

## 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 et al., 1985).

### Methode

Auf die einleitende Frage „Wie oft treibst du Sport?“ hatten die Teilnehmenden folgende Antwortmöglichkeiten: „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 zu DEGS (Krug et al., 2013) folgendermaßen zusammengefasst: „kein Sport“, „bis zu 2 Stunden pro Woche Sport“ und „regelmäßig mindestens 2 Stunden pro Woche Sport“. Berichtet wird der Anteil der Studierenden, die mindestens zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv sind.

Zusätzlich wurden die Studierenden nach ihren Veränderungsintentionen (z. B. „Hast du dir in letzter Zeit vorgenommen, sportlich aktiv zu werden?“ für Inaktive) und den Orten ihrer sportlichen Aktivitäten gefragt.

### Kernaussagen

- Über ein Drittel der 2016 befragten Studierenden der FU Berlin (34,9%) sind regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv.
- Bei Studenten ist der Anteil der regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche sportlich Aktiven signifikant höher als bei Studentinnen.
- Zwischen den Studierenden der verschiedenen Fachbereiche lassen sich z. T. deutliche Unterschiede bei der Häufigkeit der sportlichen Aktivität feststellen.
- Bevorzugte Orte der sportlichen Aktivität sind zu Hause oder in der Natur.
- Über die Hälfte der inaktiven Studierenden überlegen, sportlich aktiver zu werden, die Hälfte der wenig Aktiven hat sich dies fest vorgenommen.

### Einordnung

Etwas über ein Drittel der 2016 befragten Studierenden der FU Berlin sind regelmäßig mindestens zwei Stunden pro Woche sportlich aktiv (34,9%). Damit liegen sie etwa im altersgleichen Durchschnitt (DEGS, siehe Krug et al., 2013). Hierbei lassen sich deutliche Geschlechterunterschiede feststellen: Bei männlichen Studierenden ist der Anteil der Befragten, die regelmäßig mindestens zwei Stunden Sport pro Woche treiben, signifikant

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



größer als bei weiblichen (♀:33,2%; ♂:39,1%). Auch die Auswertung nach Fachbereichen zeigt Unterschiede. Bei den Studierenden mancher Fachbereiche ist nur ein Viertel sportlich aktiv, bei den Befragten anderer Fachbereiche sind es mehr als die Hälfte der Studierenden. Studierende des Lateinamerika-Instituts stehen dabei mit einem Anteil von 58,8% sportlich Aktiver an der Spitze, während der Anteil sportlich Aktiver in den Geschichts- und Kulturwissenschaften signifikant kleiner ist (25,4%) als vielen anderen Fachbereichen.

Die Studierenden der FU üben ihre sportlichen Aktivitäten an unterschiedlichen Orten aus. Am häufigsten geben sie „zu Hause“ (45,2%) oder „in der Natur“ (45,3%) als Orte an, gefolgt von „Fitnessstudio“ (30,9%). Der Universitätssport steht an vierter Stelle (22,1%).

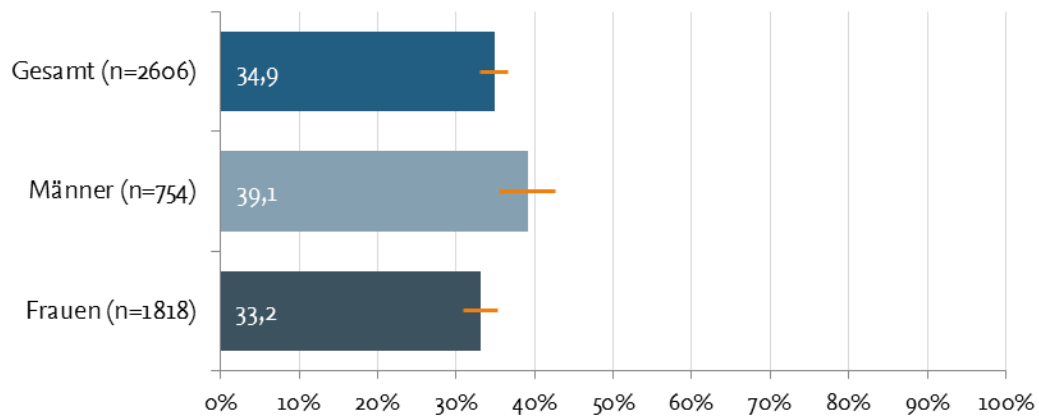
Von den inaktiven Studierenden überlegen über die Hälfte, sportlich aktiv zu werden (53,8%), und über ein Viertel haben es sich fest vorgenommen (28,2%). Von den wenig sportlich Aktiven (bis zu 2 Stunden pro Woche) hat sich die Hälfte vorgenommen, sportlich aktiver zu werden (49,9%).

Im Vergleich zur Erhebung von 2014 ist der Anteil der befragten FU-Studierenden, die sich mindestens 2 Stunden pro Woche sportlich betätigen, leicht, aber nicht signifikant gestiegen.

### 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. Zugriff am 24.07.2015. Verfügbar unter <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>
- 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.

