

Der Fitness-Check für Studierende am KIT

Ein Projekt zur Förderung der Gesundheitskompetenz

Laufzeit: 01. Juni 2023 bis 31. Mai 2026

Projektteam: Raphael Schilling, Philip Bachert & Alexander Woll

Förderung: AOK - Mittlerer Oberrhein



Relevanz

- Antritt des Studiums mit vielen Herausforderungen verbunden (Ribeiro et al., 2018)
- Anforderungen mit möglichen Gesundheitsproblemen wie Übergewicht, Stress oder Burnout verknüpft (Kaggwa et al., 2021; AOK-Bundesverband, 2016; Vadeboncoeur et al., 2015)
- 61,8 % der Studierenden des KIT besitzen eine unzureichende Gesundheitskompetenz (Reitermayer et al., 2020)
- Gesundheits-Check-ups sind nachweislich geeignet, um Personen nachhaltig bzgl. gesundheitsförderlicher Lebensweisen zu sensibilisieren (Alzahrani et al. 2021)



Ziele

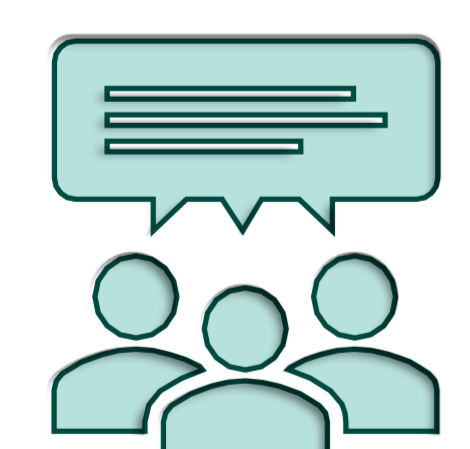
Ausbildung eines gesundheitsförderlichen Lebensstils der Erstsemesterstudierenden am KIT:

- Erkenntnisse über individuellen Fitness- und Gesundheitszustand liefern
- Sensibilisierung hinsichtlich individueller Gesundheit und Fitness
- Information über Bewegungs- und Gesundheitsangebot des IfSS und des Hochschulsports



