

Körperliche Aktivität

Einleitung

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, Powell & Christenson, 1985). Sie umfasst unter anderem aerobe körperliche Aktivität wie Radfahren, Joggen, Fußballspielen und Schwimmen sowie Übungen zur Muskelkräftigung wie Krafttraining, Pilates und Yoga (Finger, Mensink, Lange & Mainz, 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 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 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, Cheng & Holder, 2001; Finger et al., 2017). Zum Beispiel kam die *Global Burden of Disease Study 2015* 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 Burn-out-raten sowie höherer Lebensqualität festgestellt (Dyrbye, Satele & Shanafelt, 2017).

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 Gesundheitsförderung. Das entsprechende Item zur arbeitsbezogenen Aktivität wurde in der aktuellen Befragung nicht angewandt, da aufgrund der überwiegend sitzend absolvierten Lehrveranstaltungen eine geringe Varianz erwartet wurde.



Erhoben wurden die Zeit für die wöchentliche (mäßig anstrengende aerobe) Ausdaueraktivität sowie 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 Fahrradfahren 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, inwiefern 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

- Gut die Hälfte der befragten Studierenden berichten mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche.
- Etwa ein Drittel der Studierenden erfüllen die WHO-Bewegungsempfehlung und ebenfalls ein Drittel achten auf ausreichende körperliche Aktivität.
- Weibliche Studierende weisen in allen drei Bereichen niedrigere Werte auf als männliche Studierende.
- Die Studierenden der Fachbereiche Wirtschaftswissenschaft sowie Rechtswissenschaft berichten in den genannten Bereichen vergleichsweise hohe Werte.
- Die Studierenden des Fachbereichs Geschichts- und Kulturwissenschaften geben niedrige bzw. niedrigste Werte an.
- Der Anteil der männlichen Studierenden, die auf ausreichend körperliche Aktivität achten, ist höher als in den Befragungen 2014 und 2016.
- Die Studierenden der FU Berlin berichten im Vergleich zu einer altersähnlichen Vergleichsstichprobe tendenziell höhere Werte für Ausdaueraktivität sowie die Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung.
- An der FU Berlin achten signifikant weniger Studierende auf ausreichend körperliche Aktivität als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland.
- Die befragten Studierenden sind am häufigsten in ihrem häuslichen Umfeld körperlich aktiv.

Ergebnisse

25,6 % aller befragten Studierenden geben an, nie oder seltener als einen Tag pro Woche Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit auszuüben. Von den befragten Studierenden, die mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv sind, sind 28,3 % an zwei Tagen pro Woche körperlich aktiv, 4,3 % an sieben Tagen pro Woche.

Wöchentlicher Zeitaufwand für Ausdaueraktivität

Knapp über die Hälfte der befragten Studierenden berichten von mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität wöchentlich (53,9 %). Der Anteil der weiblichen Studierenden (52,7 %), die wöchentlich mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität betreiben, ist niedriger als der entsprechende Anteil bei den männlichen Studierenden (57,0 %; vgl. Abbildung 1).

In den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften, Biologie, Chemie, Pharmazie sowie Philosophie und Geisteswissenschaften ist der Anteil der Studierenden, die wöchentlich mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität betreiben, mit unter 51 % am geringsten (vgl. Abbildung 2). Die Studierenden des Fachbereichs Physik weisen mit 68,1 % die höchste Prävalenz einer wöchentlichen Ausdaueraktivität von mindestens 150 Minuten auf – und unterscheiden sich damit signifikant von den Studierenden der drei Fachbereiche mit den niedrigsten Prävalenzen.

Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung

Nahezu ein Drittel der Studierenden (30,8 %) erfüllen die WHO-Bewegungsempfehlung; dieser Anteil ist bei den weiblichen Befragten (29,5 %) geringer als bei den männlichen (34,0 %; vgl. Abbildung 3).

Im Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften ist der Anteil der Studierenden, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, am geringsten (25,0 %; vgl. Abbildung 4), in den Fachbereichen Wirtschaftswissenschaft (40,0 %) sowie Rechtswissenschaft (42,2 %) am höchsten (vgl. Abbildung 4).

Achten auf ausreichend körperliche Aktivität

Ein Drittel (33,5 %) der befragten Studierenden achten auf ausreichende körperliche Aktivität. Der Anteil der weiblichen Studierenden (32,0 %), die stark auf ausreichende körperliche Aktivität achten, ist geringer als der entsprechende Anteil bei den männlichen Studierenden (37,3 %; vgl. Abbildung 5).

