

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: Dastan, B., Granse, M., Gusy, B., Jochmann, A., Krause, S., Lesener, T., Opper, F., & Wolter, C. (2023). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/23 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 01/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

- Gut die Hälfte (51,0 %) der befragten Studierenden berichten mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche.
- Weniger als ein Drittel (29,2 %) der Studierenden erfüllen die WHO-Bewegungsempfehlung und knapp ein Drittel (31,5 %) der Studierenden achten auf körperliche Aktivität.
- Bei männlichen Studierenden ist der Anteil der Befragten mit mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche tendenziell größer als bei weiblichen Studierenden (♀: 50,1 % vs. ♂: 54,6 %).
- Der Anteil der Befragten, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, ist bei männlichen Studierenden tendenziell größer als bei weiblichen (♀: 28,7 % vs. ♂: 31,7 %).
- Der Anteil der Studierenden mit mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche ist im Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften am kleinsten (40,2 %) und im Fachbereich Veterinärmedizin am größten (60,1 %).
- Die Anteile der befragten Studierenden, welche die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen sowie auf körperliche Aktivität achten, sind im Fachbereich Physik am kleinsten und in den Fachbereichen Geowissenschaften sowie Rechtswissenschaft am größten.
- Im Vergleich zu der 2021 an der FU Berlin durchgeführten Befragung erfüllen signifikant weniger Studierende (29,2 % vs. 33,7 %) die WHO-Bewegungsempfehlung.
- Der Anteil der befragten Studierenden, die auf ausreichende körperliche Aktivität achten, ist signifikant geringer als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 (31,5 % vs. 38,5 %).

Ergebnisse

30,1 % aller befragten Studierenden geben an, nie oder seltener als an einem Tag pro Woche Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit auszuüben. Von den befragten Studierenden, die mindestens einmal wöchentlich körperlich aktiv sind, sind 17,3 % dies an zwei und 6,1 % an sieben Tagen pro Woche.

Wöchentlicher Zeitaufwand für Ausdaueraktivität

Knapp über die Hälfte der befragten Studierenden berichten von mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche (51,0 %). Mit 54,6 % ist dieser Anteil bei männlichen Studierenden tendenziell größer als bei weiblichen Studierenden (♀: 50,1 %; vgl. Abbildung 1).

Der Anteil von Studierenden mit einer wöchentlichen Ausdaueraktivität von mindestens 150 Minuten ist in den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften sowie Mathematik und Informatik mit unter 45 % am kleinsten, im Fachbereich Veterinärmedizin mit 60,1 % am größten. Bei Studierenden der Fachbereiche Veterinärmedizin, Politik- und Sozialwissenschaften sowie Rechtswissenschaft ist er signifikant größer als bei Studierenden des Fachbereichs Geschichts- und Kulturwissenschaften (vgl. Abbildung 2).

Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung

Weniger als ein Drittel der Studierenden (29,2 %) erfüllen die WHO-Bewegungsempfehlung. Dieser Anteil ist bei den männlichen Studierenden tendenziell größer (♀: 28,7% vs. ♂: 31,7 %; vgl. Abbildung 3).

In den Fachbereichen Physik sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften sind die Anteile der Studierenden, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, mit jeweils unter 24 % am kleinsten. In den Fachbereichen Rechtswissenschaft sowie Geowissenschaften sind die Anteile mit jeweils mehr als 36 % am größten. Im Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften erfüllen signifikant weniger Studierende die WHO-Bewegungsempfehlung als im Fachbereich Rechtswissenschaft (23,1 % vs. 37,2 %; vgl. Abbildung 4).

Achten auf ausreichende körperliche Aktivität

31,5 % der befragten Studierenden achten mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität. Dieser Anteil ist bei den männlichen Studierenden tendenziell größer (♀: 31,4 % vs. ♂: 33,5 %; vgl. Abbildung 5).

Bei Studierenden der Fachbereiche Physik sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften sind die Anteile der Befragten, die auf ausreichende körperliche Aktivität achten, mit jeweils unter 22 % am kleinsten, bei Studierenden des Fachbereichs Geowissenschaften mit 48,7 % hingegen am größten (vgl. Abbildung 6).

Die Fachbereiche Geowissenschaften sowie Politik- und Sozialwissenschaften zählen in allen drei Kategorien zu den drei Fachbereichen mit den größten Anteilen, die Fachbereiche Physik sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften zu den drei Fachbereichen mit den kleinsten Anteilen (vgl. Abbildung 2; Abbildung 4; Abbildung 6).

