

Körperliche Aktivität

Als körperliche Aktivität wird jede Bewegung definiert, die willentlich durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt (in Anlehnung an Caspersen et al., 1985). Sie umfasst unter anderem aerobe körperliche Aktivität wie Radfahren, Joggen, Fußballspielen und Schwimmen sowie Übungen zur Muskelkräftigung wie Krafttraining, Pilates und Yoga (Finger et al., 2017). Körperliche Aktivität kann am Arbeitsplatz sowie in der Freizeit stattfinden – um ihrer selbst willen, zu Zwecken des Trainings, um Gegenstände zu transportieren oder um Aufgaben zu erledigen.

Körperliche Aktivität leistet einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Krankheit (World Health Organization, 2010). Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren sollten nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wöchentlich mindestens 150 Minuten mäßig oder mindestens 75 Minuten intensiv körperlich aktiv sein. Eine Kombination beider Bewegungsintensitäten ist möglich, wobei eine Bewegungseinheit wenigstens 10 Minuten dauern sollte. Zusätzlich werden Muskelkräftigungsübungen an zwei oder mehr Tagen in der Woche empfohlen, wobei bereits ein unter dem empfohlenen Minimum liegendes Maß an Aktivität die Lebenserwartung deutlich erhöht (Arem et al., 2015; Wen et al., 2011). Aufgrund des starken Zusammenhangs zwischen Krankheitsentstehung und körperlicher Inaktivität hat die WHO den „Global Action Plan for the Prevention and Control of Non-Communicable Diseases 2013–2020“ ins Leben gerufen. Ziel dieses Programms ist eine Reduzierung der Prävalenz unzureichender körperlicher Aktivität um 10 Prozent bis zum Jahr 2025 (Finger et al., 2017).

Eine Vielzahl von Studien belegt, dass körperliche Inaktivität mit einem erhöhten Risiko für Diabetes mellitus, Schlaganfälle, kardiovaskuläre Erkrankungen sowie verschiedene Krebserkrankungen und somit einer geringeren Lebenserwartung einhergeht (Blair et al., 2001; Finger et al., 2017). Die *Global Burden of Disease Study 2015* zum Beispiel kam zu dem Ergebnis, dass 15 Prozent der durch Darmkrebs und 10 Prozent der durch Brustkrebs verlorenen Jahre auf körperliche Inaktivität zurückgehen (Kyu et al., 2016). Demgegenüber geht regelmäßige körperliche Aktivität mit einem gesteigerten Wohlbefinden, einer höheren Lebenszufriedenheit sowie weniger depressiven Symptomen einher (Penedo & Dahn, 2005). Unter Studierenden wurde ein Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und niedrigeren Burnoutraten sowie höherer Lebensqualität festgestellt (Dyrbye et al., 2017). Zudem berichteten Studierende, die die WHO-Empfehlungen für körperliche Aktivität erfüllen, durchschnittlich weniger depressive Symptome und Angstzustände während der COVID-19-Pandemie (Coakley et al., 2021).

Methode

In der aktuellen Befragung wurde die deutsche Version des *European Health Interview Survey – Physical Activity Questionnaire* (EHIS-PAQ) eingesetzt (Finger et al., 2015). Dieser ermöglicht eine präzisere Messung körperlicher Aktivität als die Vorgängerversion (Baumeister et al., 2016), der *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF). Ein Vorteil des EHIS-PAQ ist die Erhebung der körperlichen Aktivität in verschiedenen Lebensbereichen. Erhoben wird die körperliche Aktivität am Arbeitsplatz, zu Fortbewegungszwecken (Fahrradfahren und Gehen) sowie zur Förderung der Gesundheit. Das entsprechende Item zur arbeitsbezogenen Aktivität wurde in der aktuellen Befragung nicht angewandt, da aufgrund der überwiegend sitzend absolvierten Lehrveranstaltungen im Videokonferenzformat während der Pandemie eine geringe Varianz erwartet wurde.



Erhoben wurden die Zeiten für die wöchentliche (mäßig anstrengende aerobe) Ausdaueraktivität sowie die zur Muskelkräftigung ausgeübte Aktivität. Die Zeit für die Ausdaueraktivität setzt sich zusammen aus der Zeit (in Minuten), die mindestens einmal wöchentlich für Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit aufgewendet wird, sowie der Zeit für Radfahrten zur Fortbewegung.