Bei Studierenden des Fachbereichs Geowissenschaften ist der Anteil der Befragten, die auf ausreichende körperliche Aktivität achten, mit 29,5 % am geringsten, bei Studierenden der Fachbereiche Rechtswissenschaft sowie Wirtschaftswissenschaft mit jeweils mehr als 40 % am höchsten (vgl. Abbildung 6).

Orte körperlicher Aktivitäten

Von den Studierenden, die mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv sind (n=2494), üben die meisten diese Aktivitäten zu Hause (47,3 %), in der Natur (40,3 %) sowie im Fitnessstudio (37,3 %) aus, die wenigsten im Rahmen des Unisports (23,2 %) oder eines Vereins (19,8 %; vgl. Tabelle 1).

Einordnung

Zur Erfassung der körperlichen Aktivität wurde in den Befragungen der Vorjahre ein anderes Instrument eingesetzt. Daher liegen lediglich für das Achten auf ausreichende körperliche Aktivität hochschulinterne Vergleichsdaten vor. Bei der aktuellen Befragung ergeben sich bezüglich des Achtens auf körperliche Aktivität ähnlich hohe Werte wie bei der Befragung 2016 (33,5 % vs. 33,0 %; vgl. Abbildung 5). Lediglich für die männlichen Studierenden ergeben sich leicht höhere Prävalenzen (37,3 % vs. 34,0 %). Bezogen auf die einzelnen Fachbereiche sind die Prävalenzen insbesondere bei Studierenden der Fachbereiche Wirtschaftswissenschaft



(+ 10,9 Prozentpunkte) sowie Physik (+ 9,5 Prozentpunkte) höher als 2016, bei Befragten der Fachbereiche Biologie, Chemie, Pharmazie (- 5,3 Prozentpunkte) sowie Veterinärmedizin (- 4,7 Prozentpunkte) geringer (vgl. Abbildung 6).

Bezogen auf das Achten auf ausreichende körperliche Aktivität sind die Prävalenzen seit 2014 sukzessiv mit jeder Erhebung leicht gestiegen (33,5 % vs. 31,3 %); dies gilt insbesondere für die männlichen Studierenden (vgl. Tabelle 3).

Zur Einordnung des wöchentlichen Zeitaufwands für Ausdaueraktivitäten sowie der Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung wird die Studie „Gesundheit in Deutschland aktuell“ (GEDA 2014/2015) des Robert Koch-Instituts (2017) herangezogen. Die Studierenden der FU Berlin berichten im Vergleich zu der Gruppe der 18- bis 29-jährigen der GEDA-Studie leicht höhere Werte für die Ausdaueraktivität (53,9 % vs. 51,0 %; vgl. Tabelle 2). Am größten ist der Unterschied zwischen den weiblichen Studierenden der FU Berlin und den altersähnlichen Frauen der GEDA-Studie (52,7 % vs. 45,2 %). Die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen anteilmäßig insgesamt gleich viel Studierende der FU Berlin wie 18- bis 29-jährige der GEDA-Studie (30,8 % vs. 30,8 %; Tabelle 2), während der Anteil bei den weiblichen Studierenden der FU Berlin höher ist als bei den altersähnlichen Frauen der GEDA-Studie (29,5 % vs. 25,8 %). Im Vergleich zu den Ergebnissen der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland ist der Anteil der Befragten an der FU Berlin, die auf ausreichende körperliche Aktivität achten, signifikant niedriger (33,5 % vs. 38,5 %; vgl. Tabelle 4). Dies gilt insbesondere für die weiblichen Studierenden (32,0 % vs. 38,2 %), bei männlichen Studierenden ist der Unterschied geringer (37,3 % vs. 39,3 %; vgl. Tabelle 4).

