

Erfassung der körperlichen Fitness mittels Videokonferenz: Ein systematisches Review

Thorsten Klein¹, Annette Worth¹, Claudia Niessner² & Anke Hanssen-Doose¹

¹Pädagogische Hochschule Karlsruhe, ²Karlsruher Institut für Technologie

Hintergrund

Die körperliche Fitness ist ein zentraler Gesundheitsindikator über alle Altersgruppen hinweg und beeinflusst Lebenserwartung sowie gesundheitsbezogene Lebensqualität. Sie umfasst gesundheitsbezogene Komponenten wie Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit sowie koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewicht, Schnelligkeit und Reaktionszeit, die üblicherweise durch standardisierte Tests erfasst werden. In den letzten Jahren hat die digitale Erhebung der körperlichen Fitness an Bedeutung zugenommen. Daher soll die Validität, Reliabilität und Durchführbarkeit digitaler Fitnesstests systematisch aufgearbeitet werden.

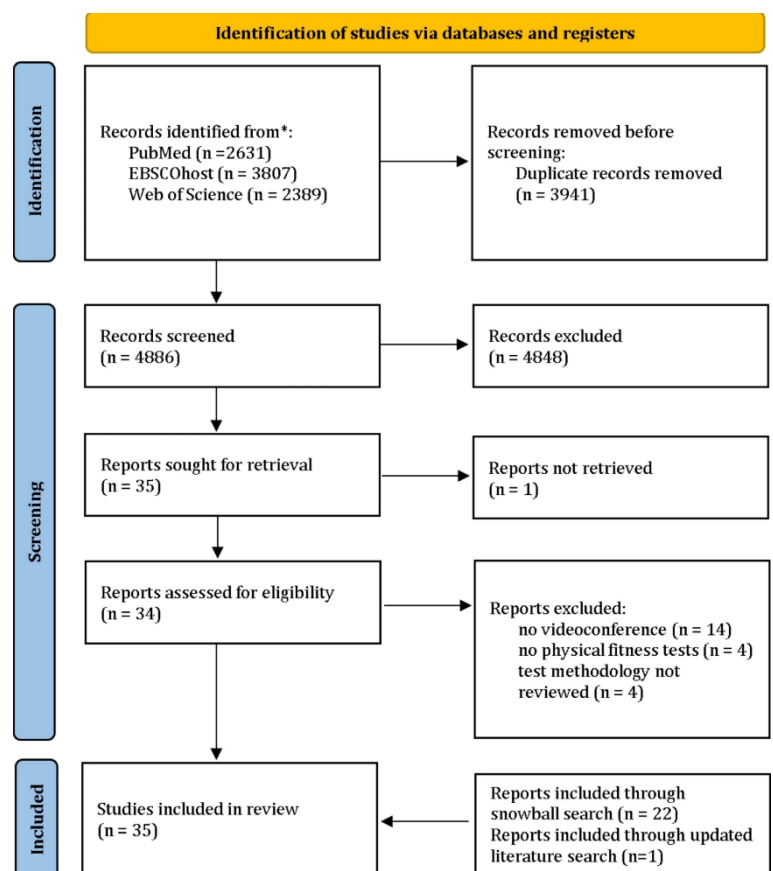
Methoden

Die zugrunde liegenden Ergebnisse basieren auf einer systematischen Literaturarbeit, die Studien zur digitalen Messung der motorischen Leistungsfähigkeit mittels Videokonferenz einbezog. Untersucht wurden Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wobei verschiedene Komponenten der motorischen Leistungsfähigkeit mithilfe standardisierter Fitnesstests erfasst wurden. Analysiert wurde, inwieweit diese digitalen Fitnesstest valide, reliabel und praktikabel sind.

Ergebnisse

In das systematische Literaturreview wurden 35 Studien einbezogen, die insgesamt 48 digitale Fitnesstests für acht Komponenten der körperlichen Fitness untersuchten. Am häufigsten wurden Gleichgewicht, Muskelkraft und Muskelausdauer erfasst, wobei insbesondere der 30-Sekunden-Sit-to-Stand-Test eine hohe Validität, Reliabilität und gute Durchführbarkeit im Rahmen einer Videokonferenz zeigte. Die Studien konzentrierten sich überwiegend auf Erwachsene und ältere Menschen, während Kinder und Jugendliche kaum berücksichtigt wurden.

Abbildung 1: PRISMA-Flowchart der systematischen Literaturrecherche



Fazit

Die Ergebnisse zeigen, dass digitale Fitnesstests grundsätzlich ein hohes Potenzial besitzen, jedoch bislang vor allem bei Erwachsenen und älteren Menschen untersucht wurden. Künftige Forschung sollte daher auf die Entwicklung und Standardisierung valider, reliabler und praktikabler digitaler Fitnesstests abzielen, um eine umfassende und altersübergreifende Gesundheitsüberwachung zu ermöglichen.

Referenzen:

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