

Körperliche Aktivität

Einleitung

Körperliche Aktivität bezeichnet jegliche durch die Skelettmuskulatur verursachte Bewegung, die den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt (Caspersen, Powell & Christenson, 1985). Sie umfasst unter anderem körperliche Aktivitäten am Arbeitsplatz, im Haushalt sowie in der Freizeit. Körperliche Aktivität leistet einen wesentlichen Beitrag zur Prävention von Krankheit (World Health Organization, 2010). Eine Vielzahl von Studien belegt die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Prävention von kardiovaskulären Schäden, Diabetes mellitus, Schlaganfällen, Alzheimer, Demenz und verschiedenen Krebserkrankungen (Cheng & Holder, 2001; Reiner, Niermann, Jekauc & Woll, 2013).

Regelmäßige körperliche Aktivität geht mit einem gesteigerten Wohlbefinden, einer höheren Lebenszufriedenheit und weniger depressiven Symptomen einher (Penedo & Dahn, 2005). Um einen der Gesundheit zuträglichen Effekt zu erzielen, sollten Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren nach den Empfehlungen der 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 wird ein Krafttraining an zwei oder mehr Tagen in der Woche empfohlen (World Health Organization, 2010). Erwähnenswert ist allerdings, dass auch ein unter dem Minimum liegendes Maß an Aktivität die Lebenserwartung bereits deutlich erhöht (Arem et al., 2015; Wen et al., 2011), und somit auch niedrigschwellige z. B. universitäre Angebote bleibende Effekte erzielen können.

Körperlich-sportliche Aktivität stellt eine spezifische Form der körperlichen Aktivität dar und wird im nächsten Kapitel behandelt.

Methode

Zur Erfassung körperlicher Aktivität wurde ein Instrument aus der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS, siehe Krug et al., 2013) genutzt, welches sich an die Empfehlungen der WHO anlehnt. Die Teilnehmenden wurden gefragt, an wie vielen Tagen in der Woche sie körperlich so aktiv sind, dass sie ins Schwitzen oder außer Atem geraten und wie lange diese Aktivität andauert. Die Empfehlung zum Krafttraining wurde dabei nicht berücksichtigt. Um einen Vergleich mit den DEGS-Ergebnissen zu ermöglichen, wurden die Studierenden, ihrem wöchentlichen Zeitaufwand für körperliche Aktivität entsprechend, zwei Gruppen zugeteilt: mindestens 2,5 Stunden körperliche Aktivität pro Woche oder weniger als 2,5 Stunden körperliche Aktivität pro Woche.

Zusätzlich wurden die Studierenden danach gefragt, wie stark sie auf ausreichende körperliche Bewegung achten. Analog zur DEGS-Studie wurden auch hier die Antwortkategorien „gar nicht“, „wenig“, „teils/teils“, „stark“ sowie „sehr stark“ verwendet.

Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

Im Folgenden werden die Anteile jener Studierenden dargestellt, die (1) mindestens „stark“ auf ausreichend körperliche Bewegung achten bzw. (2) mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind.

Kernaussagen

- 37,9 % der befragten Studierenden achten stark auf ausreichend körperliche Aktivität.
- Insbesondere Studierende der Rechts- und Wirtschaftswissenschaften (45,4 %) sowie der Medizin/Gesundheitswissenschaften (42,5 %) achten stark auf ihre körperliche Aktivität.
- Von den Studierenden kommt ca. ein Viertel (26,7 %) der WHO-Empfehlung nach, mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein (ins Schwitzen oder außer Atem geraten).
- Zwischen den Anteilen männlicher (29,1 %) und weiblicher (24,0 %) Studierender besteht ein statistisch signifikanter Unterschied hinsichtlich ihrer körperlichen Aktivität.
- Der Anteil an körperlich aktiven Studierenden an Universitäten (28,0 %) ist signifikant größer als an Fachhochschulen (23,4 %).
- Der Anteil an körperlich aktiven Studierenden ist mit 32,4 % im sechsten Studienjahr weitaus größer als in allen anderen Studienjahren.