Einordnung

Wöchentlicher Zeitaufwand für Ausdaueraktivität

Bei der aktuellen Befragung ist der Anteil der Studierenden, die wöchentlich mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität betreiben, ähnlich groß wie bei der 2021 durchgeführten Befragung (51,0 % vs. 52,0 %). Die Anteile bei weiblichen und männlichen Studierenden sowie in den einzelnen Fachbereichen unterscheiden sich nicht signifikant von jenen der 2021 durchgeführten Befragung (vgl. Abbildung 1). Lediglich im Fachbereich Geschichts- und Kulturwissenschaften ist der Anteil in der aktuellen Befragung um 10 Prozentpunkte kleiner als 2021 (vgl. Abbildung 2).

Zur Einordnung des wöchentlichen Zeitaufwands für Ausdaueraktivitäten wird die Studie „Gesundheitsfördernde Verhaltensweisen bei Erwachsenen in Deutschland“ (GEDA 2019/2020) des Robert Koch-Instituts (2021) herangezogen (Richter et al., 2021). Die Studierenden der FU Berlin berichten im Vergleich zu der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA-Studie signifikant niedrigere Werte für die Ausdaueraktivität (51,0 % vs. 64,6 %). Dies gilt sowohl für weibliche Studierende (50,1 % vs. 58,9 %) als auch für männliche Studierende (54,6 % vs. 69,3 %; vgl. Tabelle 1).

Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung

Die Anteile der Befragten, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, sind 2023 signifikant kleiner als 2021 (29,2 % vs. 33,7 %; vgl. Abbildung 3), insbesondere bei weiblichen Studierenden. Die Anteile sind in allen Fachbereichen, mit Ausnahme des Fachbereichs Mathematik und

Informatik, kleiner. Im Fachbereich Physik ist der Unterschied mit -10,6 Prozentpunkten am größten (vgl. Abbildung 4).

Die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen anteilig signifikant weniger Studierende der FU Berlin als die 18- bis 29-Jährigen der GEDA-Studie (29,2 % vs. 43,4 %). Der Unterschied ist bei den männlichen Studierenden signifikant (31,7 % vs. 50,9 %; vgl. Tabelle 1).

Achten auf ausreichende körperliche Aktivität

Der Anteil der Studierenden, die auf ausreichende körperliche Aktivität achten, ist in der aktuellen Befragung unwesentlich kleiner als 2021 (31,5 % vs. 32,9 %; vgl. Abbildung 5). Mit Blick auf die Geschlechter ergibt sich dabei ein inkonsistentes Bild: Bei den männlichen Studierenden ist der Anteil tendenziell größer (33,5 % vs. 31,1 %), bei den weiblichen Studierenden tendenziell kleiner (31,4 % vs. 33,6 %; vgl. Abbildung 5). Bezogen auf die einzelnen Fachbereiche ist der Anteil bei Studierenden des Fachbereichs Physik mehr als 10 Prozentpunkte kleiner als 2021. Bei Befragten des Fachbereichs Geowissenschaften ist der Zuwachs (+7,4 Prozentpunkte; vgl. Abbildung 6) am größten.

Die zeitliche Entwicklung des Achtens auf ausreichende körperliche Aktivität von 2014 bis 2023 kann in Tabelle 2 abgelesen werden.

Der Anteil der 2023 an der FU Berlin Befragten, die auf ausreichende körperliche Aktivität achten, ist signifikant kleiner als in der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland 2017 (31,5 % vs. 38,5 %; vgl. Tabelle 3), insbesondere bei den weiblichen Studierenden.