Berichtet wird der Anteil der Befragten, die mindestens 150 Minuten pro Woche Ausdaueraktivitäten nachgehen.

Des Weiteren wird der Anteil der Studierenden berichtet, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, also wöchentlich mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität und an mindestens zwei Tagen Aktivitäten zur Muskelkräftigung ausführen.

Zusätzlich wurden die Studierenden gefragt, ob sie auf ausreichende körperliche Bewegung achten. Die Antwortkategorien waren „gar nicht“, „wenig“, „teils/teils“, „stark“ sowie „sehr stark“. Im Folgenden wird der Anteil der Studierenden dargestellt, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Bewegung achten.

Kernaussagen

- 52,2 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche.
- 36,2 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erfüllen die WHO-Bewegungsempfehlungen und 40,4 % der Studierenden achten mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität.
- Der Anteil der Studierenden, die (1) mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche ausführen, (2) die WHO-Bewegungsempfehlung befolgen und (3) mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten, ist bei männlichen Befragten größer als bei weiblichen.
- In den Fakultäten Gesundheitsmanagement sowie Wirtschaftswissenschaften sind die Anteile der Studierenden, die (1) mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche durchführen, (2) die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen und (3) mindestens „stark“ auf körperliche Aktivität achten, am größten.
- Im Vergleich zur Befragung der Freien Universität Berlin berichtet an der Hochschule Neu-Ulm ein signifikant größerer Anteil der befragten Studierenden, mindestens „stark“ auf körperliche Aktivität zu achten.

Ergebnisse

19,5 % aller befragten Studierenden geben an, nie oder weniger als einen Tag pro Woche Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit auszuüben. Von den Studierenden, die mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv sind, sind 19,2 % dies an zwei Tagen pro Woche und 5,7 % an sieben Tagen pro Woche.

Wöchentlicher Zeitaufwand für Ausdaueraktivität

Die Hälfte der befragten Studierenden (52,2 %) der Hochschule Neu-Ulm berichten von mindestens 150 Minuten wöchentlicher Ausdaueraktivität. Mit 55,7 % ist dieser Anteil bei männlichen Studierenden tendenziell größer als bei weiblichen Studierenden (50,8 %; vgl. Abbildung 1).

Die Unterschiede zwischen den Studierenden der verschiedenen Fakultäten in den Prävalenzen der wöchentlichen Ausdaueraktivität von mindestens 150 Minuten sind nur marginal. Die Prävalenz ist in der Fakultät Informationsmanagement mit 50,4 % geringer als in den anderen Fakultäten (vgl. Abbildung 2).

Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung

36,2 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erfüllen die WHO-Bewegungsempfehlung. Der Anteil ist bei den männlichen Befragten tendenziell größer als bei weiblichen Studierenden (♀: 34,1 % vs. ♂: 41,0 %; vgl. Abbildung 3).

Der Anteil der Studierenden, welche die Bewegungsempfehlung der WHO erfüllen, ist in der Fakultät Gesundheitsmanagement mit 43,0 % am größten. In den Fakultäten Informationsmanagement sowie Wirtschaftswissenschaften sind die Anteile mit unter 36 % weitaus kleiner (vgl. Abbildung 4).

Achten auf körperliche Aktivität

40,4 % der Studierenden achten mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität. Dieser Anteil ist bei männlichen Studierenden größer als bei weiblichen (♀: 38,0 % vs. ♂: 45,9 %; vgl. Abbildung 5).

Studierende der Fakultät Informationsmanagement weisen mit 36,7 % den kleinsten Anteil an Befragten auf, die mindestens „stark“ auf ausreichend körperliche Aktivität achten. Die Studierenden der Fakultäten Gesundheitsmanagement (44,1 %) sowie Wirtschaftswissenschaften (42,4 %) weisen tendenziell größere Anteile auf (vgl. Abbildung 6).