Literatur

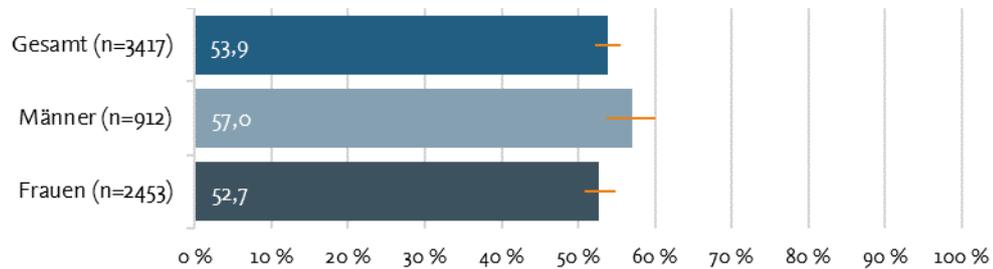
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Viswanathan, K. et al. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175(6), 959–967. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2015.0533>
- Baumeister, S. E., Ricci, C., Kohler, S., Fischer, B., Töpfer, C., Finger, J. D. et al. (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. Accessed 04.08.2014.
- 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.
- 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* (2). Robert Koch-Institut. Zugriff am 24.01.2019. Verfügbar unter <https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonito->

- ring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloads/FactSheets/JoHM_2017_02_gesundheitsfoerdernde_koerperliche_Aktivitaet.pdf?__blob=publicationFile
<https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-027>
- Finger, J. D., Tafforeau, J., Gisle, L., Oja, L., Ziese, T., Thelen, J. et al. (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. et al. (2016). *Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013*. Verfügbar unter <http://www.healthdata.org/research-article/physical-activity-and-risk-breast-cancer-colon-cancer-diabetes-ischemic-heart>
- 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>
- Robert Koch-Institut. (2017). „Gesundheit in Deutschland aktuell“ – Neue Daten für Deutschland und Europa. Hintergrund und Studienmethodik von GEDA 2014/2015-EHIS. *Journal of Health Monitoring*, 1(1), 83–90. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-012>
- 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. Accessed 12.02.2015. Retrieved from http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf



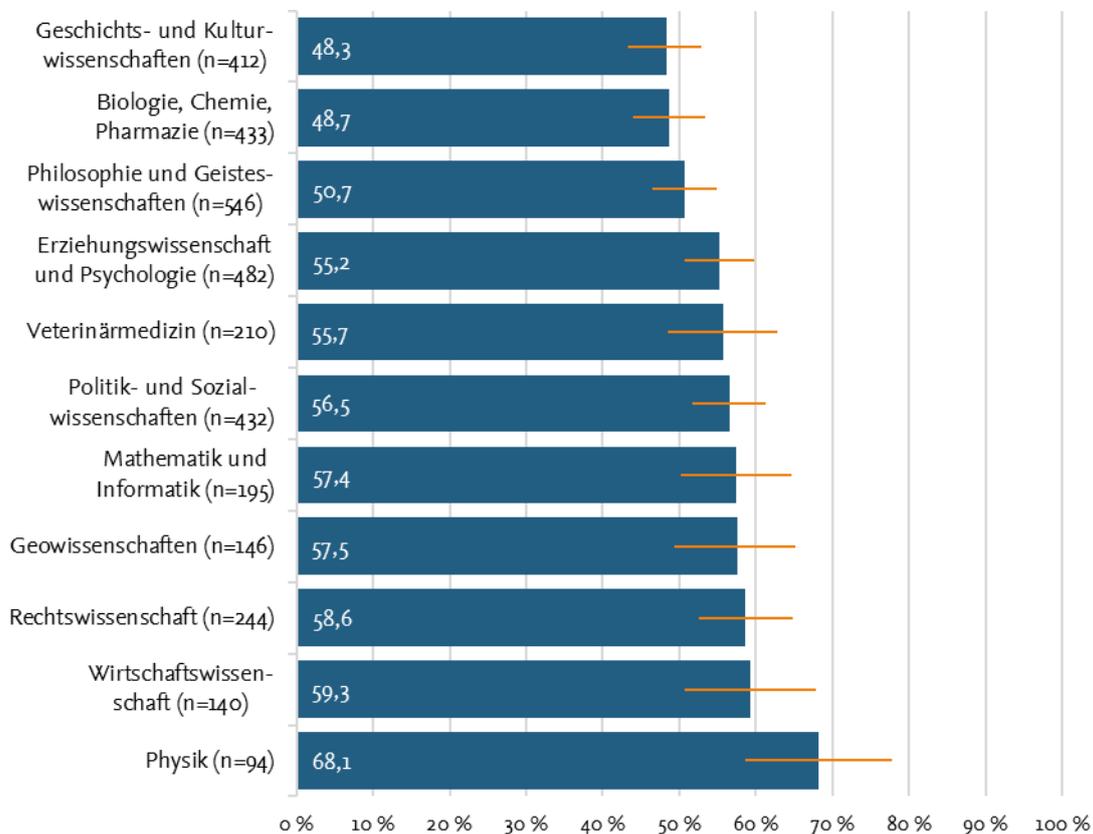
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Ausdaueraktivität, differenziert nach Geschlecht



