



Hochschule Neubrandenburg
Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management
Studiengang Gesundheitswissenschaften

KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Bachelorarbeit

zur

Erlangung des akademischen Grades

Bachelor of Science (B.Sc.)

Vorgelegt von: Leo Wiemann

URN

2022-0705-4

Betreuer: Prof. Dr. Daniel Schönefeld

Zweitbetreuer: Prof. Dr. Stefan Lhachimi

Tag der Einreichung: 29.04.2022

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	5
2. Theorie zu körperlicher Aktivität.....	6
2.1 Körperliche Aktivität.....	6
2.2 Unterschied von körperlicher Aktivität und Sport.....	10
2.3 Körperliche Aktivität im Alltag	12
2.4 Körperliche Aktivität und Emotionen.....	14
2.5 Körperliche Aktivität während der Corona-Pandemie.....	16
3. Methodik	17
4. Ergebnisse	20
5. Diskussion.....	31
6. Fazit	36
Quellenverzeichnis.....	37
Anhang	40
Eidesstattliche Erklärung	45

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Determinanten der Gesundheit.....	5
Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Ausmaß körperlicher Aktivität und Gesundheitseffekten.....	8
Abbildung 3: Top 10 Mitgliedschaften in Sportvereinen.....	12
Abbildung 4: Alter der Umfrageteilnehmenden.....	20
Abbildung 5: Verteilung der Vereinsmitglieder nach Sportarten.....	23
Abbildung 6: Verteilung bereits ausgeübter Sportarten.....	24

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Wichtigkeit der körperlichen Aktivität nach Fachbereichen	21
Tabelle 2: Körperliche Aktivität nach Fachbereichen	22
Tabelle 3: Zu Fuß zu einem Ziel gehen	26
Tabelle 4: Spaziergehen	27
Tabelle 5: Fahrradfahren	27
Tabelle 6: Körperlich anstrengende Hausarbeit	28
Tabelle 7: Körperlich anstrengende Pflegearbeit	28
Tabelle 8: Sportliche Aktivitäten	29
Tabelle 9: Weg zur Arbeit	30
Tabelle 10: Weg zur Hochschule	30
Tabelle 11: Weg zum Einkaufen	30
Tabelle 12: Weg zum Sport/ Hobby	31

die einzelnen Determinanten an der ersten Ebene liegen, desto mehr Einfluss haben sie auf die Gesundheit des Menschen. Die wichtigsten Gesundheitsdeterminanten, die beeinflussbar sind, sind die Faktoren individueller Lebensweisen. Dazu zählen unter anderem das Ernährungsverhalten, Tabak- und Alkoholkonsum oder körperliche Aktivität. Diese Forschungsarbeit befasst sich mit allen Bereichen der körperlichen Aktivität. Im Zuge dessen erfolgt eine Untersuchung der körperlichen Aktivität der Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs. Daher lautet die Forschungsfrage dieser Arbeit: „Was ist körperliche Aktivität und wie körperlich aktiv sind die Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs?“. Mithilfe dieser Fragestellung wird unter anderem untersucht, ob die Studierenden des gesundheitlichen Fachbereichs mehr Wert auf ein regelmäßiges Ausmaß an körperlicher Aktivität legen als andere Fachbereiche und ob die körperliche Aktivität der Studierenden die Bewegungsrichtlinien der WHO erfüllt. Außerdem wird auf die These eingegangen, dass die Corona-Pandemie einen negativen Einfluss auf die körperliche Aktivität der Studierenden hat.

2. Theorie zu körperlicher Aktivität

2.1 Körperliche Aktivität

Das Robert Koch-Institut (RKI) definiert körperliche Aktivität als „jede Bewegung [...], die durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt“ (Finger et al. 2017: S. 37). Regelmäßige körperliche Aktivität bietet viele Vorteile für die Gesundheit des Menschen, hauptsächlich primärpräventiv, also zur Vorbeugung von Erkrankungen. Körperlich aktiv zu sein wirkt aber auch sekundärpräventiv, also wenn bereits eine Erkrankung vorhanden ist oder tertiärpräventiv, nach dem Auftreten einer Erkrankung, um eine Verschlimmerung oder das Wiederauftreten dieser zu verhindern. (vgl. Lippke / Vögele 2006: S. 195) Ein positiver Effekt regelmäßiger Aktivität ist eine

Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, also der körperlichen Fitness. Diese ist abhängig von der sportlichen Aktivität, welche durch körperliches Training beeinflusst wird, genetischen Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Erbanlagen und dem Alltag eines Individuums. (vgl. Lippke / Vögele 2006: S. 203) Ein Beispiel für eine bewusste Entscheidung im Alltag, die die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst, ist zu Fuß zu gehen, statt mit dem Auto zu fahren. Weitere positive Auswirkungen körperlicher Aktivität sind eine Verbesserung der Knochen- und Funktionsgesundheit und die Risikoverringerung von Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen, Schlaganfällen, Diabetes mellitus Typ 2 und verschiedenen Krebsarten. Außerdem hilft regelmäßige körperliche Aktivität dabei, ein gesundes Körpergewicht zu halten oder zu erreichen. (vgl. World Health Organisation 2020) Die positiven Effekte können jedoch nicht nur physischer, sondern auch psychischer Natur sein. So hat körperliche Aktivität unter anderem einen positiven Einfluss auf Depressionserkrankungen, steigert die kognitive Leistungsfähigkeit und verbessert das Selbstbild, die Selbstachtung und die Selbstsicherheit des Menschen. (vgl. Lippke / Vögele 2006: S. 199f.)

Aus der Vielzahl an positiven Effekten von regelmäßiger körperlicher Aktivität wird klar, wie wichtig diese für die Gesundheit des Menschen ist. Das zeigen auch einige Angaben zur körperlichen Inaktivität. Körperlich inaktiv zu sein bedeutet, kaum bis keine körperliche Aktivität zu haben. Inaktivität ist einer der größten Risikofaktoren für die Sterblichkeit und nicht übertragbare Krankheiten. So sind zum Beispiel 10 Prozent der verlorenen Lebensjahre durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder 17 Prozent der verlorenen Lebensjahre bei Diabetes mellitus Typ 2 auf körperliche Inaktivität zurückzuführen. (vgl. Finger et al. 2017: S. 37f.) Körperlich inaktive Menschen haben ein 20 bis 30 Prozent größeres Krankheitsrisiko als Menschen mit ausreichender Bewegung. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gilt auch ein ständig sitzendes Verhalten als risikoreich. (vgl. World Health Organisation 2020)

Trotz der Vielzahl an positiven Effekten, kann sich körperliche Aktivität auch negativ auf den Menschen auswirken. So kann es durch Unfälle oder Fehlbelastungen zu Verletzungen an Muskeln und Knochen, Dehydrierung oder

Hitzeschlägen kommen. Im schlimmsten Fall kann übermäßige körperliche Aktivität sogar zum plötzlichen Herztod führen. (vgl. Lippke / Vögele 2006: S. 200)

Um die positiven und negativen Auswirkungen körperlicher Aktivität miteinander zu vergleichen, hat die Weltgesundheitsorganisation Gesundheitsgewinne und Gesundheitsrisiken in einen Zusammenhang gesetzt. Dieser Zusammenhang lässt sich am besten in Form eines Diagramms darstellen, wobei die Art und das Ausmaß der körperlichen Aktivität auf der x-Achse und die Effekte auf die Gesundheit auf der y-Achse liegen.

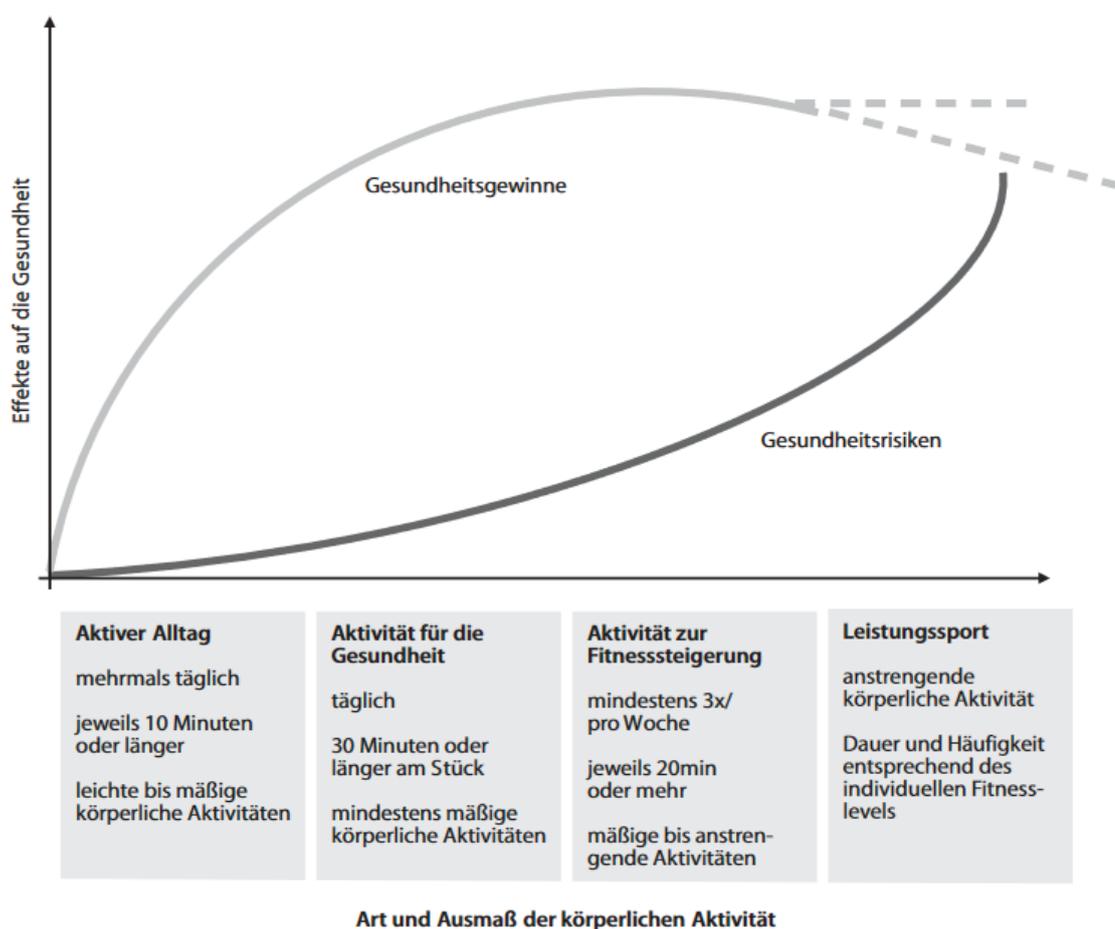


Abbildung 2: Zusammenhang zwischen Ausmaß körperlicher Aktivität und Gesundheitseffekten
 Quelle: Lippke / Vögele 2006: S. 202