Ergebnisse

Achten auf ausreichend körperliche Aktivität

37,9 % der befragten Studierenden achten stark auf ausreichend körperliche Aktivität. Signifikante Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Studierenden wurden nicht gefunden (♀: 38,4 %; ♂: 37,7 %), wohl aber zwischen den Fächergruppen. Der Anteil Studierender der Fächergruppe Mathematik/Naturwissenschaften, die stark auf ausreichend körperliche Aktivität achten (33,0 %), ist signifikant kleiner als der Anteil der Studierenden in den Fächergruppen Medizin/Gesundheitswissenschaften (42,5 %) sowie Rechts- und Wirtschaftswissenschaften (45,4 %).

Der Anteil Studierender an Universitäten (38,4 %), der stark auf körperliche Aktivität achtet, unterscheidet sich nur unwesentlich von dem an Fachhochschulen (36,8 %).

Die Entwicklung über die Studienjahre ist diskontinuierlich: Zwar ist der Anteil an Studierenden, die stark auf ihre körperliche Aktivität achten, im vierten Studienjahr (41,5 %) höher als in den vorangehenden Jahrgängen, die Anteile werden jedoch ab dem sechsten Studienjahr (43,7 %) von Jahrgang zu Jahrgang tendenziell wieder kleiner – bis 36,8 % bei Studierenden ab dem achten Studienjahr. Insbesondere Studierende in der Mitte ihres Studiums scheinen demnach stärker auf ihre körperliche Aktivität zu achten.

Wöchentlicher Zeitaufwand für körperliche Aktivität

Der Empfehlung der WHO mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv zu sein, sodass man ins Schwitzen oder außer Atem gerät, kommt etwa ein Viertel der Studierenden nach (26,7 %). Männliche Studierende sind signifikant körperlich aktiver als weibliche Studierende (♀: 24,0 %; ♂: 29,1 %).

Zwischen den Fächergruppen liegen keine signifikanten Unterschiede im Anteil körperlich ausreichend aktiver Studierender vor.

Der Anteil körperlich aktiver Studierender an Universitäten (28,0 %) ist signifikant höher, als der Anteil körperlich aktiver Studierender an Fachhochschulen (23,4 %).

Die Anteile der Studierenden, die mehr als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind, variieren zwischen den Studienjahren, jedoch lässt sich kein klarer Trend feststellen.¹

Lediglich Studierende des sechsten Studienjahres stechen mit einem Anteil von 32,4 % körperlich aktiven Studierenden hervor.

Studierende sind körperlich weniger aktiv als die Befragten einer altersgleichen (18-29 Jahre) repräsentativen Stichprobe (Robert Koch-Institut [RKI], 2014). Die dort berichteten Werte für eine körperliche Aktivität von mehr als 2,5 Stunden pro Woche liegen sowohl bei Frauen (37,1 %) als auch bei Männern (57,7 %) weit über denen der befragten Studierenden. Um diese Diskrepanz zu minimieren, sollte das Studium bewegungsförderlich ausgestaltet sein und körperliche Aktivität auch im studentischen Alltag zulassen.

