

## Was ist körperliche Aktivität und welche Vorteile bringt sie mit?

Die WHO definiert körperliche Aktivität als jede von der Skelettmuskulatur erzeugte Bewegung, die einen Energieaufwand erfordert – einschließlich Aktivitäten, die bei der Arbeit, beim Spielen, bei der Ausführung von Hausarbeiten, auf Reisen und bei der Freizeitgestaltung ausgeübt werden.

Der Begriff "körperliche Aktivität" sollte nicht mit "Training" verwechselt werden, welches eine Unterkategorie der körperlichen Aktivität ist, das geplant, strukturiert und wiederholt wird und darauf abzielt, eine oder mehrere Komponenten der körperlichen Fitness zu verbessern oder zu erhalten. Neben dem Training hat jede andere körperliche Aktivität in der Freizeit, für den Transport von Ort zu Ort oder als Teil der Arbeit einer Person einen gesundheitlichen Nutzen. Darüber hinaus verbessern sowohl mäßige als auch intensive körperliche Aktivitäten die Gesundheit.

- Steigerung der muskulären und kardiorespiratorischen Fitness
- Verringerung des Risikos für chronische Erkrankungen (Bluthochdruck, koronare Herzkrankheit, Schlaganfall, Diabetes, Krebs, Depression)
- Verbesserung der Knochenstabilität und der funktionalen Gesundheit
- Reduzierung des Sturzrisikos
- Regulierung der Energiebilanz und des Körpergewichts
- Verbesserung der Schlafqualität
- Steigerung der exekutiven Funktion (Prozesse des Gehirns → Fähigkeit zu planen und zu organisieren, Initiierung von Aufgaben, Kontrolle von Emotionen)

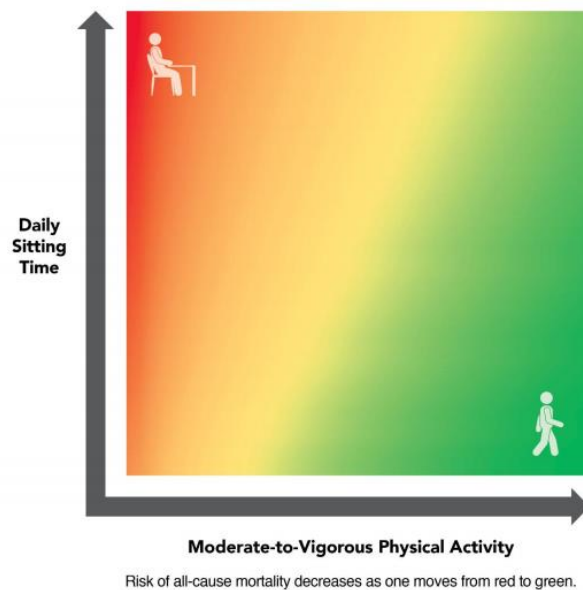


Abb. 1 Beziehung zwischen mäßiger bis starker körperlicher Aktivität, Sitzzeit und Risiko der Gesamtsterblichkeit (Ekelund et al., 2016)

## Empfehlungen zur körperliche Aktivität für Erwachsene

Während der Woche sollte mindestens 150 Minuten mäßig intensive körperliche Aktivität oder mindestens 75 Minuten intensive körperliche Aktivität oder eine entsprechende Kombination aus mäßig und intensiv durchgeführt werden. Um einen zusätzlichen gesundheitlichen Effekt zu erzielen, sollten Erwachsene ihre mäßig intensive körperliche Aktivität auf 300 Minuten pro Woche oder eine gleichwertige Kombination aus mäßiger und starker körperlichen Aktivität erhöhen.

Zusätzlich sollten muskelstärkende Aktivitäten der wichtigsten Muskelgruppen an zwei oder mehr Tagen in der Woche durchgeführt werden.