Abbildung 1 zeigt, dass Gesundheitsrisiken einen immer stärker werdenden Zuwachs bei einem steigenden Ausmaß an körperlicher Aktivität haben. Das bedeutet, wenn das Ausmaß an körperlicher Aktivität steigt, vergrößert sich auch

das Risiko für die Gesundheit. Gesundheitsgewinne steigen bei einem größeren Ausmaß an Aktivität anfangs stark und heben sich deutlich von den Gesundheitsrisiken ab. Doch je größer das Ausmaß an Aktivität wird, desto geringer wird der Anstieg der Gesundheitsgewinne, bis es zu einem Rückgang der positiven Gesundheitseffekte kommt. (vgl. Abbildung 1) Das Ausmaß an körperlicher Aktivität wird in vier Kategorien unterteilt: den aktiven Alltag, Aktivität für die Gesundheit, Aktivität zur Fitnesssteigerung und den Leistungssport. Ein aktiver Alltag besteht aus mehrmals täglich leichter bis mäßiger körperlicher Aktivität für jeweils mindestens zehn Minuten. Aktivität für die Gesundheit sollte mindestens mäßige körperliche Aktivitäten für täglich 30 Minuten oder länger beinhalten. Eine Fitnesssteigerung tritt ein, wenn mäßige bis anstrengende körperliche Aktivitäten für 20 Minuten oder mehr an mindestens drei Tagen die Woche ausgeübt werden. Von Leistungssport ist die Rede, wenn anstrengende körperliche Aktivitäten in einem besonders großen Ausmaß ausgeführt werden. Die Dauer und Häufigkeit der Aktivitäten sind dabei von dem individuellen Fitnessstand der betroffenen Person abhängig. Alle Arten der körperlichen Aktivität weisen größere Gesundheitsgewinne als Gesundheitsrisiken auf. Nur ab einem besonders hohen Ausmaß der Aktivität im Leistungssport nähert sich das Gesundheitsrisiko den positiven Effekten an und wird in manchen Fällen sogar größer als der Gesundheitsgewinn. (vgl. Abbildung 1)

Daraus lässt sich schlussfolgern, dass die positiven Effekte körperlicher Aktivität, sofern es sich nicht um extremen Leistungssport handelt, deutlich überwiegen und ein gutes Ausmaß an regelmäßiger Aktivität zur Verbesserung und Aufrechterhaltung der Gesundheit des Menschen beiträgt.

Um dieses gesunde Ausmaß körperlicher Aktivität zu erreichen, hat die Weltgesundheitsorganisation Bewegungsempfehlungen für verschiedene Alters- und Personengruppen aufgestellt. Da Kinder vor allem im jungen Alter eine lange Entwicklungs- und Wachstumsphase durchlaufen, gibt es für 0- bis 17-Jährige fast jährlich andere Bewegungs- und Aktivitätsempfehlungen. In der Untersuchungsgruppe dieser Forschung sind alle Beteiligten 18 Jahre alt oder älter, weshalb auf die einzelnen Empfehlungen im Kindesalter nicht weiter eingegangen wird. Ab dem Erreichen der Volljährigkeit in Deutschland, also ab

dem Beginn des 19. Lebensjahrs, unterteilt die WHO bei ihrer Bewegungsempfehlung in zwei Altersgruppen: die 18- bis 64-Jährigen und die 65-Jährigen und älter. Bei den Bewegungsempfehlungen ist von zwei verschiedenen gesundheitsfördernden Aktivitäten die Rede. Zum einen gibt es die aeroben körperlichen Aktivitäten, wie zum Beispiel Joggen, Radfahren oder Schwimmen. Diese Art der Aktivität sollte für mindestens 10 Minuten am Stück ausgeführt werden. Dabei sollte es zu einer Erhöhung der Atem- und Herzfrequenz kommen. Zum anderen gibt es die muskelkräftigenden körperlichen Aktivitäten wie beispielsweise Krafttraining oder Yoga. (vgl. Finger et al. 2017: S. 37) Für die 18- bis 64-Jährigen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation wöchentlich mindestens 150 bis 300 Minuten aerobe körperliche Aktivität mittlerer Intensität oder mindestens 75 bis 150 Minuten bei hoher Intensität. Möglich ist auch eine äquivalente Kombination aus den beiden Intensitäten. Zusätzlich dazu sollten an mindestens zwei Tagen die Woche muskelkräftigende körperliche Aktivitäten für alle großen Muskelgruppen ausgeübt werden. Zur Verbesserung der Gesundheit oder bei vielem Sitzen sollte die jeweilige Anzahl der aktiven Minuten nach eigenem Ermessen erhöht werden. Die gleichen Empfehlungen gelten auch bei den älter als 64-Jährigen. Zusätzlich dazu sollten diese an mindestens drei Tagen die Woche ein Gleichgewichts- und Stabilisationstraining von mittlerer bis hoher Intensität machen, um die funktionale Leistungsfähigkeit ihres Körpers aufrecht zu erhalten und Verletzungen und Stürzen vorzubeugen. Auch für Schwangere, chronisch Erkrankte und Menschen mit einer Behinderung gelten die gleichen Bewegungsempfehlungen. Jedoch sollten diese an die jeweiligen Einschränkungen der betroffenen Personen angepasst werden. (vgl. World Health Organisation 2020)

2.2 Unterschied von körperlicher Aktivität und Sport

Wie bereits definiert zählt zu körperlicher Aktivität jede Bewegung, die durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird und den Energieverbrauch des Menschen über den Grundumsatz anhebt. Sport hingegen wird von einem Professor der

Universität Hamburg als ein kulturelles Tätigkeitsfeld beschrieben, „in dem Menschen sich freiwillig in eine Beziehung zu anderen Menschen begeben, um ihre jeweiligen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der Bewegungskunst zu vergleichen – nach selbstgesetzten oder übernommenen Regeln und auf der Grundlage der gesellschaftlich akzeptierten ethischen Werte“ (Tiedemann 2021). Die Bezeichnung „Sport“ setzt sich also aus eigenständiger körperlicher Betätigung und dem Wettkampf mit anderen zusammen. Sport beinhaltet gezieltes Training, bestimmte Trainingsübungen und organisierte Formen körperlicher Aktivität (vgl. Lippke / Vögele 2006: S. 203). Körperliche Aktivität setzt sich aus sportlicher Aktivität und alltäglicher Aktivität zusammen. Daher lässt sich Sport als eine Untergruppe von körperlicher Aktivität mit der Ergänzung des Wettbewerbs betrachten. Dieser kann wiederum in zwei Bereiche aufgeteilt werden: den Leistungssport und den Wettkampfsport (vgl. Lippke / Vögele 2006: S. 203). Leistungssport bezeichnet körperliche Aktivitäten, bei denen ein Individuum versucht seine eigenen Leistungen zu verbessern. Ein Beispiel dafür ist das Krafttraining, mit dem Ziel Muskeln aufzubauen und immer mehr Gewicht stemmen zu können. Wettkampfsport steht für alle sportlichen Aktivitäten, die den direkten Vergleich mehrerer Individuen beinhalten, wie zum Beispiel ein Fußballspiel, bei dem zwei Mannschaften gegeneinander antreten, mit dem Ziel besser als die jeweils andere Mannschaft zu sein.

Sport beinhaltet viele unterschiedliche Sportarten, die sich in verschiedene Gruppierungen aufteilen. Einige Beispiele für Gruppierungen wären die Kategorien Ballsport, Kampfsport, Turnsport, Motorsport oder Kraftsport. Eine Studie des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) aus dem Jahr 2018 zeigt die Gesamtzahl aller Mitgliedschaften in Sportvereinen in Deutschland aus 2017 auf. Zum Zeitpunkt der Studie sind ca. 27,4 Millionen Mitgliedschaften erfasst. (Deutscher Olympischer Sportbund e. V. 2018: S. 9)



Abbildung 3: Top 10 Mitgliedschaften in Sportvereinen

Quelle: Eigene Darstellung

Insgesamt gibt es in Deutschland fünf Sportverbände, die mehr als eine Million Mitglieder haben. Mit ca. 7 Millionen Vereinsmitgliedern ist Fußball die meistausgeübte Sportart in Deutschland. An zweiter Stelle steht Turnen mit ungefähr 4,9 Millionen Mitgliedern. Die drei weiteren Sportarten mit mehr als einer Million Mitglieder sind Tennis und Schießen mit jeweils ca. 1,4 Millionen und der Alpenverein (Wandern, Klettern und Ski) mit etwa 1,2 Millionen Mitgliedern. Die darauffolgenden Sportarten mit den meisten Mitgliederzahlen in Deutschland sind in absteigender Reihenfolge Leichtathletik, Handball, Reiten, Golf und Schwimmen. (vgl. Deutscher Olympischer Sportbund e. V. 2018: S. 9)

2.3 Körperliche Aktivität im Alltag

Körperliche Aktivität setzt sich aus sportlicher und alltäglicher Aktivität zusammen. Obwohl die sportliche Aktivität einen wichtigen Teil der Gesamtaktivität des Menschen ausmacht, ist auch die Aktivität im Alltag von großer Bedeutung. Körperliche Aktivitäten im Alltag sind zum Beispiel Haushaltstätigkeiten wie Staubsaugen, Aufräumen und Putzen oder

Gartenaktivitäten wie Hecke schneiden oder Rasen mähen. Auch Pflégetätigkeiten wie die Betreuung von Kindern oder die Pflege alter und kranker Menschen zählen zu alltäglichen körperlichen Aktivitäten. (vgl. Lippke / Vögele 2006: S. 203) Einen besonders wichtigen Anteil an der Alltagsaktivität haben berufliche Aktivitäten. Der Beruf macht bei den meisten Menschen einen Großteil des Lebens aus. 2019 waren 76,7 Prozent der Einwohner Deutschlands in der Altersgruppe von 15 bis unter 65 Jahren erwerbstätig (vgl. Statistisches Bundesamt 2022). Die durchschnittliche Arbeitszeit dieser Erwerbstätigen betrug wöchentlich 34,8 Stunden, wobei 41 Stunden auf Voll- und 19,5 Stunden auf Teilzeiterwerbstätige zurückzuführen sind (vgl. Statistisches Bundesamt o.J.). Damit nimmt der Beruf bei Erwerbstätigen in Deutschland etwa 20 Prozent der gesamten Wochenzeit in Anspruch. Berufliche Aktivitäten sind in dieser Forschung allerdings eher weniger von Bedeutung, da es sich bei der Forschungsgruppe ausschließlich um Studierende in einem Vollzeitstudium handelt. Zwar arbeiten viele dieser Studierenden auch neben ihrem Studium in verschiedenen Berufen, jedoch nehmen diese nicht so viel Zeit in Anspruch wie bei rein Erwerbstätigen. Den Hauptteil der Zeit beansprucht das Studium und das ist mit vorwiegend sitzender Tätigkeit verbunden.

