

## 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 et al., 1985). Sie umfasst unter anderem aerobe körperliche Aktivität wie Radfahren, Joggen, Fußballspielen und Schwimmen sowie Übungen zur Muskelkräftigung wie Krafttraining, Pilates und Yoga (Finger et al., 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 und wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus (World Health Organization, 2010). Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren sollten nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wöchentlich mindestens 150 Minuten mäßig oder mindestens 75 Minuten intensiv körperlich aktiv sein. Eine Kombination beider Bewegungsintensitäten ist möglich, wobei eine Bewegungseinheit mindestens zehn Minuten dauern sollte. Die Ausdaueraktivität sollte durch Muskelkräftigungsübungen an zwei oder mehr Tagen in der Woche ergänzt werden, 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 Noncommunicable Diseases 2013–2030“ ins Leben gerufen. Ziel dieses Programms ist eine Reduzierung der Prävalenz unzureichender körperlicher Aktivität um zehn Prozent bis zum Jahr 2025 (Finger et al., 2017). 44,8 % der Frauen und 51,2 % der Männer erfüllen die WHO-Empfehlung zur Ausdaueraktivität. Mit zunehmendem Alter verringert sich der Anteil, am größten ist er bei jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 29 Jahren (Richter et al., 2021).

Durch regelmäßige körperliche Aktivität können das allgemeine Wohlbefinden sowie die körperliche, psychische und soziale Gesundheit gefördert werden (Robert Koch-Institut, 2023). Eine Vielzahl von Studien zeigt, dass körperliche Inaktivität mit einem erhöhten Risiko für Diabetes mellitus, Schlaganfälle, kardiovaskuläre Erkrankungen sowie verschiedene Krebserkrankungen und somit einer geringeren Lebenserwartung einhergeht (Blair et al., 2001; Finger et al., 2017). Die *Global Burden of Disease Study 2015* etwa kam 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 Burnout-Raten sowie höherer Lebensqualität festgestellt (Dyrbye et al., 2017). Regelmäßige körperliche Aktivität und kardiovaskuläre Fitness hängen positiv mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden bei Studierenden zusammen. Aerobe Trainingsinterventionen dienen als Puffer gegen Depressionen und wahrgenommenen Stress (Herbert et al., 2020).

Zitiervorschlag: Lesener, T., Jochmann, A., Dastan, B., Granse, M., Krause, S., Opper, F., Wolter, C., & Gusy, B. (2023). Wie gesund sind Studierende der Hochschule Neu-Ulm? Ergebnisse der Befragung 05/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung; Nr. 02/P23). Berlin: Freie Universität Berlin.

## Methode

In der aktuellen Befragung wurde die deutsche Version des *European Health Interview Survey – Physical Activity Questionnaire* (EHIS-PAQ) eingesetzt (Finger et al., 2015). Ein Vorteil des EHIS-PAQ ist die Erhebung der körperlichen Aktivität in verschiedenen Lebensbereichen: 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 wurde die Zeit für die wöchentliche (mäßig anstrengende aerobe) Ausdaueraktivität sowie die 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 Fahrradfahrten 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

- 59,1 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm berichten mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche.
- 45,3 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erfüllen die WHO-Bewegungsempfehlung und 41,2 % der Studierenden achten mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität.
- Der Anteil der Studierenden, die die WHO-Bewegungsempfehlung befolgen und mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten, ist bei männlichen Befragten größer als bei weiblichen, die wiederum anteilig mehr Ausdaueraktivität betreiben.
- In den Fakultäten Wirtschaftswissenschaften sowie Gesundheitsmanagement sind die Anteile der Studierenden, die (1) mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche durchführen, (2) die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen und (3) mindestens „stark“ auf körperliche Aktivität achten, am größten.
- Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung berichten die 2023 Befragten von marginal bis markant größeren Anteilen auf allen drei Dimensionen.
- Im Vergleich zur Befragung der Freien Universität Berlin berichtet an der Hochschule Neu-Ulm signifikant größere Anteile der befragten Studierenden auf allen drei Dimensionen.

## Ergebnisse

24,3 % aller befragten Studierenden geben an, nie oder weniger als einen Tag pro Woche Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit auszuüben. Von den Studierenden, die mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv sind, tun dies 15,2 % an zwei Tagen pro Woche und 3,4 % an sieben Tagen pro Woche.