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

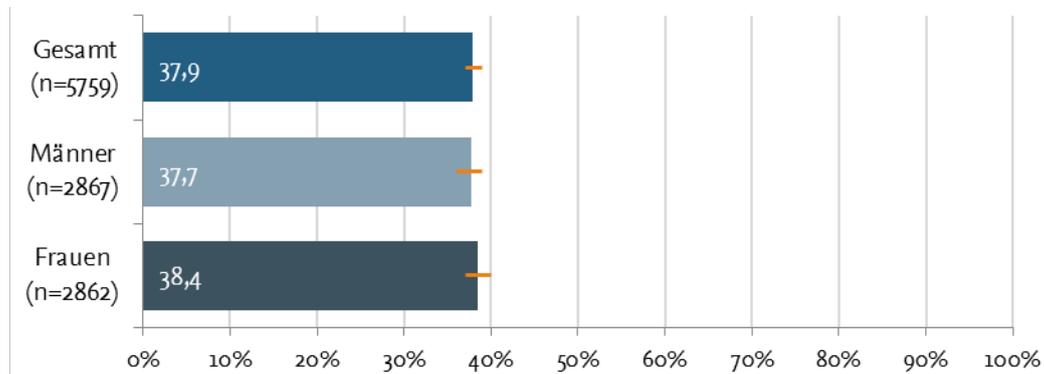
¹ Die Werte des ersten Studienjahres werden wegen der geringen Fallzahl mit Vorsicht interpretiert.

Literatur

- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Visvanathan, K. et al. (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>
- 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.
- 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), 379–399. <https://doi.org/10.1097/00005768-200105001-01549>
- Krug, S., Jordan, S., Mensink, G. B. M., Muters, S., Finger, J. D. & 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>
- 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>
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity--a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13, 813. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-813>
- Robert Koch-Institut. (2014). *Körperliche 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/Koerperliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M.-C. et al. (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*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

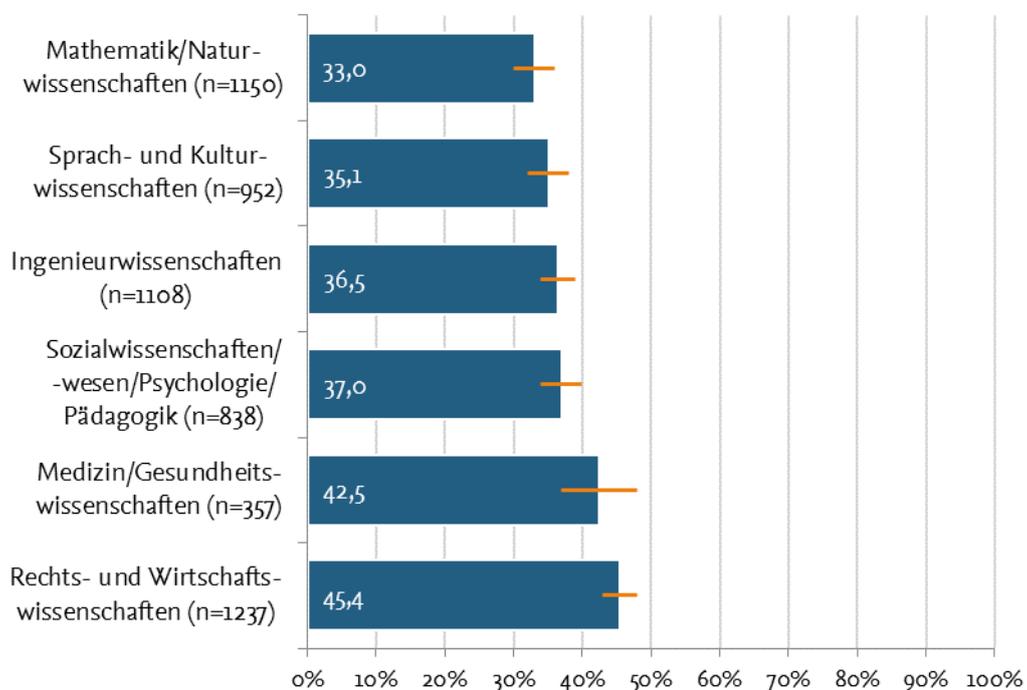
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Achten auf ausreichend körperliche Bewegung, differenziert nach Geschlecht.



