

Oral Roberts University

## Digital Showcase

---

College of Science and Engineering Faculty  
Research and Scholarship

College of Science and Engineering

---

11-21-2022

### VORTEILE EINES AKTIVEN UND GESUNDEN LEBENSSTILS

Myra J. Bloom

*Oral Roberts University, mbloom@oru.edu*

Gladys Y. X. Chen

*Oral Roberts University, gladyschenyx@oru.edu*

Victor R. C. Gomes

*Oral Roberts University, golden@oru.edu*

Scarlet R. Jost

*Oral Roberts University, sjost@oru.edu*

Andrew S. I. D. Lang

*Oral Roberts University, alang@oru.edu*

*See next page for additional authors*

Follow this and additional works at: [https://digitalshowcase.oru.edu/cose\\_pub](https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub)

---

#### Recommended Citation

Bloom, Myra J.; Chen, Gladys Y. X.; Gomes, Victor R. C.; Jost, Scarlet R.; Lang, Andrew S. I. D.; Mankin, Nancy V.; McMahan, Ericka R.; Merheb, Jonathan A.; Mok, Jingee; Nelson, Philip P.; Skinstad, Deborah A.; and Valderrama-Araya, Enrique F., "VORTEILE EINES AKTIVEN UND GESUNDEN LEBENSSTILS" (2022). *College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship*. 138.  
[https://digitalshowcase.oru.edu/cose\\_pub/138](https://digitalshowcase.oru.edu/cose_pub/138)

This Infographic is brought to you for free and open access by the College of Science and Engineering at Digital Showcase. It has been accepted for inclusion in College of Science and Engineering Faculty Research and Scholarship by an authorized administrator of Digital Showcase. For more information, please contact [digitalshowcase@oru.edu](mailto:digitalshowcase@oru.edu).

---

## Authors

Myra J. Bloom, Gladys Y. X. Chen, Victor R. C. Gomes, Scarlet R. Jost, Andrew S. I. D. Lang, Nancy V. Mankin, Ericka R. McMahan, Jonathan A. Merheb, Jingee Mok, Philip P. Nelson, Deborah A. Skinstad, and Enrique F. Valderrama-Araya

# VORTEILE EINES AKTIVEN UND GESUNDEN LEBENSSTILS

## ORAL ROBERTS UNIVERSITY

01



### VERBESSERT PHYSISCHE & MENTALE GESUNDHEIT

- Knochendichte
- Muskelstärke
- Körperliche Verfassung
- Schlafqualität
- Positive Stimmung & Bewältigungsstrategien

02



### VERHINDERT KRANKHEITEN

Reduziert Risiken:

- Herz-Kreislaufkrankheiten
- Diabetes
- Bluthochdruck
- Osteoporose
- Einige Krebserkrankungen

03



### VERBESSERT DIE KARDIO-RESPIRATORISCHE FITNESS

Verringert:

- Ruhepuls
- Blutdruck
- LDL Cholesterinspiegel

Erhöht:

- Ausdauer/Energieniveau
- Metabolismus
- HDL Cholesterinspiegel

04



### FÖRDERT DAS WOHLBEFINDEN

Regelmäßige Bewegung, spirituelles Wohlbefinden priorisieren, Stresswahrnehmung umdeuten, nüchtern bleiben, gesund essen, hydriert bleiben und gut zu schlafen um sich:

- besser zu fühlen
- gesund zu bleiben
- länger zu leben
- gut in der Schule zu sein

**NEUE FORSCHUNGSERGEBNISSE DER ORU ZEIGEN, DASS STUDENTEN MIT ACTIVEM & GESUNDEM LEBENSSTIL EINE HÖHERE ACADEMISCHE LEISTUNG BRINGEN**

Studenten mit einem höheren Level an physischer Aktivität (gemessen per Fitbit: Schritten und Fettverbrennung) haben bessere Noten.<sup>1</sup>



Studenten mit besseren Feldtestzeiten, eine indirekte Messgröße für kardiovaskuläre Fitness, tendieren zu einer höheren Gesamtnote.<sup>1</sup>



Studenten, die sich regelmäßig bewegen, guten Schlaf haben und einen gesunden Lebensstil haben, erleben weniger Stress, halten ihr Gewicht optimal, sind entschlossener und haben höhere Gesamtnoten.<sup>2,3,4</sup>



**Der Schlüssel ist beständige und stetige physische Aktivität, kardiovaskuläre Fitness sowie ein gesunder Lebensstil. Dies korreliert auf signifikante Weise mit der akademischen Leistungsfähigkeit von Universitätsstudenten.**

### QUELENNACHWEIS

1. "Fitbits, Field-tests and Grades: The Effects of a Healthy and Physically Active Lifestyle on Academic Performance of First Year College Students."  
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1623062>
2. "The Influence of Chronotype and Grit on Lifestyle and Physical Activity."  
<https://doi.org/10.18061/bhac.v4i2.7617>
3. "The Influence of Chronotype on the Body Mass Index of U.S. College Students."  
<https://doi.org/10.5935%2F1984-0063.20200130>
4. "The Impact of the COVID-19 Pandemic on College Student's Stress and Physical Activity Levels."  
<https://doi.org/10.18061/bhac.v6i1.8670>

FAKULTÄTSMITARBEITER: A. LANG, M. BLOOM, S. JOST, N. MANKIN, P. NELSON, D. SKINSTAD, E. VALDERRAMA-ARAYA  
STUDENTISCHE MITARBEITER: G. Y. X. CHEN, V. R. C. GOMES, J. MERHEB, E. R. MCMAHAN, J. MOK