

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 Krankheiten (World Health Organization [WHO], 2010). Eine Vielzahl von Studien belegt die Bedeutung von körperlicher Aktivität für die Prävention von kardiovaskulären Ereignissen, Diabetes mellitus, Schlaganfällen und verschiedenen Krebserkrankungen (Cheng & Holder, 2001).

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 [WHO], 2010).

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 nach ihrem wöchentlichen Zeitaufwand für körperliche Aktivität in zwei Gruppen eingeteilt (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 „wenig“ und „gar nicht“ zu „gering“ und „sehr stark“ und „stark“ zu „stark“ zusammengefasst. Die Kategorie „teils/teils“ wurde beibehalten. In den Diagrammen wird der Anteil der Studierenden dargestellt, die „stark“ auf ausreichende körperliche Bewegung achten.



Kernaussagen

- Ein Drittel der Studierenden (33,0%) achtet stark auf ausreichende körperliche Bewegung.
- Die Studierenden unterschiedlicher Fachbereiche unterscheiden sich darin, wie stark sie auf ausreichende körperliche Bewegung achten.
- Von den Studierenden befolgen ca. ein Fünftel (21,8%) die WHO-Empfehlung, mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich so aktiv zu sein, dass sie dabei ins Schwitzen oder außer Atem geraten.
- Zwischen den Studierenden der verschiedenen Fachbereiche gibt es teilweise deutliche Unterschiede hinsichtlich des Ausmaßes der körperlichen Aktivität.
- Eine Trendanalyse (2014 und 2016) weist keine signifikanten Unterschiede im Ausmaß körperlicher Aktivität im Zeitverlauf aus.

Einordnung

Ein Drittel der befragten Studierenden der Freien Universität Berlin achtet stark auf ausreichende körperliche Bewegung (33,0%). Damit liegen sie etwa im altersgleichen Durchschnitt (stark: 34,1%; Krug et al., 2013). Signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern sind nicht vorhanden (♀:32,6%; ♂:34,0%), jedoch zwischen den Studierenden der verschiedenen Fachbereiche: Bei den Studierenden der Geschichts- und Kulturwissenschaften ist der Anteil jener, die stark auf ausreichende körperliche Aktivität achten (23,6%), signifikant kleiner als bei den Studierenden in vielen anderen Fachbereichen (z. B. Veterinärmedizin: 37,7%; Wirtschaftswissenschaften: 37,2%; Rechtswissenschaften: 36,3%). Die Spanne erstreckt sich von 23,1% (Physik) bis 44,4% (Lateinamerika-Institut).

Der Empfehlung der WHO, mindestens 2,5 Stunden pro Woche körperlich so aktiv zu sein, dass man ins Schwitzen oder außer Atem gerät, kommen etwas mehr als ein Fünftel der 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin nach (21,8%); das sind ca. zehn Prozentpunkte weniger als in der altersähnlichen Vergleichsstichprobe (30,2%). Ein signifikanter Unterschied zwischen den Geschlechtern ist dabei nicht erkennbar (♀:21,2%; ♂:23,2%), wohl aber zwischen Studierenden der verschiedenen Fachbereiche: Bei Befragten des Fachbereichs Geschichts- und Kulturwissenschaften ist der Anteil der körperlich Aktiven (16,3%) deutlich kleiner als bei Studierenden der Fachbereiche Veterinärmedizin (37,7%) oder Biologie, Chemie und Pharmazie (35,8%).

