

---

## Executive Summary

Eine Initiative, die vom Hochschulsport Hamburg im Zusammenhang mit der Gesundheitsförderung von Studierenden gegründet wurde, ist das Projekt *Healthy Campus Hamburg (HCH)*. Die Intention des *Healthy Campus Hamburg* ist die Schaffung einer ganzheitlich gesundheitsfördernden Lebenswelt, die Hochschulangehörigen der Hamburger Hochschulen dabei unterstützt, ein nachhaltig gesundes und glückliches Leben führen zu können (vgl. *Healthy Campus Hamburg*, 2019).

Mit dem Hochschulsport Hamburg als Projektpartner wurde entschieden, dass sich diese Arbeit auf die physische Dimension, die damit eine von insgesamt sieben Dimensionen der Gesundheit darstellt, konzentrieren soll. Dabei liegt der Fokus auf den, am Hauptcampus der Universität Hamburg, Studierenden. Die Fragestellung lautet: „*Wie sieht das Bewegungsverhalten der Studierenden der Universität Hamburg aus?*“.

Ein Vorher-Nachher-Vergleich ergab, dass sich das Bewegungsverhalten der Studierenden im Vergleich zum vorherigen Lebensabschnitt bei 39% der Befragten verringert hat, bei 31% gleichgeblieben ist und bei 30% gesteigert hat. Eine Betrachtung der soziodemografischen Daten der Studierenden zeigte, es spielen vor allem die Kriterien Hauptbeschäftigung vor dem Studium, Alter und Geschlecht eine Rolle. Sind die Befragten in den 12 Monaten vor Beginn des Studiums noch zur Schule gegangen, gaben sie eher an, dass sich ihr Bewegungsverhalten nicht verändert hat (39%), während Studierende, die Arbeit als ihre Hauptbeschäftigung vor dem Studium angegeben haben, eher angaben, dass sich ihr Bewegungsverhalten verringert hat (46%). Es gaben 48 % der Studierenden, die älter als 22 Jahre waren, an, dass sich ihr Bewegungsverhalten verringert hat. Bei den Befragten, die jünger als 23 waren, gaben dies nur 33% an. 46% der Männer gaben an, ihr Bewegungsverhalten habe sich im Vergleich zum vorherigen Lebensabschnitt verringert, bei den Frauen trafen nur 33% diese Aussage.

In der Untersuchung zum aktuellen Stand des Bewegungsverhaltens zeigte sich, dass Studierende höherer Semester pro Woche durchschnittlich etwas mehr Zeit in Bewegung investieren als Studierende am Studienbeginn (18 Stunden, 36 Minuten vs. 17 Stunden, 53 Minuten). Studierende der Erziehungswissenschaften bewegen sich pro Woche durchschnittlich deutlich mehr (21 Stunden, 2 Minuten) als Studierende der Fakultät für Wirtschafts- und Sozialwissenschaften (16 Stunden) und der Betriebswirtschaft (16 Stunden, 28 Minuten).

---

Die durchschnittliche Gesamtzeit der Bewegung pro Woche fällt auch bei den Frauen (17 Stunden, 8 Minuten) geringer aus als bei den Männern (19 Stunden, 46 Minuten).

Zur Beantwortung der Forschungsfrage waren insgesamt sechs Hypothesen erstellt worden, die sich in zwei Schwerpunkte unterteilen lassen. Der Erste, der Vorher-Nachher-Vergleich, strebte einen Vergleich des Bewegungsverhaltens der Studierenden mit dem ihres jeweiligen vorherigen Lebensabschnittes an. Der Zweite konzentrierte sich auf das aktuelle Bewegungsverhalten der Studierenden.

Die Stichprobe, bestehend aus 100 Studierenden, war durch eine Quotenauswahl anhand der Merkmale Fakultät und Geschlecht ausgewählt worden. In diesem Zusammenhang bezog sich die hierfür zutreffende Grundgesamtheit auf alle Studierenden, die einen Bachelor in den Fakultäten der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, der Betriebswirtschaft und der Erziehungswissenschaften anstrebten. Die Daten wurden mittels eines standardisierten Fragebogens erhoben.