

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 in allen Lebensbereichen 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). In Deutschland erfüllen 44,8 % der Frauen und 51,2 % der Männer 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 Jahre (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 % der durch Darmkrebs und 10 % 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, höherer Lebensqualität sowie höherer wahrgenommener akademischer Leistungsfähigkeit festgestellt (Dyrbye et al., 2017; Teuber et al., 2024). Regelmäßige körperliche Aktivität und kardiovaskuläre Fitness hängen demnach positiv mit psychischer Gesundheit und Wohlbefinden bei Studierenden zusammen. Aerobe Trainingsinterventionen dienen zudem als Puffer gegen Depressionen und wahrgenommenen Stress (Herbert et al., 2020).



Methode

Eingesetzt wurde die deutsche Version des *European Health Interview Survey – Physical Activity Questionnaire* (EHIS-PAQ, Finger et al., 2015). Dieser ermöglicht eine präzisere Messung körperlicher Aktivität als die Vorgängerversion, der *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF). Ein Vorteil des EHIS-PAQ ist die Erhebung der körperlichen Aktivität in verschiedenen Lebensbereichen. Erhoben wird die körperliche Aktivität zu Fortbewegungszwecken (Radfahren und Gehen) sowie zur Förderung der Gesundheit.

Erhoben wurde die Zeit in Minuten für die wöchentliche (mäßig anstrengende aerobe) Ausdaueraktivität sowie die zur Muskelkräftigung aufgewendete Zeitspanne. Die Zeit für die Ausdaueraktivität setzt sich zusammen aus der Zeit (in Minuten), die mindestens einmal wöchentlich für Sport, Fitness oder körperliche Aktivität aufgewendet wird, sowie der Zeit für Fahrradfahren zur Fortbewegung.

Berichtet wird der Anteil der Befragten, die mindestens 150 Minuten pro Woche Ausdaueraktivitäten nachgehen.

Des Weiteren wird der Anteil der Studierenden berichtet, die die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, also wöchentlich mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität und an mindestens zwei Tagen Aktivitäten zur Muskelkräftigung ausführen.

Zusätzlich wurden die Studierenden gefragt, inwiefern sie auf ausreichende körperliche Bewegung achten. Die Antwortkategorien waren „gar nicht“, „wenig“, „teils/teils“, „stark“ sowie „sehr stark“. Im Folgenden wird der Anteil der Studierenden dargestellt, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Bewegung achten.

Außerdem wurden die Studierenden nach den Orten gefragt, an denen sie körperlich aktiv sind.

Kernaussagen

- Mehr als die Hälfte der Studierenden (60,6 %) berichtet von mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche.
- Jeweils mehr als ein Drittel der Studierenden (38,1 %) erfüllt die WHO-Bewegungsempfehlung hinsichtlich Ausdaueraktivitäten sowie Muskelkräftigungsübungen und achtet mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität (38,9 %).
- Bei männlichen Studierenden ist der Anteil der Befragten, die (1) mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche berichten, (2) die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen sowie (3) mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten, jeweils signifikant größer als bei weiblichen Studierenden.
- Im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften sind die Anteile der Befragten, die (1) mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche berichten sowie (2) die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen jeweils am größten.
- Der Anteil der Studierenden, die mindestens stark auf ihre körperliche Aktivität achten, ist in den Fachbereichen Architektur, Erziehungswissenschaften sowie Chemie am kleinsten.
- Am Standort Kaiserslautern ist der Anteil an Studierenden, die (1) von mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche berichten (KL: 62,1 % vs. LD: 57,6 %), der Anteil an Studierenden, die (2) die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen (KL: 40,5 % vs. LD: 33,1 %) und der Anteil an Studierenden, die (3) mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten (KL: 41,3 % vs. LD: 34,2 %), jeweils tendenziell größer als am Standort Landau.

Ergebnisse

20,4 % aller befragten Studierenden geben an, nie oder weniger als einen Tag pro Woche Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit auszuüben. Von den befragten Studierenden, die mindestens einmal pro Woche körperlich aktiv sind, sind 16,9 % an zwei Tagen pro Woche und 4,9 % an sieben Tagen pro Woche körperlich aktiv.

Wöchentlicher Zeitaufwand für Ausdaueraktivität

60,6 % der befragten Studierenden der RPTU berichten von mindestens 150 Minuten wöchentlicher Ausdaueraktivität. Mit 65,7 % ist dieser Anteil bei männlichen Studierenden signifikant größer als bei weiblichen (57,2 %; vgl. Abbildung 1).