### Wöchentlicher Zeitaufwand für Ausdaueraktivität

Mehr als die Hälfte der befragten Studierenden (59,1 %) der Hochschule Neu-Ulm berichten von mindestens 150 Minuten wöchentlicher Ausdaueraktivität. Mit 59,7 % ist dieser Anteil bei weiblichen Studierenden marginal größer als bei männlichen Studierenden (58,6 %; vgl. Abbildung 1).

Auf der Ebene der Fakultäten zeigt sich die höchste Prävalenz in der Fakultät Wirtschaftswissenschaften (64,0 %), gefolgt von den Fakultäten Gesundheitsmanagement (57,3 %) sowie Informationsmanagement (56,4 %; vgl. Abbildung 2).

### Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung

45,3 % der befragten Studierenden der Hochschule Neu-Ulm erfüllen die WHO-Bewegungsempfehlung. Der Anteil ist bei den weiblichen Befragten kleiner als bei männlichen Studierenden (♀: 43,4 % vs. ♂: 51,4 %; vgl. Abbildung 3).

Der Anteil der Studierenden, die die Bewegungsempfehlung der WHO erfüllen, ist in der Fakultät Wirtschaftswissenschaften mit 51,3 % am größten und größer als in den Fakultäten Gesundheitsmanagement sowie Informationsmanagement mit jeweils unter 43 % (vgl. Abbildung 4).

### Achten auf körperliche Aktivität

41,2 % der Studierenden achten mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität. Dieser Anteil ist bei männlichen Studierenden größer als bei weiblichen (♀: 38,6 % vs. ♂: 49,1 %; vgl. Abbildung 5).

Zwischen den Fakultäten zeigen sich hierbei kaum Unterschiede. Die Fakultäten weisen jeweils Anteile zwischen 41 % und 42 % an Studierenden auf, die mindestens „stark“ auf ausreichend körperliche Aktivität achten (vgl. Abbildung 6).

### Einordnung

Verglichen mit der 2021 durchgeführten Befragung berichtet 2023 ein größerer Anteil Studierender an der Hochschule Neu-Ulm, mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche zu betreiben (59,1 % vs. 52,2 %). Dies gilt insbesondere für die weiblichen Studierenden (59,7 % vs. 50,8 %; vgl. Abbildung 1). Die Prävalenz der Studierenden, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, ist 2023 markant größer als zur Vorbefragung 2021 (45,3 % vs. 36,2 %; vgl. Abbildung 3), sowohl bei weiblichen als auch bei männlichen Studierenden. Der Anteil der Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichend körperliche Aktivität achten, unterscheidet sich an der Hochschule Neu-Ulm insgesamt gesehen kaum von der 2021 durchgeführten Befragung (41,2 % vs. 40,4 %). Lediglich unter den männlichen Studierenden ist der Anteil tendenziell größer (49,1 % vs. 45,9 %; vgl. Abbildung 5).

In Bezug auf den Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche betreiben, zeigen im Vergleich zu 2021 alle Fakultäten höhere Prävalenzen, besonders markant in der Fakultät Wirtschaftswissenschaften (64,0 % vs. 54,4 %; Abbildung 2). Die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen insbesondere Studierende der Fakultäten Wirtschaftswissenschaften (+14 Prozentpunkte) sowie Informationsmanagement (+8,5 Prozentpunkte) anteilig häufiger als 2021 (vgl. Abbildung 4). Hinsichtlich des Anteils Studierender, die mindestens „stark“ auf ausreichend körperliche Aktivität achten, ist nur in der Fakultät Informationsmanagement ein tendenzieller Unterschied zur Vorbefragung festzustellen (+4,7 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 6).

Verglichen mit den Studierenden an der Freien Universität Berlin weisen die Studierenden der Hochschule Neu-Ulm signifikant höhere Anteile an Studierenden auf, die (1) wöchentlich mindestens 150 Minuten Ausdauersport zu betreiben (59,1 % vs. 51,0 %; vgl. Tabelle 1) und (2) die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen (45,3 % vs. 29,2 %; vgl. Tabelle 1). Außerdem berichtet im Vergleich zu den Studierenden an der Freien Universität Berlin ein signifikant größerer Anteil, dass sie mindestens „stark“ auf körperliche Aktivität achten (41,2 % vs. 31,5 %). Dies gilt in besonderem Ausmaß für die männlichen Studierenden (49,1 % vs. 33,5 %; vgl. Tabelle 2).