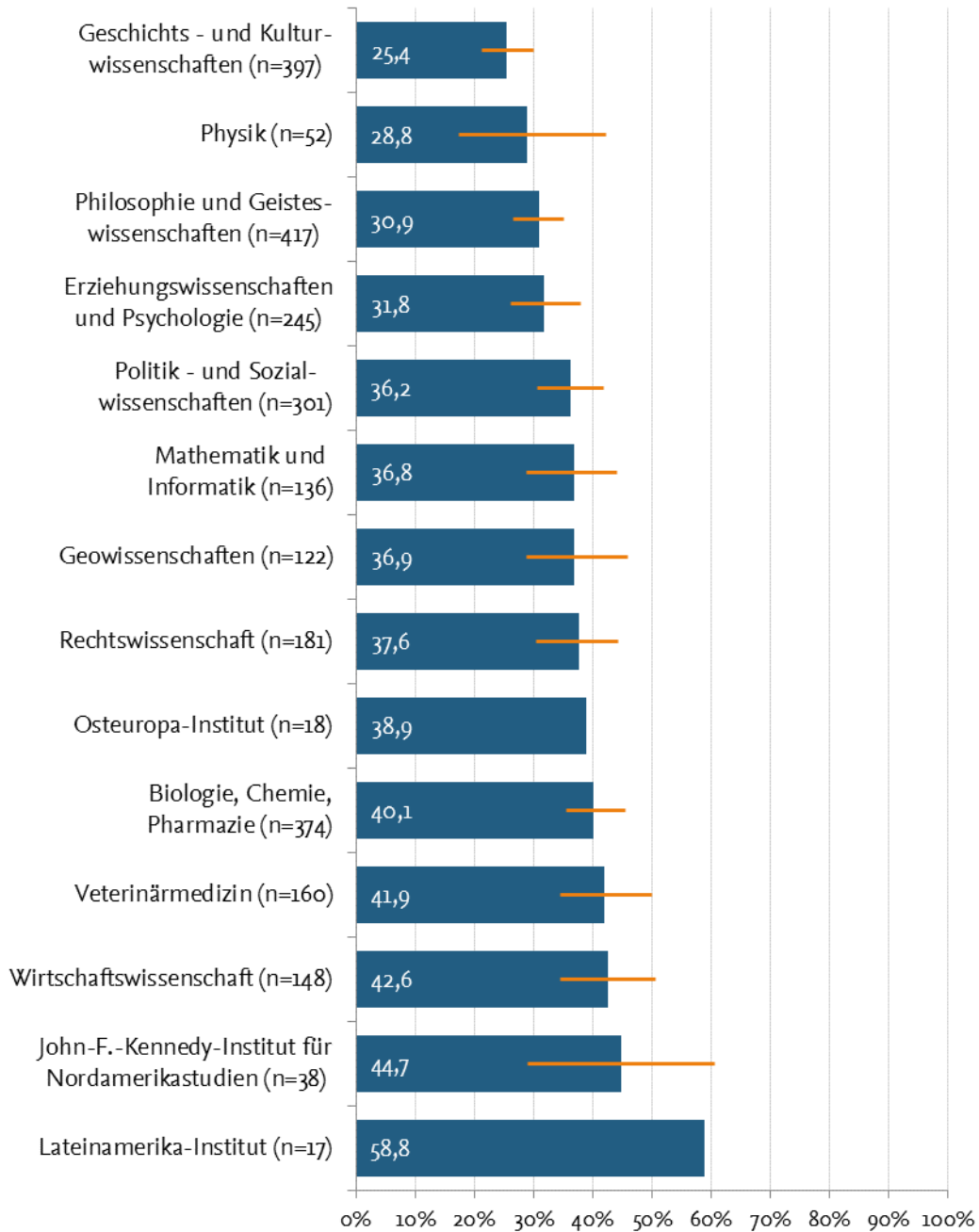
### Grafische Ergebnisdarstellung



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

Abbildung 1: Anteil der wöchentlich mindestens zwei Stunden sportlich Aktiven bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.





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

Abbildung 2: Anteil der wöchentlich mindestens zwei Stunden sportlich Aktiven bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.

Tabelle 1: Orte der sportlichen Aktivität bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin.

	(n= 3814)
in der Natur	45,3%
zu Hause	45,2%
im Fitnessstudio	30,9%
Unisport	22,1%
Verein	18,2%
Sonstiges	21,6%

Tabelle 2: Zeitliche Entwicklung des Anteils von Studierenden der Freien Universität Berlin, die sportlich aktiv sind.

	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n=2400	n=2606
regelmäßig mindestens 2 h pro Woche	31,8 (30 - 33,7)	34,9 (33 - 36,7)
Männer	n=751	n=754
regelmäßig mindestens 2 h pro Woche	36,5 (33,2 - 39,8)	39,1 (35,5 - 42,7)
Frauen	n=1649	n=1818
regelmäßig mindestens 2 h pro Woche	29,7 (27,7 - 31,8)	33,2 (31 - 35,3)