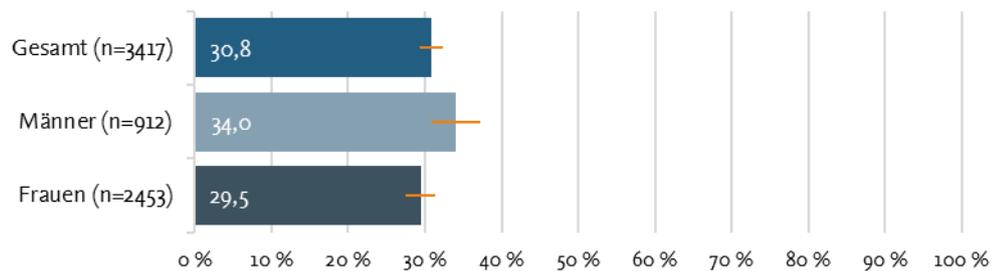
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Ausdaueraktivität, differenziert nach Fachbereichen



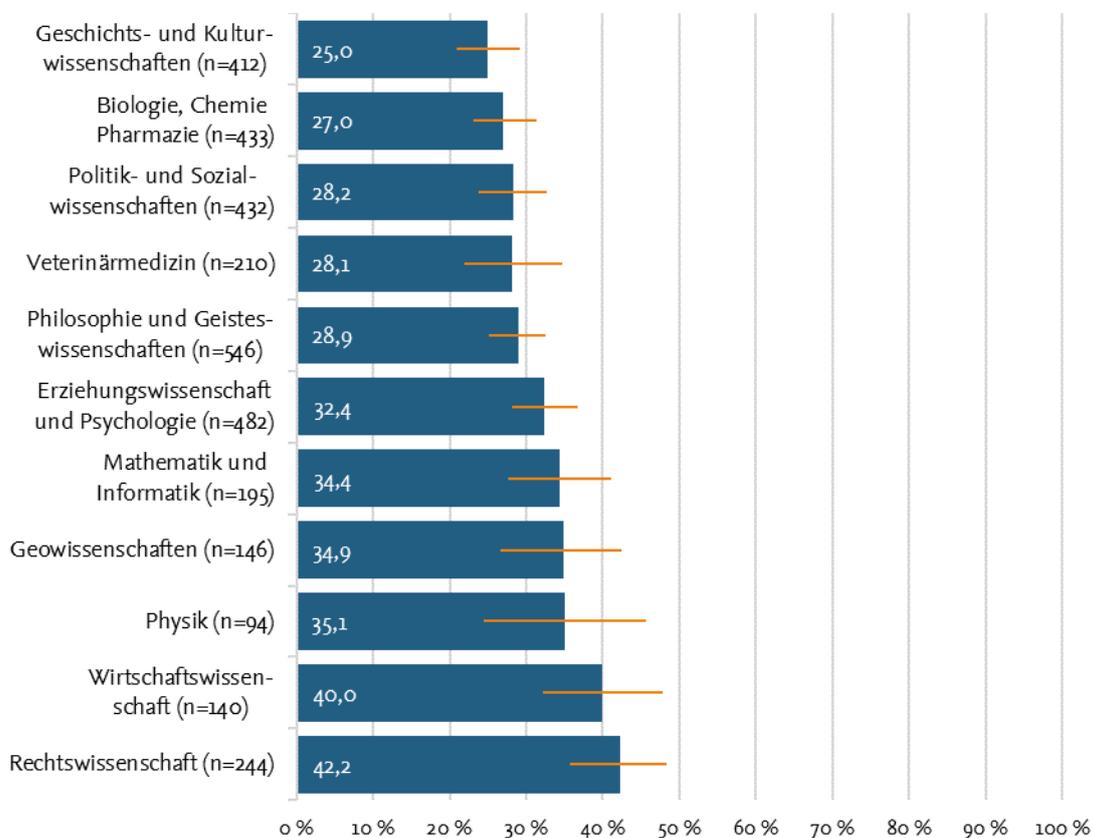
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95%-Konfidenzintervall

