

Sitzfleisch gefragt! Wie Bewegungsmangel den Alltag von Studierenden prägt

Eine neue Studie zeigt, wie sehr Studierende dem Risiko eines sitzenden Lebensstils ausgesetzt sind. Der Report basiert auf der Studienreihe Fachkraft 2020 und präsentiert bundesweite Daten zum Bewegungsverhalten von über 11.000 Studierenden aller Fachrichtungen.

Coburg, Mai 2019 | Heißt es nicht, Studierende seien meist und gern aktiv? Ob mit dem Fahrrad auf dem Weg zur Uni. Auf der Tanzfläche der WG-Party. Oder auf dem Surfbrett an den Stränden der Welt. Wer beim Thema Studium vor allem sportive Bilder vor Augen hat, erkennt jedoch die Realität des Hochschulalltags. Denn eigentlich – so die Erkenntnis einer aktuellen Auswertung zur Studienreihe Fachkraft 2020 – benötigen Studierende in Deutschland vor allem eines: enorm viel Sitzfleisch.

Die Ergebnisse des neuen SPIN Daten Monitors *Sport. Bewegung. Lebensstil.* zeigen, dass hochschulisches Leben und Lernen ganz erheblich durch sitzende Tätigkeiten charakterisiert ist. Dies betrifft vor allem die Wochentage in der Vorlesungszeit, an denen rund die Hälfte der Studierenden (51 %) mehr als acht Stunden sitzend verbringt; für 9 % sind es sogar zwölf und mehr Stunden. Rund 11.000 Studierende aller Fachrichtungen nahmen 2017 an der bundesweiten Befragung zum studentischen Bewegungsverhalten teil.

Regelmäßiges und zu langes Sitzen am Stück ist in den letzten Jahren immer mehr als Gesundheitsrisiko in den Blickpunkt gerückt. Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist dabei, dass das Risiko zu langer Sitzperioden am Stück auch durch anschließende Bewegungsphasen nicht mehr vollständig kompensiert werden kann.

Die Selbsteinschätzung in Bezug auf einen sitzenden Lebensstil zeigt, dass sich rund zwei Drittel der Studierenden bewusst sind, lange zu sitzen und auch versuchen, Phasen langen Sitzens gezielt zu unterbrechen (58 %). Einem Drittel der Studierenden (34 %) bereitet langes Sitzen bereits Probleme, wobei Männer (28 %) davon offensichtlich etwas weniger häufig betroffen sind als Frauen (38 %).

Unterschiedliche Selbsteinschätzungen in Bezug auf einen sitzenden Lebensstil gibt es erwartungsgemäß auch zwischen den Fachrichtungen. So stehen Studierende der Informatik (68 %) an der Spitze derer, die angeben, oft viele Stunden am Stück zu sitzen. Überraschend ist dabei, dass die Wahrnehmung viel zu sitzen und die Einschätzung, dass langes Sitzen Probleme bereitet nicht zusammenzuhängen scheinen.

Prof. (FH) Dr. Dirk Steinbach, Geschäftsführer SPIN Sport Innovation, rät dazu: *„Für die Entwicklung zielgenauer Gesundheits- und Bewegungsangebote ist es wichtig zu wissen, dass ein sitzender Lebensstil ein sehr offensichtliches Problem bei Studierenden fast aller Fachrichtungen darstellt. Zur Verbesserung der Situation sollten die Studierenden mit in den Studienalltag passenden Sportangeboten natürlich generell zu mehr Bewegung animiert werden. Es erscheint aber auch notwendig, die Studierenden*

noch gezielter über die Bedeutung regelmäßiger Unterbrechungen des Sitzens durch aktive Bewegungspausen aufzuklären. Ausgehen könnte eine solche Initiative beispielsweise von den Krankenkassen oder aber auch den Hochschulen selbst.“