Nach den beruflichen Aktivitäten haben Fortbewegungsarten den größten Einfluss auf die körperliche Aktivität im Alltag. Dabei gibt es viele verschiedene positive als auch negative Arten der Fortbewegung in Hinsicht auf die körperliche Aktivität. Ein Beispiel für ein positives Fortbewegungsverhalten ist mit dem Fahrrad zur Hochschule zu fahren statt mit dem Auto. An sich ist Fahrradfahren eine Sportart und wird zu dem Bereich der sportlichen Aktivitäten gezählt. In diesem Fall geht es aber darum von einem Ort zu einem anderen zu kommen, ohne dabei ein Trainingsziel zu verfolgen, daher kann Fahrradfahren auch eine alltägliche körperliche Aktivität sein. Weitere aktivitätssteigernde Fortbewegungsmöglichkeiten sind unter anderem Gehen, Joggen und Inliner, Skateboard oder Roller fahren. Eine Fortbewegungsart, die kaum bis keine körperliche Aktivität fördert, ist der Gebrauch von motorisierten Fahrzeugen. Dazu zählen sowohl die motorisierten Privatfahrzeuge wie Autos und Motorräder als auch öffentliche Verkehrsmittel wie Bus und Bahn. In einer Studie aus 2017

veröffentlichte das Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur verschiedene Statistiken für die Mobilität in Deutschland. Darin heißt es, dass eine Person im Durchschnitt 3,1 Wege pro Tag mit einer durchschnittlichen Wegelänge von 12 km hat. Insgesamt beträgt die Tagesstrecke pro Person ca. 39 km. (vgl. Kuhnimhof / Nobis 2018: S. 28) Davon werden im Schnitt 29 km mit motorisierten Privatfahrzeugen, 7 km mit öffentlichen Verkehrsmitteln und jeweils 1 km mit dem Fahrrad und zu Fuß zurückgelegt (vgl. Kuhnimhof / Nobis 2018: S. 48). Das gesamte Verkehrsaufkommen in Deutschland bildet sich aus 57 Prozent motorisiertem Individualverkehr, 10 Prozent öffentlichen Verkehrsmitteln, 11 Prozent Fahrradfahrenden und 22 Prozent zu Fuß Gehenden (vgl. Kuhnimhof / Nobis 2018: S. 47).

Das durchschnittliche Alter der Forschungsteilnehmenden an der Umfrage für diese Forschungsarbeit liegt bei ca. 24 Jahren. Daher ist vor allem die Altersgruppe der 20- bis 29-Jährigen interessant. In dieser Altersgruppe bildet sich das Verkehrsaufkommen aus 53 Prozent motorisiertem Individualverkehr, 17 Prozent öffentlichen Verkehrsmitteln, 11 Prozent Fahrradfahrenden und 19 Prozent zu Fuß Gehenden (vgl. Kuhnimhof / Nobis 2018: S. 50). Körperlich aktive Fortbewegungsarten machen also 30 Prozent des gesamten Verkehrsaufkommens aus. Die durchschnittliche Tagesstrecke liegt bei ca. 46 km, wovon im Durchschnitt 33 km mit motorisierten Privatfahrzeugen, 11 km mit öffentlichen Verkehrsmitteln und wie bei der Gesamtheit Deutschlands jeweils 1 km mit dem Fahrrad und zu Fuß zurückgelegt werden (vgl. Kuhnimhof / Nobis 2018: S. 51).

2.4 Körperliche Aktivität und Emotionen

Emotionen spielen bei körperlicher Aktivität, vor allem bei sportlicher Aktivität eine entscheidende Rolle. Dabei haben Aktivität und Emotionen eine wechselseitige Beeinflussung. Positive Emotionen sind meist aktivitätsfördernd, während negative Emotionen eher von körperlicher Aktivität abhalten. Umgekehrt hat ein gutes Ausmaß an körperlicher Aktivität oft positive Auswirkungen auf die Emotionen des Menschen und ein Mangel an körperlicher Aktivität eine negative

Beeinflussung. Wahrgenommene Fähigkeiten und Erfahrungen während körperlicher Aktivität und wahrgenommene Erschöpfung nach der Aktivität führen erwiesener Weise zu positiven Emotionen. (vgl. Bröker et al. 2021: S. 36) Um Emotionen zu definieren und zu unterscheiden gibt es zwei verschiedene Emotionsansätze: die Diskreten und die Dimensionalen. Bei diskreten Emotionsansätzen sind Emotionen eindeutig voneinander zu unterscheiden. Sie werden durch verschiedene Kombinationen aus auslösenden Triggern, Gefühlen, Gedanken und Verhaltensweisen hervorgerufen. Klassische Emotionen sind dabei Furcht, Ekel, Freude, Überraschung, Verachtung, Ärger und Trauer. (vgl. Bröker et al. 2021: S. 30) Bei den dimensional Ansätzen werden die Emotionen durch ihre Stärke und ihre Wertigkeit unterschieden. Ein Beispiel dafür ist, dass die Emotionen Trauer und Aggression zwar beide eine negative Wertigkeit haben, sich aber dafür in ihrer Aktivierung unterscheiden. Trauer hat eine niedrige Aktivierung und Aggression eine hohe. Auf diese Weise lassen sich die Emotionen voneinander differenzieren. (vgl. Bröker et al. 2021: S. 31)

Egal ob diskret oder dimensional betrachtet, ermöglichen Emotionen dem Menschen wiederkehrende Lebenssituationen zu erkennen und zu bewerten. Sie helfen ihm dabei in den jeweiligen Situationen zurechtzukommen und beeinflussen seine Reaktionen und Handlungen. (vgl. Bröker et al. 2021: S. 31) Es gibt einen Zusammenhang zwischen emotionalem Erleben von körperlicher Aktivität und erbrachten Leistungen. Dieser wird als Wettkampfangst bezeichnet, bezieht sich aber nicht nur auf Wettkampfsituationen. Wenn Individuen negative Erfahrungen mit körperlicher, vor allem sportlicher Aktivität machen, können sie eine Angst entwickeln. Diese kann dafür sorgen, dass die Individuen in einer wiederkehrenden Situation nicht die Leistung erbringen können, zu der sie körperlich in der Lage wären. Angst führt also zu einer schlechteren Leistung des Körpers, was wiederum die Angst verstärkt und negative Emotionen gegenüber körperlicher Aktivität fördert. Das Gleiche gilt auch für sportliche Betätigung unter Druck. (vgl. Bröker et al. 2021: S. 32) So kann es zu einer Abneigung von körperlicher Aktivität kommen, die durch negatives emotionales Erleben hervorgerufen wird.

2.5 Körperliche Aktivität während der Corona-Pandemie

Seit Anfang des Jahres 2020 herrscht weltweit der Zustand einer Pandemie. Eine Pandemie entsteht durch eine sich schnell ausbreitende und regional unbegrenzte Krankheit, die in den meisten Fällen das Wirtschaftsleben und die öffentliche Ordnung gefährdet (vgl. Bundesärztekammer o.J.). Der Auslöser für die derzeitige Pandemie ist das Corona-Virus. Die Corona-Pandemie brachte viele Einschränkungen des zuvor gewohnten Alltags mit sich, die zu Veränderungen gewisser Lebensgewohnheiten führten. Auch körperliche Aktivität und sportliche Leistungen wurden davon beeinflusst. Dabei gab es sowohl positive als auch negative Einflussfaktoren. Negative Auswirkungen auf die körperliche Aktivität entstanden unter anderem durch die Schließung von Fitnessstudios und anderen Sporteinrichtungen. Zusätzlich dazu wurden der Vereinssport ausgesetzt und gruppensportliche Aktivitäten untersagt. Über viele Monate hinweg war es den Menschen nicht möglich in dafür vorgesehenen Einrichtungen und Vereinen sportlich aktiv zu sein. Eine zeitweise nächtliche Ausgangssperre und das Verbot zum Betreten von öffentlichen Sport- und Spielplätzen schränkten die Bewegungsmöglichkeiten umso mehr ein. Laut einer repräsentativen Umfrage der AOK Gesundheitskasse aus 2021 gaben 48 Prozent der Einwohner Deutschlands an, weniger sportlich aktiv zu sein als vor der Pandemie. In der Altersgruppe der 18- bis 29-Jährigen gaben sogar 56 Prozent der Befragten an weniger Sport zu treiben. (AOK Rheinland/Hamburg 2021) Viele Arbeitsplätze wurden ins Home-Office verlegt, die meisten Geschäfte und Freizeitangebote mussten schließen und soziale Kontakte sollten so weit wie möglich eingeschränkt werden. Dadurch gab es kaum noch Gründe die eigene Wohnung zu verlassen, was die notwendige körperliche Aktivität der Menschen minimierte. Die Corona-Pandemie brachte aber auch positive Beeinflussungen der körperlichen Aktivität mit sich. Durch die starke Einschränkung der Unternehmungsmöglichkeiten hatten die Menschen mehr freie Zeit, die sie für bewusste körperliche Aktivität nutzen konnten. So sollen laut der Studie der AOK Gesundheitskasse 43 Prozent der Gesamtbevölkerung Deutschlands und 53 Prozent der 18- bis 29-Jährigen mehr spazieren gegangen sein als vor der Pandemie. Auch die Anzahl der körperlich Aktiven, die zu Hause Sport treiben

soll durch die Corona-Pandemie gestiegen sein. So gaben 26 Prozent der Befragten und 36 Prozent der 18- bis 29-Jährigen an, häufiger Trainingsübungen zu Hause zu machen. (AOK Rheinland/Hamburg 2021)

Anhand der Studie lässt sich nicht erkennen, ob die Corona-Pandemie eine positive oder negative Tendenz der körperlichen Aktivität aufweist. Aber aufgrund der Vielzahl an negativen Einflussfaktoren und dem starken Rückgang der sportlich Aktiven scheint die Pandemie eher negative Auswirkungen auf die körperliche Aktivität der Menschen zu haben.

3. Methodik

Die zu untersuchende Forschungsfrage dieser wissenschaftlichen Arbeit lautet: „Was ist körperliche Aktivität und wie körperlich aktiv sind die Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs?“. 2019 hatte die Hochschule insgesamt 2.202 Studierende (vgl. Teschke 2019: S. 88). Die aktuelle Zahl aus dem Jahr 2022 ist nicht bekannt. Da es in den Jahren vor 2019 einen konstanten Anstieg der Studierendenanzahl gab, lässt sich daraus der ungefähre aktuelle Wert berechnen. Durchschnittlich gab es einen Zuwachs von 42,5 Studierenden pro Jahr. Damit hätte die Neubrandenburger Hochschule zum jetzigen Zeitpunkt etwa 2,330 Studierende. Alle Angaben zur gesamten Studierendenschaft in dieser Forschungsarbeit beziehen sich auf diese errechnete Anzahl. Da es bei der Forschung um alle Studierenden der Hochschule geht, wurde die Umfrage als Datenerhebungsinstrument gewählt. Die Auswertung der Umfrage erfolgte quantitativ, da es das Ziel der Forschung war, so viele Teilnehmende wie möglich zu finden, um eine repräsentative Interpretation der Forschungsergebnisse zu ermöglichen. Die beste Möglichkeit alle Studierenden zu erreichen ist über den E-Mail-Server der Hochschule. Dafür wurde eine Online-Umfrage mit LimeSurvey erstellt und diese per E-Mail an alle Studierenden aus den vier Fachbereichen verschickt. Vom Absendezeitpunkt der E-Mails an war die

Umfrage genau eine Woche lang zugänglich. In dieser Zeit nahmen 257 Studierende an der Umfrage teil. Das entspricht einer Teilnahmequote von ca. 11 Prozent. Von diesen 257 Teilnahmen waren nur 183 vollständig. Bei der Auswertung der Ergebnisse wurden nur vollständige Teilnahmen berücksichtigt. Das bedeutet, dass die Ergebnisse dieser Forschung auf den Angaben von ca. 8 Prozent aller Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs basieren. Die Zahlen an Teilnehmenden aus den verschiedenen Fachbereichen sind, unter Berücksichtigung der Anzahl der eingeschriebenen Studierenden pro Fachbereich, relativ ausgeglichen. Daher werden die Ergebnisse dieser Forschungsarbeit als repräsentativ für die gesamte Studierendenschaft der Neubrandenburger Hochschule angesehen.

