



LAMPRECHT UND STAMM · SOZIALFORSCHUNG UND BERATUNG AG

Sport und Studium 2020

Befragung der Studierenden zum Schweizer Hochschulsport

Kurzfassung

Angela Gebert

Markus Lamprecht

Rahel Bürgi

H.P. Stamm

November 2020

Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG

Forchstrasse 212

CH-8031 Zürich

Tel: +41 44 260 67 60

Mail: info@lssfb.ch

Im Auftrag der Schweizer Hochschulsport-Direktoren-Konferenz (SHDK)

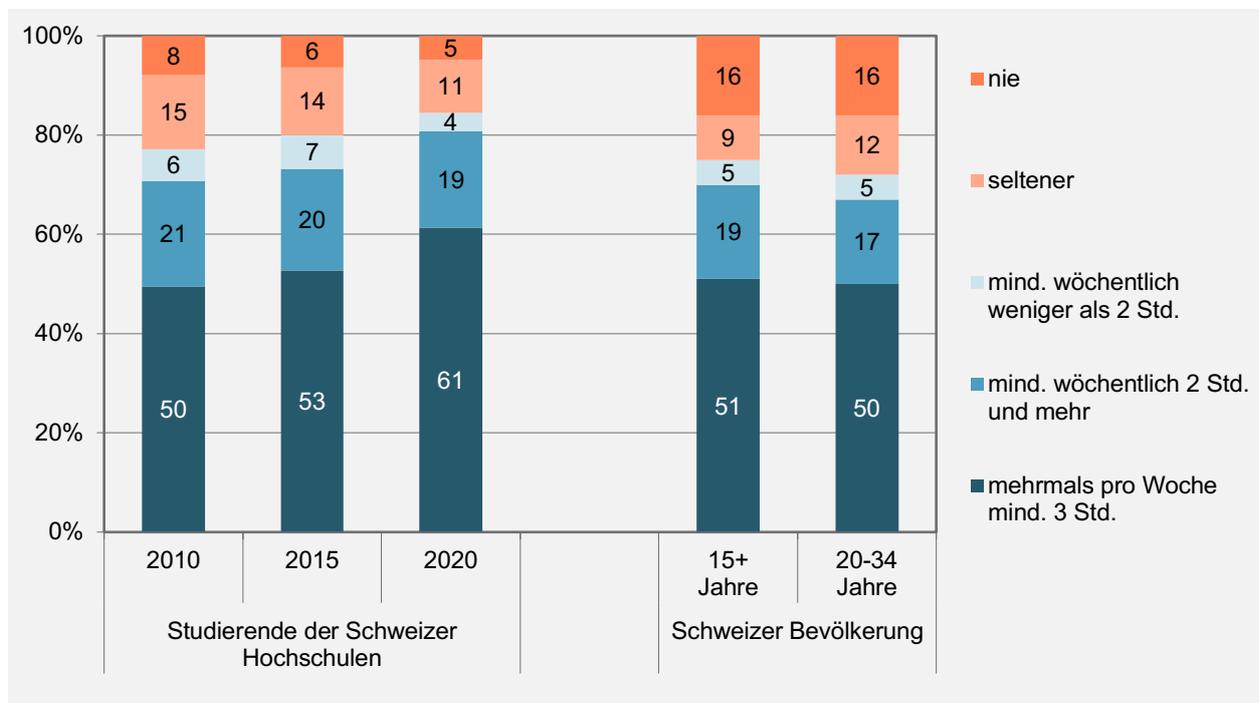
Ausgangslage

Für die fünfte Ausgabe der Schweizer Hochschulsportbefragung wurden im Frühjahr 2020 18'211 Studierende an 22 Schweizer Hochschulen online befragt. Die Erhebung gibt einen vertieften Einblick in das Sportverhalten der Studierenden und verdeutlicht die grosse Bedeutung des Hochschulsports. Sie vermag Entwicklungen aufzuzeigen und macht Verbesserungspotential sichtbar. Die vorliegende Kurzfassung gibt einen Überblick über wichtige Befunde; die ausführlichen Analysen und Ergebnisse sind im Grundlagenbericht dokumentiert.

