



Veränderung des UKK-Fitnessindex Studierender eines Gesundheitsförderungsstudienganges in den Jahren 2004 bis 2018

Erwin Gollner & Markus Savli

Fachhochschule Burgenland, Department Gesundheit



Foto: Philadelphia Parks Alliance

Hintergrund

Der UKK-Walking Test dient zur Ermittlung der aktuellen **kardio-pulmonalen Leistungsfähigkeit** und ermöglicht eine **approximative Schätzung der VO2max**. Für den Testteilnehmer wird über eine Formel ein alters- und geschlechtsstandardisierter Fitnessindex und die maximale Sauerstoffaufnahme berechnet. Der **Reliabilitätskoeffizient** liegt **zwischen 0.73 und 0.93** und die **Konstruktvalidität** in einer Korrelation mit dem Außenkriterium VO2max **zwischen 0.75 und 0.97**.

Methodik

Im Rahmen einer Lehrveranstaltung im ersten Semester des BA-Studienganges Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung wird mit jeder Studienkohorte (seit 2004) der UKK-Walking Test einmalig durchgeführt. Als Stratifizierungsmerkmal dient die **selbstberichtete Bewegungsintensität** über eine 3-stufige Likertskala (unregelmäßige Bewegung und regelmäßige Bewegung - min. 2 mal pro Woche je 30 Minuten). Der **aggregierte Fitnessindex** wurde im Zeitverlauf der **Jahre 2004 bis 2018** mithilfe einer **multiplen Regression** bei 287 Studierenden **analysiert**.

Ergebnisse

Die Ergebnisse des Fitnessindex zeigen für die Jahre 2004 bis 2018 eine **mittlere Reduktion von 7,8 Punkten über das Zeitintervall von 15 Jahren** ($p=0,052$) – das entspricht einem **jährlichen Rückgang von 0,52 Punkten** bei den Studierenden die angeben sich regelmäßig zu bewegen. Im Vergleich dazu reduziert sich der Fitnessindex bei den nicht bewegungsaffinen Studierenden um 5,1 Punkte in 15 Jahren ($p=0,080$), das ist ein **jährlicher Rückgang von 0,34 Punkten**.

Schlussfolgerungen

Bei den Studierendenkohorten der Jahre 2004 bis 2018 zeigt sich eine **signifikante Abnahme der mittleren Differenz des Fitnessindex**. Auffallend ist, dass die Studierenden die angeben regelmäßiger zu trainieren, einen deutlicheren Abfall des Fitnessindex haben als die Studierenden, die unregelmäßig trainieren. Dies könnte ein Indiz dafür sein, dass sich das **Bewegungsverhalten gesundheitsaffiner Studierender der letzten 15 Jahre**, unabhängig ihres Trainingsniveaus, **verschlechtert** hat.

Literatur:

Bös, K. & Schott, N. (1997). Belastungsparameter beim Walking. In: Deutsche Zeitschrift für Sport-medicin, 48 (4), S. 145–154.

Laukkanen R, Kukkonen-Harjula K, Oja P, Rasanen M, Vuori I. Prediction of change in maximal aero-bic power by the 2-km Walk Test after walking training in middle-aged adults. Int J Sports Med 2000; 20: 113–116.

UKK Institute (Hrsg.) (2013). UKK Walk Test. Test Guide. Tampere: UKK Institute for Health Promotion Research.