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



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

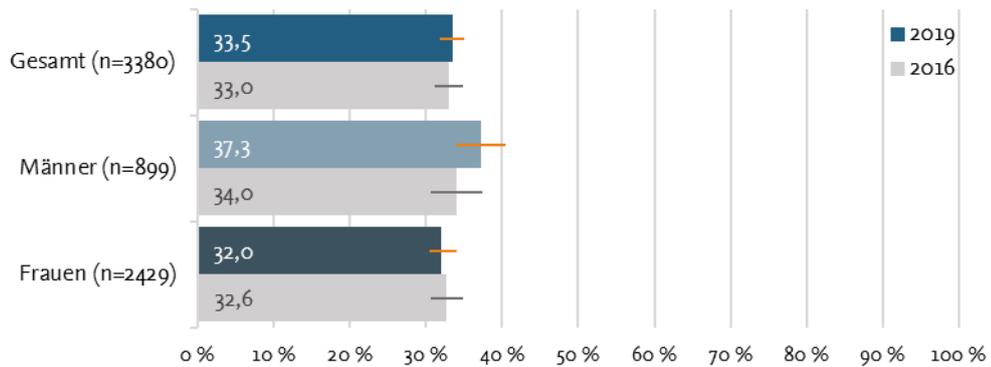
Abbildung 4: Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung, differenziert nach Fachbereichen



