

## Sportliche Aktivität

### Einleitung

Körperlich-sportliche Aktivität<sup>1</sup> stellt eine spezielle Form der körperlichen Aktivität dar. Über die Erfüllung der Kriterien für körperliche Aktivitäten hinaus sind sportliche Aktivitäten meist geplant, strukturiert, werden wiederholt und sind mit dem Ziel verbunden, die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern oder zu erhalten (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Sportliche Betätigung kann neben körperlichen auch soziale Gesundheitseffekte haben; so fühlen sich regelmäßig sporttreibende Studierende sozial besser unterstützt und nutzen Sport als positive Stressbewältigungsstrategie (Göring & Möllenbeck, 2010). Allerdings belegen mehrere Studien auch eine auffällige Häufung von riskantem Alkoholkonsum bei sportlich aktiven Studierenden (Göring, Jetzke & Rudolph, 2017).

### Methode

Die einleitende Frage „Wie oft treiben Sie Sport?“ konnte von den Teilnehmenden mit einer der folgenden Auswahlmöglichkeiten beantworten werden: „keine sportliche Betätigung“, „weniger als 1 Stunde in der Woche“, „regelmäßig, 1-2 Stunden in der Woche“, „regelmäßig, 2-4 Stunden in der Woche“ oder „regelmäßig, mehr als 4 Stunden in der Woche“. Die Antwortkategorien wurden analog zur „Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland“ (DEGS; Krug et al., 2013) folgendermaßen zusammengefasst: „kein Sport“, „bis zu 2 Stunden pro Woche Sport“ und „regelmäßig mindestens 2 Stunden pro Woche Sport“.

Im Folgenden werden die Ergebnisse für den Anteil an Studierenden berichtet, der mindestens zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv ist.

---

<sup>1</sup> Im Folgenden nur „sportliche Aktivität“.

### Kernaussagen

- 40,5 % der Studierenden sind regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv.
- Signifikant mehr männliche als weibliche Studierende treiben regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche Sport (♀: 37,1 %; ♂: 44,1 %).
- Die Fächergruppen Rechts- und Wirtschaftswissenschaften (45,3 %) sowie Ingenieurwissenschaften (43,5 %) weisen die höchsten Anteile an regelmäßig sportlich aktiven Studierenden auf.
- An Universitäten ist der Anteil regelmäßig sportlich aktiver Studierender (41,9 %) signifikant höher als an Fachhochschulen (37,6 %).

### Ergebnisse

40,5 % der Studierenden sind regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv. In Bezug auf die sportliche Aktivität der Studierenden lassen sich Geschlechterunterschiede feststellen: Ein signifikant größerer Anteil der männlichen Studierenden treibt regelmäßig mindestens zwei Stunden Sport pro Woche (♀: 37,1 %; ♂: 44,1 %).

Auch in der fächergruppenspezifischen Auswertung zeigen sich Unterschiede: Während die Anteile an sportlich aktiven Studierenden in den Fächergruppen Rechts- und Wirtschaftswissenschaften (45,3 %) sowie Ingenieurwissenschaften (43,5 %) am höchsten sind, sind insbesondere die Anteile in den Fächergruppen Sprach- und Kulturwissenschaften (36,8 %) sowie Mathematik/Naturwissenschaften (37,7 %) signifikant kleiner.

An Universitäten ist der Anteil regelmäßig sportlich aktiver Studierender (41,9 %) signifikant größer als an Fachhochschulen (37,6 %).

Studierende unterschiedlicher Studienjahre unterscheiden sich in Bezug auf ihre sportliche Aktivität nicht gravierend voneinander. In der Tendenz sind die Anteile sportlich aktiver Studierender im vierten, fünften und insbesondere im sechsten Studienjahr (mit 46,1 %) höher als in den ersten drei Studienjahren (< 40 %). Diese Unterschiede sind jedoch statistisch nicht signifikant.

Der Anteil der sportlich aktiven Studierenden liegt deutlich unter dem altersgleichen Durchschnitt (♀: 57,3 %; ♂: 69,8 %; Robert Koch-Institut [RKI], 2014). Das Studium sollte demnach so ausgestaltet sein, dass Sport in den studentischen Alltag integriert werden kann, um den Studierenden ein aktives Leben und somit Gesundheitsgewinne durch Sport zu ermöglichen.

Eine detaillierte Studienbeschreibung sowie methodische Erläuterungen sind auf der Internetseite der Freien Universität Berlin unter [www.fu-berlin/gesund-studieren.de](http://www.fu-berlin/gesund-studieren.de) zu finden. Dort befindet sich auch eine Auflistung der weiteren Faktenblätter zur Befragung "Gesundheit Studierender in Deutschland 2017".

