

Effektivität des OPTIFAST®52-Programmes hinsichtlich der Veränderungen von körperlicher Aktivität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Heutzutage gelten Übergewicht und Adipositas als das größte globale, chronische Gesundheitsproblem bei Erwachsenen (IFPRI, 2016, S.14f). Auch in Österreich sehen wir uns mit dem Thema Adipositas, welches alle Altersgruppen innerhalb der Bevölkerung betrifft, und darüber hinaus mit einer stetig wachsenden Zahl an Betroffenen, konfrontiert. Dies impliziert die Forderung nach erfolgversprechenden Therapiemaßnahmen.

DAS „OPTIFAST®52-PROGRAMM“

„OPTIFAST®52“ ist ein 52-wöchiges ambulantes, medizinisch geführtes Gewichtsreduktionsprogramm für Adipöse mit einem Body-Mass-Index (BMI) > 30.

PROBLEMAUFRISS

Zur Untersuchung der Effektivität des Programmes werden bestimmte Vergleichsparameter wie Körpergewicht, BMI, Blutdruck oder Taillenumfang der Teilnehmer/innen regelmäßig erhoben. Die tatsächliche Effektivität lässt sich jedoch nur dadurch beurteilen, ob das Programm eine Lebensstiländerung, in Form eines neu erlernten Ess- und Bewegungsverhaltens, indizierte (Berg et al., 2014, S.44). Im Sinne einer physiotherapeutischen Relevanz kommt demnach der präzisen Analyse der körperlichen Aktivität zu Programmbeginn und -ende eine essentielle Bedeutung zu.

ERGEBNISSE

Fußweg:

Die mit Fahrten in Zug, Bus, Auto oder Straßenbahn verbrachte Zeit reduzierte sich von 57,2 Minuten (min) auf 48,4 min pro Tag (-15%). Die in der Aktivität des zu-Fuß-Gehens verbrachte Zeit konnte mit anfänglich 116 min/Tag auf 120,3 min/Tag gesteigert werden (+4%).

Haushalt und Freizeit:

Die körperliche Aktivität im Haushalt vermehrte sich von durchschnittlich 78,7 min/Tag auf 101,3 min/Tag (+29%). In der Freizeit zeigte sich mit 85,4 min/Tag zu Beginn und 68,9 min/Tag bei Therapieabschluss eine Abnahme von 20%.

Im Sitzen verbrachte Zeit:

Mit anfänglich 848,3 min/Tag konnte die im Sitzen verbrachte Zeit auf 547,3 min/Tag reduziert werden (-35%).

PRIMÄRE FRAGESTELLUNG – BEWEGUNG GESAMT:

Hinsichtlich des gesamten Ausmaßes an täglicher körperlicher Aktivität lieferten die Forschungsergebnisse zu Programmstart eine Zeit von 339,4 min/Tag, welche zu Therapieende mit 381,1 min/Tag um durchschnittlich 12% gesteigert werden konnte.

ZIELSETZUNG

Das Ziel der Arbeit liegt in der Überprüfung, ob und in welchem Ausmaß sich das Bewegungsverhalten der Teilnehmer/innen im Zeitverlauf des multimodalen Gewichtsreduktionsprogrammes OPTIFAST®52“ verändert hat. Es wurde untersucht, inwieweit es zu Wandlungen in den Bereichen Fußweg, Hausarbeit, Freizeit sowie der im Sitzen verbrachten Aktivität kam.

METHODIK

Die Untersuchung beschreibt eine retrospektive, deskriptive Wirkungsanalyse. Die primäre Fragestellung wurde anhand der Datenauswertung eines standardisierten Fragebogens, dem International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), laut dem Intention-to-treat Verfahren (ITT) im Programm Microsoft Excel bearbeitet.

| IPAQ | Bewegung Gesamt START | Bewegung Gesamt ENDE |
|----------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Anzahl Fragebögen | 40 | 32 |
| Summe (in Min) | 13576 | 12195 |
| Anzahl aktiver Personen | 40 | 32 |
| Anteil aktiver Personen | 100,0% | 100,0% |
| Min | 10 | 30 |
| Median | 190 | 225 |
| MW | 339,4 | 381,1 |
| Max | 1470 | 1560 |
| SD | 346,4 | 371,2 |
| | Start | Ende |

SCHLUSSFOLGERUNG

Bei alleiniger Betrachtung der Evaluierungsergebnisse würde die Effektivität des Programmes, bezogen auf die Indizierung einer Lebensstiländerung im Sinne einer Steigerung des Bewegungsverhaltens der Teilnehmer/innen, bestätigt werden. Im Zuge einer kritischen Reflexion zeigen sich jedoch bedeutende Schwächen und Störfaktoren, unter anderem hinsichtlich des Messinstruments, der Stichprobengröße sowie der Unvollständigkeit der Datensätze, welche die Aussagekraft der erhobenen Ergebnisse wesentlich beeinflussen.

REFERENZEN (AUSWAHL):

- Berg A., Bischoff S.C., Colombo-Benkmann M., Ellrott T., Hauner H., Heintze C., Kanthak U., Kunze D., Stefan N., Teufel M., Wabitsch M., Wirth A. (2014) Interdisziplinäre Leitlinie der Qualität S3 zur „Prävention und Therapie der Adipositas“. Version 2.0. Deutsche Adipositas-Gesellschaft (DAG) e.V.
- International Food Policy Research Institute (2016) Global Nutrition Report 2016: From Promise to Impact: Ending Malnutrition by 2030. Washington, DC.

Kontakt

Sarah Sophia Ratzenböck
 1410661019@stud.fhgooe.ac.at
 Betreuerin: Mag.^a Ute Kiesel