Das Sportverhalten der Studierenden

Die Studierenden an den Schweizer Hochschulen sind überaus sportlich. Sie treiben nicht nur mehr Sport als der Schweizer Durchschnitt, sondern auch deutlich mehr als ihre Altersgenossen, die nicht an einer Hochschule immatrikuliert sind (vgl. Abbildung 1). 61 Prozent der Studierenden machen mehrmals pro Woche für insgesamt mindestens drei Stunden Sport. In den letzten fünf Jahren ist die Sportaktivität der Studierenden nochmals klar angestiegen. Die Zunahme der Sportaktivität kann sowohl bei den Frauen als auch den Männern sowie an allen 22 Hochschulen beobachtet werden.

A1: Sportaktivität der Studierenden an den Schweizer Hochschulen im Zeitvergleich sowie im Vergleich zur Gesamtbevölkerung und zu allen Personen im Alter von 20 bis 34 Jahren (in Prozent)



Die Studierenden treiben Sport, weil sie etwas für ihre Gesundheit und Fitness tun wollen, weil Sporttreiben ihnen Spass macht und einen guten Ausgleich zum Studium bietet. Beim Sporttreiben wird zudem das Naturerlebnis geschätzt, oder man will etwas für seine Figur tun. Geselligkeits- und Leistungsmotive stehen dagegen für viele Studierende nicht im Vordergrund. Die Männer gewichten Leistung und Wettkampf etwas höher, die Frauen das Bodyshaping. Bemerkenswerte Unterschiede bei den Sportmotiven gibt es zwischen den Hochschulen. Trotz der bereits hohen Sportaktivität wollen vier von fünf sportlich aktiven Studierenden gerne mehr Sport treiben.