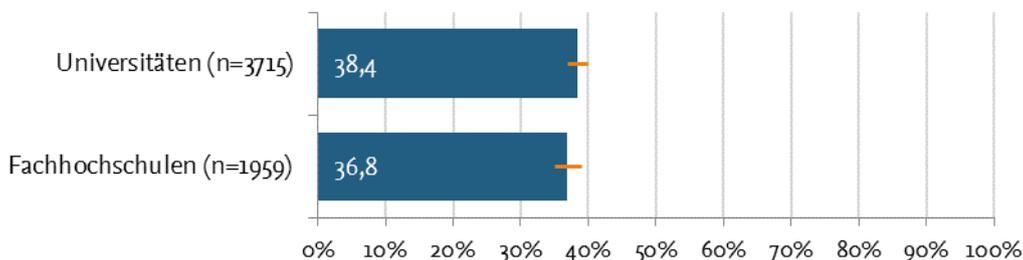
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens stark auf ausreichend körperliche Bewegung achten. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 2: Achten auf ausreichend körperliche Bewegung, differenziert nach Fächergruppen.



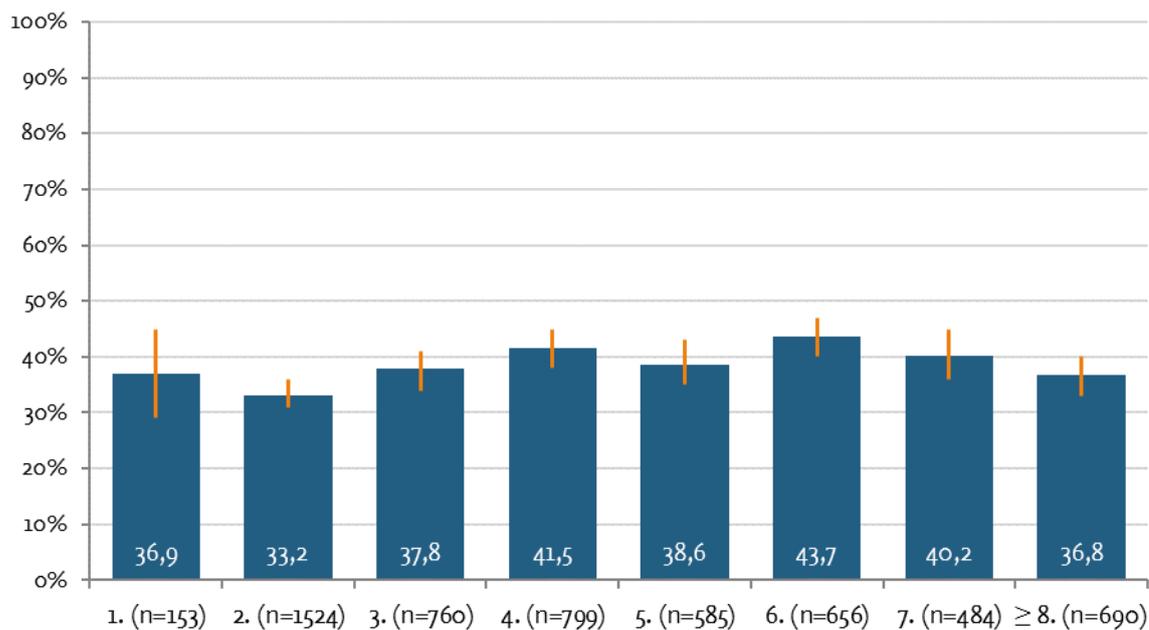
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens stark auf ausreichend körperliche Bewegung achten. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 3: Achten auf ausreichend körperliche Bewegung, differenziert nach Hochschultyp.