Einordnung

An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche betreiben, tendenziell größer (52,2 % vs. 45,6 %; vgl. Tabelle 1) als bei der Befragung Studierender der Freien Universität Berlin, die ebenfalls 2021 unter Pandemiebedingungen stattfand. Die Prävalenz der Studierenden, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, ist an der Hochschule Neu-Ulm marginal größer (36,2 % vs. 33,7 %; vgl. Tabelle 2) als bei befragten Studierenden der Freien Universität Berlin. Der Anteil der Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichend körperliche Aktivität achten, ist an der Hochschule Neu-Ulm signifikant größer (40,4 % vs. 32,9 %; vgl. Tabelle 3) als an der FU Berlin. Dies gilt für männliche und weibliche Studierende, wobei der Unterschied nur bei männlichen Studierenden signifikant ist (45,9 % vs. 31,1 %; Tabelle 3).

An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der Befragten, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität betreiben, insgesamt signifikant kleiner (52,2 % vs. 64,6 %; vgl. Tabelle 1) als bei Befragten einer repräsentativen Vergleichsstichprobe der 18- bis 29-Jährigen in Deutschland (Richter et al., 2021). Dies gilt sowohl für männliche als auch für weibliche Studierende, wobei bei Letzteren der Unterschied nur tendenziell ist.



Auch der Anteil der Befragten, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, ist an der Hochschule Neu-Ulm tendenziell kleiner (36,2 % vs. 43,4 %) als bei der repräsentativen Vergleichsstichprobe von 18- bis 29-Jährigen in Deutschland (Richter et al., 2021). Dies ist auf die männlichen Studierenden zurückzuführen (41,0 % vs. 50,9 %; vgl. Tabelle 2); bei den weiblichen Studierenden zeigt sich kein Unterschied. An der Hochschule Neu-Ulm ist der Anteil der Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten, marginal größer (40,4 % vs. 38,5 %) als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017. Dies gilt insbesondere für männliche Studierende (45,9 % vs. 39,3 %); bei weiblichen Studierenden hingegen sind die Prävalenzen nahezu gleich.

Literatur

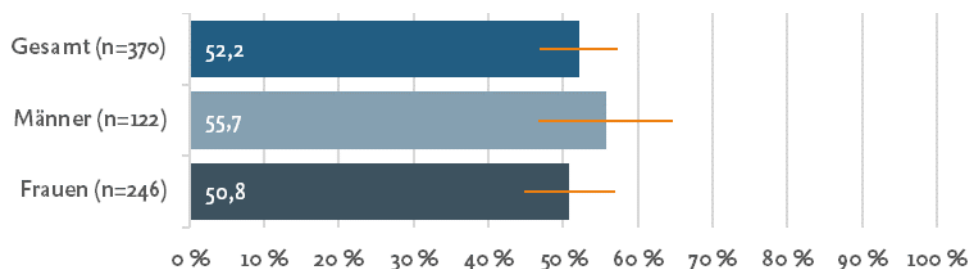
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Viswanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I.-M. & Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959–967. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533>
- Baumeister, S. E., Ricci, C., Kohler, S., Fischer, B., Töpfer, C., Finger, J. D. & Leitzmann, M. F. (2016). Physical activity surveillance in the European Union: reliability and validity of the European Health Interview Survey-Physical Activity Questionnaire (EHIS-PAQ). *The international journal of behavioral nutrition and physical activity*, 13, 61. <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0386-6>
- Blair, S. N., Cheng, Y. & Holder, J. S. (2001). Is physical activity or physical fitness more important in defining health benefits? *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6; SUPP), 379–399.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Coakley, K. E., Lardier, D. T., Holladay, K. R., Amorim, F. T. & Zuhl, M. N. (2021). Physical Activity Behavior and Mental Health Among University Students During COVID-19 Lockdown. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 682175. <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.682175>
- Dyrbye, L. N., Satele, D. & Shanafelt, T. D. (2017). Healthy Exercise Habits Are Associated With Lower Risk of Burnout and Higher Quality of Life Among U.S. Medical Students. *Academic medicine : Journal of the Association of American Medical Colleges*, 92(7), 1006–1011. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001540>
- Finger, J. D., Mensink, G. B. M., Lange, C. & Mainz, K. (2017). *Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland* (Nr. 2). Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-027>
- Finger, J. D., Tafforeau, J., Gisle, L., Oja, L., Ziese, T., Thelen, J., Mensink, G. B. M. & Lange, C. (2015). Development of the European Health Interview Survey – Physical Activity Questionnaire (EHIS-PAQ) to monitor physical activity in the European Union. *Archives of public health = Archives belges de sante publique*, 73:59. <https://doi.org/10.1186/s13690-015-0110-z>
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., Veerman, J. L., Delwiche, K., Iannarone, M. L., Moyer, M. L., Cercy, K., Vos, T., Murray, C. J. L. & Forouzanfar, M. H. (2016). Physical activity and risk of breast cancer, co-