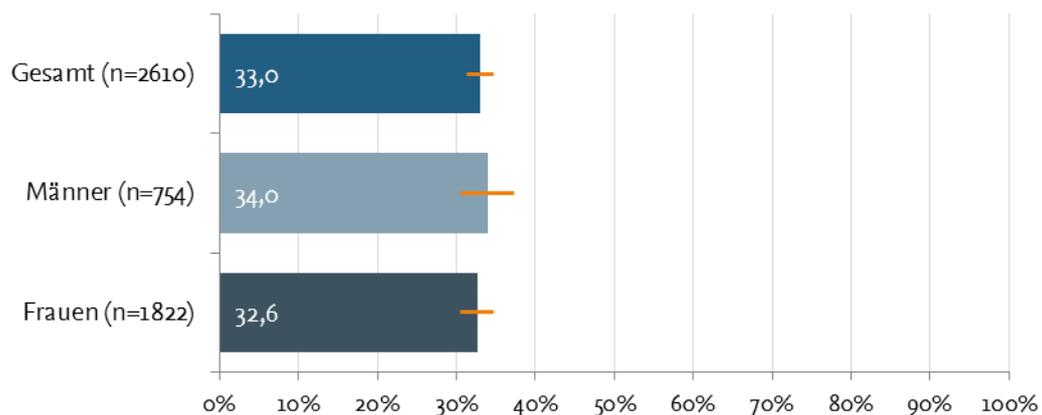
Zwischen den Erhebungszeitpunkten 2014 und 2016 haben sich die Anteile der Studierenden, die sich mindestens 2,5 Stunden wöchentlich körperlich betätigen und die stark auf ausreichende körperliche Aktivität achten, nicht wesentlich verändert.

Literatur

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), 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. 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. Zugriff am 30.05.2017. Verfügbar unter <http://edoc.rki.de/oa/articles/re-pRtQDxaXz2/PDF/29NRTMbhpOAI.pdf>
- 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.
- World Health Organization [WHO]. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.

