

Hintergrund

Der Gehwettbewerb der Uni Bonn verfolgte zwei Ziele:

1. Sensibilisierung der Beschäftigten der Universität Bonn hinsichtlich der eigenen, aktuellen körperlichen Aktivität durch die Erfassung der täglichen Schritte.
2. Motivation der Beschäftigten der Universität Bonn durch die tägliche Erfassung ihres Schrittpensums zu körperlicher Aktivität im Alltag und darüber hinaus zu sportlichen Aktivitäten.

Organisation

Unter dem Dach der Gesundheitsinitiative „Healthy Campus“ oblag die wissenschaftliche Begleitung des Gehwettbewerbs dem Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln in Zusammenarbeit mit der Zentralen Betriebseinheit Hochschulsport und dem Zentrum für Evaluation und Methoden der Universität Bonn.

Methodik

Es wurden die Auswirkungen des Gehwettbewerbs auf das Körpergewicht, den Body Mass Index (BMI), den Bauchumfang, den prozentualen Körperfettanteil, den arteriellen Blutdruck sowie die körperliche Ausdauerleistungsfähigkeit untersucht. Weitere Daten zur körperlichen Aktivität sowie zum subjektiven Wohlbefinden wurden mittels einer Fragebogenerhebung zunächst vor (Pre-Test) und nach (Post-Test) dem 60-tägigen Gehwettbewerb erfasst.

Teilnehmerkollektiv

Insgesamt 49 Teilnehmer (35 Frauen und 14 Männer) absolvierten die Untersuchungen des Post-Tests und beendeten somit die Studie. Der Altersdurchschnitt lag bei 42,41 Jahren. Für die Gesamtgruppe war ein Tagesdurchschnitt von 15563,49 Schritten zu verzeichnen. Die weiblichen Teilnehmer absolvierten täglich im Mittel 15171,18 Schritte, während die Männer im Durchschnitt 16562,09 Schritte pro Tag zurücklegten. 67 Prozent der Teilnehmer der Gesamtgruppe waren Beschäftigte aus Technik und Verwaltung, 33 Prozent der Teilnehmer kamen aus dem Wissenschaftsbereich.

Kernaussagen

Körpergewicht

In der Gesamtgruppe verringerte sich das Körpergewicht im Untersuchungszeitraum von durchschnittlich 75,4 kg auf 74,7 kg. Eine signifikante Gewichtsreduzierung durch die Teilnahme am Gehwettbewerb konnte in der Gruppe der Frauen nachgewiesen werden. Das durchschnittliche Gewicht sank von 71,5 kg beim Pre-Test auf 70,5 kg zum Zeitpunkt des Post-Testes.

Body Mass Index

Bei den weiblichen Teilnehmern und in der Gesamtgruppe zeigten sich eine prozentuale Erhöhung der Teilnehmer mit Normalgewicht sowie eine prozentuale Verringerung der Teilnehmer mit Adipositas.

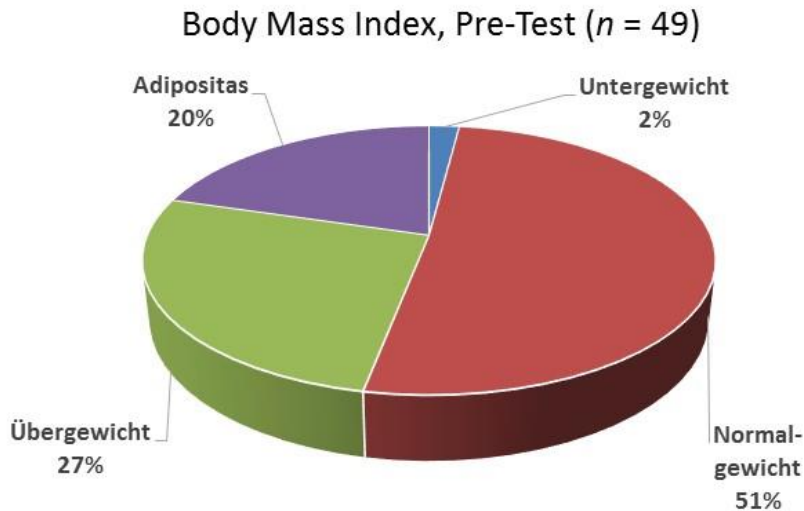


Abb. 1: Häufigkeitsverteilung der BMI-Referenzbereiche in der Gesamtgruppe beim Pre-Test.