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

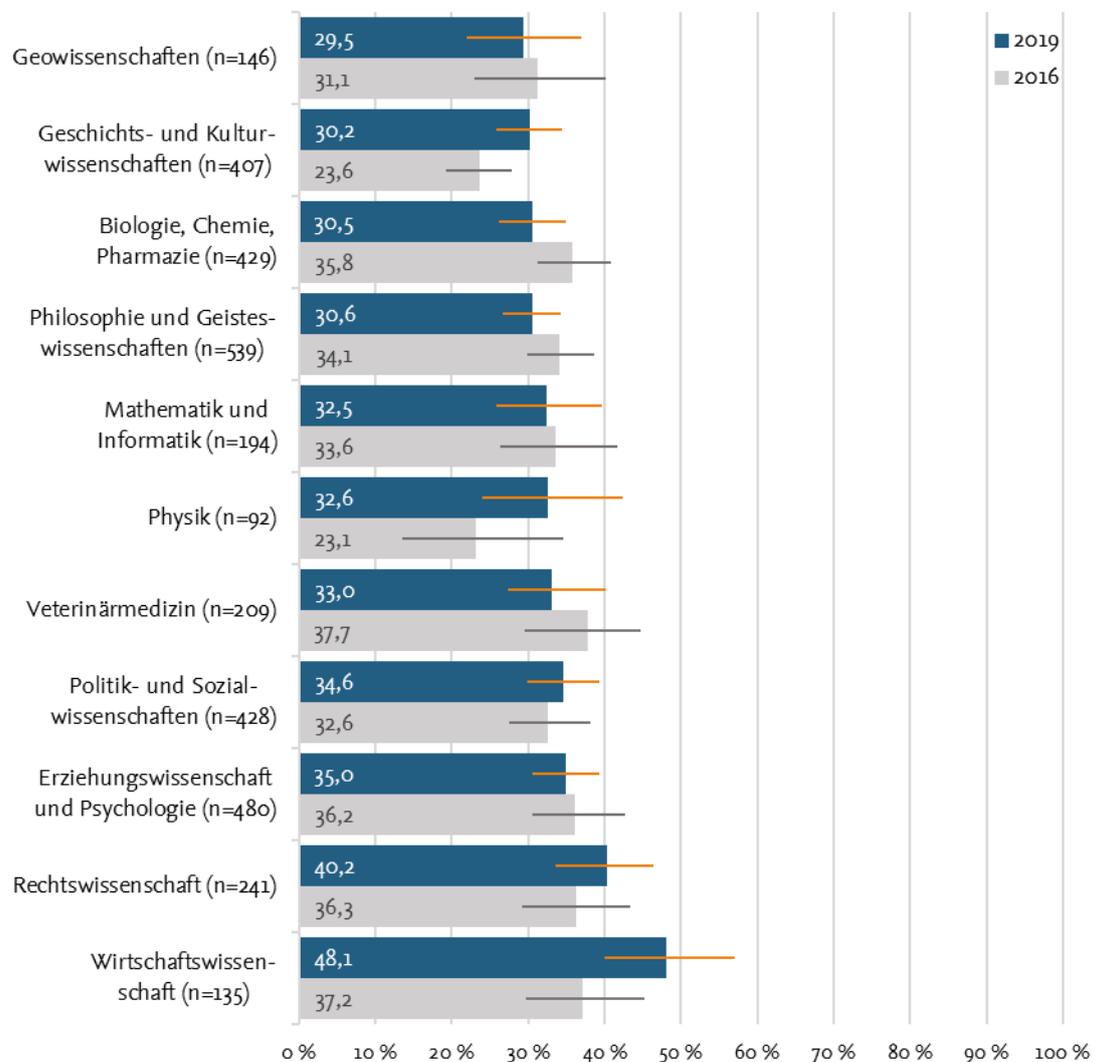


Abbildung 5: Achten auf körperliche Aktivität, differenziert nach Geschlecht



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

Abbildung 6: Achten auf körperliche Aktivität, differenziert nach Fachbereichen



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

Tabelle 1: Orte, an denen Studierende körperlich aktiv sind

| Orte der körperlichen Aktivität | UHR FU 2019 % (n=2494) |
|---------------------------------|---------------------------|
| zu Hause | 47,3 |
| in der Natur | 40,3 |
| Fitnessstudio | 37,3 |
| Unisport | 23,2 |
| sonstiges | 20,4 |
| Verein | 19,8 |

Anmerkung: Die Werte beziehen sich auf den Anteil der Studierenden, die mindestens an einem Tag pro Woche körperlich aktiv sind; Angaben in Prozent



Tabelle 2: Ausdaueraktivität und Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung, Vergleich der Studierenden der FU Berlin mit der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA 2014/2015

| | UHR FU 2019 % (95%-KI) | GEDA 2014/2015 % (95%-KI) |
|--------|--------------------------------|---|
| | Ausdaueraktivität | |
| Gesamt | n=3380 53,9 (52,2–55,6) | n=24.016 ¹ 51,0 |
| Männer | n=899 57,0 (53,6–60,1) | n=12.511 ¹ 56,7 (53,6–59,8) |
| Frauen | n=2429 52,7 (50,8–54,8) | n=10.448 ¹ 45,2 (42,3–48,2) |
| | WHO-Bewegungsempfehlung | |
| Gesamt | n=3417 30,8 (29,3–32,4) | n=24.016 ¹ 30,8 |
| Männer | n=912 34,0 (30,9–37,3) | n=12.511 ¹ 35,8 (33,1–38,7) |
| Frauen | n=2453 29,5 (27,6–31,3) | n=10.448 ¹ 25,8 (23,6–28,2) |

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

¹ Genannt wird hier die Anzahl aller Befragten der GEDA-Studie 2014/2015, da die Stichprobengrößen einzelner Altersgruppen nicht bekannt sind.

Tabelle 3: Achten auf ausreichende körperliche Aktivität bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

| | UHR FU 2019 % (95%-KI) | UHR FU 2016 % (95%-KI) | UHR FU 2014 % (95%-KI) |
|--------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| Gesamt | n=3380 33,5 (31,9–35,1) | n=2610 33,0 (31,3–34,7) | n=2400 31,3 (29,4–33,3) |
| Männer | n=899 37,3 (34,0–40,4) | n=754 34,0 (30,5–37,3) | n=752 34,0 (30,6–37,4) |
| Frauen | n=2429 32,0 (30,4–34,0) | n=1822 32,6 (30,5–34,7) | n=1648 30,1 (27,9–32,2) |

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

Tabelle 4: Achten auf ausreichende körperliche Aktivität, Vergleich der Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der Bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017

| | UHR FU 2019 % (95%-KI) | BWB 2017 % (95%-KI) |
|--------|----------------------------|----------------------------|
| Gesamt | n=3380 33,5 (31,9–35,1) | n=5818 38,5 (37,2–39,8) |
| Männer | n=899 37,3 (34,0–40,4) | n=2160 39,3 (37,2–41,2) |
| Frauen | n=2429 32,0 (30,4–34,0) | n=3628 38,2 (36,6–39,8) |

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