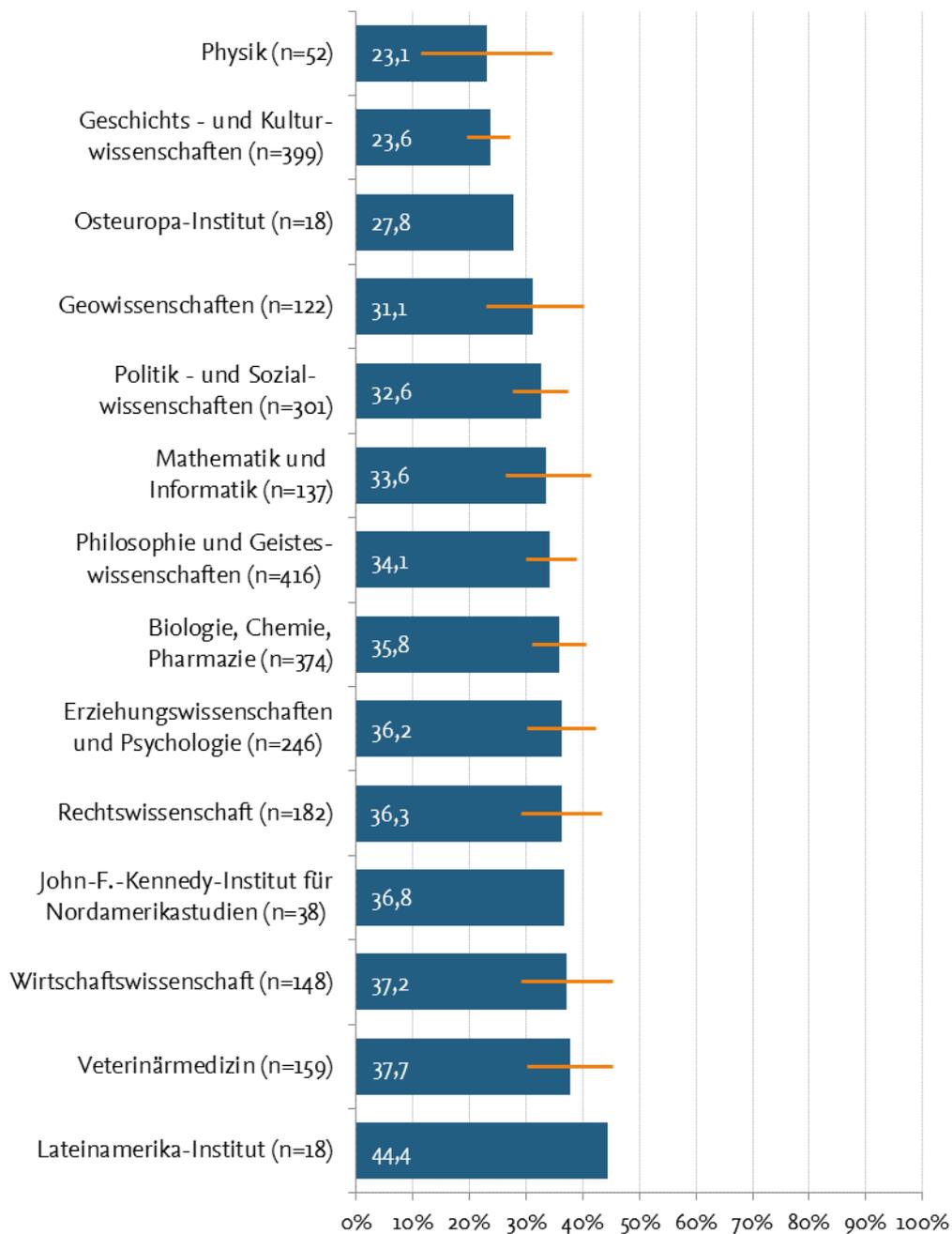
Grafische Ergebnisdarstellung



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

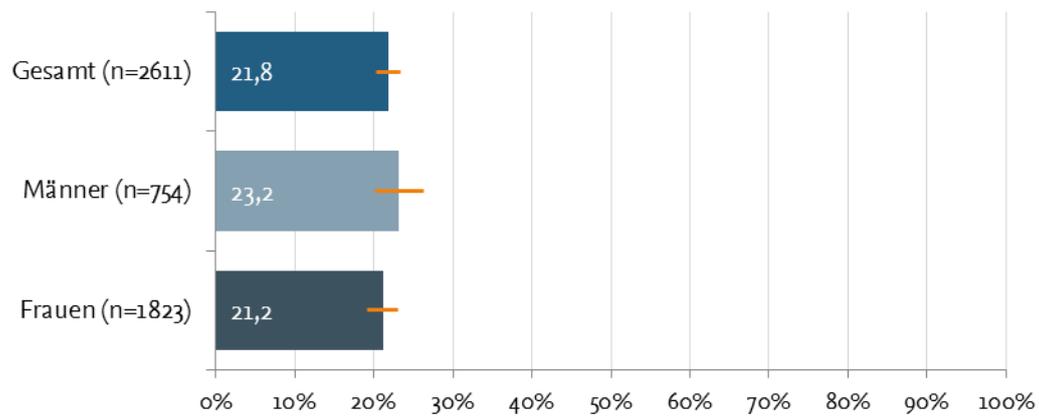
Abbildung 1: Achten auf ausreichende körperliche Bewegung bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.





