

Einteilung der Gruppen anhand der WHO-Kriterien für physische Aktivität (etablierte und anerkannte Empfehlungen)

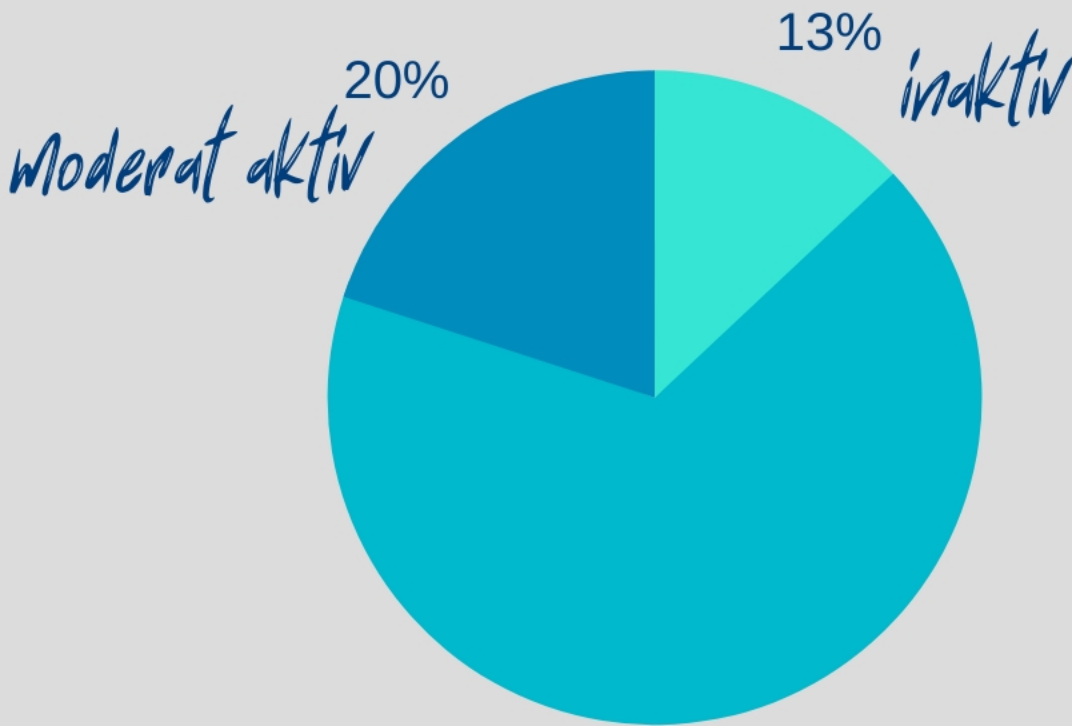
- WHO-Mindestanforderungen: mind. 150min an Aktivität von mind. moderater Intensität pro Woche oder 75min an Aktivität von anstrengender Intensität pro Woche
- WHO-Kriterien zu gesundheitsförderlicher Aktivität: mind. 300min an Aktivität von mind. moderater Intensität pro Woche oder 150min an Aktivität von anstrengender Intensität pro Woche

inaktiv nicht aktiv genug: Mindestanforderungen nicht erfüllt

Moderat aktiv Mindestanforderungen erfüllt

hoch aktiv zusätzliche, gesundheitsförderliche Vorteile durch die körperliche Aktivität

Wie viel *bewegt* ihr euch ?



hoch aktiv 67%

n = 802



HEALTHY
CAMPUS
MAINZ

GESUND STUDIEREN



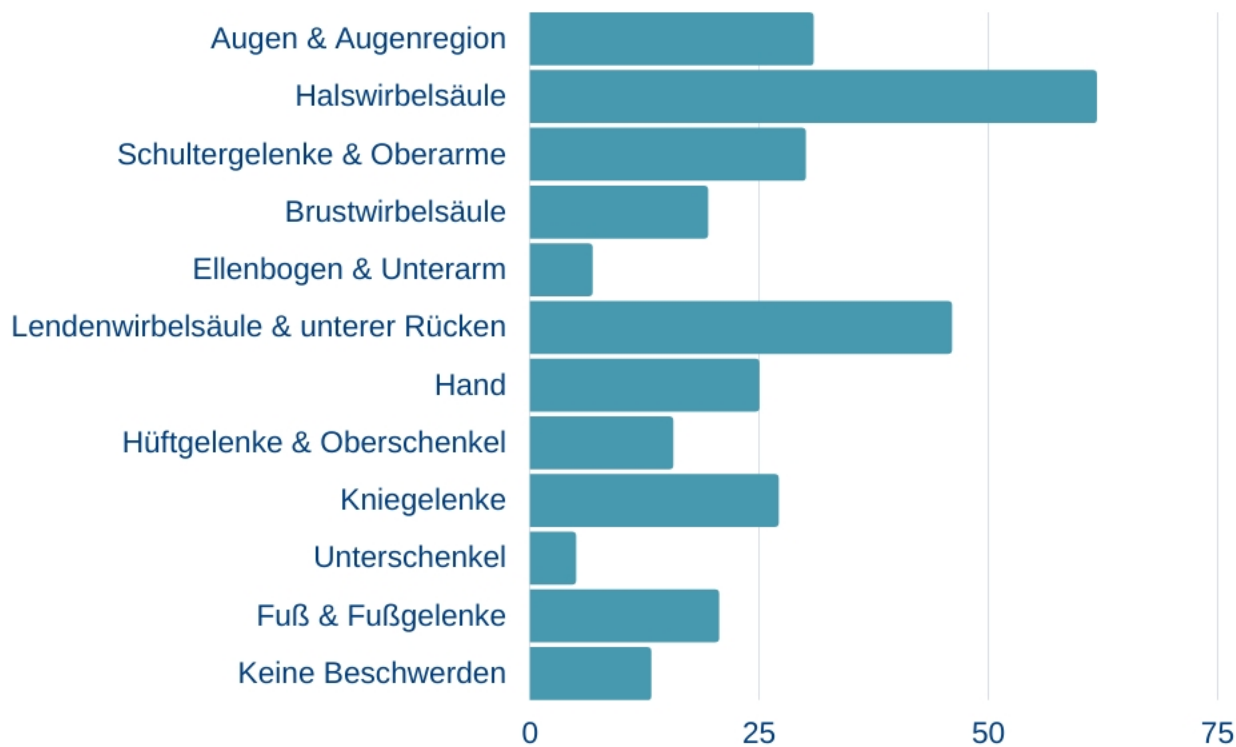
UNIVERSITÄTSmedizin.
MAINZ



JOHANNES GUTENBERG
UNIVERSITÄT MAINZ

BARMER

In den letzten 12 Monaten hattet Ihr folgende Muskel-Skelett-Beschwerden



n = 1327

Bequemlichkeitsverhalten



Frauen

$M = 9,92, SD = 1,26, n = 894$

Männer

$M = 9,51, SD = 1,33, n = 291$

Divers

$M = 9,25, SD = 1,35, n = 11$

Niedrigere Werte sprechen für ein bequemlicheres Verhalten.

Mittelwert (M) = 9,80, Standardabweichung (SD) = 1,29; $n = 1216$