Beteiligte

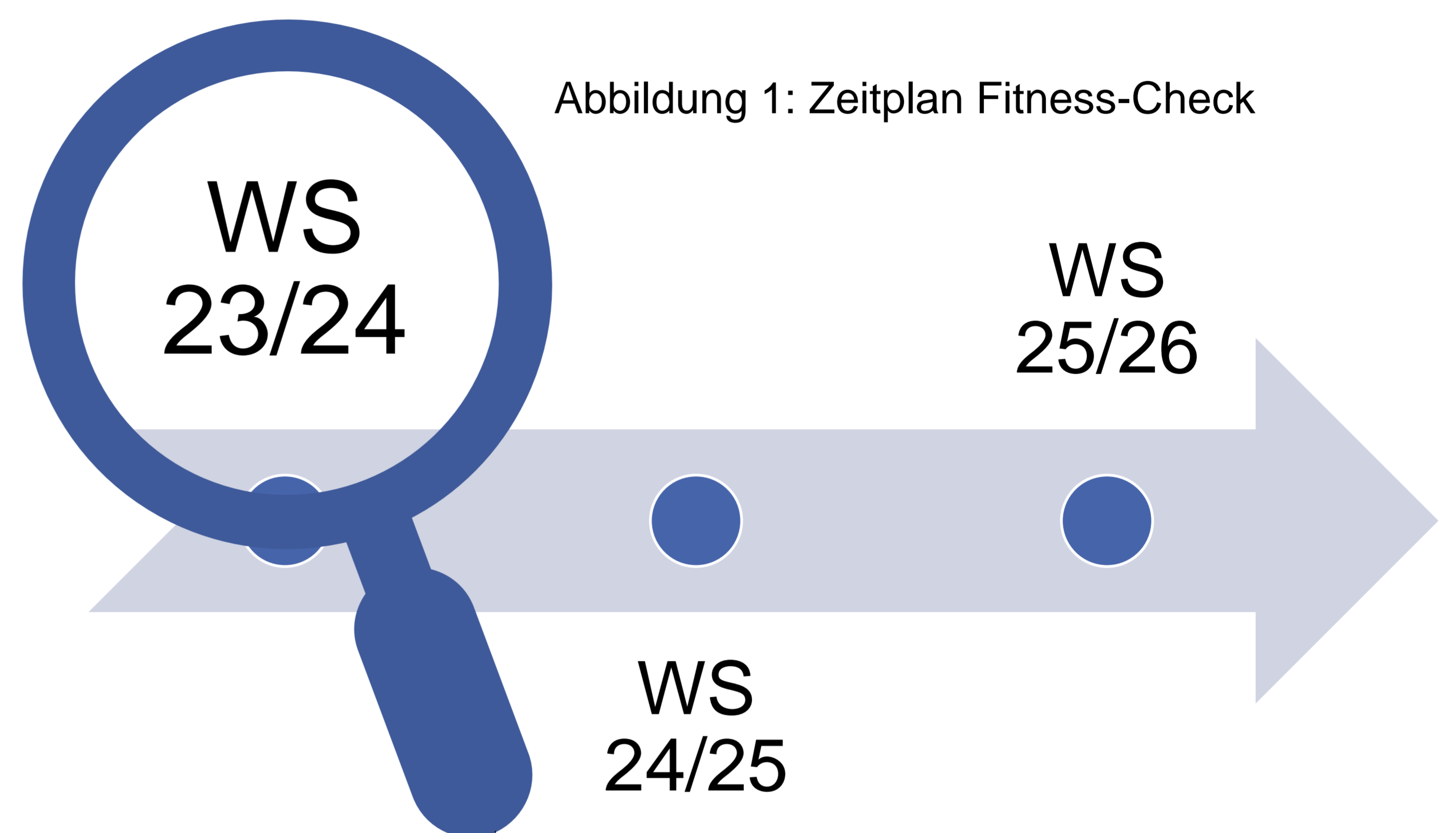
- AOK - Mittlerer Oberrhein
- Hochschulsport KIT



Studentische Partizipation

- Einbindung in Lehrveranstaltungen am IfSS
- studentische Forschungs- und Abschlussarbeiten
- Unterstützung durch studentische Hilfskräfte

Abbildung 1: Zeitplan Fitness-Check



I. Social-Norms-Online-Befragung

- ~3.500 BA-Erstsemesterstudierende
- Erfassung von Gesundheitsparametern
- Sensibilisierung durch individuelles Feedback