Die Fachbereiche Wirtschaftswissenschaften sowie Maschinenbau und Verfahrenstechnik haben mit über 73 % einen signifikant größeren Anteil an Studierenden, die mindestens 150 Minuten pro Woche Ausdaueraktivität berichten, als die Fachbereiche Architektur, Informatik, Erziehungswissenschaften sowie Kultur- und Sozialwissenschaften (<52 %; vgl. Abbildung 2; Tabelle 2).

Am Standort Kaiserslautern berichten signifikant mehr Studierende von mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität pro Woche als am Standort Landau (KL: 62,1 % vs. LD: 57,6 %). Ein tendenziell größerer Anteil an weiblichen (58,1 %) und männlichen Studierenden (66,0 %) am



Standort Kaiserslautern berichtet von hinreichender Ausdaueraktivität als weibliche (56,2 %) und männliche Studierende (64,0 %) am Standort Landau (vgl. Tabelle 1).

Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung

Mehr als ein Drittel (38,1 %) der befragten Studierenden erfüllt die WHO-Bewegungsempfehlung; signifikant mehr männliche als weibliche Studierende (♀: 32,7 % vs. ♂: 46,0 %; vgl. Abbildung 3).

Im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften ist der Anteil der Studierenden, welche die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllt mit 52,9 % am größten und signifikant größer als in den Fachbereichen Erziehungswissenschaften, Mathematik sowie Kultur- und Sozialwissenschaften (<32 %; vgl. Abbildung 4; Tabelle 4).

Am Standort Kaiserslautern erfüllen signifikant mehr befragte Studierende die WHO-Bewegungsempfehlung als am Standort Landau (KL: 40,5 % vs. LD: 33,1 %). Weibliche (34,2 %) und männliche Studierende (46,6 %) am Standort Kaiserslautern erfüllen jeweils zu einem tendenziell größeren Anteil die WHO-Bewegungsempfehlung als weibliche (30,8 %) und männliche Studierende (42,7 %) am Standort Landau (vgl. Tabelle 3).

Achten auf ausreichende körperliche Aktivität

38,9 % der befragten Studierenden achten mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität. Der Anteil ist bei männlichen Studierenden mit 46,3 % signifikant größer als bei weiblichen Studierenden (33,8 %; vgl. Abbildung 5).

Die Fachbereiche Maschinenbau und Verfahrenstechnik (51,0 %) sowie Physik (50,9 %) haben die größten Anteile an Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten sowie einen signifikant größeren Anteil an Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten als die befragten Studierenden der Fachbereiche Architektur (22,8 %) sowie Erziehungswissenschaften (24,8 %). Die letztgenannten haben im Vergleich zu anderen Fachbereichen jeweils die kleinsten Anteile (vgl. Abbildung 6; Tabelle 6).

Am Standort Kaiserslautern (41,3 %) geben signifikant mehr Studierende an, mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität zu achten als die befragten Studierenden des Standorts Landau (34,2 %). Weibliche (35,9 %) und männliche Studierende (46,3 %) am Standort Kaiserslautern berichten jeweils mit einem tendenziell größeren Anteil, auf ausreichend körperliche Aktivität zu achten, als weibliche (31,2 %) und männliche Studierende (45,9 %) am Standort Landau (vgl. Tabelle 5).

Orte körperlicher Aktivität

Von den Studierenden, die mindestens einmal wöchentlich Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit ausführen (n=932), üben die meisten diese Aktivitäten in der Natur (54,1 %), zu Hause (47,4 %) oder beim Unisport (35,1 %) aus, die wenigsten im Rahmen von digitalen Angeboten (6,2 %) oder Sonstigem (13,1 %). Am Standort Kaiserslautern ist der Anteil derer, die Angebote im Rahmen des Unisports, im Verein und im Unifit wahrnehmen, deutlich größer als am Standort Landau (vgl. Tabelle 7).

Einordnung

Der Anteil Studierender, die mindestens 150 Minuten pro Woche mindestens mäßig anstrengende Ausdaueraktivität betreiben, ist am Standort Kaiserslautern tendenziell größer als 2021 (62,1 % vs. 56,3 %). Im Fachbereich Biologie ist der Anteil signifikant größer als 2021 (68,3 % vs.