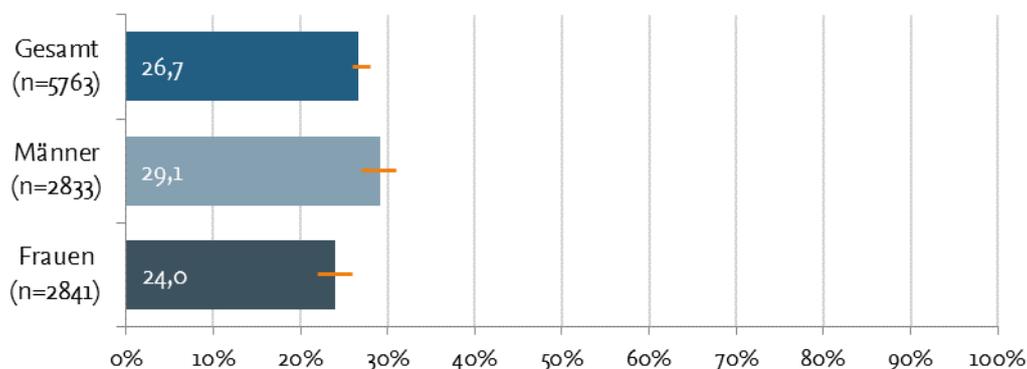
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens stark auf ausreichend körperliche Bewegung achten. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 4: Achten auf ausreichend körperliche Bewegung, differenziert nach Studienjahren.



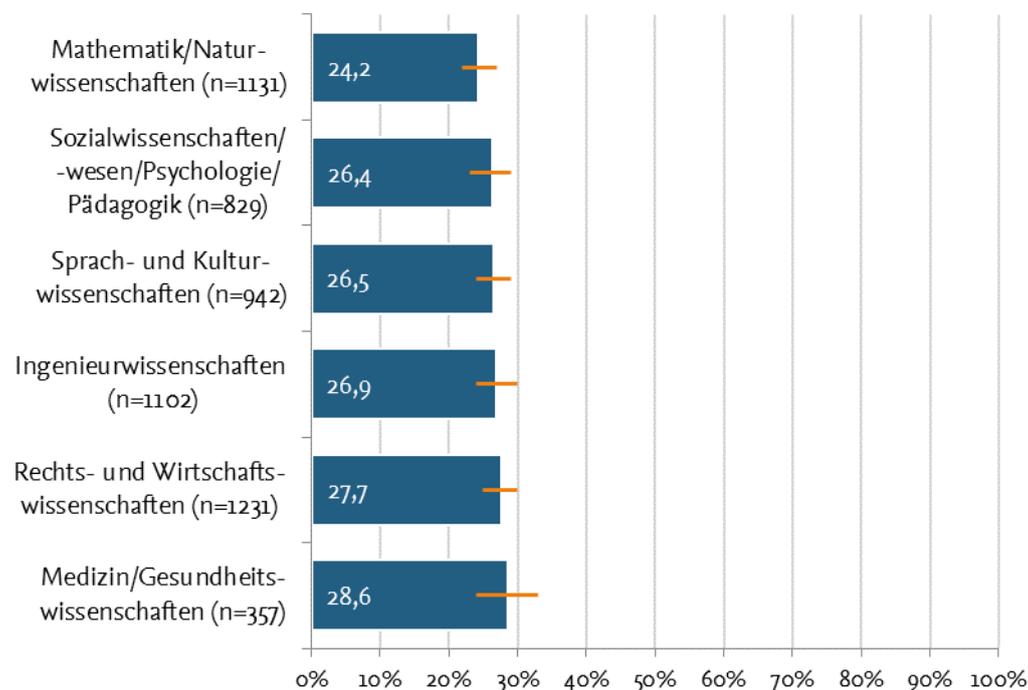
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens stark auf ausreichend körperliche Bewegung achten. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 5: Wöchentlicher Zeitaufwand für körperliche Aktivität, differenziert nach Geschlecht.



