

**Titel:**

Einfluss der Ergebnisse des Ernährungswissens und einer Bioimpedanzanalyse auf die Effekte verschiedener Interventionen zur Gewichts-/Körperfettreduktion im Setting „Fitness-Studio“

**Zentrale Forschungsfragen:**

- Wie wirkt sich die Kenntnis über die Ergebnisse einer Bioimpedanzanalyse auf die Effekte verschiedener Interventionen zur Gewichts-/Körperfettreduktion im Setting „Fitness-Studio“ aus?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Ernährungswissen der Probanden und den Effekten verschiedener Interventionen zur Gewichts-/Körperfettreduktion im Setting „Fitness-Studio“?
- Wie wirkt sich die Art der Intervention auf das Ernährungswissen, auf die anthropometrischen Daten sowie auf die Körperkomposition der Probanden aus?

**Treatmentstichprobe/Methodik:**

Die Untersuchung ist als observationale Längsschnittstudie (multizentrisch) konzipiert. Untersuchungsgegenstand sind Neukunden in Fitness-Studios mit dem Trainingsmotiv „Gewichts- bzw. Körperfettreduktion“. Die Probanden werden randomisiert den folgenden Stichproben zugewiesen: (1) vollumfängliche Information über anthropometrische Daten und Ergebnis der Bioimpedanzanalyse zu  $t_0$ , (2) lediglich Information über anthropometrische Daten zu  $t_0$ . In beiden Stichproben wird zudem das Ernährungswissen der Probanden abgefragt. Die Interventionsmaßnahmen werden in drei Kategorien eingeteilt: (a) strukturiertes Training, (b) strukturiertes Training + Ernährungsberatung, (c) strukturiertes Trainings + Gewichtsreduktionsprogramm. Untersuchungszeitraum sind drei Monate.

**Variablenstichprobe/Outcomes:**

Folgende Test- bzw. Messparameter werden erhoben:

- Allgemeine Personendaten und medizinische Anamnese
- Erhebung anthropometrischer Daten (u.a. Körpergewicht, Körpergröße, BMI, THQ)
- Bioimpedanzanalyse (Ergebnis bei Stichprobe 2 einfach verblindet)
- Standardisierte Befragung zum Ernährungswissen (möglichst validierter Fragebogen, z.B. „General and Sport Nutrition Knowledge Questionnaire“ nach Furber et al., 2017)
- Quality of Life (QoL) Fragebogen
- Fragebogen zur körperlichen Aktivität, um den Aktivitätsgrad außerhalb des Fitness-Studios zu erfassen (z.B. IPAQ)

Folgende Zeitpunkte sind für die Datenerhebung vorgesehen:

- $t_0$ : unmittelbar vor dem Start der Intervention
- $t_1$ : drei Monate nach  $t_0$
- $t_2$ : sechs Monate nach  $t_0$ : Telefonische Befragung der Probanden zu QoL, qualitativer Gewichtsentwicklung und Angebot einer weiteren BIA-Messung
- $t_3$ : zwölf Monate nach  $t_0$  (Fragebogen an Fitness-Studio)



### **Probandenstichprobe:**

Dier Probandenstichprobe wird über die nachfolgend aufgeführten Ein- und Ausschlusskriterien definiert:

- Einschlusskriterien: Männer und Frauen (mind. 18 Jahre), die Neumitglied in einem Fitness-Studio sind und das Trainingsmotiv „Gewichts-/Körperfettreduktion“ äußern
- Ausschlusskriterien: Fitness-Kunden, deren Mitgliedschaftsbeginn länger als zwei Wochen zurückliegt; Fitness-Kunden mit anderen primären Trainingsmotiven