42,4 %). Nur in den Fachbereichen Sozialwissenschaften, Informatik sowie Architektur sind die Anteile jeweils kleiner als 2021 (vgl. Tabelle 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 RPTU berichten im Vergleich zur Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA-Studie tendenziell niedrigere Werte für die Ausdaueraktivität (60,6 % vs. 64,6 %). Dies gilt sowohl für weibliche Studierende (57,2 % vs. 58,9 %) als auch für männliche Studierende (65,7 % vs. 69,3 %; vgl. Tabelle 1).

Auch der Anteil der befragten Studierenden, welche die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen, ist am Standort Kaiserslautern tendenziell größer als 2021 (40,5 % vs. 37,7 %). Auf Fachbereichsebene zeigt sich ein gemischtes Bild: In einigen Fachbereichen erfüllen mehr Studierende als 2021 die WHO-Bewegungsempfehlungen, in einigen weniger (vgl. Tabelle 4). Die WHO-Bewegungsempfehlung erfüllen anteilig tendenziell weniger Studierende der RPTU als die 18- bis 29-Jährigen der GEDA-Studie (38,1 % vs. 43,4 %). Dies gilt sowohl für weibliche (32,7 % vs. 34,1 %) als auch für männliche Studierende (46,0 % vs. 50,9 %; vgl. Tabelle 3).

Mit 41,3 % ist am Standort Kaiserslautern der Anteil an Studierenden, die mindestens „stark“ auf ausreichende körperliche Aktivität achten, tendenziell größer als 2021 (38,5 %). Einige Fachbereiche haben unwesentlich größere Anteile als 2021, einige kleinere Anteile. Im Fachbereich Physik ist der Unterschied mit +12,3 Prozentpunkten am größten (vgl. Tabelle 6).

Die zeitliche Entwicklung der Ergebnisse von 2015 bis 2024 am Standort Kaiserslautern kann in Tabelle 2, Tabelle 4 und Tabelle 6 abgelesen werden. Da die Erhebungsmethode für Ausdaueraktivität in den Befragungen mehrfach verändert wurde, sind die Werte von 2015, 2018 und 2021 nur begrenzt vergleichbar und Unterschiede sollten daher vorsichtig interpretiert werden.

Literatur

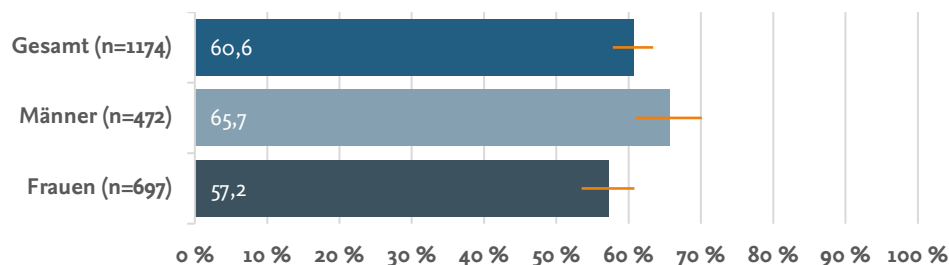
- Arem, H., Moore, S. C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., Visvanathan, K., Campbell, P. T., Freedman, M., Weiderpass, E., Adami, H. O., Linet, M. S., Lee, I.-M. & Matthews, C. E. (2015). Leisure time physical activity and mortality: a detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *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., Schienkowitz, 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
- Teuber, M., Leyhr, D. & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: a longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- 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