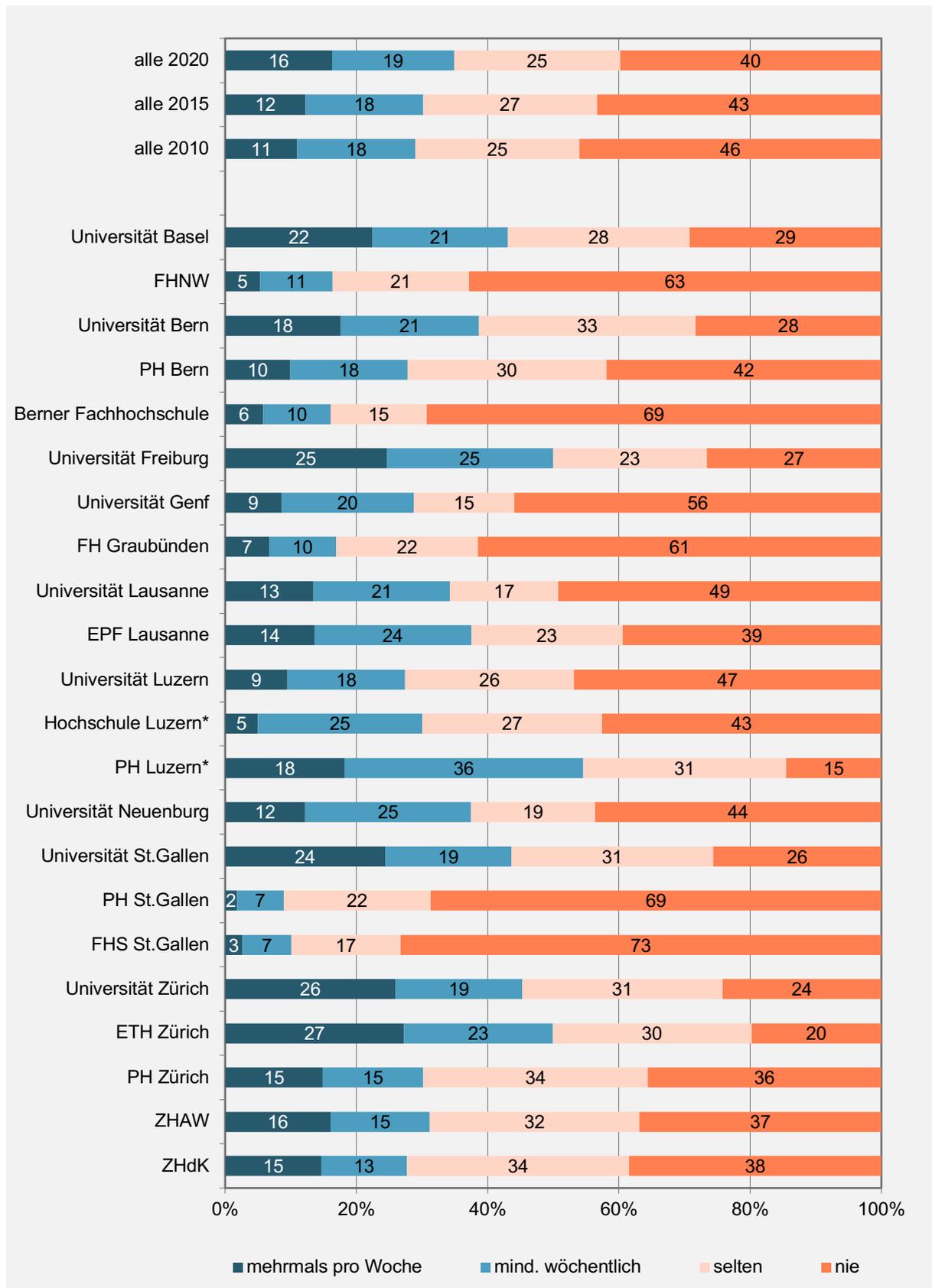
Nur 5 Prozent der Studierenden treiben keinen Sport. Der Grund dafür ist häufig die fehlende Zeit, die hohen Belastung durch das Studium oder die mangelnde Energie. Einige haben schlicht keine Lust oder andere Interessen. Nur eine Minderheit der Nichtsportlerinnen und Nichtsportler beklagt sich über fehlende Angebote, zu hohe Kosten, unpassende Öffnungszeiten oder mangelnde Infrastruktur. Immerhin jeder fünfte Inaktive fürchtet sich davor, im Sport blossgestellt zu werden. Die Angst vor Blossstellungen hat in den letzten fünf Jahren signifikant zugenommen. Zugenommen hat allerdings auch der Wunsch, (wieder) mit dem Sporttreiben zu beginnen. Über drei Viertel der Nichtsportlerinnen und Nichtsportler würden gerne Sport treiben. Zu den meistgenannten Wunschsportarten zählen Tanzen, Schwimmen, Kampfsport, Fitnesstraining, Yoga, Krafttraining, Wandern und Jogging. Wichtigste Bedingungen für den (Wieder)Einstieg wären mehr Zeit, ein passendes Angebot in der Nähe und eine geringere Belastung durch das Studium sowie eine Person, die einen motiviert, und eine Sportgruppe, in der man sich wohl fühlt.