- Ion cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ*, 354, i3857. <https://doi.org/10.1136/bmj.i3857>
- Penedo, F. J. & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189–193. <https://doi.org/10.1016/j.yco.2004.09.001>
- Richter, A., Schienkiwitz, A., Starker, A., Krug, S., Domanska, O., Kuhnert, R., Loss, J. & Mensink, G. (2021). Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. *Journal of Health Monitoring*, 4(3), 3–27. <https://doi.org/10.25646/8460>
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M.-C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P. & Wu, X. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *The Lancet*, 378(9798), 1244–1253. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(11\)60749-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(11)60749-6)
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf



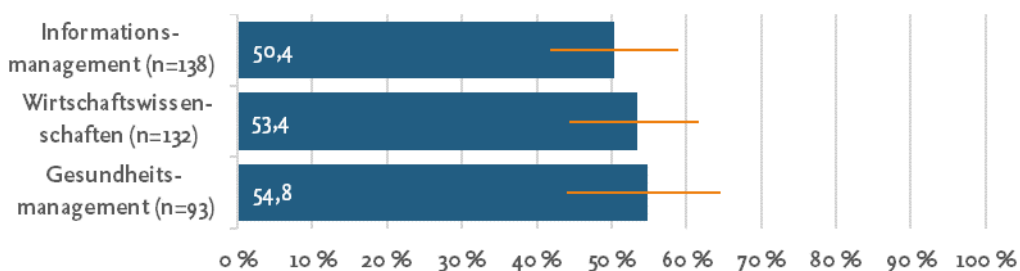
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Ausdaueraktivität, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Ausdaueraktivität, differenziert nach Fakultäten



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

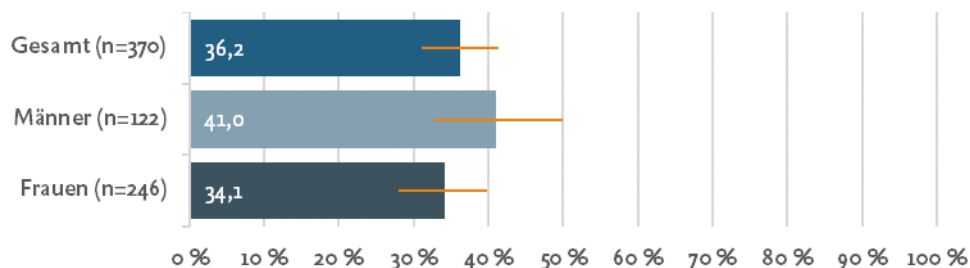
Tabelle 1: Ausdaueraktivität bei Studierenden der Hochschule Neu-Ulm im Vergleich mit Studierenden der FU Berlin sowie mit der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA 2019/2020

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI)	GEDA 2019/2020 % (95%-KI)
Gesamt	n=370 52,2 (46,8–57,3)	n=2820 45,6 (43,7–47,4)	n=22646 ¹ 64,6 (61,8–67,3)
Männer	n=122 55,7 (46,7–64,8)	n=744 44,0 (40,5–47,2)	n=106871 ¹ 69,3 (65,6–72,7)
Frauen	n=246 50,8 (44,7–56,9)	n=2029 46,2 (44,1–48,4)	n=11959 ¹ 58,9 (54,6–63,0)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

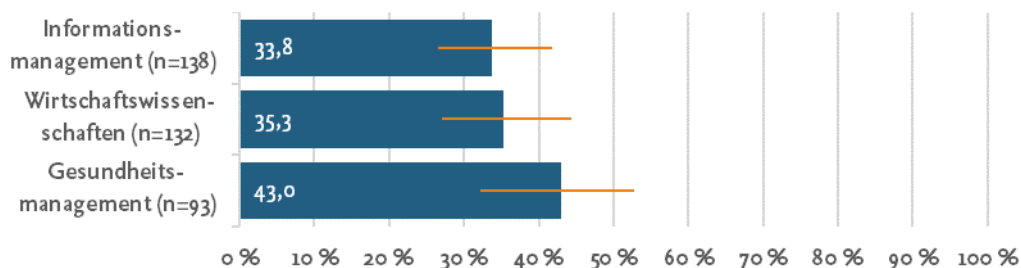
¹ Genannt wird hier die Anzahl aller Befragter der GEDA-Studien, da die Stichprobengrößen einzelner Altersgruppen nicht bekannt sind.