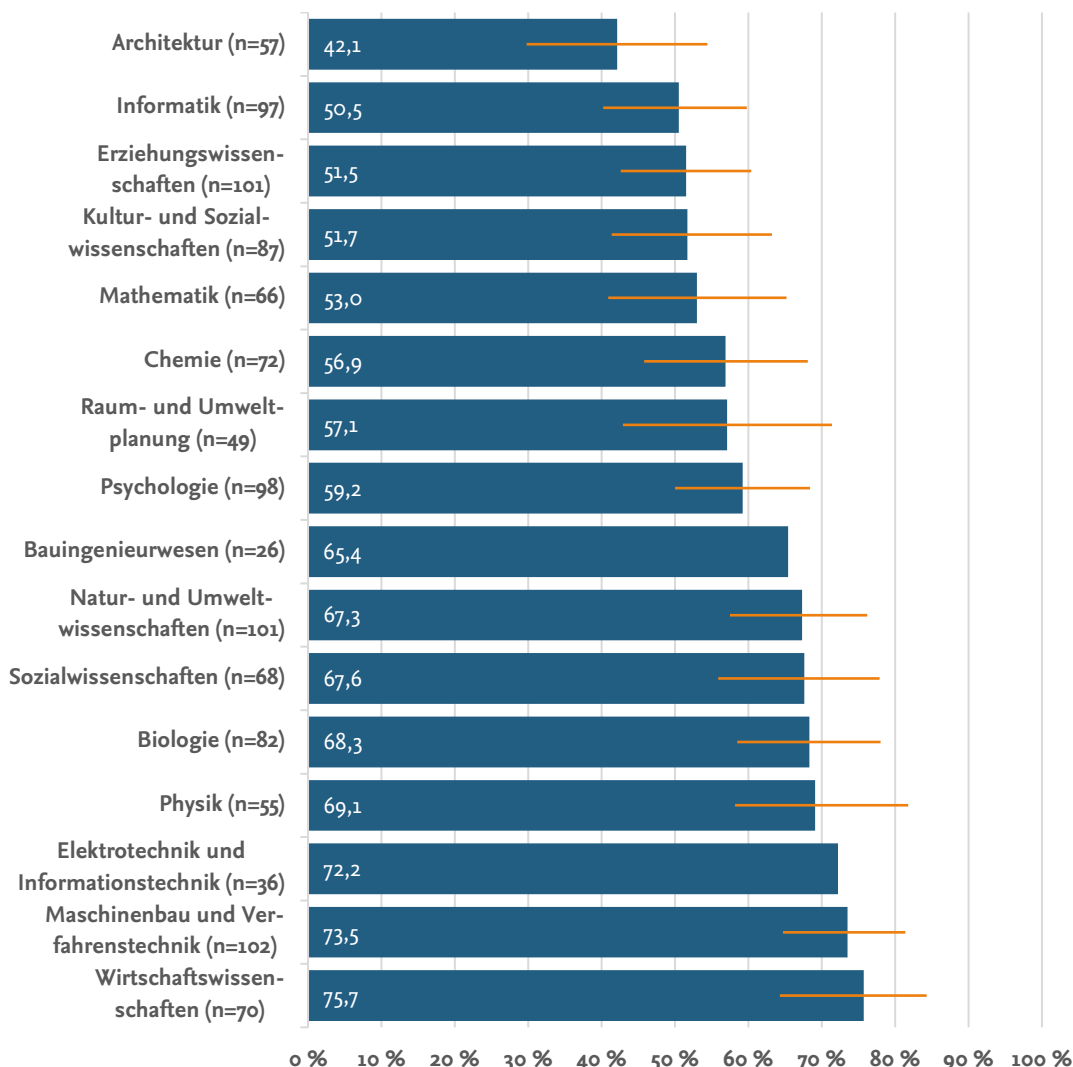
Grafische Ergebnisdarstellung

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



Tabelle 1: Ausdaueraktivität, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau sowie mit der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA-Studie 2019/2020

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)	GEDA 2019/2020 % (95 %-KI)
Gesamt	n=1174 60,6 (57,8–63,4)	n=787 62,1 (58,8–65,8)	n=387 57,6 (53,0–62,8)	n=22646 ¹ 64,6 (61,8–67,3)
Männer	n=472 65,7 (61,0–70,1)	n=397 66,0 (61,4–70,4)	n=75 64,0 (52,2–75,0)	n=10687 ¹ 69,3 (65,6–72,7)
Frauen	n=697 57,2 (53,5–60,8)	n=389 58,1 (53,3–62,9)	n=308 56,2 (50,3–62,0)	n=11959 ¹ 58,9 (54,6–63,0)

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

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

Tabelle 2: Ausdaueraktivität im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort²