Unter diesem Link finden Sie Empfehlungen für Erwachsene und andere Altersgruppen nochmals im Überblick:

[https://health.gov/sites/default/files/2019-10/PAG\\_ExecutiveSummary.pdf](https://health.gov/sites/default/files/2019-10/PAG_ExecutiveSummary.pdf)

## Steigerung der körperlichen Aktivität für Hochschullehrende

- Gehen, Radfahren und andere Formen der aktiven Fortbewegung sind für alle zugänglich und sicher, Treppe anstatt Aufzug!
- Veränderung der Arbeitsplatzhaltung (stehend, laufend)
- Aktive Pause während einer Doppelstunde
- Aktive Mittagspause, Auswahl der Mensa mit der weitesten Entfernung zum Arbeitsplatz

- Wenn möglich, aktive Meetings mit Kolleginnen und Kollegen einrichten
- Angebot des Allgemeinen Hochschulsport (AHS) nutzen
- Verabredung mit Kolleginnen und Kollegen zum Sport (Joggen, Radfahren) vor, in der Mittagspause oder nach der Arbeit

### **Diversitätsorientierte Begegnung mit den Studierenden?**

Körperliche Aktivität hat für jede Person in unserer Gesellschaft einen differenzierten Stellenwert. Die Hintergründe für den tatsächlichen individuellen Umfang von Bewegung eines Menschen sind oft sehr tiefgründig und für Außenstehende schwer zu durchblicken. Körperliche Einschränkungen, Krankheit, soziale Konflikte, mentaler Druck oder Angst sind nur wenige von vielen Gründen, die jeden von uns betreffen können und die Dosis von körperlicher Aktivität im Alltag oder Freizeit beeinflussen. Resultierend aus der komplexen Thematik ergibt sich ein erschwerter und anspruchsvoller Umgang für Hochschullehrende mit der Studierendenschaft. Im Mittelpunkt steht hier explizit die Bereitstellung der oben aufgeführten Informationen und die Herausstellung der gesundheitlichen Vorteile von körperlicher Aktivität. Der fürsorgliche Leitgedanke und die Berücksichtigung der verschiedenen Studierenden ist äußerst wichtig. Hierbei sollte sich jeder Fachbereich angesprochen fühlen, seinen Beitrag zu leisten und sich überlegen, wie man aktive Lerninhalte in Vorlesungen oder Seminaren gestalten kann.

### **Wie können Sie als Hochschullehrende dies nun in Ihre Lehre einbauen?**

Unter Berücksichtigung der unterschiedlich ausgeprägten physischen als auch psychischen Voraussetzungen um lernfähig zu sein, können folgende Ansätze hilfreich sein:

- Die Bedeutung von körperlicher Aktivität in der Einführungssitzung ansprechen, Aufmerksamkeit generieren und nach dem Interesse der Studierenden fragen
- Mögliches Bewegen oder Stehen während der Veranstaltung anbieten
- Aktive Bewegungspausen in mehrstündige Veranstaltungen einbauen
- Aktive Lerninhalte integrieren, räumliche Gegebenheiten nutzen bspw. Stationenarbeit, Gruppenarbeit auf dem Campus
- Bewegungsrituale für den Anfang oder Schluss der Stunde mit den Studierenden erarbeiten

Bei weiteren Rückfragen oder Beratungsbedarf können Sie sich gerne bei Dr. Daniel Pfirrmann melden.

Dr. Daniel Pfirrmann  
 Institut für Sportwissenschaft  
 Abteilung Sportmedizin, Prävention & Rehabilitation  
 Tel: 06131/3923571  
 e-mail: [pfirma@uni-mainz.de](mailto:pfirma@uni-mainz.de)

### **Literatur:**

Ekelund, Ulf, et al.(2016) Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. The Lancet 388.10051 (2016): 1302-1310.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2018) Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services (2018).

World Health Organization. (2010). Global recommendations on physical activity for health. World Health Organization.