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

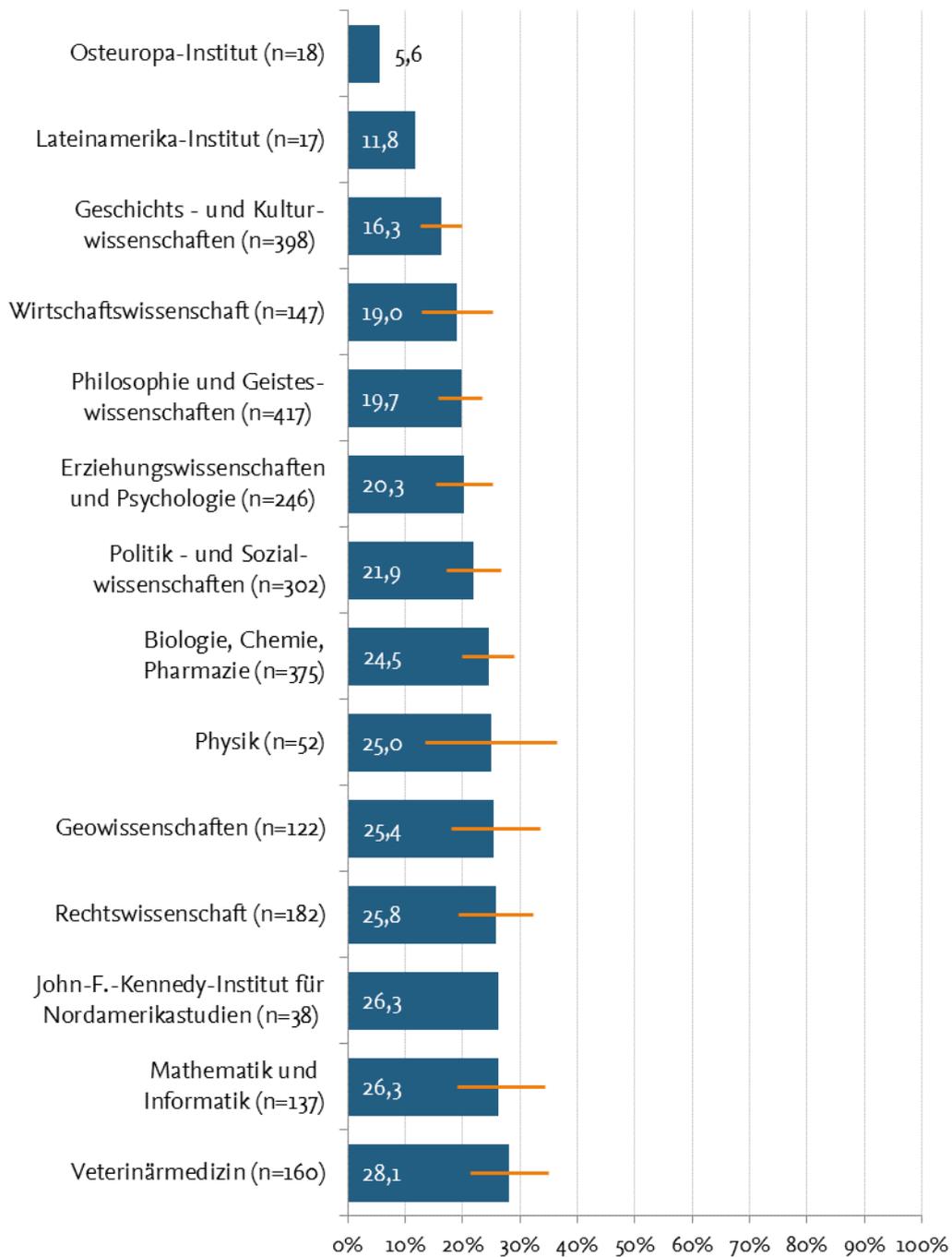
Abbildung 2: Achten auf ausreichende körperliche Bewegung bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.



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

Abbildung 3: Anteil der mehr als 2,5 Stunden wöchentlich körperlich Aktiven bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Geschlecht.





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

Abbildung 4: Anteil der mehr als 2,5 Stunden wöchentlich körperlich Aktiven bei den 2016 befragten Studierenden der Freien Universität Berlin, differenziert nach Fachbereichen.

Tabelle 1: Zeitliche Entwicklung des Anteils der befragten FU-Studierenden, die stark auf körperliche Aktivität achten.

	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n=2400	n=2610
Starkes Achten auf ausreichende körperliche Aktivität	31,3 (29,4 - 33,3)	33,0 (31,3 - 34,7)
Männer	n=752	n=754
Starkes Achten auf ausreichende körperliche Aktivität	34,0 (30,6 - 37,4)	34,0 (30,5 - 37,3)
Frauen	n=1648	n=1822
Starkes Achten auf ausreichende körperliche Aktivität	30,1 (27,9 - 32,2)	32,6 (30,5 - 34,7)

Tabelle 2: Zeitliche Entwicklung des Anteils der befragten FU-Studierenden, die mehr als 2,5 Stunden pro Woche körperlich aktiv sind.

	UHR FU 2014 % (95%-KI)	UHR FU 2016 % (95%-KI)
Gesamt	n=2402	n=2611
mehr als 2,5h körperliche Aktivität pro Woche	20,9 (19,2 - 22,6)	21,8 (20,3 - 23,4)
Männer	n=751	n=754
mehr als 2,5h körperliche Aktivität pro Woche	25,7 (22,9 - 29)	23,2 (20,2 - 26,4)
Frauen	n=1651	n=1823
mehr als 2,5h körperliche Aktivität pro Woche	18,8 (17,0 - 20,7)	21,2 (19,2 - 23,1)

