



Erfassung der körperlichen Fitness mittels Videokonferenz: Ein systematisches Review

Zur Befragung

Datengrundlage

35 eingeschlossene Studien

Methodik

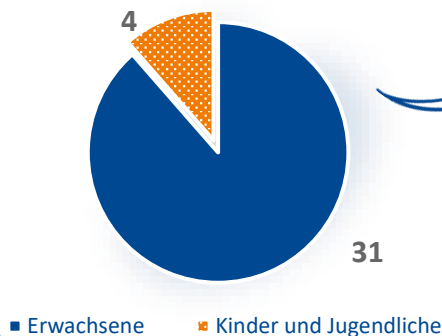
Systematische Aufarbeitung der existierenden Literatur (Review)

Literatursuche

Alle Studien bis September 2024

Unsere Ergebnisse

Stichprobenverteilung



Nur 4 der 35 Studien hatten Kinder und Jugendliche als Zielgruppe, alle anderen untersuchten Erwachsene.



Insgesamt wurden 48 verschiedene sportmotorische Testaufgaben digital umgesetzt.

Physische Fitness



8 der 11 Komponenten der Physischen Fitness nach Casperson et al. (1985) wurden digital untersucht.

Die Körperzusammensetzung, Reaktionszeit und Geschicklichkeit konnten bisher nicht digital erfasst werden.

Was bedeuten die Ergebnisse?

- Gleichgewicht, Muskelkraft und Muskelausdauer wurden am häufigsten digital erfasst
- Der 30-Sekunden-Sit-to-Stand-Test zeigte sich inhaltlich besonders aussagekräftig, messgenau und gut durchführbar im Rahmen einer Videokonferenz
- Digitale Fitnesstests besitzen ein hohes Potenzial, eine umfassende und altersübergreifende Gesundheitsüberwachung zu ermöglichen.

Quelle:

Klein, T., Worth, A., Niessner, C., & Hanssen-Doose, A. (2025). Remote assessment of physical fitness via videoconferencing: a systematic review. BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation, 17(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-01050-w>



Weiterführende Links

Homepage: www.como-studie.de

Instagram: @como_studie