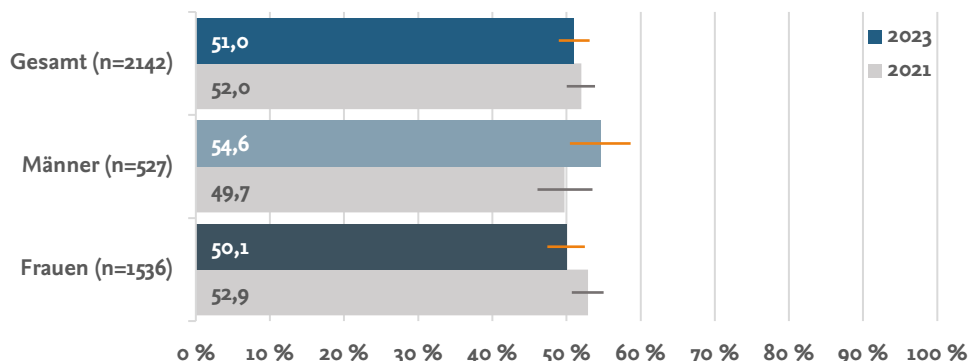
Literatur

- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Visvanathan, 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>
- Finger, J. D., Tafforeau, J., Gisle, L., Oja, L., Ziese, T., Thelen, J., Mensink, G. B. M. & Lange, C. (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>
- 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
- 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

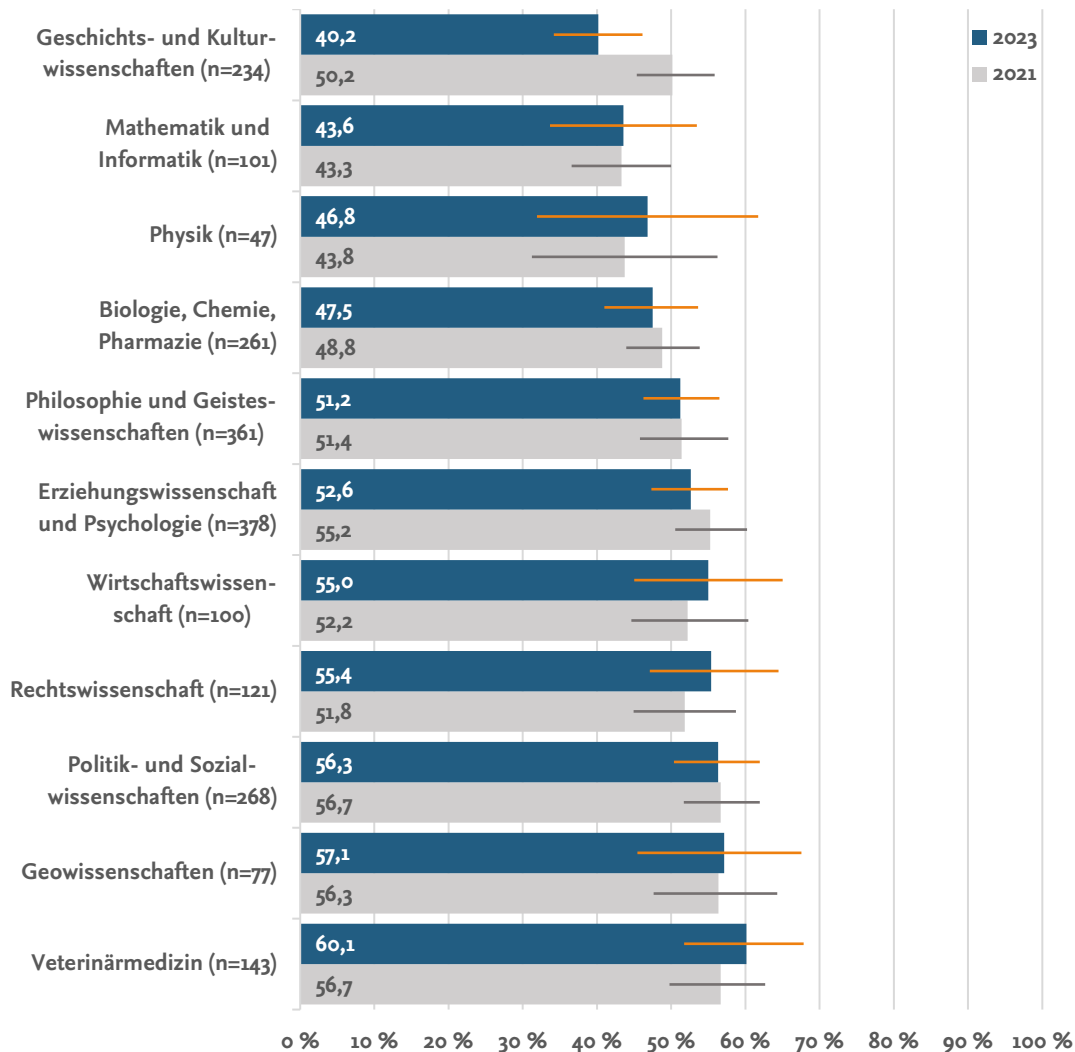
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Ausdaueraktivität, differenziert nach Geschlecht