Insgesamt beinhaltet die Umfrage 29 Fragen, die sich in verschiedene Kategorien unterteilen lassen. Den Beginn der Umfrage bildeten vier Fragen zum allgemeinen Verständnis von körperlicher Aktivität, bei dem die Studierenden ihr Wissen zu dem Thema angeben und sich selbst einschätzen sollten. Daraufhin folgten vier Fragen zur sportlichen Aktivität und weitere drei Fragen zur sportlichen Vergangenheit der Umfrageteilnehmenden. Weiter ging es mit sieben Fragen zu körperlichen, hauptsächlich alltäglichen Aktivitäten der Studierenden in den letzten vier Wochen, mit anschließenden vier Fragen zu den alltäglichen Wegen dieser. Aufgrund der aktuellen Pandemie folgten daraufhin zwei Fragen zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die körperliche Aktivität. Den Schluss bildeten zwei Fragen zu Erfahrungen mit Sport und die Abfrage der demographischen Daten der Befragten. Bei den Fragen handelt es sich um eine Mischung aus offenen und geschlossenen Fragen. Wenn möglich wurden geschlossene Fragen gewählt, bei einigen Aspekten waren jedoch nur offene Fragen möglich, damit die Teilnehmenden ihre individuellen Erlebnisse und Erfahrungen angeben konnten.

Die Auswertung der Umfrage erfolgte durch statistische Tests und Häufigkeitsanalysen mit der Datenanalysesoftware PSPP.

Um eine gute Qualität des Messinstrumentes zu gewährleisten, müssen die Gütekriterien Objektivität, Reliabilität (Zuverlässigkeit) und Validität (Gültigkeit) erfüllt sein (vgl. Himme 2007: S. 375). Die Objektivität ist gegeben, da die

Umfrage schriftlich an die Teilnehmenden vermittelt wurde und der Befragende keinen Einfluss auf diese nehmen konnte. Alle Befragten hatten die gleichen Teilnahmebedingungen. Die Reliabilität lässt sich am besten durch eine erneute Durchführung der Untersuchung bestimmen. Da dies bisher nicht geschehen ist, muss die genauere Betrachtung der Fragen als Gütekriterium genügen. Bis auf zwei wurden alle Fragen so formuliert, dass sie keine Möglichkeit zur freien Interpretation zulassen. Ziel der zwei übrigen Fragen ist es, das vorhandene Wissen der Befragten und ihre individuellen Erfahrungen zu ermitteln. Bei einer erneuten Durchführung der Umfrage unter den gleichen Bedingungen sollten daher, außer bei den zwei offenen Fragen, die gleichen Ergebnisse herauskommen. Die Reliabilität der Forschung ist damit gegeben. Das Ziel der Umfrage ist es, den Bestand der körperlichen Aktivität aller Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs zu erfassen. Die Forschung ist valide, da die befragten Studierenden ihre Aktivität aus einem festgelegten Zeitraum angeben sollten und nur eine Woche Zeit hatten, um an der Umfrage teilzunehmen. Es gab also keine Möglichkeit für eine Abweichung von dem Forschungsziel. Damit sind alle drei Gütekriterien des Messinstrumentes erfüllt.

Trotz der erfüllten Gütekriterien sind einige Messfehler bei der Umfrage möglich. Eine Beschränkung ist, dass die Umfrage im Onlineformat stattfand und als E-Mail an alle Studierenden der Hochschule verschickt wurde. Auch wenn die Teilnehmenden nicht selektiv ausgewählt wurden, erfolgte die Auswahl nicht ganz nach reinem Zufall. Tendenziell nehmen eher die Studierenden an der Umfrage teil, die sich für körperliche Aktivität interessieren oder Spaß an Umfrageteilnahmen haben. Das kann zu einer leichten Verfälschung der Ergebnisse führen. Außerdem mussten sich die Studierenden bei vielen Fragen selbst einschätzen. Durch eine positive Selbstdarstellung oder eine Fehleinschätzung aufgrund von falschem Wissen, kann das zu einer Verzerrung der Ergebnisse führen. Zusätzlich dazu beinhaltet die Umfrage drei Fragen, die bei der Erstellung sinnvoll erschienen, im späteren Untersuchungsverlauf jedoch kaum zielführend waren. Zwar werden sie größtenteils in der Ergebnisdarstellung mit aufgegriffen, helfen aber nicht bei der Beantwortung der Forschungsfrage.

4. Ergebnisse

Insgesamt gab es 257 Teilnahmen an der Forschungsumfrage, wovon 183 vollständig waren. Bei der Erstellung der folgenden Ergebnisse wurden nur die vollständig ausgefüllten Fragebögen betrachtet. Die angegebenen Prozente sind immer auf die erste Nachkommastelle gerundet. Die Geschlechter der Teilnehmenden unterteilen sich in 22,4 Prozent männlich, 73,8 Prozent weiblich und 1,6 Prozent divers. 2,2 Prozent wollten ihr Geschlecht im Zuge der Umfrage nicht preisgeben. Bei den Befragten handelt es sich ausschließlich um Studierende der vier verschiedenen Fachbereiche an der Hochschule Neubrandenburg. Die größte Teilnehmeranzahl hat der Fachbereich der sozialen Arbeit, Bildung und Erziehung mit 39,3 Prozent. An zweiter und dritter Stelle stehen der Bereich Gesundheit, Pflege, Management mit 20,8 Prozent und Landschaftswissenschaften und Geomatik mit 20,2 Prozent. Die geringste Teilnehmerzahl kommt aus dem Fachbereich der Agrarwirtschaft und Lebensmittelwissenschaften mit nur 17,5 Prozent. Auch hierbei haben 2,2 Prozent der Studierenden nicht ihren Fachbereich angegeben.

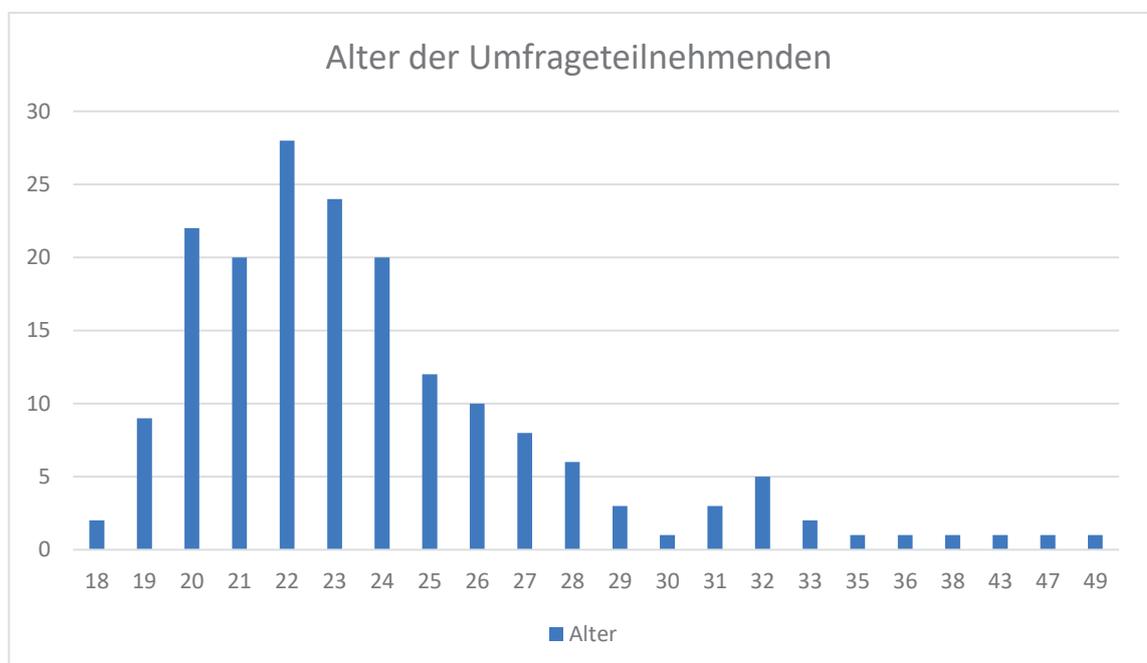


Abbildung 4: Alter der Umfrageteilnehmenden

Quelle: Eigene Darstellung

Das durchschnittliche Alter der Teilnehmenden liegt bei ca. 24 Jahren. Die Altersspanne reicht von 18 Jahren bis hin zu 49 Jahren. Die Altersgruppe der 22-Jährigen ist mit einer Anzahl von 28 Personen am meisten vertreten. 2 der 183 Umfrageteilnehmenden haben ihr Alter nicht angegeben und sind damit in der Berechnung nicht berücksichtigt.

Diese Forschungsarbeit befasst sich mit der körperlichen Aktivität der Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs. 45 Prozent der Studierenden verstehen unter körperlicher Aktivität hauptsächlich sportliche Aktivitäten. 27,2 Prozent nannten auch die alltägliche Bewegung wie zum Beispiel die Tätigkeiten im Beruf oder die Art der Fortbewegung. Zu den häufigsten Antworten der Teilnehmenden, was sie zu körperlicher Aktivität zählen gehören unter anderem Spazieren gehen, 6.000 bis 10.000 Schritte pro Tag, körperliche Anstrengung mit einer erhöhten Herzfrequenz und alles was mit Bewegung zu tun hat. Unter regelmäßiger körperlicher Aktivität verstehen 40,2 Prozent mindestens zwei- bis dreimal die Woche aktiv zu sein. Für 37,2 Prozent bedeutet Regelmäßigkeit bei körperlicher Aktivität täglich für mindestens 30 Minuten aktiv zu sein, während 14,8 Prozent mindestens einmal in der Woche als ausreichend ansehen.

Tabelle 1: Wichtigkeit der körperlichen Aktivität nach Fachbereichen

	Wichtig	Eher wichtig	Eher unwichtig	Unwichtig
Agrarwirtschaft und Lebensmittelwissenschaften	56,3 %	28,1 %	15,6 %	0 %
Gesundheit, Pflege, Management	55,3 %	42,1 %	2,6 %	0 %
Landschaftswissenschaften und Geomatik	62,2 %	32,4 %	5,4 %	0 %
Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung	51,4 %	36,1 %	11,1 %	1,4 %
Gesamt	55,2 %	35 %	9,3 %	0,5 %

Quelle: Eigene Darstellung

55,2 Prozent der Befragten ist es wichtig regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Für 35 Prozent ist körperliche Aktivität eher wichtig und für 9,3 Prozent eher unwichtig. Nur eine einzige Person gab an keinen Wert auf regelmäßige körperliche Aktivität zu legen. Mit 97,4 Prozent hat der Fachbereich Gesundheit, Pflege, Management den größten Anteil an Personen, denen regelmäßige körperliche Aktivität wichtig oder zumindest eher wichtig ist. Agrarwirtschaft und Lebensmittelwissenschaften haben mit 15,6 Prozent den vergleichsweise größten Anteil an Personen, denen regelmäßige körperliche Aktivität eher unwichtig oder unwichtig ist.