Teilnahme am Hochschulsport

91 Prozent der Studierenden kennen das Angebot des Hochschulsports an ihrer Hochschule, 67 Prozent haben schon daran teilgenommen, wobei die Studentinnen schon etwas häufiger teilgenommen haben als ihre männlichen Kollegen (71% vs. 61%). 35 Prozent der Studierenden haben in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal pro Woche ein Hochschulsportangebot genutzt (vgl. Abbildung 2). Je nach Hochschule kann dieser Wert beträchtlich variieren. An der ETH Zürich und der Universität Freiburg ist die Hälfte der Studierenden wöchentlich im Hochschulsport anzutreffen. Abbildung 3 verdeutlicht, dass die weiblichen Studierenden (38%) häufiger regelmässig am Angebot des Hochschulsports teilnehmen als die männlichen (29%). Bei den männlichen Studierenden hat der Anteil der Befragten, welche mindestens einmal pro Woche oder häufiger beim Hochschulsport mitmachen, im Vergleich zur Befragung von 2015 jedoch um beachtliche 6 Prozentpunkte zugenommen. Bei den weiblichen Studierenden lässt sich eine Zunahme um 3 Prozentpunkte feststellen.

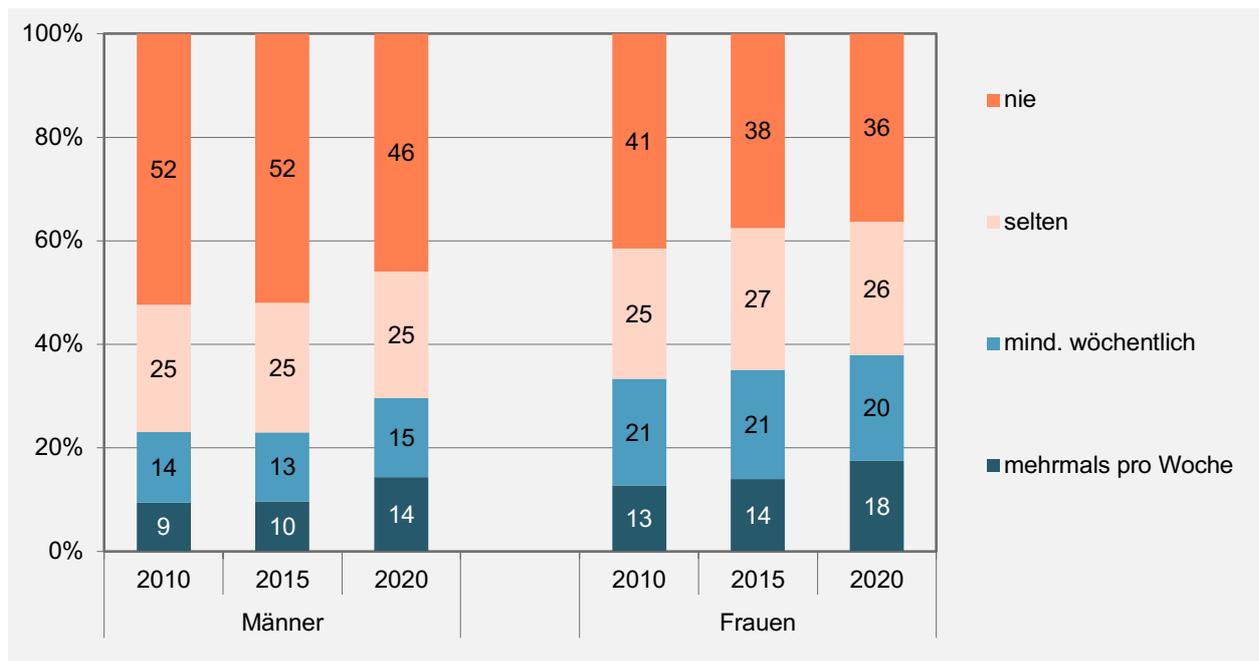
Durchschnittlich verbringen die regelmässigen Hochschulsportteilnehmenden wöchentlich 2.7 Stunden während des Semesters und 1.5 Stunden während der vorlesungsfreien Zeit im Hochschulsport. Unabhängig vom akademischen Kalender investieren die männlichen Hochschulsportteilnehmenden mehr Zeit in die entsprechenden Angebote als die weiblichen, sind aber – wie in Abbildung 3 zeigt – etwas weniger regelmässig vor Ort.