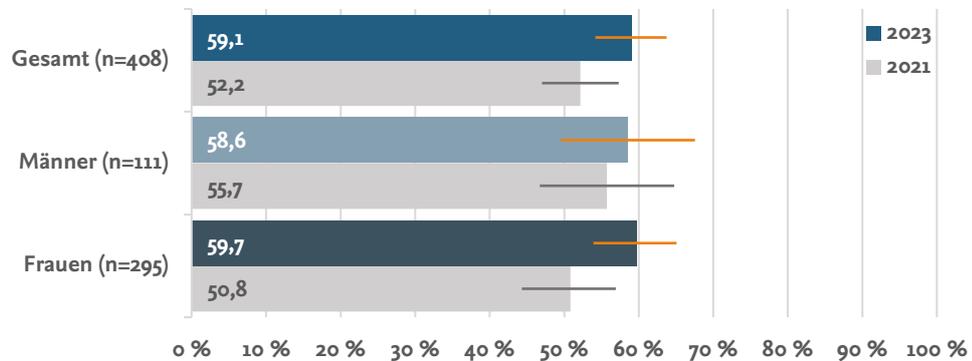
Verglichen mit Befragten einer repräsentativen Vergleichsstichprobe der 18- bis 29-jährigen in Deutschland (Richter et al., 2021) weist die Hochschule Neu-Ulm einen tendenziell geringeren Anteil Studierender auf, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität betreiben (59,1 % vs. 64,6 %). Dies gilt vor allem für die männlichen Studierenden (58,6 % vs. 69,3 %). Dagegen weist die Hochschule Neu-Ulm einen tendenziell größeren Anteil Studierender auf, die die WHO-Bewegungsempfehlungen erfüllen (45,3 % vs. 43,4 %), besonders markant unter den weiblichen Studierenden (43,4 % vs. 34,1 %; vgl. Tabelle 1).

## Literatur

- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Viswanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I.-M. & Matthews, C. E. (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>
- 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.
- 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* (Nr. 2). Robert Koch-Institut.  
<https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2017-027>
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C. & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, *11*, 509.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K., Veerman, J. L., Delwiche, K., Iannarone, M. L., Moyer, M. L., Cercy, K., Vos, T., Murray, C. J. L. & Forouzanfar, M. H. (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. *BMJ*, *354*, i3857.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.i3857>
- 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>
- Richter, A., Schienkiwitz, A., Starker, A., Krug, S., Domanska, O., Kuhnert, R., Loss, J. & Mensink, G. (2021). Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei Erwachsenen in Deutschland – Ergebnisse der Studie GEDA 2019/2020-EHIS. *Journal of Health Monitoring*, *6*(3), 3–27.  
<https://doi.org/10.25646/8460>
- Robert Koch-Institut (Hrsg.). (2023). *Körperliche Aktivität / Sport*. [https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Koerperliche\\_Aktivitaet\\_Sport/Koerperliche\\_Aktivitaet\\_Sport\\_inhalt.html](https://www.rki.de/DE/Content/GesundAZ/K/Koerperliche_Aktivitaet_Sport/Koerperliche_Aktivitaet_Sport_inhalt.html)
- Wen, C. P., Wai, J. P. M., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y. D., Lee, M.-C., Chan, H. T., Tsao, C. K., Tsai, S. P. & Wu, X. (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*. World Health Organization. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf)