Tabelle 2: Körperliche Aktivität nach Fachbereichen

	Aktiv	Eher aktiv	Eher inaktiv	Inaktiv
Agrarwirtschaft und Lebensmittelwissenschaften	43,8 %	34,4 %	21,9 %	0 %
Gesundheit, Pflege, Management	55,3 %	21,1 %	23,7 %	0 %
Landschaftswissenschaften und Geomatik	56,8 %	27 %	10,8 %	5,4 %
Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung	47,2 %	19,4 %	31,9 %	1,4 %
Gesamt	50,3 %	24 %	24 %	1,6 %

Quelle: Eigene Darstellung

50,3 Prozent der Teilnehmenden behaupten regelmäßig körperlich aktiv zu sein. 24 Prozent schätzen sich als eher aktiv und ebenfalls 24 Prozent als eher inaktiv ein. Drei Personen gaben an gar nicht regelmäßig körperlich aktiv zu sein. Der Fachbereich der Landschaftswissenschaften und Geomatik hat mit 83,8 Prozent den größten Anteil an aktiven und eher Aktiven Umfrageteilnehmenden. Den mit Abstand größten Anteil an Personen, die eher inaktiv oder inaktiv sind, hat der Fachbereich der sozialen Arbeit, Bildung und Erziehung mit insgesamt 33,3 Prozent. Bei der Frage, wie die Teilnehmenden ihr derzeitiges Ausmaß an

körperlicher Aktivität einschätzen, schrieben 113 Personen, dass sie dies als zu gering oder eher zu gering betrachten. Nur 64 Befragte empfinden ihr Ausmaß an Aktivität als genau richtig und Sechs behaupteten eher zu viel bis zu viel körperlich aktiv zu sein.

Bei der genaueren Betrachtung der sportlichen Aktivitäten gaben 87,4 Prozent an, sich für Sport und Bewegung zu interessieren. 12,6 Prozent zeigten hingegen ein eher geringes Interesse an dieser Thematik. 21,3 Prozent der Befragten gaben an, derzeit in einem Fitnessstudio angemeldet zu sein. Und 32,8 Prozent aller Teilnehmenden sind aktuell Mitglied in einem Sportverein.

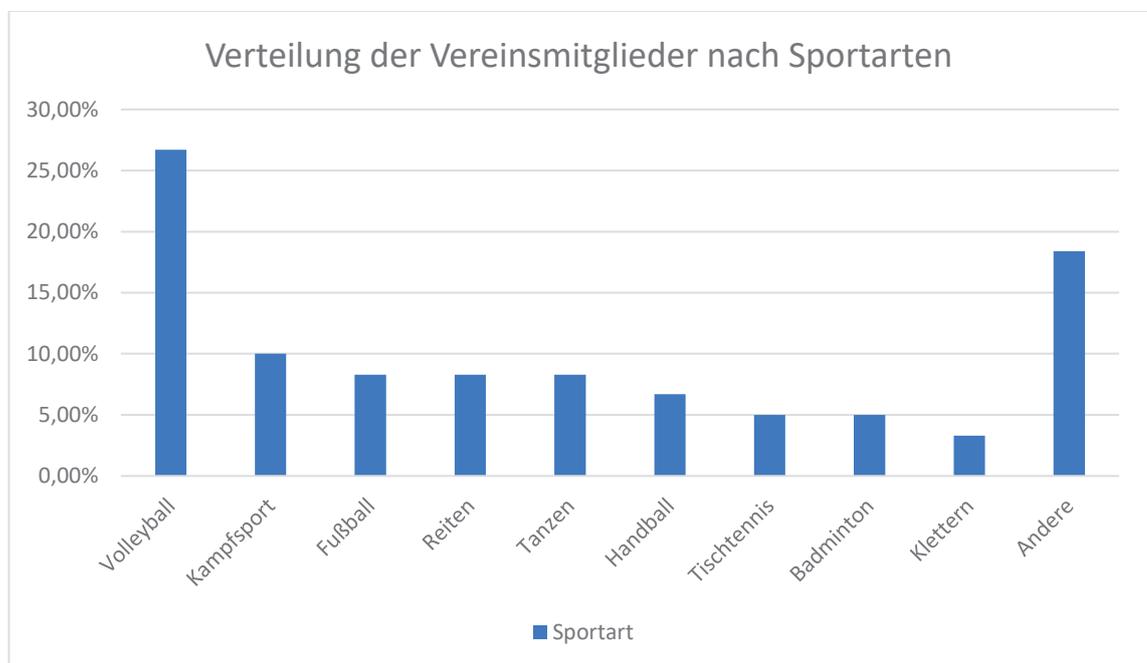


Abbildung 5: Verteilung der Vereinsmitglieder nach Sportarten

Quelle: Eigene Darstellung

Mit 26,7 Prozent aller Befragten, die in einem Sportverein sind, ist Volleyball die am meisten betriebene Sportart. An zweiter Stelle steht der Kampfsport mit 10 Prozent. Fußball, Reiten und Tanzen teilen sich mit jeweils 8,3 Prozent aller Vereinsmitglieder den dritten Platz. Auch erwähnenswert sind die Sportarten Handball mit 6,7 Prozent, Tischtennis und Badminton mit jeweils 5 Prozent und Klettern mit 3,3 Prozent. Die übrigen 18,4 Prozent der 60 Vereinsmitglieder

betreiben Sportarten, die alle nur einmal vertreten sind, wie zum Beispiel Segeln, Tauchen, Angeln oder Cheerleading.

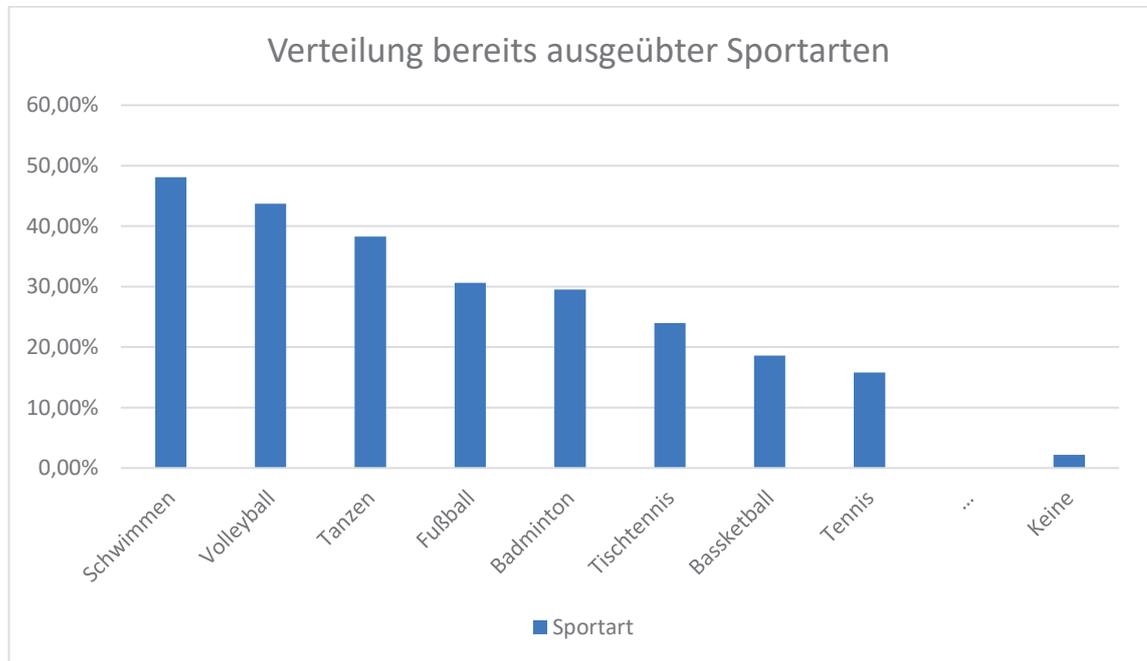


Abbildung 6: Verteilung bereits ausgeübter Sportarten

Quelle: Eigene Darstellung

Unabhängig von einer Vereinsmitgliedschaft haben 97,8 Prozent aller Teilnehmenden bereits verschiedene Sportarten in ihrem Leben ausgeübt. Fast die Hälfte aller Umfrageteilnehmenden gaben an, in ihrem Leben bereits sportlich Schwimmen gewesen zu sein. Ähnlich wie bei den derzeit im Verein ausgeübten ist Volleyball mit 43,7 Prozent eine der meistvertretenen Sportarten und steht an zweiter Stelle der Rangliste. Weitere häufig vertretene bereits ausgeübte Sportarten sind Tanzen mit 38,3 Prozent, Fußball mit 30,6 Prozent, Badminton mit 29,5 Prozent und Tischtennis mit 24 Prozent. Die Liste lässt sich noch um ca. 30 bis 40 Sportarten erweitern, diese sind jedoch alle in deutlich geringerem Ausmaß vertreten und werden daher nicht weiter aufgezählt.

Nur 41,5 Prozent aller Befragten gaben an, dass sie diesen bereits ausgeübten Sportarten gelegentlich immer noch nachgehen. Die restlichen 56,3 Prozent betreiben ihre vergangenen Sportarten aus verschiedenen Gründen jedoch nicht mehr. Der häufigste Grund für das Nichtbetreiben der ehemaligen Sportarten ist

laut 60,2 Prozent der davon Betroffenen zu wenig Zeit. 45,6 Prozent der nicht mehr ausgeübten Sportarten sind auf verlorenes Interesse zurückzuführen. Weitere Gründe, die für die Umfrageteilnehmenden gegen die einst ausgeübten Sportarten sprechen, sind laut 29,1 Prozent der Betroffenen eine zu weite Entfernung oder mit 18,4 Prozent ein zu teurer Preis. 5,8 Prozent gaben auch die derzeitige Corona-Pandemie als einen Grund an. Weitere genannte Begründungen, wie zum Beispiel körperliche Probleme, Verletzungen oder ein unangenehmes Vereinsleben sind Einzelfälle und auf die individuellen Erlebnisse der jeweiligen Personen zurückzuführen.

Die Corona-Pandemie ist nicht nur im Bereich der ausgeübten Sportarten eine Einschränkung. 139 Personen, also 76 Prozent aller Befragten gaben an, dass die Pandemie einen Einfluss auf ihre körperliche Aktivität hat. 71,9 Prozent dieser 139 Personen berichteten von einer negativen Auswirkung, da sie weniger körperliche Aktivität haben als vor der Pandemie. Die restlichen 29,1 Prozent behaupten hingegen, dass sie seit dem Ausbruch der Pandemie körperlich aktiver sind. Insgesamt gaben ca. 55 Prozent aller Befragten an aufgrund der Pandemie weniger körperliche Aktivität zu haben. Damit bestätigt sich die Hypothese, dass die Corona-Pandemie einen negativen Einfluss auf die körperliche Aktivität der Studierenden hat.