FOTOS

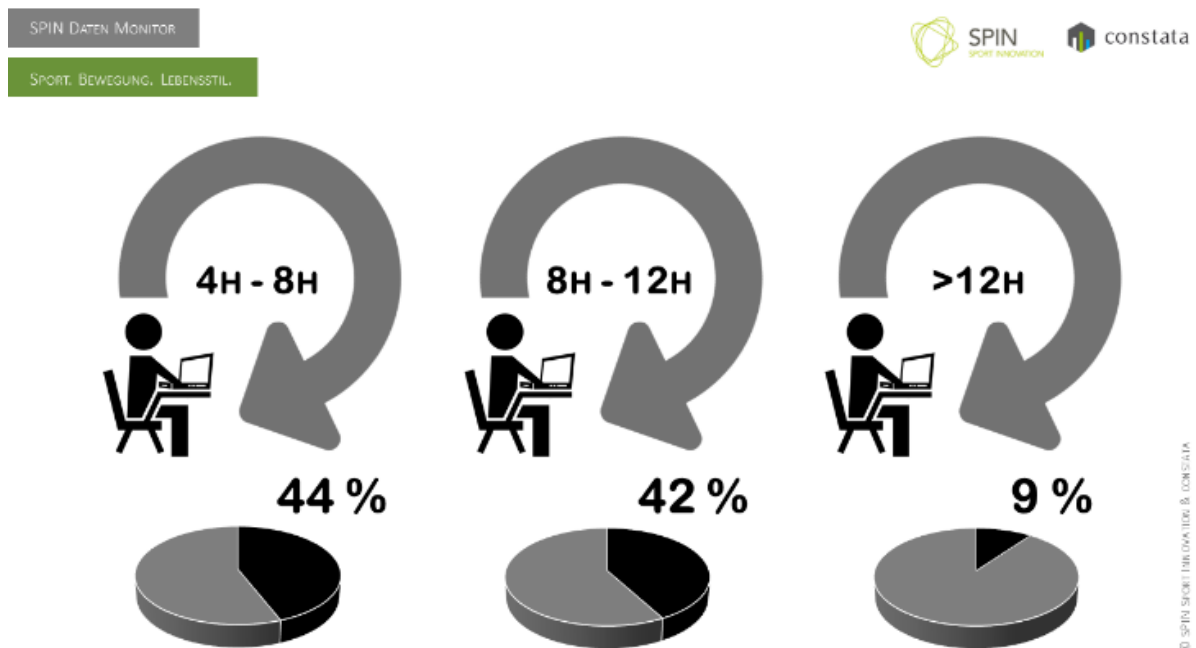


FOTO DOWNLOAD FÜR PRESSEARTIKEL

www.SPIN.DatenMonitor.de/download

KEYWORDS

Studium; Studierende; Gesundheit; Sport; Bewegung; Sitzender Lebensstil; Sitzverhalten; Rückenprobleme; Hochschule; Krankenkasse; Sportverein; Fitnessstudio; Studie; Marktanalyse.

DATEN MONITOR SPORT. BEWEGUNG. LEBENSSTIL.

Der SPIN Daten Monitor Sport. Bewegung. Lebensstil. entstand aus einer Kooperation der Sportberatungsagentur SPIN Sport Innovation mit dem auf empirische Hochschulforschung spezialisierten Unternehmen Constata. Der Daten Monitor basiert auf der Fachkraft 2020 Studienreihe und beinhaltet bundesweite Daten zum Bewegungs- und Ernährungsverhalten von über 11.000 Studierenden aller Fachrichtungen.

In fünf übergeordneten Themenkomplexen werden zahlreiche gesundheitsbezogene Fragestellungen bearbeitet. Ziel des Daten Monitors ist es, gesundheitsbezogene Daten über Studierende in Deutschland zur Verfügung zu stellen. Dies soll Entscheidungsträgern in der Gesundheitsbranche helfen, die Probleme und Bedürfnisse dieser Zielgruppe zu verstehen und entsprechend wirksame Maßnahmen oder passgenaue Produkte zu entwickeln.

SPIN DATEN MONITOR

Marktanalysen stellen eine wichtige Grundlage unternehmerischer Entscheidungen dar. Daten über Märkte und Zielgruppen helfen, die Probleme und Bedürfnisse der Kunden zu verstehen, um entsprechend wirksame Maßnahmen oder passgenaue Produkte zu entwickeln. Mit den SPIN Daten Monitoren bieten wir Sportorganisationen, Öffentlichen Institutionen und Unternehmen Zugang zu Daten und Ergebnissen aus den Bereichen Sport und Gesundheit. Gemeinsam erheben SPIN und Constata dazu regelmäßig repräsentative Daten unter Studierenden. Sport- und gesundheitsbezogene Daten über diese Zielgruppe der zukünftigen Entscheidungsträger fassen wir in unseren Daten Monitoren zusammen. Zusätzlich zu den standardisierten Berichten bieten wir hierzu auch individuelle Auswertungen, Workshops und Befragungen.

SPIN SPORT INNOVATION

SPIN berät Verbände, Öffentliche Einrichtungen und Unternehmen. Wir kommen aus der Wissenschaft und kennen die Praxis. Damit haben wir einen einzigartigen Einblick rund um Sport, Bewegung und Gesundheit. Wir entwickeln individuelle, innovative Ideen, die nachhaltig umsetzbar sind. Unsere Leistungen beinhalten Innovatives Sportmarketing, Evaluationen und Monitoring sowie Sportentwicklung.

CONSTATA

Constata widmet sich über die hauseigene Studienreihe Fachkraft 2020 intensiv der Erforschung vielfältiger Fragestellungen zur wirtschaftlichen und sozialen Lage angehender sowie bereits graduerter Akademiker in Deutschland. Darüber hinaus unterstützt Constata Einrichtungen und Unternehmen aus Wirtschaft, Wissenschaft, Politik, Medien und Kultur bei der Umsetzung unterschiedlichster Erhebungsvorhaben – von der Konzeption über die Durchführung bis hin zur inhaltlichen Aufbereitung.

PRESSEKONTAKT

Matthias Gütt | SPIN Sport Innovation GmbH & Co. KG | Max-Reger-Weg. 12, 96450 Coburg | Deutschland
Phone: +49 (0)9561-35159-49 | E-Mail: guett@sport-innovation.de | www.sport-innovation.de

Dr. Philipp Seegers | constata UG haftungsbeschränkt | Raderberger Str. 173-175 | 50968 Köln | Deutschland
Phone: +49 (0)221-9955 44-65 | E-Mail: p.seegers@constata.de | www.constata.de

WEITERE INFORMATIONEN

www.SPIN.DatenMonitor.de

Anzahl der Zeichen im Artikel (inkl. Leerzeichen): 3.120

Anzahl der Wörter im Artikel: 434
