

**Christian Andrä, Carolin Wetzels & Markus Spreer**

## Studieren bewegt!?

Eine Fragebogenstudie zur Studierendenperspektive auf Rahmenbedingungen der Bewegungsaktivität im Hochschulalltag

### Summary

Physical activity is becoming an increasingly relevant way of promoting health in the everyday lives of university students. However, concrete outcomes used to measure students' progress are lacking. The current study demonstrates a clear desire for greater movement within this target group. The need for change is particularly important when it comes to sitting behaviour. Organizational, spatial, and methodological aspects are discussed as ways of enhancing physical activity in university settings, thereby increasing the value placed on health within university culture.

### Zusammenfassung

Die Relevanz von Bewegungsaktivität als wesentlicher Teil von Gesundheitsförderung im Hochschulalltag steigt zunehmend an. Oft mangelt es jedoch noch an konkreten Maßnahmen, welche die Studierenden tatsächlich erreichen. Die Studie zeigt den deutlichen Wunsch nach mehr Bewegung in dieser Zielgruppe. Vor allem beim Sitzverhalten ist das Bedürfnis nach Veränderung groß. Übergreifend werden organisatorische, räumliche und methodische Aspekte genannt, um die Bewegungsaktivität an der Hochschule zu verbessern und damit den Wert der Gesundheit in der Hochschulkultur nachhaltig zu erhöhen.

**Schlagworte:** Bewegung, Gesundheit, körperliche Aktivität, Sitzverhalten, Studium