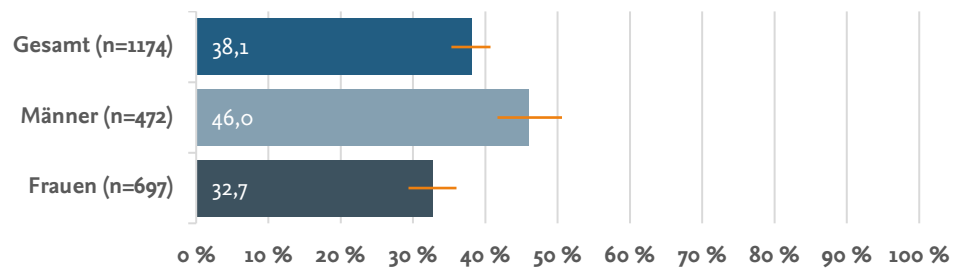
	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)
	Kaiserslautern			
Architektur	42,1 (29,8–54,4)	43,9 (29,3 - 58,5)	36,8	23,3
Bauingenieurwesen	65,4	62,0 (50,7–73,2)	57,5 (46,6–69,9)	40,0 (29,3–52,0)
Biologie	68,3 (58,5–78,0)	42,4 (31,8–52,9)	35,8 (26,3–46,3)	44,9 (34,7–55,1)
Chemie	56,9 (45,8–68,1)	47,2	41,7 (30,6–52,8)	38,2 (28,1–48,3)
Elektro- und Infor- mationstechnik	72,2	67,4 (53,5–81,4)	38,3 (23,4 - 51,1)	54,7 (42,2–67,2)
Informatik	50,5 (40,2–59,8)	51,3 (44,2–59,7)	32,7 (23,5–41,8)	30,3 (19,7–42,1)
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	73,5 (64,7–81,4)	65,2 (56,5–73,0)	58,5 (51,1–65,9)	43,2 (36,5–49,5)
Mathematik	53,0 (40,9–65,2)	47,7 (35,4–60,0)	39,4 (29,8–49,0)	40,6 (31,1–50,0)
Physik	69,1 (58,2–81,8)	55,4 (44,6–65,1)	41,7 (30,6–52,8)	35,3 (23,5–45,6)
Raum- und Um- weltplanung	57,1 (42,9–71,4)	39,0 (24,4–53,7)	30,6 (22,4–40,8)	39,3 (30,3–47,5)
Sozialwissenschaf- ten	67,6 (55,9–77,9)	75,5 (67,0–84,0)	49,2 (40,9–58,3)	51,3 (43,7–58,2)
Wirtschaftswissen- schaften	75,7 (64,3–84,3)	63,0 (53,1–72,8)	50,0 (43,9–56,1)	48,6 (42,5–54,8)
Gesamt	62,1 (58,8–65,8)	56,3 (53,1–59,5)	43,6 (40,9–46,5)	43,0
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	51,5 (42,6–60,4)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	51,7 (41,4–63,2)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	67,3 (57,5–76,2)			
Psychologie	59,2 (50,0–68,4)			
Gesamt	57,6 (53,0–62,8)			

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

² Die Erhebungsmethode für Ausdaueraktivität wurden in den Befragungen mehrfach geändert, so dass die Werte von 2015, 2018 und 2021 nur begrenzt vergleichbar sind.