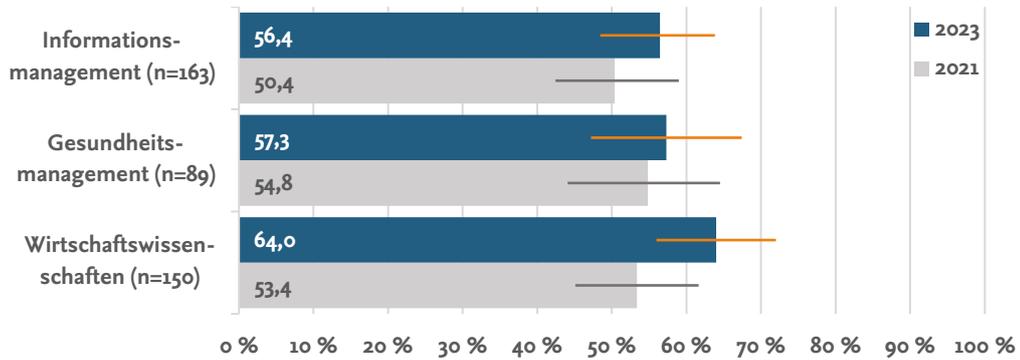
### Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Ausdaueraktivität, differenziert nach Geschlecht



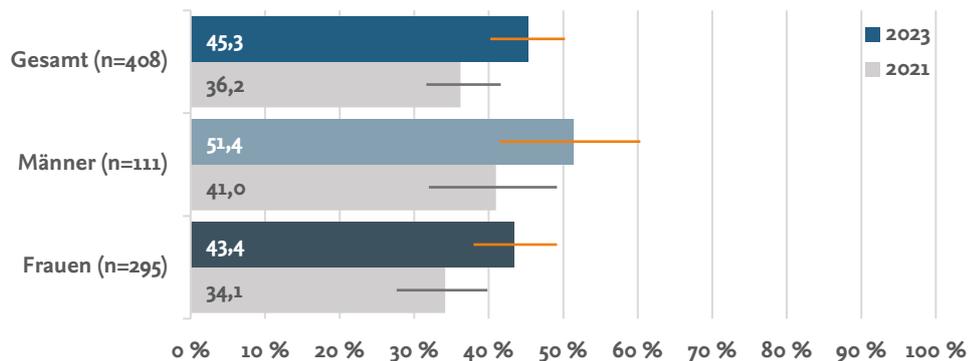
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Ausdaueraktivität, differenziert nach Fakultäten



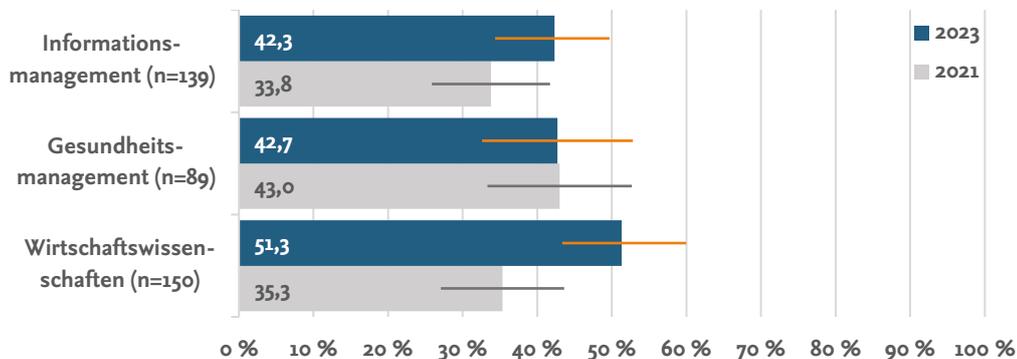
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

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



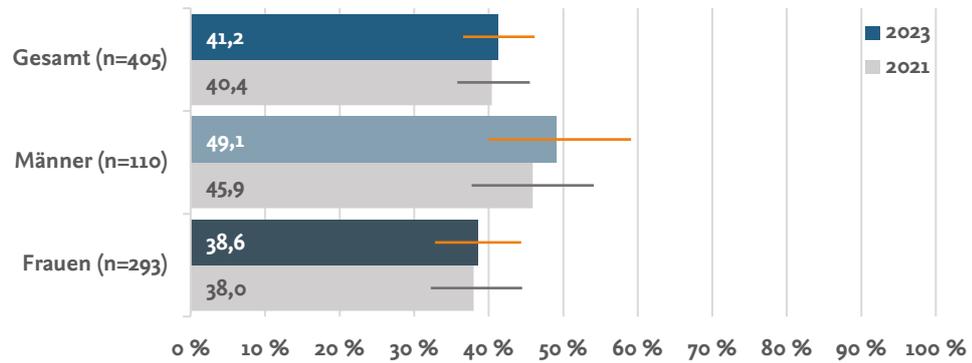
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität sowie zweimal Muskelkräftigungsaktivitäten betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