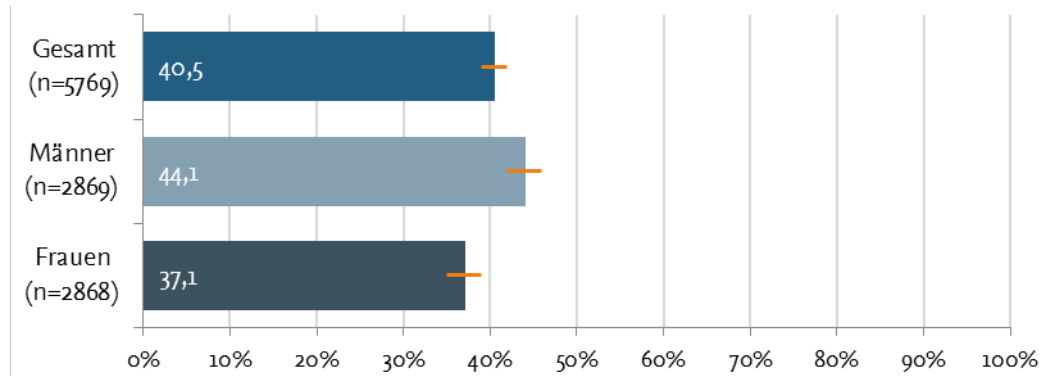
---

## Literatur

- 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.
- Göring, A., Jetzke, M. & Rudolph, S. (2017). Zusammenhang zwischen sportlicher Aktivität und alkoholbezogenen Störungen bei Studierenden. *Sucht - Zeitschrift für Wissenschaft und Praxis*, 63 (1), 33–41. <https://doi.org/10.1024/0939-5911/a000466>
- Göring, A. & Möllenbeck, D. (2010). Gesundheitspotenziale des Hochschulsports. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 5 (3), 238–242. <https://doi.org/10.1007/s11553-010-0245-2>
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Muters, S., Finger, J. & Lampert, T. (2013). Körperliche Aktivität. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz.*, 56 (5-6), 765–771. <https://doi.org/10.1007/s00103-012-1661-6>
- Robert Koch-Institut. (2014). *Sportliche Aktivität. Faktenblatt zu GEDA 2012: Ergebnisse der Studie »Gesundheit in Deutschland aktuell 2012«*. (Robert Koch-Institut (RKI), Hrsg.). Berlin. Zugriff am 24.07.2015. Verfügbar unter [http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/Sportliche\\_Aktivitaet.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsF/Geda2012/Sportliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile)

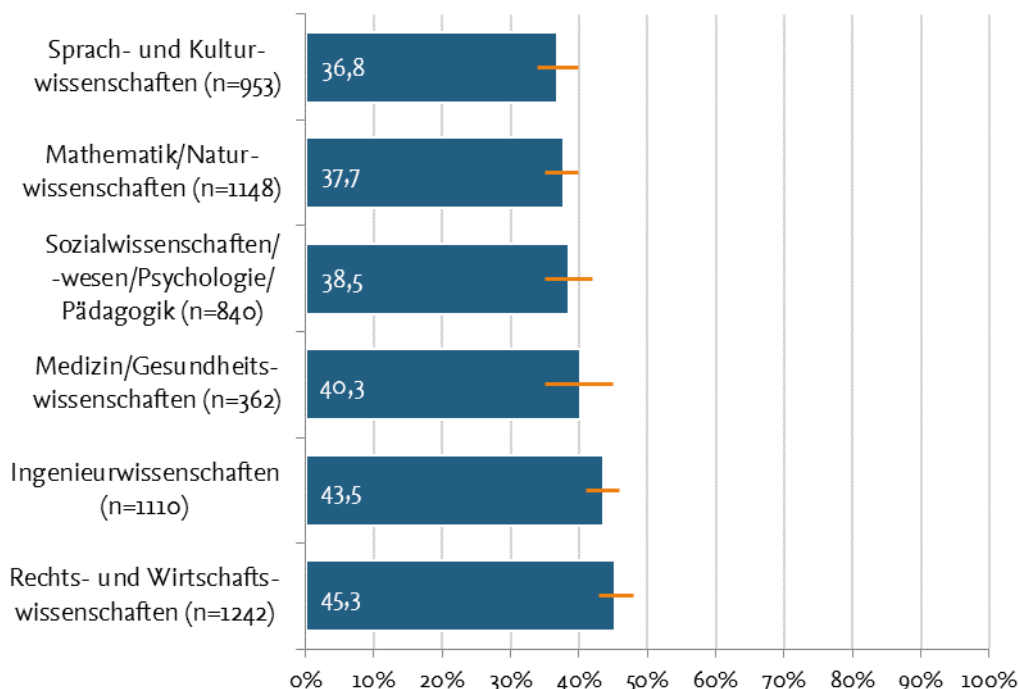
### Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Wöchentlicher Zeitaufwand für sportliche Aktivität bei Studierenden, differenziert nach Geschlecht.