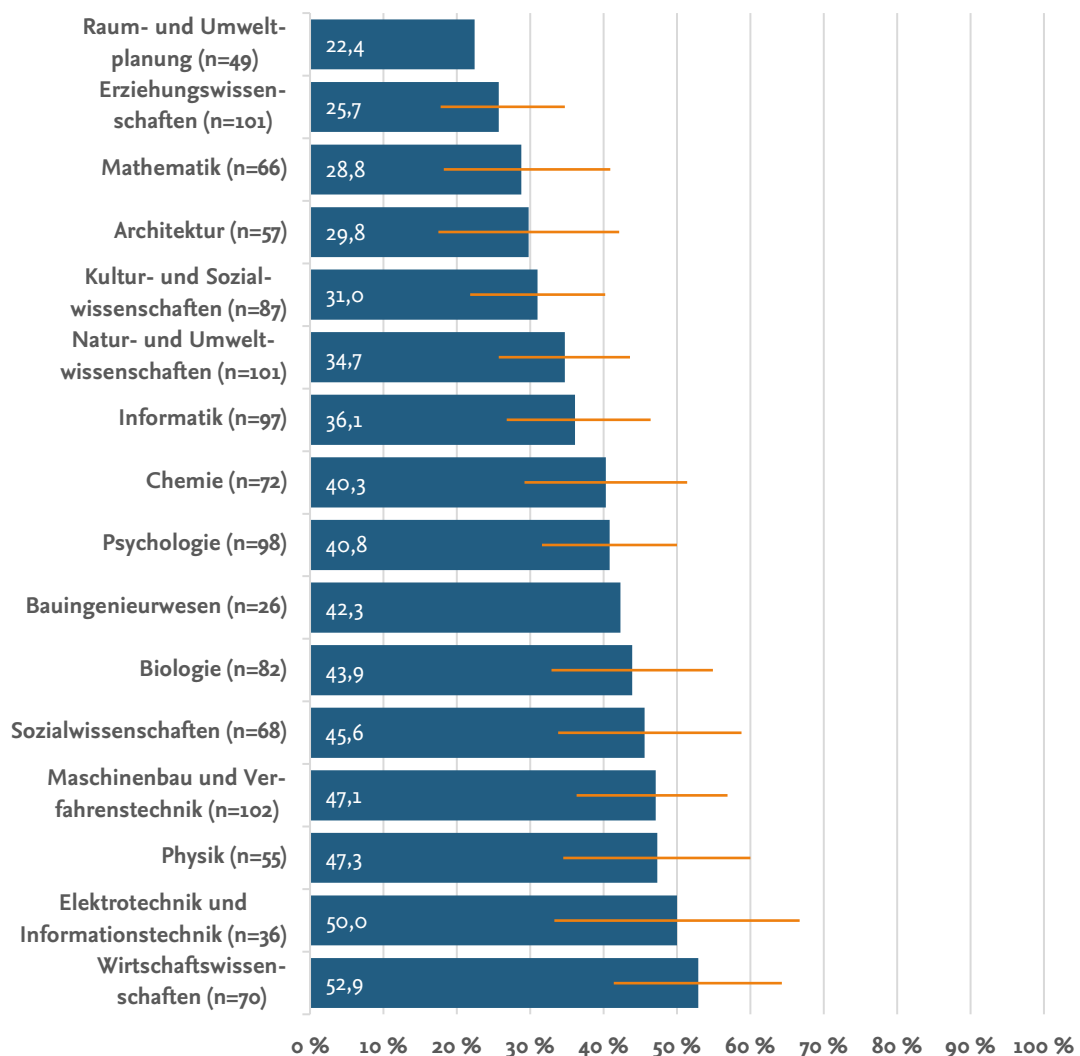


Abbildung 3: Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung, differenziert nach Geschlecht



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

Tabelle 3: Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau sowie mit der Gruppe der 18- bis 29-Jährigen der GEDA-Studie 2019/2020

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)	GEDA 2019/2020 % (95 %-KI)
Gesamt	n=1174 38,1 (35,3–40,7)	n=787 40,5 (37,0–44,0)	n=387 33,1 (28,2–37,7)	n=2264 ³ 43,4 (40,6–46,2)
Männer	n=472 46,0 (41,7–50,6)	n=397 46,6 (41,8–51,6)	n=75 42,7 (31,1–53,6)	n=1068 ³ 50,9 (47,1–54,6)
Frauen	n=697 32,7 (29,4–36,0)	n=389 34,2 (29,5–39,2)	n=308 30,8 (25,6–36,0)	n=1195 ³ 34,1 (30,2–38,2)

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

³ Genannt wird hier die Anzahl aller Befragten der GEDA-Studie, da die Stichprobengrößen einzelner Altersgruppen nicht bekannt sind.

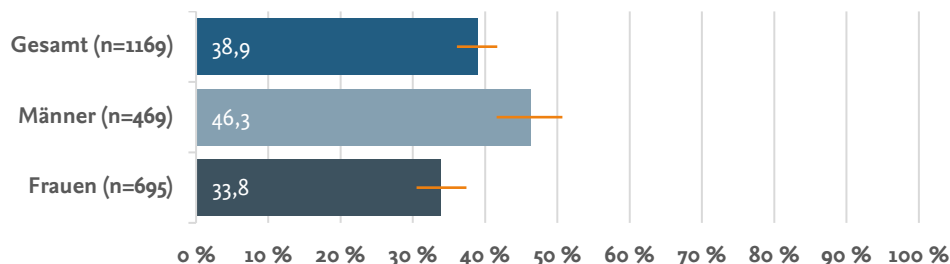


Tabelle 4: Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlung im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort²