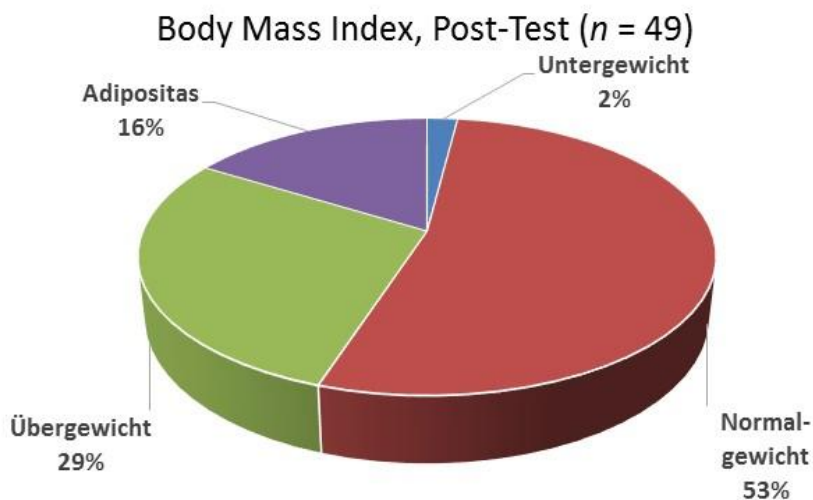


Abb. 2: Häufigkeitsverteilung der BMI-Referenzbereiche in der Gesamtgruppe beim Post-Test.

Bauchumfang

In der Gesamtgruppe war für den Bauchumfang eine Verschiebung in die Bereiche mit einem geringere gesundheitlichen Risiko zu verzeichnen.

Bauchumfang (cm), Pre-Test (n = 49)

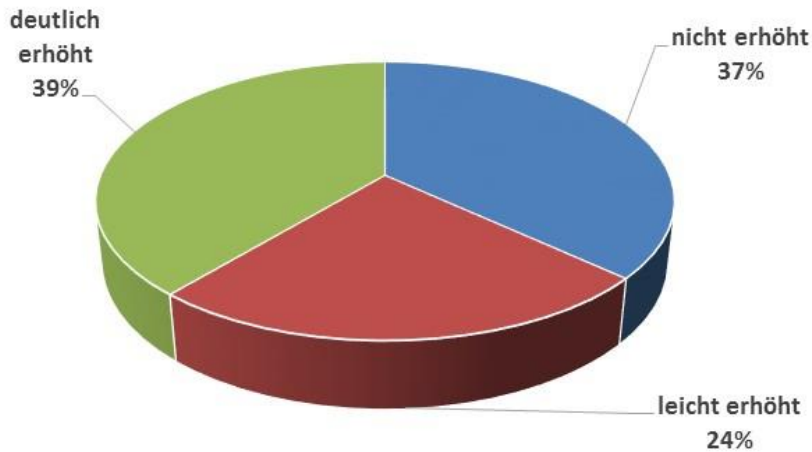


Abb. 3: Häufigkeitsverteilung des Bauchumfangs in der Gesamtgruppe beim Pre-Test.