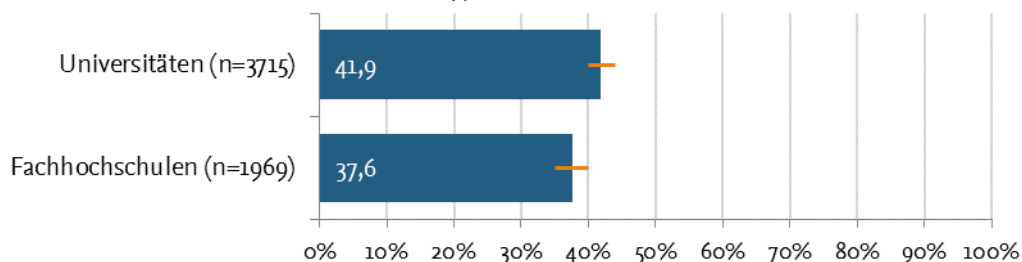
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die regelmäßig mindestens 2h/Woche sportlich aktiv sind. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 2: Wöchentlicher Zeitaufwand für sportliche Aktivität bei Studierenden, differenziert nach Fächergruppen.



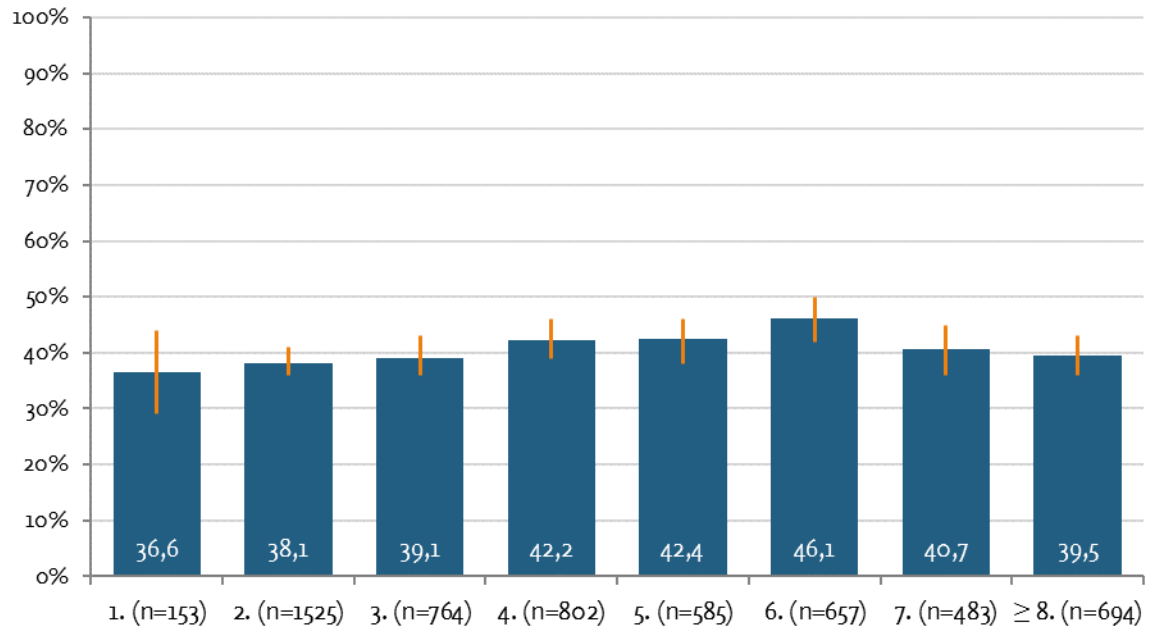
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die regelmäßig mindestens 2h/Woche sportlich aktiv sind. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 3: Wöchentlicher Zeitaufwand für sportliche Aktivität bei Studierenden, differenziert nach Hochschultyp.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die regelmäßig mindestens 2h/Woche sportlich aktiv sind. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 4: Wöchentlicher Zeitaufwand für sportliche Aktivität bei Studierenden, differenziert nach Studienjahren.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die regelmäßig mindestens 2h/Woche sportlich aktiv sind. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95%-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.