A2: Teilnahme am Hochschulsport in den letzten 12 Monaten, nach Hochschule (in Prozent aller Studierenden)



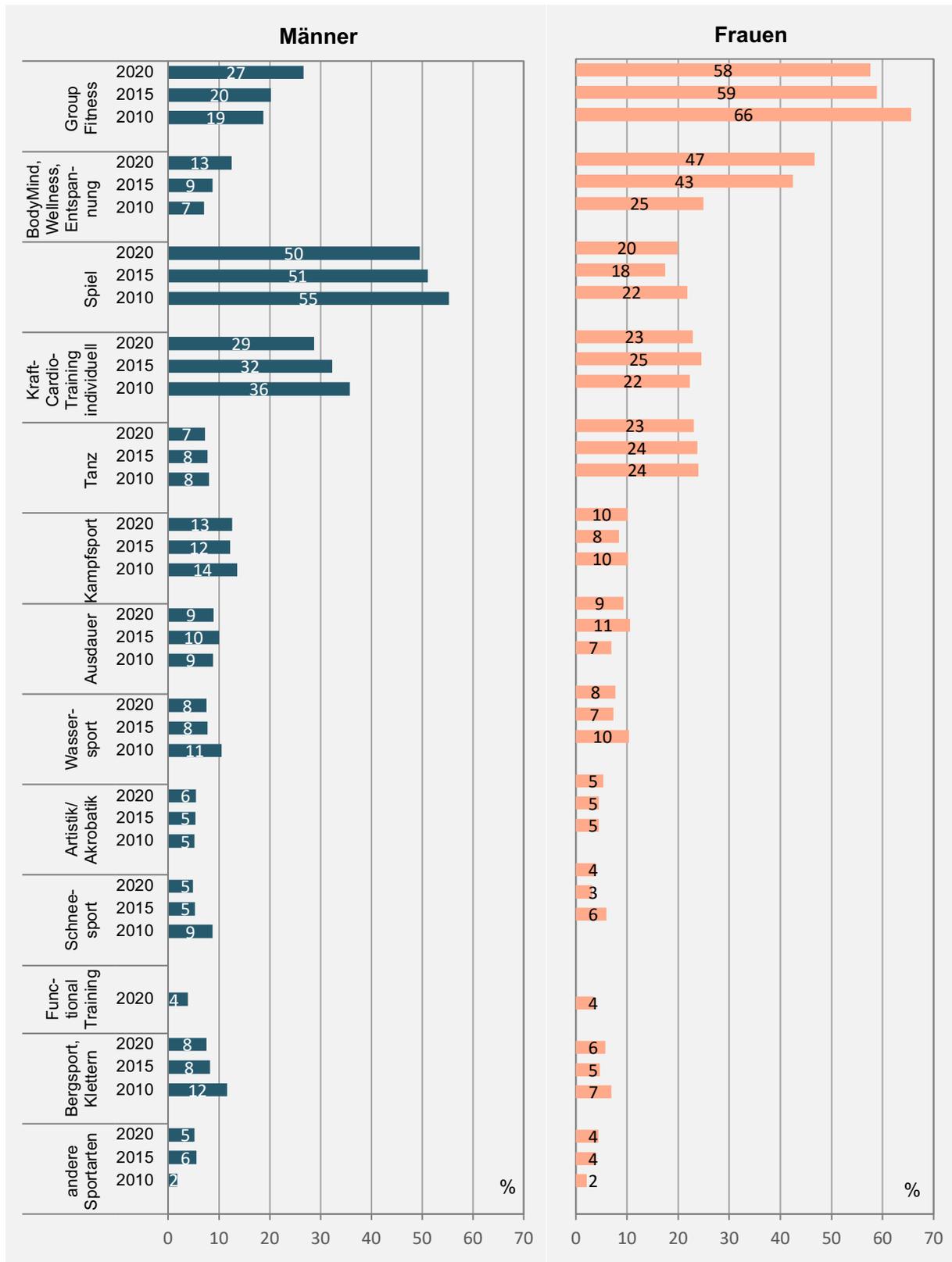
Bemerkung: * Aufgrund tiefer Teilnahmequote und anderem Erhebungsverfahren nur bedingt repräsentativ.