Bauchumfang (cm), Post-Test (n = 49)

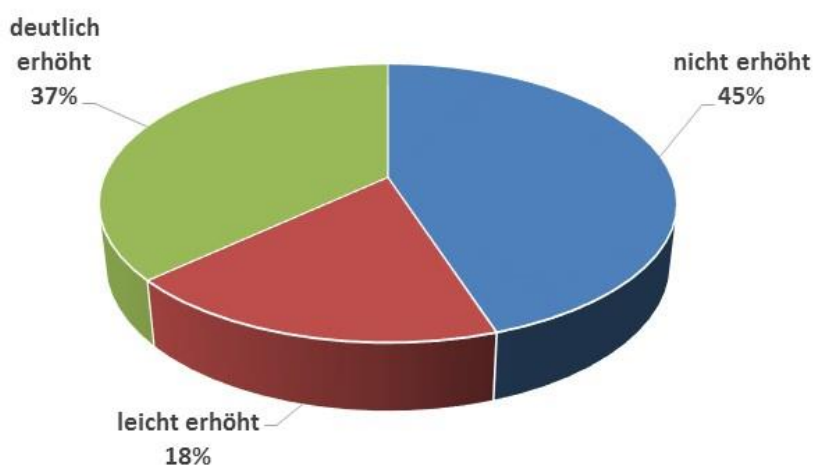


Abb. 4: Häufigkeitsverteilung des Bauchumfangs in der Gesamtgruppe beim Post-Test.

Körperfettanteil

In der Gesamtgruppe ($n = 49$) verringerte sich der Körperfettanteil im Untersuchungszeitraum nicht.

Arterieller Blutdruck

Für den arteriellen Blutdruck zeigte sich in der Gesamtgruppe und in der geschlechtsspezifischen Betrachtung eine deutlichere Veränderung der diastolischen Blutdruckwerte. Während vor dem Gehwettbewerb nur bei 25 Prozent der Teilnehmer die diastolischen Blutdruckwerte im optimalen Bereich lagen, war dies nach dem Gehwettbewerb bei 43 Prozent der Teilnehmer der Fall. Dementsprechend verringerte sich der prozentuale Anteil der Teilnehmer mit diastolischen Blutdruckwerten im normalen und „hoch“-normalen Bereich sowie bei den verschiedenen Hypertoniestufen.

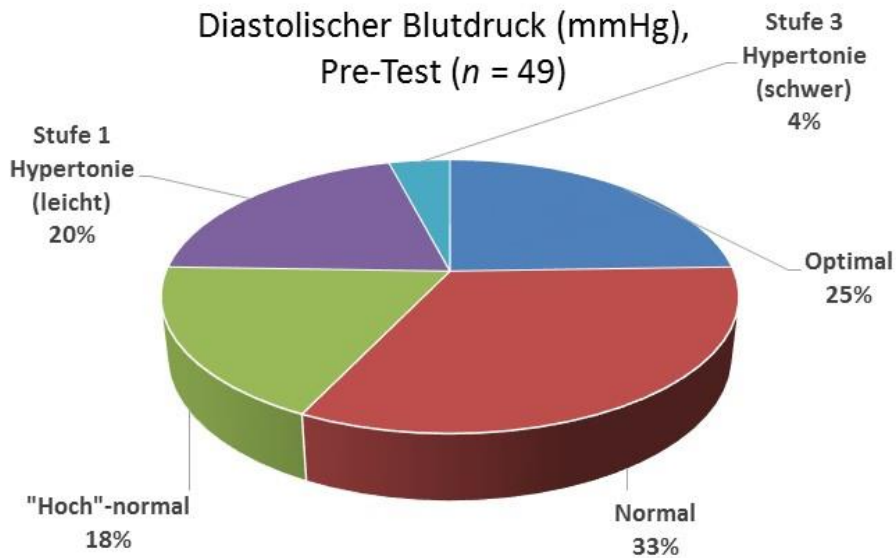


Abb. 5: Häufigkeitsverteilung des diastolischen Blutdrucks in der Gesamtgruppe beim Pre-Test.

