

Gewichtsreduktion im Fitness-Studio – Eine erste umfassende Analyse von Zielgruppenvoraussetzungen, Zielsetzungen, angewandten Interventionsmaßnahmen und kurzfristig erzielbaren Effekten

Projektverantwortliche

Markus Wanjek

Problemstellung

Ca. 10 % der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland sind Mitglied in einem der über 7000 Fitness-Studios. Gewichtsreduktion stellt dabei für viele Kunden ein wesentliches Trainingsmotiv dar. Fitness-Studios bieten unterschiedliche Leistungsangebote zur Gewichtsreduktion, wie z.B. strukturierte Trainingsprogramme, individuelle Ernährungsberatung oder gruppenbasierte Gewichtsreduktionskurse. Bislang weitgehend unbekannt ist, welche Veränderungen des Körpergewicht Kunden mit dem Ziel Gewichtsreduktion im Fitness-Studio erreichen. Hauptziel des Forschungsprojektes ist es daher, erstmalig Daten zum erzielten Ausmaß einer Gewichtsreduktion und zu Veränderungen der Körperkomposition von abnehmwilligen Neukunden im Fitness-Studio innerhalb der ersten drei Mitgliedschaftsmonate in Abhängigkeit von den dort unter realen Feldbedingungen genutzten Leistungsangeboten zu gewinnen.

Methoden

Die Studie wurde als prospektive observationale Multicenter-Studie konzipiert. Es wurden Daten von insgesamt 1000 Neukunden mit dem Haupttrainingsmotiv Gewichtsreduktion in 100 Fitness-Studios in Deutschland erhoben. Die Untersuchungsteilnehmer nutzten dabei über einen Zeitraum von 12 Wochen eine der drei folgenden Leistungsangebote: (1) Training (Kraft- und Ausdauertraining), (2) Training plus individuelle Ernährungsberatung und (3) Training plus Teilnahme an einem gruppenbasierten Gewichtsreduktionsprogramm. Als zentrale Outcome-Parameter wurden zum Baseline-Zeitpunkt und nach 12 Wochen Körpergewicht, Körperfett, Taillenumfang und BMI mittels standardisierter anthropometrischer Messungen erhoben. Des Weiteren wurden das Aktivitätsverhalten und die Kalorienaufnahme mittels standardisierter schriftlicher Befragung und in Form eines semiquantitativen Food-Frequency-Fragebogens zu beiden Messzeitpunkten erfasst.

Ergebnisse

Die Daten werden zurzeit ausgewertet. Publizierbare Ergebnisse liegen noch nicht vor.

Diskussion

Siehe zu Ergebnisse

Im Rahmen des Projektes entstandene Publikationen

Publikation ist geplant.