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



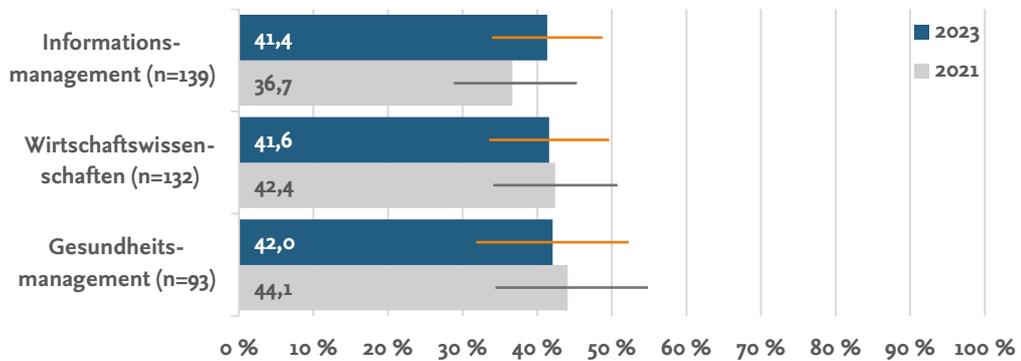
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität sowie zweimal Muskelkräftigungsaktivitäten betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 5: Achten auf körperliche Aktivität, differenziert nach Geschlecht



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

Abbildung 6: Achten auf körperliche Aktivität, differenziert nach Fakultäten



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

Tabelle 1: Ausdaueraktivität und Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 mit Studierenden der Freien Universität Berlin sowie der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA-Studie 2019/2020

	UHR HNU 2023 % (95 %-KI)	UHR HNU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	GEDA 2019/2020 % (95 %-KI)
<b>Ausdaueraktivität</b>				
Gesamt	n=408 59,1 (54,2–63,7)	n=370 52,2 (47,0–57,3)	n=2142 51,0 (49,0–53,1)	n=22646 <sup>1</sup> 64,6 (61,8–67,3)
Männer	n=111 58,6 (49,5–67,6)	n=122 55,7 (46,7–64,8)	n=527 54,6 (50,5–58,6)	n=10687 <sup>12</sup> 69,3 (65,6–72,7)
Frauen	n=295 59,7 (53,9–65,1)	n=246 50,8 (44,3–56,9)	n=1536 50,1 (47,4–52,5)	n=11959 <sup>12</sup> 58,9 (54,6–63,0)
<b>Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung</b>				
Gesamt	n=408 45,3 (40,2–50,2)	n=370 36,2 (31,6–41,6)	n=2142 29,2 (27,4–31,2)	n=22646 <sup>1</sup> 43,4 (40,6–46,2)
Männer	n=111 51,4 (41,4–60,4)	n=122 41,0 (32,0–49,2)	n=527 31,7 (27,7–35,7)	n=10687 <sup>12</sup> 50,9 (47,1–54,6)
Frauen	n=295 43,4 (38,0–49,2)	n=246 34,1 (27,6–39,8)	n=1536 28,7 (26,5–31,1)	n=11959 <sup>12</sup> 34,1 (30,2–38,2)

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

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

Tabelle 2: Achten auf körperliche Aktivität, Vergleich der Studierenden der Hochschule Neu-Ulm 2023 mit Studierenden anderer Befragungen

	UHR Neu-Ulm 2023 % (95 %-KI)	UHR Neu-Ulm 2021 % (95 %-KI)	UHR FU Berlin 2023 % (95 %-KI)
Gesamt	n=405	n=369	n=2127
	41,2 (36,5–46,2)	40,4 (35,8–45,5)	31,5 (29,5–33,5)
Männer	n=110	n=122	n=523
	49,1 (40,0–59,1)	45,9 (37,7–54,1)	33,5 (29,6–37,7)
Frauen	n=293	n=245	n=1525
	38,6 (32,8–44,4)	38,0 (32,2–44,5)	31,4 (29,1–33,8)

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