Bei der Betrachtung der sportlichen Aktivitäten der Studierenden spielen auch die bisherigen Erfahrungen mit Sport eine wichtige Rolle. 82,5 Prozent, also ein Großteil der Befragten bewerteten ihre Erfahrungen als positiv oder eher positiv. 13,1 Prozent haben eine neutrale Einstellung ihrer sportlichen Erfahrungen gegenüber und 4,4 Prozent bewerten diese als eher negativ oder negativ. Die häufigsten Begründungen für positive Erfahrungen sind eine verbesserte Leistungsfähigkeit und persönliche Erfolge, Wohlbefinden durch ein positives Körper- oder Selbstwertgefühl und Stressreduktion bzw. Gesundheitsförderung. Für 22,4 Prozent der Befragten bietet Sport einen Ausgleich zum Alltag, bei dem sie sich auspowern und abschalten können. Außerdem verbinden 24 Prozent aller Umfrageteilnehmenden Sport mit einer positiven Gemeinschaftstätigkeit, bei der sie Zeit mit ihren Freunden verbringen und soziale Kontakte knüpfen. Negative Erfahrungen mit Sport basieren hauptsächlich auf sozialen Problemen

wie Mobbing, Ausschließung oder geschlechtsbedingter Benachteiligung. Auch Leistungsdruck, Unwohlsein, das Ausbleiben positiver Erfolge oder Verletzungen wurden vermehrt als Begründungen für negative sportliche Erfahrungen genannt. Nach der detaillierten Betrachtung der sportlichen Aktivitäten der Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs ging es im Fragebogen um die alltäglichen Aktivitäten dieser. Dabei sollten die Teilnehmenden angeben, an wie vielen Tagen und wie viele Minuten sie im Durchschnitt pro aktiven Tag in den letzten vier Wochen einer bestimmten Tätigkeit nachgegangen sind. Um die Ergebnisse dieser offenen Fragen übersichtlich darzustellen, wurden Tabellen verwendet. Die einzelnen Werte bei den Tagen wurden dabei in folgende fünf Kategorien unterteilt: Gar nicht, 1 – 9 Tage, 10 – 18 Tage, 19 – 27 Tage und Täglich. Bei den Minuten pro Tag erfolgte die Unterteilung jeweils in 0 – 10, 11 – 30, 31 – 60 und mehr als 60 Minuten. Die Kategorien wurden erst bei der Auswertung der Ergebnisse gebildet, um eine ausgeglichene Verteilung der Antworten zu ermöglichen. Der jeweilige Durchschnitt ergibt sich aus allen Werten, inklusive der nicht vorhandenen (also 0 Tage oder 0 Minuten pro Tag) und gibt daher den Durchschnitt pro Person an. Die folgenden Angaben ergeben zusammenaddiert nicht immer genau 100 Prozent, da die einzelnen Werte gerundet sind und einige Antworten nicht eindeutig zu verstehen waren. Ein Beispiel für eine Unklarheit ist, dass bei der Frage nach einer bestimmten Zeit von einigen Teilnehmenden nicht angegeben wurde, ob es sich bei ihrer Antwort um Minuten oder Stunden handelt.

Tabelle 3: Zu Fuß zu einem Ziel gehen

Tage		Minuten pro Tag	
Gar nicht	11,4 %	0 – 10	22,3 %
1 – 9 Tage	35,3 %	11 – 30	49,2 %
10 – 18 Tage	20,1 %	31 – 60	24,3 %
19 – 27 Tage	20,6 %	60+	4,1 %
Täglich	9,3 %	Durchschnitt: 29,88 Minuten	
Durchschnitt: 11,71 Tage			

Quelle: Eigene Darstellung

Tabelle 4: Spazierengehen

Tage		Minuten pro Tag	
Gar nicht	13,6 %	0 – 10	14,1 %
1 – 9 Tage	52,4 %	11 – 30	17,5 %
10 – 18 Tage	15,1 %	31 – 60	42,8 %
19 – 27 Tage	7,4 %	60+	24,3 %
Täglich	10,3 %	Durchschnitt: 56,67 Minuten	
Durchschnitt: 8,46 Tage			

Quelle: Eigene Darstellung

Tabelle 5: Fahrradfahren

Tage		Minuten pro Tag	
Gar nicht	49,7 %	0 – 10	54,5 %
1 – 9 Tage	31,6 %	11 – 30	29,5 %
10 – 18 Tage	9,7 %	31 – 60	8,2 %
19 – 27 Tage	7 %	60+	6 %
Täglich	1,6 %	Durchschnitt: 20,43 Minuten	
Durchschnitt: 4,41 Tage			

Quelle: Eigene Darstellung

Tabelle 6: Körperlich anstrengende Hausarbeit

Tage		Minuten pro Tag	
Gar nicht	9,3 %	0 – 10	13,6 %
1 – 9 Tage	66,2 %	11 – 30	48 %
10 – 18 Tage	15,2 %	31 – 60	26,7 %
19 – 27 Tage	3,8 %	60+	12 %
Täglich	4,9 %	Durchschnitt: 43,06 Minuten	
Durchschnitt: 6,72 Tage			

Quelle: Eigene Darstellung

Tabelle 7: Körperlich anstrengende Pflegearbeit

Tage		Minuten pro Tag	
Gar nicht	84,6 %	0 – 10	85,7 %
1 – 9 Tage	6,5 %	11 – 30	0 %
10 – 18 Tage	3,3 %	31 – 60	0 %
19 – 27 Tage	1,6 %	60+	14,3 %
Täglich	3,2 %	Durchschnitt: 55,96 Minuten	
Durchschnitt: 1,94 Tage			

Quelle: Eigene Darstellung

Tabelle 8: Sportliche Aktivitäten

Tage		Minuten pro Tag	
Gar nicht	27,9 %	0 – 10	30,5 %
1 – 9 Tage	42,1 %	11 – 30	15,3 %
10 – 18 Tage	17,4 %	31 – 60	19,5 %
19 – 27 Tage	9,2 %	60+	35 %
Täglich	2,7 %	Durchschnitt: 58,41 Minuten	
Durchschnitt: 7,02 Tage			

Quelle: Eigene Darstellung

Da alltägliche Wege und die Art der Bewältigung dieser einen Großteil der alltäglichen Aktivität ausmachen, sollten die befragten Studierenden einige Angaben zu diesen machen. Auch hierbei handelt es sich um offene Fragen, deren individuelle Antworten in bestimmte Kategorien zusammengefasst wurden. Die Kategorien der Fortbewegungsarten sind: „Nicht vorhanden“, für die Teilnehmenden, die einen oder mehrere der Wege aus verschiedenen Gründen nicht haben, zu Fuß gehen, Fahrradfahren, Auto fahren und den öffentlichen Personennahverkehr (öPNV). Die jeweiligen Entfernungen der einzelnen Wege werden in „Nicht vorhanden“, 0 – 5 km, 5 – 20 km und mehr als 20 km unterteilt. Die durchschnittliche Entfernung ergibt sich aus allen Werten, einschließlich der nicht vorhandenen Wege (also 0 km) und ist daher der Durchschnitt pro Person. Bei den Arten der Fortbewegung ergeben die Werte der einzelnen Kategorien addiert mehr als 100 Prozent, da einige Umfrageteilnehmende mehrere Optionen angegeben haben, weil sie mehrere Fortbewegungsmöglichkeiten für einen Weg nutzen. Bei der Entfernung kann es zu geringen Abweichungen der 100 Prozent kommen, da die einzelnen Werte auf die erste Nachkommastelle gerundet und einige Antworten der Teilnehmenden unklar sind.

Tabelle 9: Weg zur Arbeit

Art der Fortbewegung		Entfernung (in km)	
Nicht vorhanden	44,3 %	Nicht vorhanden	44,3 %
Zu Fuß	17,5 %	0 – 5	31,5 %
Fahrrad	15,3 %	5 – 20	16,2 %
Auto	27,3 %	20+	6,2 %
öPNV	2,2 %	Durchschnitt: 5,88 Kilometer	

Quelle: Eigene Darstellung

Tabelle 10: Weg zur Hochschule

Art der Fortbewegung		Entfernung (in km)	
Nicht vorhanden	13,1 %	Nicht vorhanden	13,1 %
Zu Fuß	38,3 %	0 – 5	58,5 %
Fahrrad	29 %	5 – 20	9,3 %
Auto	29,5 %	20+	16,4 %
öPNV	3,3 %	Durchschnitt: 12,01 Kilometer	

Quelle: Eigene Darstellung

Tabelle 11: Weg zum Einkaufen

Art der Fortbewegung		Entfernung (in km)	
Nicht vorhanden	4,9 %	Nicht vorhanden	4,9 %
Zu Fuß	59,6 %	0 – 5	78,1 %
Fahrrad	13,7 %	5 – 20	15,3 %
Auto	33,3 %	20+	0 %
öPNV	0 %	Durchschnitt: 5,01 Kilometer	

Quelle: Eigene Darstellung

Tabelle 12: Weg zum Sport/ Hobby

Art der Fortbewegung		Entfernung (in km)	
Nicht vorhanden	45,4 %	Nicht vorhanden	45,4 %
Zu Fuß	17,5 %	0 – 5	35,5 %
Fahrrad	24 %	5 – 20	8,7 %
Auto	26,2 %	20+	7,1 %
öPNV	1,1 %	Durchschnitt: 3,71 Kilometer	

Quelle: Eigene Darstellung

5. Diskussion

Um den Teil der Forschungsfrage „Wie körperlich aktiv sind die Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs?“ zu beantworten, werden im Folgenden die einzelnen Teilbereiche körperlicher Aktivität betrachtet. Ein Großteil der Studierenden versteht unter körperlicher Aktivität hauptsächlich sportliche Aktivitäten, was zu einer Beeinflussung ihrer Selbsteinschätzung führt. Die Fragen zu der Wichtigkeit und dem Ausmaß ihrer eigenen körperlichen Aktivität werden sie daher eher auf ihre sportlichen Aktivitäten bezogen haben, was zu einer leichten Verfälschung der Ergebnisse führen kann. Im Vergleich der vier Fachbereiche hat der gesundheitliche Bereich wie erwartet den größten Anteil an Studierenden, denen regelmäßige körperliche Aktivität wichtig ist. Trotzdem befindet sich der Fachbereich bei der Frage nach dem Ausmaß der eigenen körperlichen Aktivität im Durchschnitt. Eine mögliche Begründung dafür ist, dass Gesundheit, Pflege, Management-Studierende eine andere Auffassung von regelmäßiger körperlicher Aktivität haben, da sie sich in ihrem Studium mit der Thematik auseinandersetzen und besser einschätzen können, was ein gesundes Maß an körperlicher Aktivität ist. Die These, dass Studierende des

gesundheitlichen Fachbereichs körperlich aktiver sind, stimmt also nur bedingt. Sie legen zwar mehr Wert auf eine regelmäßige körperliche Aktivität, schätzen das Ausmaß ihrer Aktivität jedoch ähnlich wie die anderen Fachbereiche ein.

32,8 Prozent der Studierenden sind derzeit in einem Sportverein. Laut der bisher neusten Statistik des Deutschen Olympischen Sportbundes aus 2017 waren derzeit rund 27,4 Millionen Einwohner Deutschlands in einem Sportverein (vgl. Deutscher Olympischer Sportbund e. V. 2018). In diesem Jahr hatte Deutschland in etwa 82,8 Millionen Einwohner (vgl. Statistisches Bundesamt 2018). Das bedeutet, dass ca. 33,1 Prozent aller Einwohner Deutschlands Mitglied in einem Sportverein waren. Dieser Wert wird sich bis heute nicht stark verändert haben. Die Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs haben daher mit einem Unterschied von nur 0,3 Prozent bei sportlicher Vereinsaktivität fast genau den gleichen prozentualen Anteil wie die gesamte deutsche Bevölkerung. In der Beliebtheit verschiedener Sportarten gibt es dabei jedoch einige Unterschiede. Während deutschlandweit betrachtet Fußball und Turnen die mit Abstand meistausgeübten Sportarten sind, stehen bei den Studierenden der Neubrandenburger Hochschule Volleyball und Kampfsport an den ersten beiden Stellen. Fußball ist erst an dritter Stelle vertreten und nur eine einzige Person hat Turnen als Vereinssport angegeben. Welche Sportarten häufiger ausgeübt werden spielt im Bezug auf die körperliche Aktivität jedoch nur eine sehr geringe Rolle.