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	29,8 (17,5–42,1)	29,3	43,3	
Bauingenieurwesen	42,3	43,7 (32,4–56,3)	47,8 (34,8–59,4)	
Biologie	43,9 (32,9–54,9)	32,9 (23,5–43,5)	33,3 (23,5–43,2)	
Chemie	40,3 (29,2–51,4)	27,8	47,5 (33,9–61,0)	
Elektro- und Informationstechnik	50,0 (33,3–66,7)	51,2 (37,2–65,1)	30,2 (16,3 – 44,2)	
Informatik	36,1 (26,8–46,4)	33,1 (26,0–41,5)	32,5 (21,7–43,4)	
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	47,1 (36,3–56,9)	40,9 (32,2–50,4)	47,9 (40,1–55,1)	
Mathematik	28,8 (18,2–40,9)	30,8 (20,0–43,0)	28,4 (20,0–37,9)	
Physik	47,3 (34,5–60,0)	41,0 (30,1–51,8)	33,9 (22,6–45,2)	
Raum- und Umweltplanung	22,4	31,7	33,3 (24,4–43,3)	
Sozialwissenschaften	45,6 (33,8–58,8)	46,8 (36,2–57,4)	41,6 (32,8–50,4)	
Wirtschaftswissenschaften	52,9 (41,4–64,3)	42,0 (32,1–51,9)	45,2 (39,1–51,2)	
Gesamt	40,5 (37,0–44,0)	37,7 (34,8–41,0)	39,3 (36,6–41,9)	
	Landau			
Erziehungswissenschaften	25,7 (17,8–34,7)			
Kultur- und Sozialwissenschaften	31,0 (21,8–40,2)			
Natur- und Umweltwissenschaften	34,7 (25,7–43,6)			
Psychologie	40,8 (31,6–50,0)			
Gesamt	33,1 (28,2–37,7)			

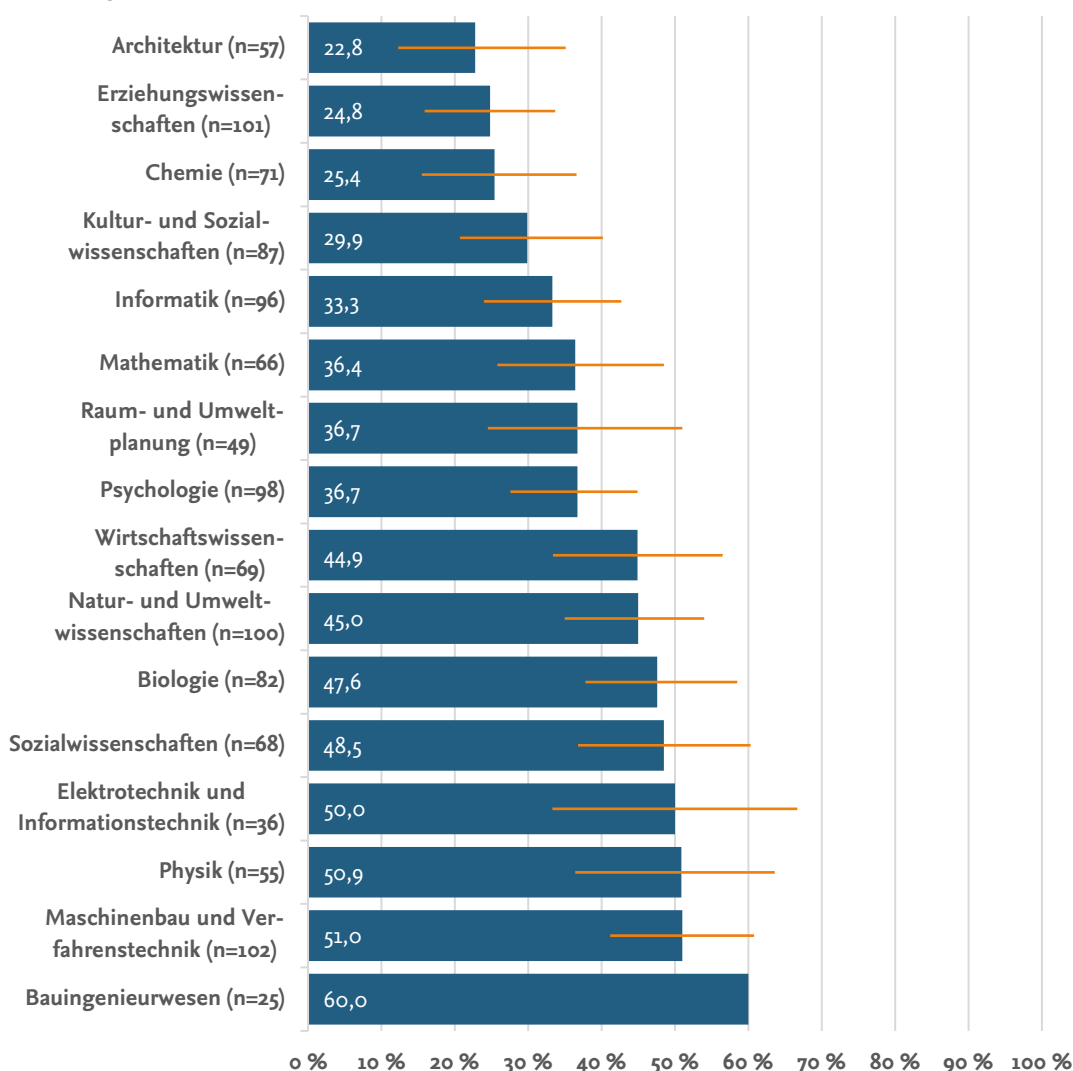
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivität sowie zweimal Muskelkräftigungsaktivitäten betreiben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.

