fungieren dabei zugleich als Evaluatoren und Interventionsgruppe.

Sie sollen einen standardisierten Fragebogen entwickeln, mit dem die subjektiven Zieldimensionen aller Teilnehmer an universitären LESMILLS-Kursen erfasst werden.

Außerdem sollen sie einen ebenfalls standardisierten Fragebogen (weiter-)entwickeln, mit dem Einstellungen zu Sport und Bewegung, Sportsozialisation und -verhalten, gesundheitliche Probleme sowie Wünsche und Erwartungen an den Hochschulsport erfasst werden. Zielgruppe sind Studienanfänger. Diese Befragung wird als Online-Befragung durchgeführt und stützt sich auf zwei bereits realisierte Befragungen.

Als Teilnehmer einer Interventionsgruppe nehmen sie zweimal pro Woche an LESMILLS-Kursen teil (Dauer jeweils zwischen 30 und 60 Minuten) und haben freien Zugang zum universitären Fitnessstudio. Die Effekte dieses Trainings werden – beginnend mit einer Nullmessung vor dem Start des Trainingsprogramms – wiederholt mit verschiedenen Instrumenten erfasst: Alle Teilnehmer für die Dauer des Studienprojekts erhalten einen Polar-Fitnesstracker, der das tägliche Sport- und Bewegungsverhalten sekundengenau erfassen kann. Die kardiovaskuläre Fitness wird mit einem Shuttle-Run-Test gemessen, die Core-Stabilität mit einem statischen Haltetest. Effekte des Trainings auf die Anteile von Körperfett und Muskelmasse erfassen wir mit einer Bioimpedanzanalyse mit einer Tanita-Körperanalysewaage.

## **Kenntnisse und Kompetenzen, die vermittelt werden:**

### *1. Inhaltliche Themen, Kenntnisse und Bereiche*

- Erkrankungen, Risikofaktoren und ihre Determinanten (Medizin, Epidemiologie, Medizinsoziologie)
- Sport und Gesundheit: Protektivfaktoren für Körper und Geist (Anthropologie, Sportwissenschaft und Sportmedizin, Sportsoziologie)
- Trainingslehre (Sportwissenschaft)
- Motivation und Gruppendynamik (Sozialpsychologie, Gruppensoziologie)

### *2. Methodische Kenntnisse*

- Literatur- und Datenbankenrecherchen
- Sportphysiologische Messungen und Tests
- Entwicklung quantitativer Fragebögen
- Online-Befragungstechniken
- Quantitative Datenauswertung
- Uni-Park, Excel, SPSS (oder ein anderes Analyseprogramm)