Dass Emotionen die körperliche und vor allem sportliche Aktivität beeinflussen, zeigt sich durch einen Zusammenhang von bisherigen Erfahrungen mit Sport und dem jetzigen Interesse an Sport und Bewegung. Ca. 96 Prozent der Studierenden, die positive oder eher positive Erfahrungen mit Sport gemacht haben, interessieren sich jetzt für Sport und Bewegung. Bei den Umfrageteilnehmenden, die ihre bisherigen Erfahrungen als neutral bewertet haben, teilt sich das Interesse genau bei der Hälfte auf. 50 Prozent gaben an sich für Sport zu interessieren, während die anderen 50 Prozent kein Interesse daran bekundeten. Von den Personen die ihre Erfahrungen als eher negativ oder negativ bewertet haben interessieren sich jetzt nur 37,5 Prozent für sportliche Aktivitäten. Erfahrungen mit Sport scheinen also verschiedene Auswirkungen auf

das allgemeine sportliche Interesse zu haben. Während positive Erfahrungen eher zu einem Interesse für Sport und Bewegung führen, sorgen negative Erfahrungen häufiger für ein Desinteresse bezüglich dieses Themas.

Die Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs absolvieren ein Vollzeitstudium. Das bedeutet, das Studium nimmt in etwa so viel Zeit in Anspruch wie ein Vollzeitjob mit 40 Arbeitsstunden die Woche. Doch als Ausgleich und zum Geld verdienen arbeiten viele Studierende noch nebenbei in verschiedenen Berufen. 55,7 Prozent der Befragten gaben an neben dem Studium einem Beruf nachzugehen. Insgesamt sind 76,7 Prozent der Einwohner Deutschlands in der Altersgruppe von 15 bis unter 65 Jahren erwerbstätig. Das bedeutet, dass die Studierenden trotz ihres Vollzeitstudiums nicht weit von dem deutschen Berufstätigkeitsdurchschnitt entfernt sind. Auch wenn das Studium mit vorwiegend sitzender Tätigkeit verbunden ist, sorgt die zusätzliche Arbeitszeit abhängig von der Berufsrichtung für mehr alltägliche körperliche Aktivität.

Zur Beurteilung der alltäglichen Aktivität werden die verschiedenen aktiven Bestandteile des Alltags der Studierenden betrachtet. Aus den durchschnittlichen körperlich aktiven Tagen und den Minuten pro aktiven Tag lässt sich der Gesamtdurchschnitt für die körperlich aktive Zeit errechnen. Wird die durchschnittliche Zeit der Aktivitäten Gehen mit Ziel, Spazieren, Radfahren, körperlich anstrengende Hausarbeit, körperlich anstrengende Pflegearbeit und sportliche Betätigungen pro Tag addiert, sind die Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs täglich im Durchschnitt ca. 62 Minuten aktiv. Davon sind 47 Minuten auf alltägliche und 15 Minuten auf sportliche Aktivitäten zurückzuführen. Alltägliche Aktivitäten sind meist mit aerober körperlicher Aktivität mit mindestens mittlerer Intensität verbunden. Das gleiche gilt für sportliche Aktivitäten, nur dass diese meist zusätzlich muskelkräftigende Aktivitäten beinhalten. Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt wöchentlich mindestens 150 bis 300 Minuten aerobe körperliche Aktivität mittlerer Intensität. Das entspricht im Durchschnitt ca. 21 bis 43 Minuten aerober körperlicher Aktivität mittlerer Intensität pro Tag (vgl. World Health Organisation 2020). Die Studierenden liegen mit täglich 47 Minuten aerober körperlicher Aktivität also über den Empfehlungen der WHO.

Zusätzlich zu der aeroben Aktivität sollten laut der Weltgesundheitsorganisation an mindestens zwei Tagen die Woche muskelkräftigende körperliche Aktivitäten für alle großen Muskelgruppen ausgeübt werden (vgl. World Health Organisation 2020). Das entspricht in vier Wochen acht Tagen mit muskelkräftigenden Aktivitäten. Die Studierenden gehen in vier Wochen an durchschnittlich sieben Tagen für jeweils ca. 58 Minuten sportlichen, also in den meisten Fällen muskelkräftigenden Tätigkeiten nach. Die Weltgesundheitsorganisation definiert in ihrer Bewegungsempfehlung nicht, wie lange die muskelkräftigenden Tätigkeiten ausgeübt werden sollen. Beim Vergleich der Anzahl der aktiven Tage erfüllen die Studierenden mit sieben Tagen nicht die empfohlene Menge von acht Tagen. Die durchschnittliche Aktivitätsdauer erscheint mit 58 Minuten im Vergleich zu der Empfehlung der WHO zu aerober körperlicher Aktivität jedoch sehr lang. Dadurch kann der fehlende Tag mit muskelkräftigenden Aktivitäten möglicherweise ausgeglichen werden. Tendenziell erfüllen die Studierenden also auch die Empfehlungen der WHO zu muskelkräftigenden Aktivitäten. Die These, dass die Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation erfüllen, ist damit bestätigt.

Bei den Fortbewegungsarten der Umfrageteilnehmenden ergibt eine Berechnung des Durchschnitts der verschiedenen Wege, dass 33,2 Prozent der Studierenden regelmäßig zu Fuß unterwegs sind und 20,5 Prozent regelmäßig mit dem Fahrrad fahren. Die Studie des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur aus 2017 besagt, dass körperlich aktive Fortbewegungsmöglichkeiten wie zu Fuß gehen und Fahrradfahren 30 Prozent des gesamten Verkehrsaufkommens der 20- bis 29-Jährigen ausmachen. Die Werte der zu Fuß gehenden und der fahrradfahrenden Studierenden lassen sich nicht addieren, da manche regelmäßig beide Fortbewegungsarten nutzen. Trotzdem haben die Studierenden der Neubrandenburger Hochschule allein durch den Anteil der regelmäßig zu Fuß Gehenden einen größeren Anteil an körperlich aktiver Fortbewegung als die gleichaltrige deutsche Bevölkerung.

Bei dem Vergleich der Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die körperliche Aktivität weisen die Studierenden aus Neubrandenburg und der Durchschnitt der

20- bis 29-Jährigen Deutschlands starke Ähnlichkeiten auf. Beide berichten von einer eher negativen Auswirkung auf die körperliche Aktivität. Ca. 55 Prozent der befragten Studierenden und 56 Prozent der 20- bis 29-Jährigen aus Deutschland geben dabei einen Rückgang ihrer körperlichen, vor allem sportlichen Aktivität an. Die Auswirkungen der Pandemie scheinen sich also bei den Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs nicht von den Auswirkungen auf die gleichaltrige Bevölkerung Deutschlands zu unterscheiden.

Insgesamt bietet diese Forschungsarbeit einen sehr gelungenen Überblick über alle Bereiche der körperlichen Aktivität der Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs. Körperliche Aktivität ist ein sehr umfangreiches Thema. Daher ist es in einer Forschung dieses Ausmaßes nicht möglich jeden Aspekt detailliert zu betrachten. Trotz dieser Beschränkung wurden alle wichtigen Faktoren so genau wie möglich untersucht und es ist gelungen eine übersichtliche Darstellung der körperlichen Aktivität der Studierenden zu erstellen. Die Erwartungen an die Forschung wurden daher in vollem Umfang erfüllt.

Eine Möglichkeit für die weitere Forschung bezüglich der körperlichen Aktivität der Studierenden der Neubrandenburger Hochschule ist die detailliertere Betrachtung der einzelnen Teilbereiche körperlicher Aktivität. Jeder dieser Bereiche bietet genug Potential, um eine eigene Forschung darüber zu betreiben. Außerdem wäre die Betrachtung der körperlichen Aktivität aus einer anderen Perspektive möglich. Die quantitative Forschung mithilfe der Onlineumfrage hat einen guten Überblick über die Allgemeinheit der Studierenden verschafft. Durch eine qualitative Betrachtung mit beispielsweise Einzelinterviews könnten weitere Erkenntnisse als Ergänzung dazu gewonnen werden. Auch die Entwicklung von Strategien zur Verbesserung oder Optimierung der körperlichen Aktivität der Studierenden wäre eine Möglichkeit zur weiteren Auseinandersetzung mit der Thematik.

6. Fazit

Körperliche Aktivität definiert sich als „jede Bewegung [...], die durch die Skelettmuskulatur erzeugt wird und den Energieverbrauch über den Grundumsatz anhebt“ (Finger et al. 2017: S. 37). Sie lässt sich in sportliche und alltägliche Aktivität unterteilen. Die sportliche Aktivität beinhaltet alle Sportarten, die bewusst ausgeübt werden. Alltägliche Aktivität setzt sich aus verschiedenen teils bewusst und teils unbewusst aktiven Alltagssituationen zusammen. Dazu zählen unter anderem berufliche Aktivitäten, Haushalts- und Pflegetätigkeiten oder die Art der Fortbewegung. Körperliche Aktivität hat einen entscheidenden Einfluss auf die Gesundheit des Menschen. Ein gesundes Ausmaß an Aktivität verbessert die Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit und die Knochen- und Funktionsgesundheit. Außerdem verringert sich das Erkrankungsrisiko von Bluthochdruck, koronaren Herzerkrankungen, Schlaganfällen, Diabetes mellitus Typ 2 und verschiedenen Krebsarten. Körperliche Inaktivität hingegen ist einer der größten Risikofaktoren für nicht übertragbare Krankheiten und Sterblichkeit. Mit durchschnittlich ca. 62 aktiven Minuten pro Tag erfüllen die Studierenden der Hochschule Neubrandenburgs die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation. Damit haben sie trotz der negativen Einflüsse der Corona-Pandemie ein gesundes Ausmaß an körperlicher Aktivität.

Quellenverzeichnis

Finger, Jonas D. / Lange, Cornelia / Manz, Kristin / Mensink Gert B.M. (2017). *Journal of Health Monitoring – Gesundheitsfördernde körperliche Aktivität in der Freizeit bei Erwachsenen in Deutschland*. Berlin: Robert Koch-Institut

World Health Organisation (2020). *Physical activity*. Online:
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> [Abruf am 29.04.2022]

Tiedemann, Claus (2021). „Sport“ – *Vorschlag einer Definition*. Online:
<http://kulturwiss.info/tiedemann/documents/DefinitionSport.pdf> [Abruf am 29.04.2022]

Kuhnimhof, Tonia / Nobis, Claudia (2018). *Mobilität in Deutschland – MID: Ergebnisbericht*. 2. Auflage, Bonn: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur.

Lippke, Sonia / Vögele Claus (2006). *Sport und körperliche Aktivität*. In: Hammelstein, Phillipp / Renneberg, Babette. *Gesundheitspsychologie*. Deutschland: Springer Medizin Verlag Heidelberg.

Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (2018). *Bestandserhebung 2017*. Online:
https://cdn.dosb.de/user_upload/www.dosb.de/uber_uns/Bestandserhebung/BE-Heft_2017_aktualisierte_Version_25.01.18.pdf [Abruf am 29.04.2022]

Bröker, Laura / Lobinger, Babett / Musculus, Lisa (2021). *Sportpsychologie – Ein Überblick für Psychologiestudierende und -interessierte*. Deutschland: Springer-Verlag GmbH.