Abbildung 3: Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlungen, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität sowie zweimal Muskelkräftigungsaktivitäten betreiben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 4: Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlungen, differenziert nach Fakultäten



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität sowie zweimal Muskelkräftigungsaktivitäten betreiben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

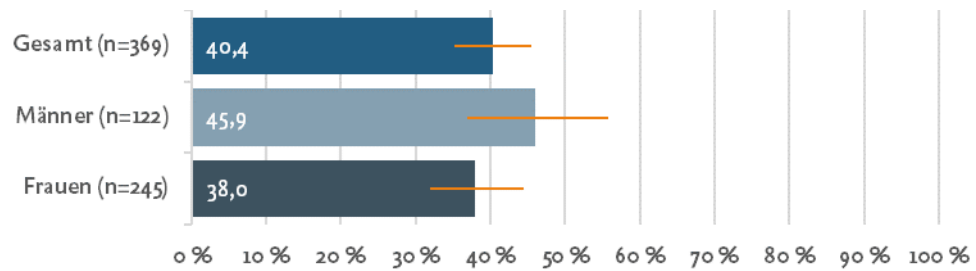
Tabelle 2: Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlungen bei Studierenden der Hochschule Neu-Ulm im Vergleich mit Studierenden der FU Berlin sowie mit der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA 2019/2020

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI)	GEDA 2019/2020 % (95%-KI)
Gesamt	n=370 36,2 (31,1–41,4)	n=2820 33,7 (31,9–35,6)	n=22646 ¹ 43,4 (40,6–46,2)
Männer	n=122 41,0 (32,8–50,0)	n=744 34,4 (30,9–37,9)	n=10687 ¹ 50,9 (47,1–54,6)
Frauen	n=246 34,1 (28,1–39,8)	n=2029 33,6 (31,5–35,5)	n=11959 ¹ 34,1 (30,2–38,2)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität sowie zweimal Muskelkräftigungsaktivitäten betreiben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

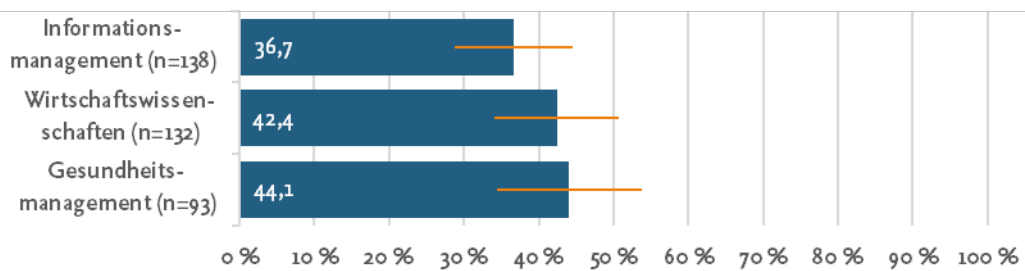


Abbildung 5: Achten auf körperliche Aktivität, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 6: Achten auf körperliche Aktivität, differenziert nach Fakultäten



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Tabelle 3: Achten auf körperliche Aktivität bei Studierenden der Hochschule Neu-Ulm im Vergleich mit Studierenden der FU Berlin sowie der Bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

	UHR Neu-Ulm 2021 % (95%-KI)	UHR FU Berlin 2021 % (95%-KI)	BWB 2017 % (95%-KI)
Gesamt	n=369 40,4 (35,2–45,5)	n=2812 32,9 (31,0–34,5)	n=5818 38,5 (37,3–39,7)
Männer	n=122 45,9 (36,9–55,7)	n=740 31,1 (27,8–34,5)	n=2160 39,3 (37,3–41,4)
Frauen	n=245 38,0 (31,8–44,5)	n=2025 33,6 (31,5–35,6)	n=3628 38,2 (36,6–39,9)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall