



© SPIN SPORT INNOVATION & CONSTATA

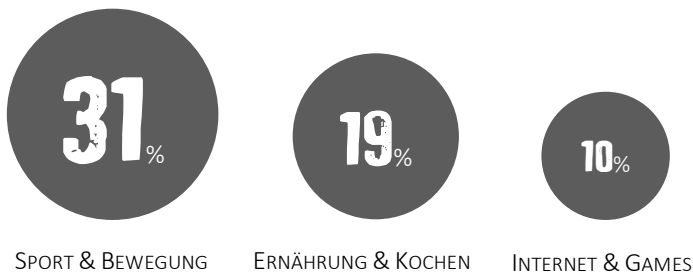
SPORT. BEWEGUNG. LEBENSSTIL.



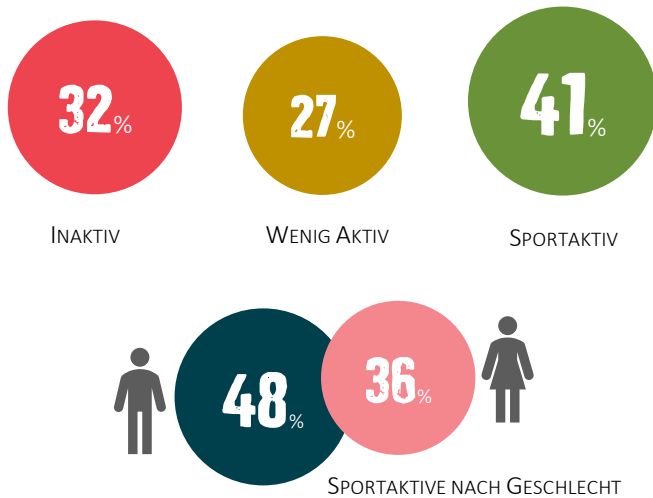
GESUNDHEITSBEZOGENE VERHALTENSWEISEN VON STUDIERENDEN.

Wer seine Zielgruppen ansprechen will, muss sie gut kennen. Der Daten Monitor *Sport. Bewegung. Lebensstil.* bietet bundesweite Daten von über 11.000 Studierenden zu gesundheitsbezogenen Fragestellungen. Dieses Fact Sheet gewährt einen Einblick in unsere Ergebnisse.

WELCHE AKTIVITÄTEN CHARAKTERISIEREN DEN LEBENSSTIL VON STUDIERENDEN?



WIE STEHT ES UM DAS SPORT- UND BEWEGUNGSVERHALTEN VON STUDIERENDEN?

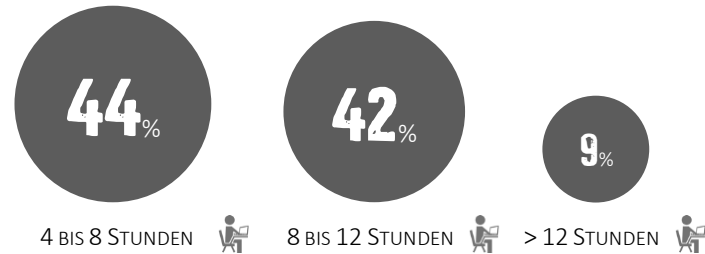


Das Studium ist eine Lebensphase, in der junge Menschen ihren individuellen Lebensstil entwickeln. Dabei spielen auch gesundheitsbezogene Einstellungen und Verhaltensweisen eine wichtige Rolle.

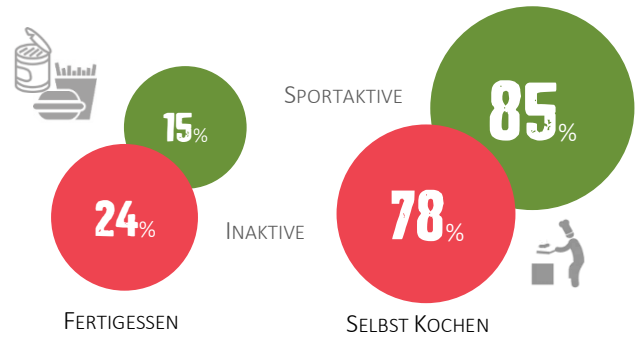
Insgesamt interessieren sich Studierende in ihrer Freizeit besonders häufig für die gesundheitsrelevanten Handlungsfelder „Sport und Bewegung“ sowie „Kochen und Ernährung“. Für Sport gilt dies für Männer (36 %) noch deutlich häufiger als für Frauen (26 %).

Betrachtet man wie häufig und wie viel Sport Studierende in Deutschland treiben, ergeben sich 3 Gruppen: (1) „Inaktive“, (2) „Wenig Aktive“ und (3) „Sportaktive“. In Bezug auf die Verteilung bestätigt sich diesbezüglich bei den Studierenden, ähnlich wie in der Gesamtbevölkerung, in etwa die Drittelregel.

IN WELCHEM ZUSAMMENHANG STEHEN STUDIUM UND SITZVERHALTEN?



WIE IST DAS ERNÄHRUNGSVERHALTEN VON STUDIERENDEN?



VERWENDEN SIE APPS ZUR UNTERSTÜTZUNG GESUNDHEITSFÖRDERNDER VERHALTENSWEISEN?

DURCHSCHNITTLICHE BEKANNTHEIT VON TRAININGS-APPS



Gesundheits- und Bewegungsförderung kann nur dann effektiv und effizient sein, wenn sie sich systematisch an den Voraussetzungen und Bedürfnissen einer möglichst klar definierten Zielgruppe ausrichtet.

Wir haben Studierende befragt, welche Interessenbereiche ihren Lebensstil charakterisieren, welche Rolle Sport und Bewegung in ihrem Alltag spielen, ob Gesundheit für sie überhaupt ein Motiv ist Sport zu treiben, welche Sportaktivitäten sie bevorzugen, wo und wie man sie mit Sport- und Bewegungsangeboten erreichen kann, wie gesund sie sich ernähren, und welche Rolle gesundheitsbezogene Apps in ihrem Leben spielen.

Alle Antworten gibt es im Daten Monitor *Sport. Bewegung. Lebensstil.*