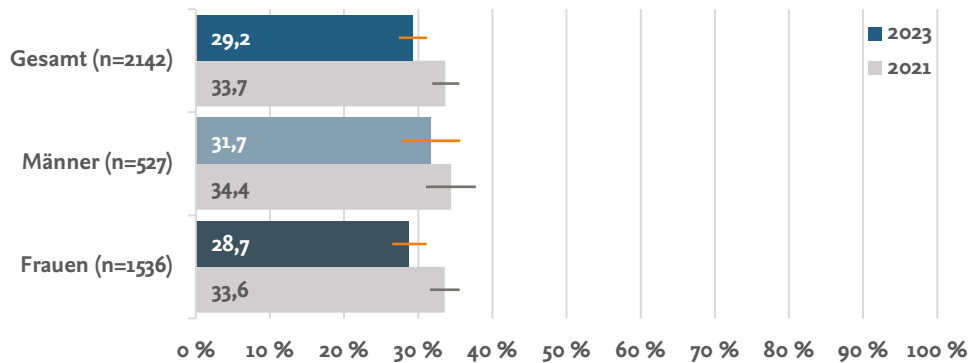
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Ausdaueraktivität, differenziert nach Fachbereichen



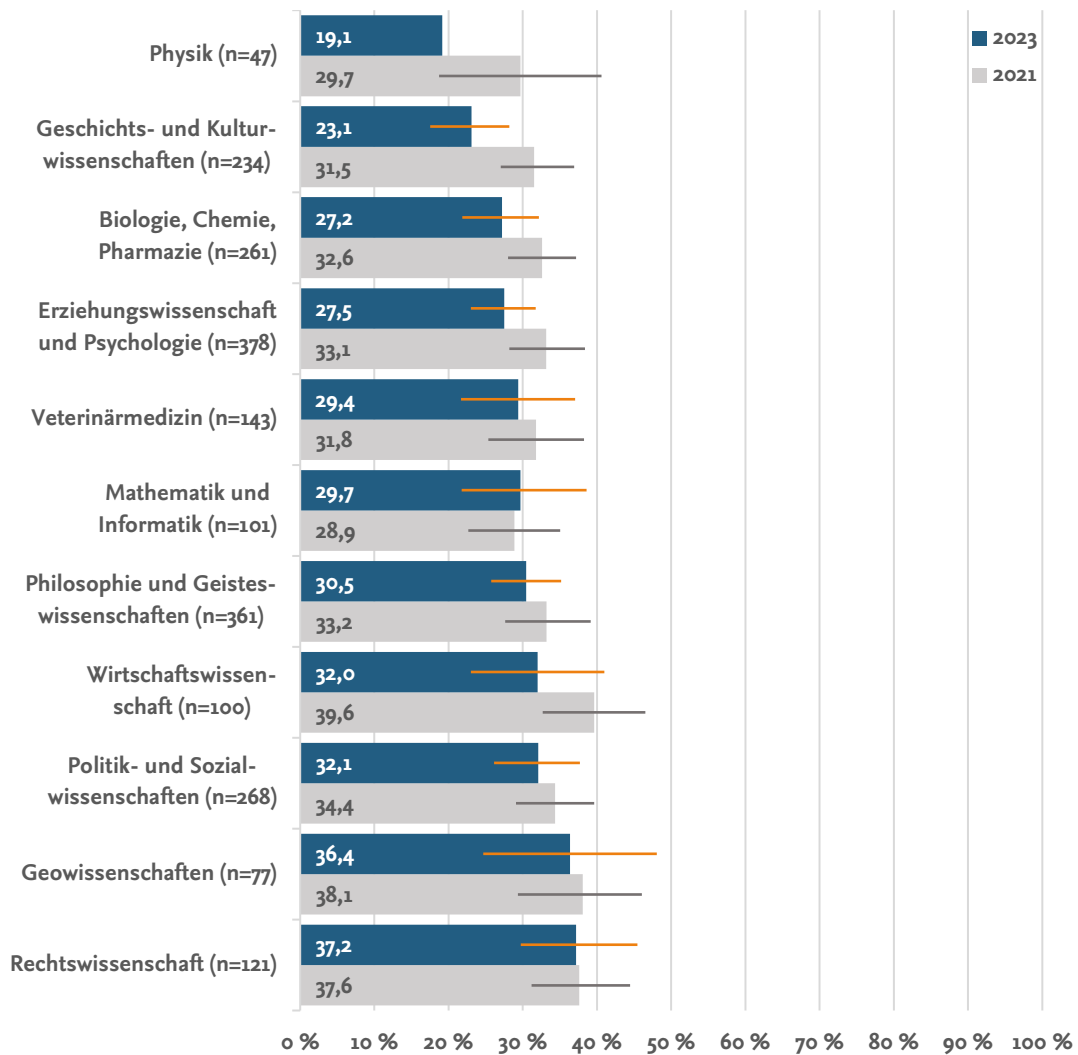
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