A3: Teilnahme am Hochschulsport in den letzten 12 Monaten, nach Geschlecht und im Zeitvergleich (in Prozent aller Studierenden)



Zu den am meisten im Hochschulsport genutzten Angeboten zählen Group Fitness, Body-Mind/Wellness/Entspannung und Spiel gefolgt von individuellem Kraft-Cardio-Training, Tanzen und Kampfsport. Die Angebotsnutzung hat sich in den letzten fünf Jahren nicht gross verändert. Es gibt aber deutliche Unterschiede zwischen den verschiedenen Hochschulen und zwischen den Geschlechtern. Die grosse Beliebtheit von Angeboten in den Bereichen Group Fitness und BodyMind/Wellness/Entspannung kommt vor allem durch die weiblichen Hochschulsportteilnehmenden zustande (vgl. Abbildung 4). Bei den männlichen Hochschulsportteilnehmenden sind Angebote im Bereich Spiel am stärksten gefragt, gefolgt von individuellem Kraft- und Cardio-Training.

A4: Teilnahme an den verschiedenen Angeboten des Hochschulsports, im Zeitvergleich und nach Geschlecht (in Prozent der Studierenden, die während der letzten 12 Monate an einem Angebot des Hochschulsports teilgenommen haben)



Argumente für und gegen den Hochschulsport

Am Hochschulsport schätzt man besonders die niedrigen Kosten, den Ausgleich zum Studium, die schnelle Erreichbarkeit, die guten und passenden Trainingsangebote, die Möglichkeit, neue Sportarten auszuprobieren, die Fachkompetenz der Trainingsleiterinnen und Trainingsleiter sowie die fehlende Vereinsverpflichtung. Hinderungsgründe für eine Teilnahme am Hochschulsport sind die fehlende Zeit, die Präferenzen für andere Angebote oder ein anderes Umfeld sowie die ungünstigen Trainingszeiten oder ungünstig gelegene Trainingsanlagen. Dagegen werden komplizierte Anmeldeprozeduren, hohe Teilnahmegebühren oder eine ungenügende Infrastruktur nur selten als Stolpersteine genannt. Jeweils rund ein Fünftel der Studierenden, die nicht am Hochschulsport teilnehmen, machen überfüllte Angebote oder mangelnde Kenntnis der Angebote dafür verantwortlich oder sagen, dass sie sich im Hochschulsport nicht wohl fühlen. Je nach Hochschule treten etwas andere Hinderungsgründe in den Vordergrund.