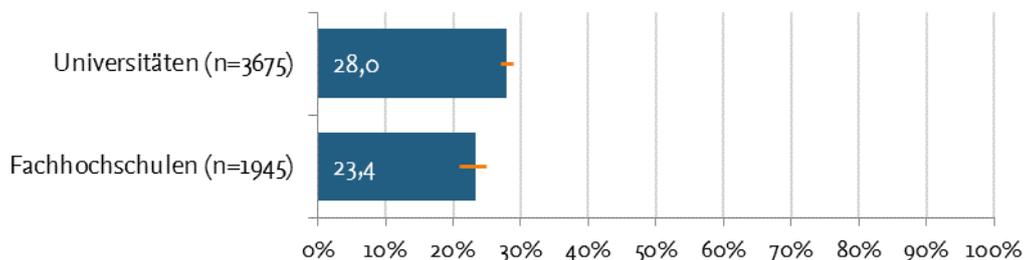
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mehr als 2,5 Stunden die Woche körperlich aktiv sind. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 6: Wöchentlicher Zeitaufwand für körperliche Aktivität, differenziert nach Fächergruppen.



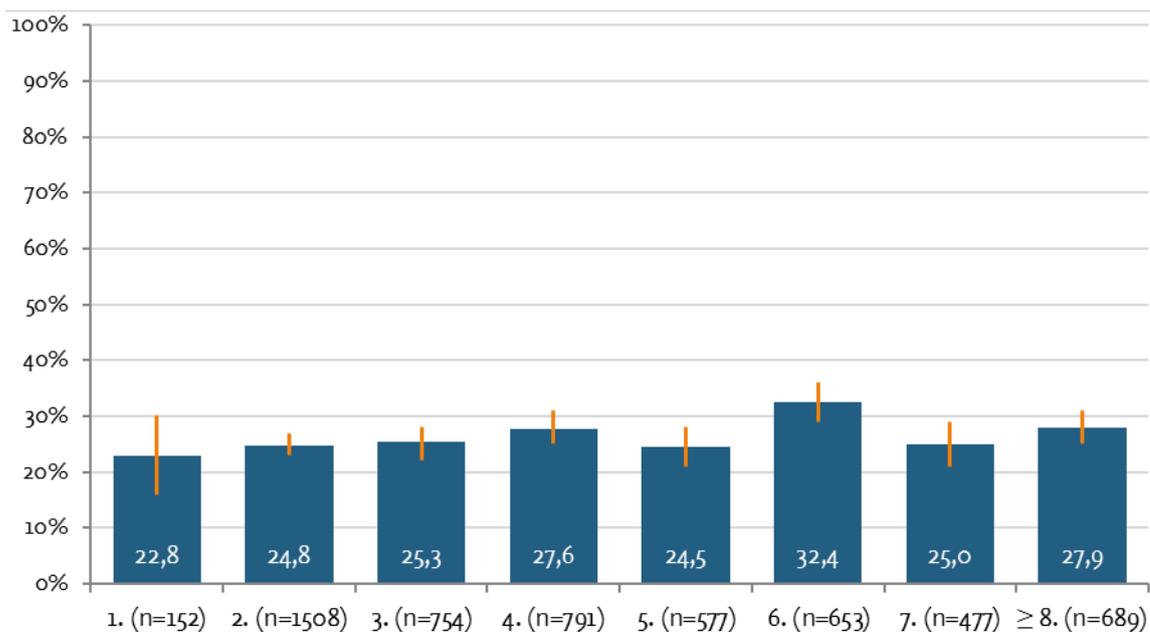
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mehr als 2,5 Stunden die Woche körperlich aktiv sind. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 7: Wöchentlicher Zeitaufwand für körperliche Aktivität, differenziert nach Hochschultyp.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mehr als 2,5 Stunden die Woche körperlich aktiv sind. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.

Abbildung 8: Wöchentlicher Zeitaufwand für körperliche Aktivität, differenziert nach Studienjahren.



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mehr als 2,5 Stunden die Woche körperlich aktiv sind. Angaben in Prozent in blauen Balken, 95 %-Konfidenzintervalle in orangefarbenen Linien.