

**Titel:**

Fit und gesund oder gesund und fit? Ist niedrige psychische und/oder physische Gesundheit von Neukunden ein Prädiktor für Trainingsabbruch im Setting „Fitness-Studio“

**Zentrale Forschungsfragen:**

- Gibt es einen Zusammenhang zwischen der Gesundheit von Neukunden in Fitness-Studios und Drop-out?
- Verbessert sich die psychische und/oder physische Gesundheit der Personen, die regelmäßig über einen längeren Zeitraum trainieren?

**Methodik:**

Die Untersuchung ist als observationale, multizentrische Studie konzipiert. Neukunden im Setting „Fitness-Studio“ werden innerhalb regelmäßiger Zeitabstände mit standardisierten Messinstrumenten befragt. Momentan ist wenig darüber bekannt, wer längerfristig in einem Fitness-Studio trainiert bzw. wer und inwiefern von einer Mitgliedschaft profitiert. Erste Befunde aus den USA deuten darauf hin, dass niedrige psychische Gesundheit mit einem Mitgliedschaftsabbruch assoziiert ist. Die vorliegende Untersuchung soll den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Training in einem Fitness-Studio weiter beleuchten. Es wird untersucht, ob sich der Befund, dass niedrige psychische Gesundheit ein Prädiktor für Abbruch ist, replizieren lässt. Auch wird untersucht, ob sich die psychische (und physische) Gesundheit von den Personen, die über einen längeren Zeitraum trainieren, verbessert. Weitere potenziell relevante Variablen werden ebenfalls erhoben.

**Outcomes:**

Folgende Parameter werden über standardisierte Fragebögen erhoben:

- allgemeine Personendaten, anthropometrische Daten
- psychische Gesundheit
- physische Gesundheit
- Schlafqualität
- Persönlichkeitsfragebogen
- Trainingsmotivation, Zeitbudget, Erwartungshaltung an das Training (insbesondere hinsichtlich Dosis-Wirkungs-Beziehung)
- Etc.

Folgende Testzeitpunkte sind für die Datenerhebung vorgesehen:

- $t_0$ : erster Erhebungszeitpunkt
- $t_1$ : sechs Monate nach  $t_0$
- $t_2$ : 12 Monate nach  $t_0$

**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
- Ausschlusskriterien: Fitness-Kunden, deren Mitgliedschaftsbeginn länger als vier Wochen zurückliegt