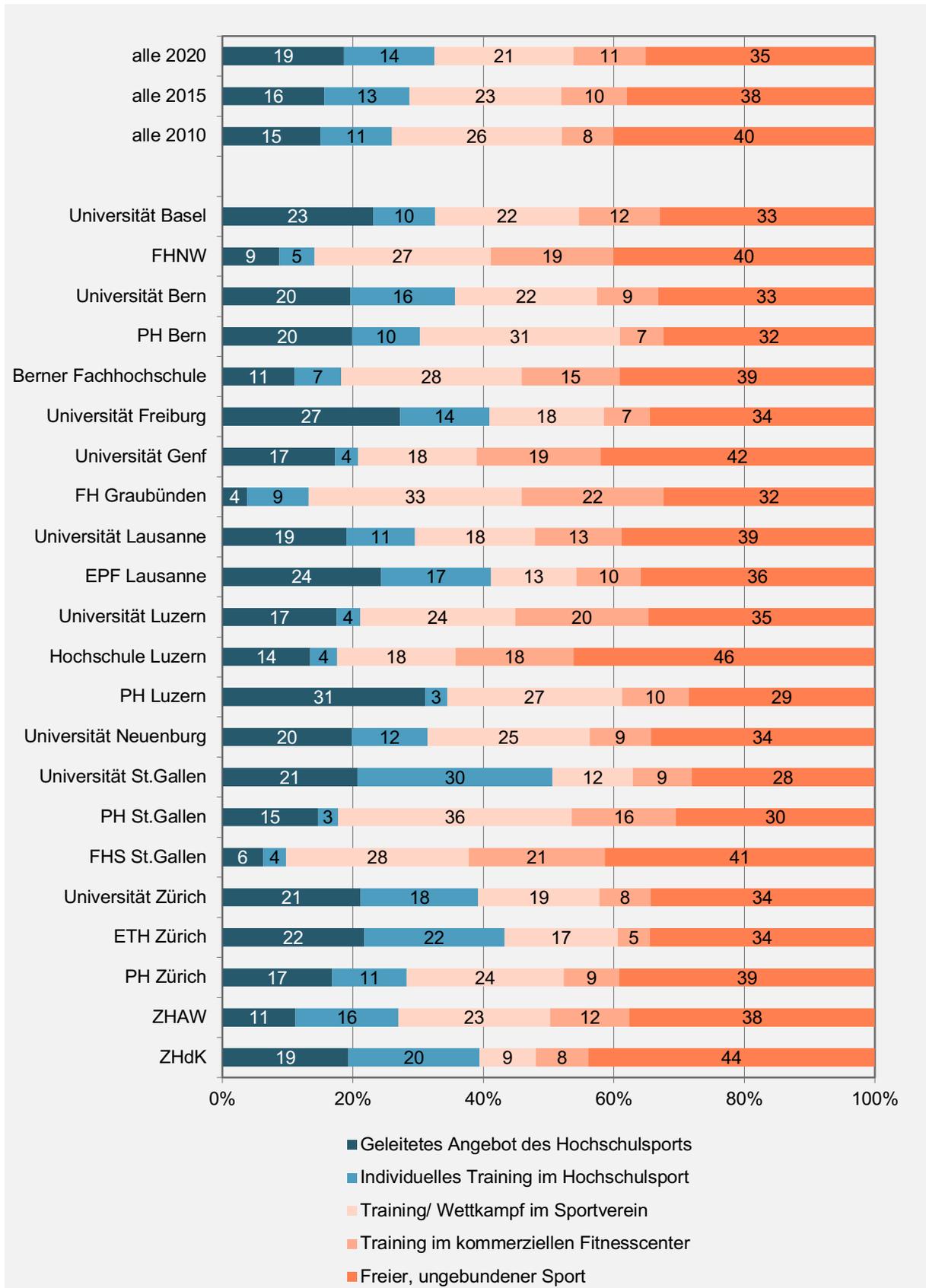
Beurteilung der Kommunikationsmittel

An den meisten Hochschulen möchten die Studierenden am liebsten auf der Website über die Hochschulsportangebote informiert werden. In zwei Fällen (Universität Neuenburg und PH St.Gallen) steht der per Mail versandte Newsletter an erster Stelle der Wunschliste, an den Zürcher Hochschulen ist die App das beliebteste Kommunikationsmittel. An verschiedenen Hochschulen sind auch die Screens an den Hochschulen, Instagram, das gedruckte Sportprogramm sowie Plakate, Flyer und Aushänge beliebte Informationskanäle. Weniger gewünscht werden Facebook und WhatsApp, nahezu unbedeutend sind YouTube, ein Blog, Twitter und TikTok.