Bundesärztekammer (o.J.). *Influenza-Pandemie*. Online:
<https://www.bundesaerztekammer.de/aerzte/versorgung/notfallmedizin/influenza-pandemie/> [Abruf am 29.04.2022]

AOK Rheinland/Hamburg (2021). *Presseinformation*. Online:
https://www.aok.de/pk/cl/fileadmin/user_upload/AOK-Rheinland-Hamburg/07-Press/Dokumente/Pressemitteilungen/10_PM_Umfrage_Sport_Corona.pdf
[Abruf am 29.04.2022]

Statistisches Bundesamt (2022). *Erwerbstätigkeitsquoten 1991 bis 2021*.
Online:
<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Erwerbstaetigkeit/Tabel/en/erwerbstaetigenquoten-gebietsstand-geschlecht-altergruppe-mikrozensus.html#fussnote-1-120426> [Abruf am 29.04.2022]

Statistisches Bundesamt (o.J.). *Wöchentliche Arbeitszeit*. Online:
<https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-3/woechentliche-arbeitszeitl.html> [Abruf am 29.04.2022]

Weltgesundheitsorganisation (2014). *Der Europäische Gesundheitsbericht 2012 – Ein Wegweiser zu mehr Wohlbefinden*. Kopenhagen: WHO-Regionalbüro für Europa.

Johansson, Tim / Ladurner, Gunther / Schwarz, Markus (2008). *Familie als Determinante der Gesundheit*. In: *Imago Hominis*. Band 15, Heft 3, Wien: Institut für medizinische Anthropologie und Bioethik

Himme, Alexander (2007). *Gütekriterien der Messung: Reliabilität, Validität und Generalisierbarkeit*. In: Albers, Sönke / Klapper, Daniel / Konradt, Udo / Walter, Achim / Wolf, Joachim. *Methodik der empirischen Forschung*. 2. Auflage, Wiesbaden: Deutscher Universitäts-Verlag.

Teschke, Gerd (2019). *Hochschule Neubrandenburg – University of Applied Sciences: Jahresbericht 2019*. Online: https://www.hs-nb.de/storages/hs-neubrandenburg/Hochschule/Jahresbericht_2019.pdf [Abruf am 29.04.2022]

Statistisches Bundesamt (2018). *Bevölkerung in Deutschland: 82,8 Millionen zum Jahresende 2017*. Online: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2018/09/PD18_347_12411.html [Abruf am 29.04.2022]

Anhang

Fragebogen (Umformatierte Form der Umfrage aus LimeSurvey)



Liebe*r Teilnehmer*in,

vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, bei meiner Umfrage mitzumachen. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit untersuche ich derzeit die körperliche Aktivität Studierender der Hochschule Neubrandenburgs. Der folgende Fragebogen umfasst 26 Fragen zu diesem Thema und wird ca. 10 Minuten deiner Zeit in Anspruch nehmen. Bei der Beantwortung der Fragen spielt es keine Rolle, wie viel du aktuell körperlich aktiv bist. Deine Teilnahme ist mir in jedem Fall eine große Unterstützung.

Teil A: Körperliche Aktivität allgemein

A1. Was verstehst du unter regelmäßiger körperlicher Aktivität?

A2. Wie wichtig ist es dir, regelmäßig körperlich aktiv zu sein?

Wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher unwichtig	<input type="checkbox"/>
Unwichtig	<input type="checkbox"/>

A3. Würdest du behaupten, dass du regelmäßig körperlich aktiv bist?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

A4. Wie schätzt du dein derzeitiges Ausmaß an körperlicher Aktivität ein?

Zu gering	<input type="checkbox"/>
Eher zu gering	<input type="checkbox"/>
Genau richtig	<input type="checkbox"/>
Eher zu viel	<input type="checkbox"/>
Zu viel	<input type="checkbox"/>

Teil B: Sportliche Aktivitäten

B1. Interessierst du dich für Sport und Bewegung?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B2. Bist du derzeit Mitglied in einem Fitnessstudio?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B3. Bist du derzeit Mitglied in einem Sportverein?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B4. Welche Sportart(en) betreibst du derzeit im Verein?

Fußball	<input type="checkbox"/>
Basketball	<input type="checkbox"/>
Volleyball	<input type="checkbox"/>



Liebe*r Teilnehmer*in,

vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, bei meiner Umfrage mitzumachen. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit untersuche ich derzeit die körperliche Aktivität Studierender der Hochschule Neubrandenburgs. Der folgende Fragebogen umfasst 26 Fragen zu diesem Thema und wird ca. 10 Minuten deiner Zeit in Anspruch nehmen. Bei der Beantwortung der Fragen spielt es keine Rolle, wie viel du aktuell körperlich aktiv bist. Deine Teilnahme ist mir in jedem Fall eine große Unterstützung.

Teil A: Körperliche Aktivität allgemein

A1. Was verstehst du unter regelmäßiger körperlicher Aktivität?

A2. Wie wichtig ist es dir, regelmäßig körperlich aktiv zu sein?

Wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher unwichtig	<input type="checkbox"/>
Unwichtig	<input type="checkbox"/>

A3. Würdest du behaupten, dass du regelmäßig körperlich aktiv bist?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

A4. Wie schätzt du dein derzeitiges Ausmaß an körperlicher Aktivität ein?

Zu gering	<input type="checkbox"/>
Eher zu gering	<input type="checkbox"/>
Genau richtig	<input type="checkbox"/>
Eher zu viel	<input type="checkbox"/>
Zu viel	<input type="checkbox"/>

Teil B: Sportliche Aktivitäten

B1. Interessierst du dich für Sport und Bewegung?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B2. Bist du derzeit Mitglied in einem Fitnessstudio?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B3. Bist du derzeit Mitglied in einem Sportverein?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B4. Welche Sportart(en) betreibst du derzeit im Verein?

Fußball	<input type="checkbox"/>
Basketball	<input type="checkbox"/>
Volleyball	<input type="checkbox"/>



Liebe*r Teilnehmer*in,

vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, bei meiner Umfrage mitzumachen. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit untersuche ich derzeit die körperliche Aktivität Studierender der Hochschule Neubrandenburgs. Der folgende Fragebogen umfasst 26 Fragen zu diesem Thema und wird ca. 10 Minuten deiner Zeit in Anspruch nehmen. Bei der Beantwortung der Fragen spielt es keine Rolle, wie viel du aktuell körperlich aktiv bist. Deine Teilnahme ist mir in jedem Fall eine große Unterstützung.

Teil A: Körperliche Aktivität allgemein

A1. Was verstehst du unter regelmäßiger körperlicher Aktivität?

A2. Wie wichtig ist es dir, regelmäßig körperlich aktiv zu sein?

Wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher unwichtig	<input type="checkbox"/>
Unwichtig	<input type="checkbox"/>

A3. Würdest du behaupten, dass du regelmäßig körperlich aktiv bist?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

A4. Wie schätzt du dein derzeitiges Ausmaß an körperlicher Aktivität ein?

Zu gering	<input type="checkbox"/>
Eher zu gering	<input type="checkbox"/>
Genau richtig	<input type="checkbox"/>
Eher zu viel	<input type="checkbox"/>
Zu viel	<input type="checkbox"/>

Teil B: Sportliche Aktivitäten

B1. Interessierst du dich für Sport und Bewegung?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B2. Bist du derzeit Mitglied in einem Fitnessstudio?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B3. Bist du derzeit Mitglied in einem Sportverein?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B4. Welche Sportart(en) betreibst du derzeit im Verein?

Fußball	<input type="checkbox"/>
Basketball	<input type="checkbox"/>
Volleyball	<input type="checkbox"/>



Liebe*r Teilnehmer*in,

vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, bei meiner Umfrage mitzumachen. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit untersuche ich derzeit die körperliche Aktivität Studierender der Hochschule Neubrandenburgs. Der folgende Fragebogen umfasst 26 Fragen zu diesem Thema und wird ca. 10 Minuten deiner Zeit in Anspruch nehmen. Bei der Beantwortung der Fragen spielt es keine Rolle, wie viel du aktuell körperlich aktiv bist. Deine Teilnahme ist mir in jedem Fall eine große Unterstützung.

Teil A: Körperliche Aktivität allgemein

A1. Was verstehst du unter regelmäßiger körperlicher Aktivität?

A2. Wie wichtig ist es dir, regelmäßig körperlich aktiv zu sein?

Wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher unwichtig	<input type="checkbox"/>
Unwichtig	<input type="checkbox"/>

A3. Würdest du behaupten, dass du regelmäßig körperlich aktiv bist?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

A4. Wie schätzt du dein derzeitiges Ausmaß an körperlicher Aktivität ein?

Zu gering	<input type="checkbox"/>
Eher zu gering	<input type="checkbox"/>
Genau richtig	<input type="checkbox"/>
Eher zu viel	<input type="checkbox"/>
Zu viel	<input type="checkbox"/>

Teil B: Sportliche Aktivitäten

B1. Interessierst du dich für Sport und Bewegung?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B2. Bist du derzeit Mitglied in einem Fitnessstudio?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B3. Bist du derzeit Mitglied in einem Sportverein?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B4. Welche Sportart(en) betreibst du derzeit im Verein?

Fußball	<input type="checkbox"/>
Basketball	<input type="checkbox"/>
Volleyball	<input type="checkbox"/>



Liebe*r Teilnehmer*in,

vielen Dank, dass du dir die Zeit nimmst, bei meiner Umfrage mitzumachen. Im Rahmen meiner Bachelorarbeit untersuche ich derzeit die körperliche Aktivität Studierender der Hochschule Neubrandenburgs. Der folgende Fragebogen umfasst 26 Fragen zu diesem Thema und wird ca. 10 Minuten deiner Zeit in Anspruch nehmen. Bei der Beantwortung der Fragen spielt es keine Rolle, wie viel du aktuell körperlich aktiv bist. Deine Teilnahme ist mir in jedem Fall eine große Unterstützung.

Teil A: Körperliche Aktivität allgemein

A1. Was verstehst du unter regelmäßiger körperlicher Aktivität?

A2. Wie wichtig ist es dir, regelmäßig körperlich aktiv zu sein?

Wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher wichtig	<input type="checkbox"/>
Eher unwichtig	<input type="checkbox"/>
Unwichtig	<input type="checkbox"/>

A3. Würdest du behaupten, dass du regelmäßig körperlich aktiv bist?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

A4. Wie schätzt du dein derzeitiges Ausmaß an körperlicher Aktivität ein?

Zu gering	<input type="checkbox"/>
Eher zu gering	<input type="checkbox"/>
Genau richtig	<input type="checkbox"/>
Eher zu viel	<input type="checkbox"/>
Zu viel	<input type="checkbox"/>

Teil B: Sportliche Aktivitäten

B1. Interessierst du dich für Sport und Bewegung?

Ja	<input type="checkbox"/>
Eher ja	<input type="checkbox"/>
Eher nein	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B2. Bist du derzeit Mitglied in einem Fitnessstudio?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B3. Bist du derzeit Mitglied in einem Sportverein?

Ja	<input type="checkbox"/>
Nein	<input type="checkbox"/>

B4. Welche Sportart(en) betreibst du derzeit im Verein?

Fußball	<input type="checkbox"/>
Basketball	<input type="checkbox"/>
Volleyball	<input type="checkbox"/>

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Die aus fremden Quellen direkt oder indirekt übernommenen Gedanken habe ich als solche kenntlich gemacht.

Neubrandenburg, 29.04.2022

(Leo Wiemann)