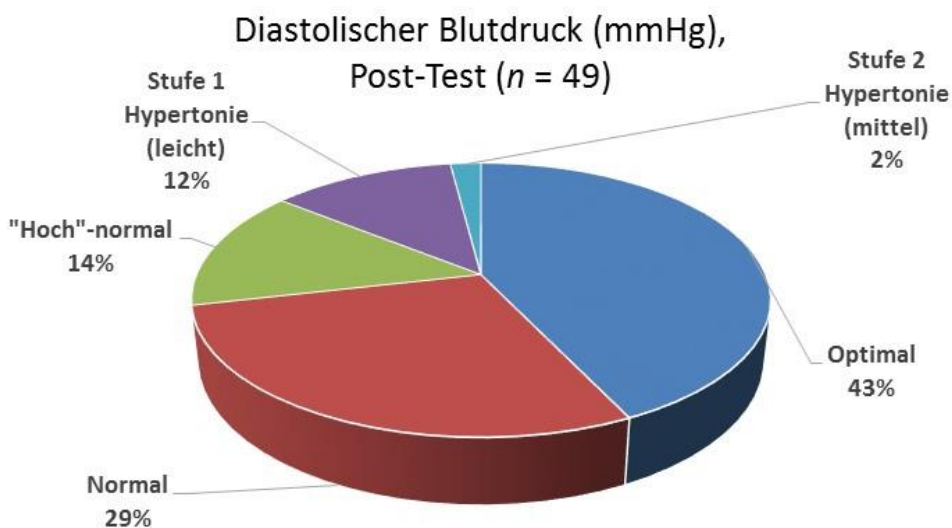


Abb. 6: Häufigkeitsverteilung des diastolischen Blutdrucks in der Gesamtgruppe beim Post-Test.

Ausdauerleistungsfähigkeit

In der Gesamtgruppe zeigt die Häufigkeitsverteilung beim Post-Test mit 56 Prozent einen höheren Anteil der Teilnehmer mit einer durchschnittlichen Ausdauerleistungsfähigkeit im Vergleich zum Pre-Test mit 43 Prozent. Auch bei der Betrachtung der relativen maximalen Sauerstoffaufnahme ($relVO_2max$) zeigte sich in der Gesamtgruppe im Untersuchungsverlauf eine Verschiebung des prozentualen Anteils der Teilnehmer von einer durchschnittlichen zu einer guten $relVO_2max$. Während beim Pre-Test nur 10 Prozent der Teilnehmer eine gute $relVO_2max$ aufwiesen, vergrößerte sich dieser Anteil auf 27 Prozent nach dem Gehwettbewerb.

Körperliche Aktivität

Durch die Teilnahme am Gehwettbewerb erhöhte sich die Fahrradfahrzeit der Beteiligten im Alltag (z.B. zur Arbeit oder zum Einkaufen) vom Pre- zum Post-Test von 111 Minuten auf 173 Minuten pro Woche. Darüber hinaus integrierten die Teilnehmer mehr Gänge zu Fuß in den Alltag.

Subjektives Wohlbefinden

Die Häufigkeitsverteilung zur Beurteilung der subjektiven Gesundheit zeigte vom Pre- zum Post-Test eine eindeutige Verschiebung der prozentualen Anteile der Teilnehmer zu einer größeren Zufriedenheit mit der subjektiven Gesundheit.



Abb. 7: Häufigkeitsverteilung der subjektiven Gesundheit in der Gesamtgruppe beim Pre-Test.



Abb. 8: Häufigkeitsverteilung der subjektiven Gesundheit in der Gesamtgruppe beim Post-Test.

Fazit

Bewegungsbezogene Maßnahmen wie der durchgeführte Gehwettbewerb sind geeignet, im universitären Arbeitsumfeld eine Erhöhung der körperlichen Aktivität der Beschäftigten anzustoßen. Entsprechend der wissenschaftlichen Empfehlungen konnten in dieser Studie die positiven Wirkungen von gesteigerter körperlicher Aktivität auf objektive Gesundheitsparameter nachgewiesen werden. Besonders hervorzuheben ist die signifikante Verbesserung der subjektiv wahrgenommenen Gesundheit sowie der Möglichkeit der Freizeitaktivitäten. Darüber hinaus zeigte sich durch den Gehwettbewerb eine nachweisbar höhere körperliche Aktivität, hier in Form des Fahrradfahrens.

Sollten Sie spezielle detailliertere Daten und Abbildungen vermissen oder weitergehende Fragen haben, wenden Sie sich bitte an: info@healthy-campus.de