Bedeutung des Hochschulsports

Zählt man sämtliche Sportstunden aller Studierenden zusammen, so entfällt ein Drittel aller Sportstunden auf den Hochschulsport, ein weiteres Drittel zählt zum freien, ungebundenen Sport, ein Fünftel zum Vereinssport und etwa ein Zehntel der Sportstunden wird in kommerziellen Fitnesscenter trainiert (vgl. Abbildung 5). Bei den sehr aktiven Studierenden ist der Anteil des Vereinssports höher, bei den weniger aktiven Studierenden steigt die Bedeutung des Hochschulsports. Beim Vergleich der Geschlechter zeigt sich, dass weibliche und männliche Studierende einen gleich hohen Anteil ihrer Sportstunden im Hochschulsport verbringen. Der entscheidende Geschlechterunterschied besteht darin, dass männliche Studierende einen grösseren Anteil ihrer Sportstunden in das individuelle Training des Hochschulsports investieren, während die weiblichen Studierenden mehr geleitete Angebote besuchen. Wiederum existieren dabei grosse Unterschiede zwischen den Hochschulen.

A5: Organisatorisches Umfeld der Sportaktivitäten, im Zeitvergleich und nach Hochschule (in Prozent aller von den Studierenden ausgeübten Sportstunden)



Beurteilung des Hochschulsports

Der Hochschulsport wird von den Studierenden sehr positiv beurteilt. Höchstnoten gibt es für die Vielfalt der Angebote, den niedrigen Preis, die Qualität der Angebote und die Kompetenz der Trainingsleiter/innen. Mittlere Bewertungen erhalten die Feedbackmöglichkeiten, die Schalteröffnungszeiten und die Nachhaltigkeit. Diese drei Aspekte werden allerdings auch nicht als besonders wichtig eingeschätzt. Sehr wichtig sind für die Studierenden die Qualität der Angebote, gut erreichbare Sportanlagen, einfache Teilnahme- und Anmeldungsmodalitäten, gute Sportanlagen, kompetente Trainingsleiter/innen, tragbare Kosten, ein vielfältiges Sportangebot und gute Informationen. Alle diese Qualitätskriterien erhalten gute bis sehr gute Noten.

Wenn man Bewertung und Wichtigkeit miteinander in Beziehung setzt, so erhält man die in Abbildung 6 dargestellte Qualitäts-Relevanz-Analyse. Dabei zeigt sich, dass alle abgefragten Aspekte in den Quadranten «wichtige und gute Aspekte» fallen. Kein einziger Aspekt des Hochschulsports wird als ungenügend und/oder unwichtig beurteilt. Es gibt nur ein Kriterium, dass trotz hoher Relevanz eine relativ kritische Beurteilung erhält: die Belegungsdichte der Sporträume. Auch bei den Bewertungen lohnt sich allerdings eine differenzierte Betrachtung nach Hochschule. Nicht überall werden Qualität und Relevanz der Angebote gleich eingeschätzt.

Wünsche an den Hochschulsport

89 Prozent der Studierenden, die den Hochschulsport kennen, haben einen konkreten Wunsch an ihre Hochschulsportorganisation – häufig sind es auch zwei oder mehr Wünsche. Mehr Angebote im Zwischensemester, mehr Möglichkeiten für das individuelle Training, mehr Angebote am Wochenende und längere Öffnungszeiten am Abend stehen zuoberst auf der Wunschliste der Studierenden. Über ein Fünftel der Studierenden wünscht sich mehr Angebote, die nur 30-40 Minuten dauern, mehr Beratungsangebote zu Gesundheit und Ernährung, mehr Schnupperangebote, mehr Angebote für Anfänger und mehr Angebote in Richtung Entspannung und Wellness. Je nach Hochschule und je nach Hochschulsportangebot sieht die Wunschliste etwas anders aus.

A6: Qualitäts-Relevanz-Analyse verschiedener Aspekte des Hochschulsports, auf einer Wichtigkeits- und Bewertungs-Skala von 1 bis 5 (völlig unwichtig/schlecht bis sehr wichtig/sehr gut)