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 5: Achten auf körperliche Aktivität, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)
Gesamt	n=1169 38,9 (36,1–41,7)	n=783 41,3 (37,9–44,8)	n=386 34,2 (29,8–39,1)
Männer	n=469 46,3 (41,6–50,7)	n=395 46,3 (41,1–50,9)	n=74 45,9 (34,8–57,1)
Frauen	n=695 33,8 (30,5–37,4)	n=387 35,9 (31,3–40,6)	n=308 31,2 (26,0–36,3)

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

Tabelle 6: Achten auf körperliche Aktivität im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)
	Kaiserslautern			
Architektur	22,8 (12,3–35,1)	26,8	23,7	36,7
Bauingenieurwesen	60,0	46,5 (35,2–57,7)	58,9 (47,9–69,9)	44,0 (33,3–54,7)
Biologie	47,6 (37,8–58,5)	27,1 (17,6–36,5)	41,1 (30,5–51,6)	45,9 (35,7–56,1)
Chemie	25,4 (15,5–36,6)	36,1	44,4 (33,3–55,6)	41,6 (31,5–51,7)
Elektro- und Infor- mationstechnik	50,0 (33,3–66,7)	48,8 (34,9–65,1)	42,6 (27,7–57,4)	59,4 (46,9–71,8)
Informatik	33,3 (24,0–42,7)	31,4 (24,2–38,6)	30,6 (21,4–39,8)	35,1 (24,7–45,5)
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	51,0 (41,2–60,8)	44,3 (34,8–54,8)	58,0 (50,6–65,9)	51,1 (44,8–57,9)
Mathematik	36,4 (25,8–48,5)	32,8 (21,9–43,8)	43,3 (33,7–51,9)	46,2 (36,8–55,7)
Physik	50,9 (36,4–63,6)	38,6 (28,9–48,2)	37,5 (26,4–48,6)	35,3 (25,0–45,6)
Raum- und Um- weltplanung	36,7 (24,5–51,0)	31,7	41,2 (32,0–50,5)	43,9 (35,0–52,8)
Sozialwissenschaf- ten	48,5 (36,8–60,3)	49,5 (38,7–60,2)	49,2 (40,9–57,6)	53,8 (46,3–61,2)
Wirtschaftswissen- schaften	44,9 (33,4–56,5)	46,9 (35,8–58,0)	52,5 (46,4–58,2)	56,2 (49,6–62,3)
Gesamt	41,3 (37,9–44,8)	38,5 (35,3–41,4)	45,7 (43,0–48,3)	48,3
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	24,8 (15,9–33,7)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	29,9 (20,7–40,2)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	45,0 (35,0–54,0)			
Psychologie	36,7 (27,6–44,9)			
Gesamt	34,2 (29,8–39,1)			

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



Tabelle 7: Orte körperlicher Aktivität, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt %	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern %	UHR RPTU 2024 Landau %	UHR TUK 2021 %
in der Natur	54,1	50,8	60,9	69,1
zu Hause	47,4	44,1	54,3	73,5
Unisport	35,1	35,2	34,8	11,6
anderes Fitnessstudio	25,1	21,7	32,1	10,3
Verein	23,7	24,8	21,5	21,9
Unifit	17,0	24,6	1,0	8,1
Sonstiges	13,1	12,2	14,9	11,8
digitale Angebote	6,2	4,8	9,3	13,0

Anmerkung: Werte beziehen sich auf den Anteil der Studierenden, die mindestens einmal wöchentlich Sport, Fitness oder körperliche Aktivität in der Freizeit ausführen; Mehrfachnennungen möglich, Angaben in Prozent (n=932)