

Wie fit sind Führungskräfte? – Eine Querschnittsstudie zur körperlichen Aktivität und Leistungsfähigkeit von Managern

E. Renz, W. Pfeiffer, M. Pitzer, M. Blumrich, M. Kentner

(eingegangen am 05. 07. 2004, angenommen am 08. 09. 2004)

How fit are executives? – A cross-sectional study investigating the physical activity and cardio-respiratory performance of German managers

Abstract: *Aim:* We investigated the fitness of German executives and especially how often and in which sports they are actively engaged and if they differ from the general population with regard to their physical activity.

Subject and Methods: In 2003, 404 executives were examined (366 men and 38 women). All examinees underwent a voluntary one-day health check-up in Karlsruhe (PREVENT health check-up at the IAS Foundation). We evaluated the sporting activities in an extensive questionnaire, assessed important anthropometric data and measured physical fitness in a maximum cycle ergometer exercise test.

Results: A statistical analysis was carried out for the male executives only, because the number of female executives was too low. 279 (76 %) of the 366 male executives regularly engaged in sporting activities: 87 (24 %) less than 2 h/week, 125 (34 %) 2–4 hours/week and 67 (18 %) more than 4 h/week. The sporting activities most frequently performed were jogging and cycling, followed by playing tennis and golf. An increase in sporting activities was correlated with a significant improvement in cardio-respiratory fitness. Approximately half of the executives reached a physical performance of at least 10 MET. The examinees with a preference for endurance sports (joggers, cyclists) performed best. Also a better fitness correlated with a lower body mass index and a lower body fat percentage.

Conclusions: We conclude that German executives on average engage in sporting activities more often and longer than the general population, and therefore have better physical fitness. The percentage of executives not active at all (24 %) was lower in this study than in our previous study from 2000. However, 48 % of the executives actively engage in sports for less than 2 h/week, which is considered the least desirable level of activity for health benefits.

Keywords: fitness – executives – sport – physical activity – maximum oxygen uptake

Zusammenfassung: *Fragestellung:* Mit der vorliegenden Studie sollten die Fragen beantwortet werden, wie fit Führungskräfte der deutschen Wirtschaft sind, wie intensiv sie in welchen Sportarten aktiv sind und ob sie sich in ihrer körperlichen Aktivität von der übrigen Bevölkerung unterscheiden.

Kollektiv und Methodik: Untersucht wurden 404 Führungskräfte (366 Männer und 38 Frauen). Es handelte sich dabei um Probanden, die sich 2003 freiwillig einer eintägigen internistischen Check-up-Untersuchung in der Abteilung für Präventive Diagnostik (PREVENT) der IAS Stiftung in Karlsruhe unterzogen. Im Mittelpunkt der Erhebung stand eine ausführliche Sportanamnese, die Bestimmung anthropometrischer Daten sowie eine leistungsdiagnostische Belastungsuntersuchung auf dem Fahrradergometer mit Bestimmung spirooxymetrischer Parameter.

Ergebnisse: Die statistische Auswertung erfolgte nur für die männlichen Führungskräfte, da die Zahl der weiblichen Führungskräfte zu gering war. Von 366 männlichen Probanden waren 279 (76 %) regelmäßig sportlich aktiv: 87 (24 %) < 2 h pro Woche, 125 (34 %) 2–4 h bzw. 67 (18 %) > 4 h. Die am häufigsten ausgeübten Sportarten waren Jogging und Radfahren gefolgt von Tennis und Golf. Mit zunehmender Dauer der sportlichen Aktivitäten zeigte sich eine signifikante Verbesserung der Leistungsparameter. Etwa die Hälfte erreichte eine auf dem Fahrradergometer gemessene Leistungsfähigkeit von mindestens 10 metabolischen Äquivalenten (MET). Dabei schnitten die Ausdauersportler (Jogger, Radfahrer) erwartungsgemäß am besten ab. Außerdem korrelierte eine bessere Fitness auch mit einem geringeren Body-Mass-Index (BMI) und einem niedrigeren prozentualen Körperfettanteil.

Schlussfolgerungen: Die von uns untersuchten Führungskräfte waren durchschnittlich häufiger und länger sportlich aktiv und daher auch fitter als die deutsche Allgemeinbevölkerung. Der Anteil der Führungskräfte, die keinen Sport treiben, war in dieser Studie mit 24 % geringer als in der von uns im Jahr 2000 durchgeführten Studie. Dennoch liegen 48 % immer noch unter den medizinisch mindestens erwünschten 2 h körperlicher Aktivität pro Woche.

Schlüsselwörter: Fitness – Führungskräfte – Sportarten – körperliche Aktivität – maximale Sauerstoffaufnahme

Arbeitsmed.Sozialmed.Umweltmed. 39 (2004) 508–513