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



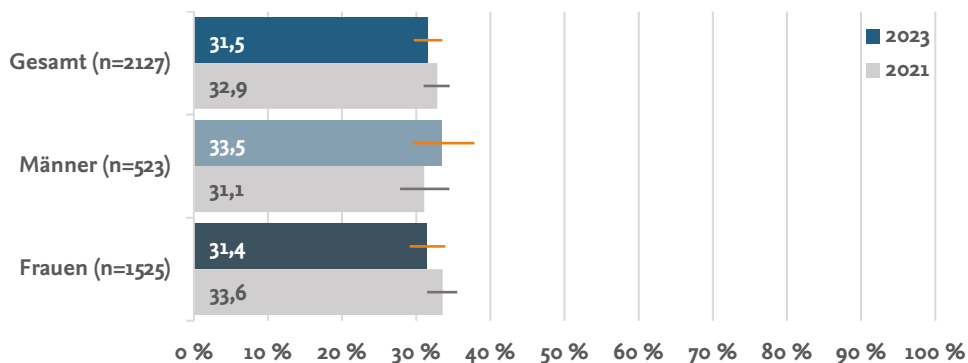
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität sowie zweimal Muskelkräftigungsaktivitäten betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

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



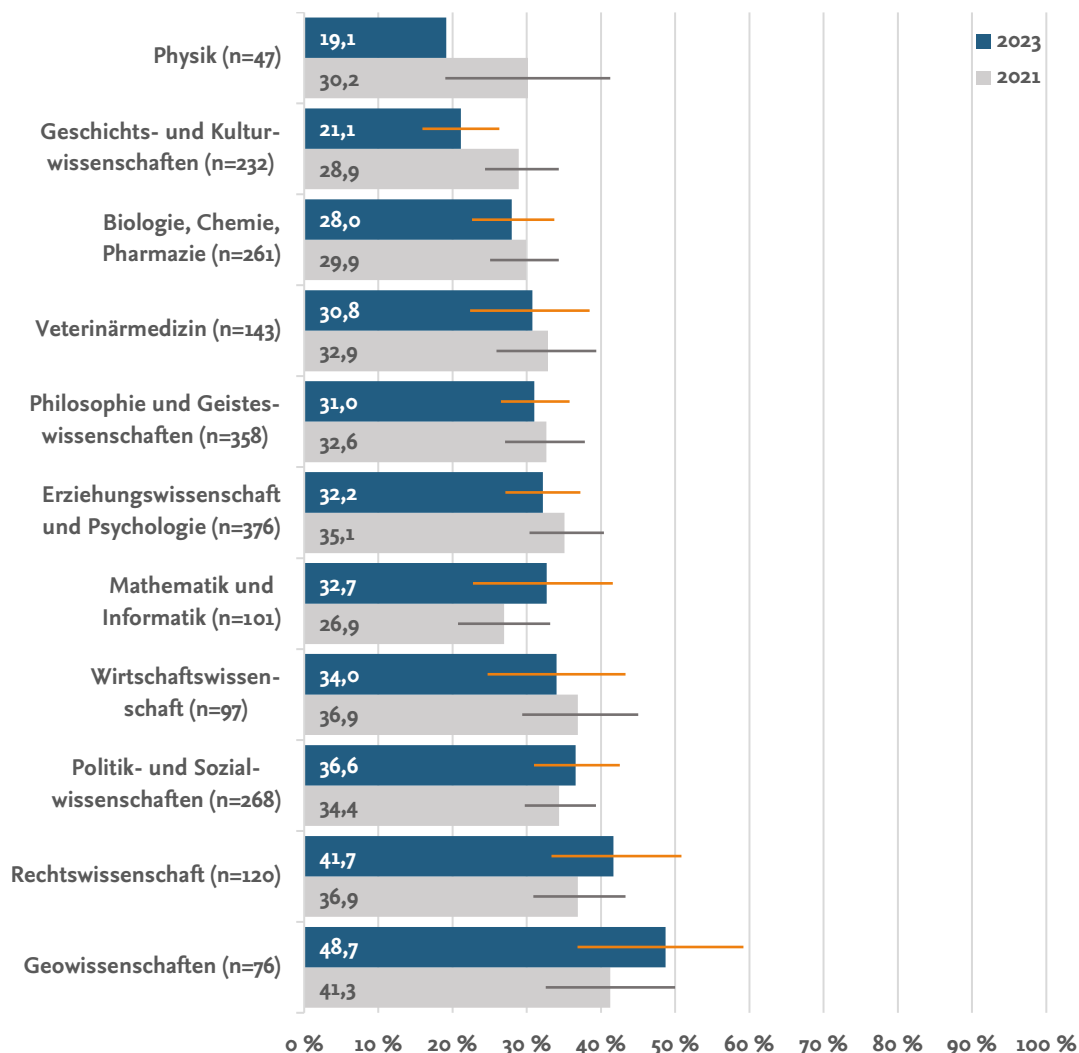
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität sowie zweimal Muskelkräftigungsaktivitäten betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 5: Achten auf körperliche Aktivität, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens 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 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 FU Berlin mit der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA-Studie 2019/2020