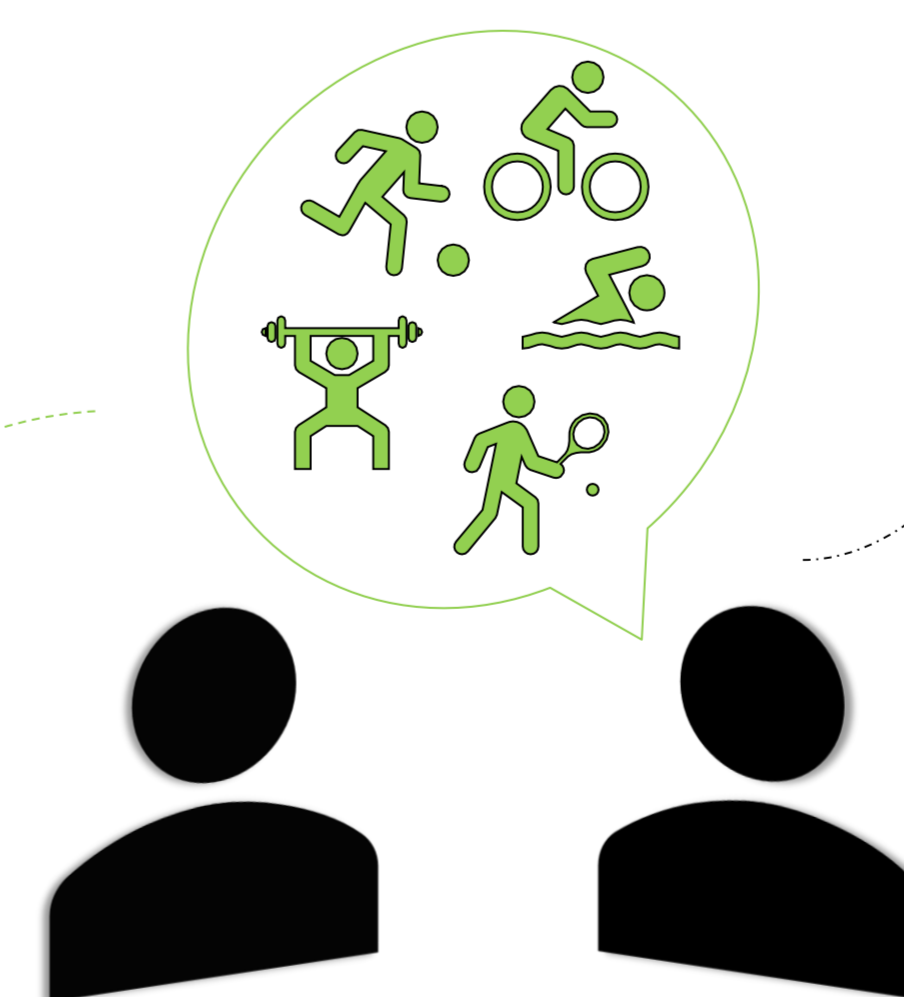
II. Fitness-Basisuntersuchung

- 400 BA-Erstsemesterstudierende
- Erfassung der Körperzusammensetzung mittels bioelektrischer Impedanzanalyse



III. Persönliche Beratung

- in Anlehnung an die Ergebnisse der Basisuntersuchung
- Beratung möglicher Anschlussmaßnahmen am KIT
- Bereitstellung von Informationsmaterialien



Literatur:

Alzahrani, A. M. A., Felix, H. C., Stewart, M. K., Selig, J. P., Swindle, T., & Abdelkayem, M. (2021). Utilization of Routine Medical Checkup and Factors Influencing Use of Routine Medical Checkup among Saudi Students Studying in the USA in 2019. In Saudi Journal of Health Systems Research (Vol. 1, Issue 1, pp. 16-25). S. Karger AG. <https://doi.org/10.1159/000514178>

AOK-Bundesverband (2016). Studierendenstress in Deutschland. https://www.aok-bv.de/pressmedienservice/statgeber/index_17371.html

Kaggwa, M. M., Kajimu, J., Sserunkuma, J., Njijika, S. M., Alim, L. M., Otum, R., Tagg, A., & Bongomin, F. (2021). Prevalence of burnout among university students in low- and middle-income countries: A systematic review and meta-analysis. PloS one, 16(8), e0256402. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0256402> International WELL Building Institute (2020). WELL v2™. Zugriff unter: [v2.wellcertified.com](https://www.wellcertified.com)

Reitermayer, Jörg/Albrecht, Felix/Kunz, Alexa M./Kunkel, Jule/Bachert, Philip/Hildebrand, Claudia (2020): MyHealth – Gesund Studieren am KIT. Ergebnisse der Befragung zur Gesundheit 2019.

Ribeiro, Isaro J. S., Pereira, Rafael, Friens, Inna V., Oliveira, Bruno G. de, Casotti, Cezar A., Boery, Eduardo N. (2018): Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review. In: Health Professions Education 4 (2), S. 70-77. DOI: 10.1016/j.hpe.2017.03.002.

Vadeboncoeur, Claudia, Townsend, Nicholas, Foster, Charlie (2015): A meta-analysis of weight gain in first year university students: is freshman 15 a myth? In: BMC obesity 2, S. 22. DOI: 10.1186/s40698-015-0051-7.



Kontakt:

Raphael Schilling (Raphael.Schilling@kit.edu)
Student Health Lab (sgm@ifss.kit.edu)