	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	GEDA 2019/2020 % (95 %-KI)
Ausdaueraktivität				
Gesamt	n=2142 51,0 (49,0–53,1)	n=2820 52,0 (50,2–53,8)	n= 3417 53,9 (52,3–55,6)	n=22646 ¹ 64,6 (61,8–67,3)
Männer	n=527 54,6 (50,5–58,6)	n=744 49,7 (46,1–53,2)	n=912 57,0 (53,8–60,3)	n=10687 ¹² 69,3 (65,6–72,7)
Frauen	n=1536 50,1 (47,4–52,5)	n=2029 52,9 (50,6–55,1)	n=2453 52,7 (50,8–54,7)	n=11959 ¹² 58,9 (54,6–63,0)
Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung				
Gesamt	n=2142 29,2 (27,4–31,2)	n=2820 33,7 (31,9–35,5)	n= 3417 30,8 (29,3–32,4)	n=22646 ¹² 43,4 (40,6–46,2)
Männer	n=527 31,7 (27,7–35,7)	n=744 34,4 (31,0–37,8)	n=912 34,0 (30,9–37,3)	n=10687 ¹² 50,9 (47,1–54,6)
Frauen	n=1536 28,7 (26,5–31,1)	n=2029 33,6 (31,6–35,6)	n=2453 29,5 (27,6–31,3)	n=11959 ¹² 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

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

Tabelle 2: Achten auf ausreichende körperliche Aktivität bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)	UHR FU 2016 % (95 %-KI)	UHR FU 2014 % (95 %-KI)
Gesamt	n=2127	n=2812	n=3380	n=2610	n=2400
	31,5 (29,7–33,5)	32,9 (31,0–34,6)	33,5 (31,9–35,1)	33,0 (31,3–34,7)	31,3 (29,4–33,3)
Männer	n=523	n=740	n=899	n=754	n=752
	33,5 (29,6–37,9)	31,1 (27,6–34,5)	37,3 (34,0–40,4)	34,0 (30,5–37,3)	34,0 (30,6–37,4)
Frauen	n=1525	n=2025	n=2429	n=1822	n=1648
	31,4 (29,1–33,9)	33,6 (31,6–35,6)	32,0 (30,4–34,0)	32,6 (30,5–34,7)	30,1 (27,9–32,2)

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

Tabelle 3: Achten auf ausreichende körperliche Aktivität, Vergleich der Studierenden der FU Berlin mit Studierenden der bundesweiten Befragung Studierender in Deutschland

	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	BWB 2017 % (95 %-KI)
Gesamt	n=2127	n=5818
	31,5 (29,7–33,5)	38,5 (37,2–39,8)
Männer	n=523	n=2160
	33,5 (29,6–37,9)	39,3 (37,4–41,3)
Frauen	n=1525	n=3628
	31,4 (29,1–33,9)	38,2 (36,7–39,7)

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