

POLITIK
MACHT *ndom*
GESUNDHEIT

Gesund im Studium: Daten für Taten

„Bewegt studieren – Studieren bewegt!“

Ergebnisse einer Studierendenbefragung zur inhaltlichen Konzeption einer bewegungsfördernden App

Prof.in Dr.in Eva Hungerland, Prof.in Dr.in Carmen Winter, Jaqueline Metken, Ayse Isik, Viola Marquardt,
Daniel Ortlieb, Philipp Großkreutz, David B. Maier, Valerie Lorbeer, Jonathan Uricher

Projektvorstellung

allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



- Initiative „Bewegt studieren – Studieren Bewegt“
- Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband
und Techniker Krankenkasse
- Konzept einer App für mobile Endgeräte
- Bewegung in den Studienalltag der DHBW Stuttgart integrieren
- Partizipatives, studentisches Projekt

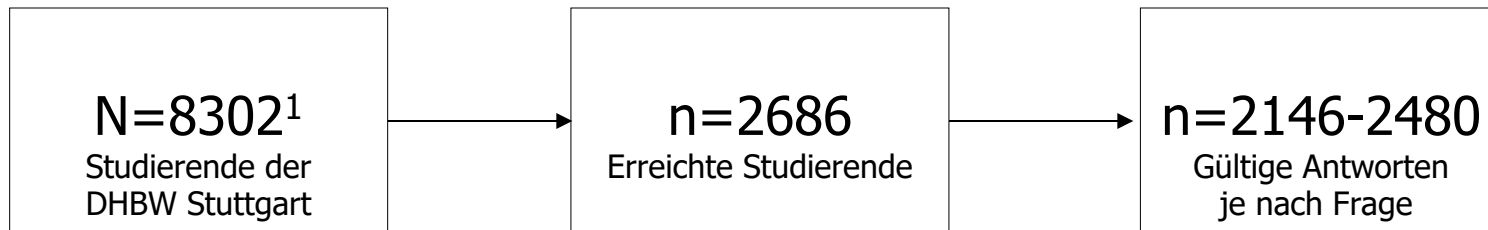
Konstruktion und Durchführung der Studierendenbefragung

- Online-Befragung
 - Verbreitung über E-Mail-Verteiler
 - 18.12.2017 bis 21.01.2018
 - Inhaltlicher Aufbau:
 - Bewegungsverhalten und Motivation
 - Funktionen und inhaltliche Konzeption der App
 - Soziodemographie
-

Ergebnisse

Rücklaufquote und Teilnahme

- Rücklaufquote 32,4 % (n=2686)
- n=193 bei erster Frage abgebrochen
- n=310 weitere vor letzter Frage abgebrochen
- Flussdiagramm zur Beschreibung der Datengrundlage



¹ vgl. Duale Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart (2017). *Zahlen, Daten, Fakten*.

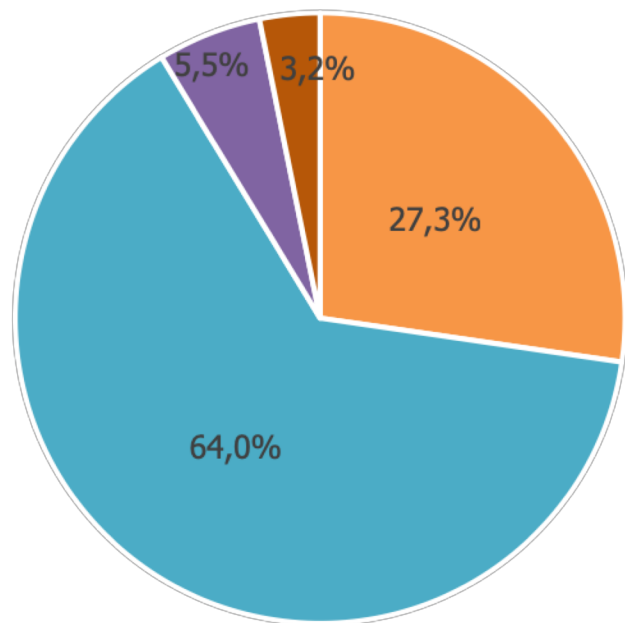
Ergebnisse

Soziodemographie – Geschlecht und Semester

- Geschlecht: n=2161
 - Etwas mehr Frauen (57,2 %) als Männer (42,2 %)
 - Semester: n=2153
 - 1. Semester (44,4 %) stärker repräsentiert als 3. (27,1 %) und 5. (24,8 %)
-

Ergebnisse

Soziodemographie – Alter



 < 20 Jahre  20 bis 25 Jahre
 26 bis 30 Jahre  > 30 Jahre

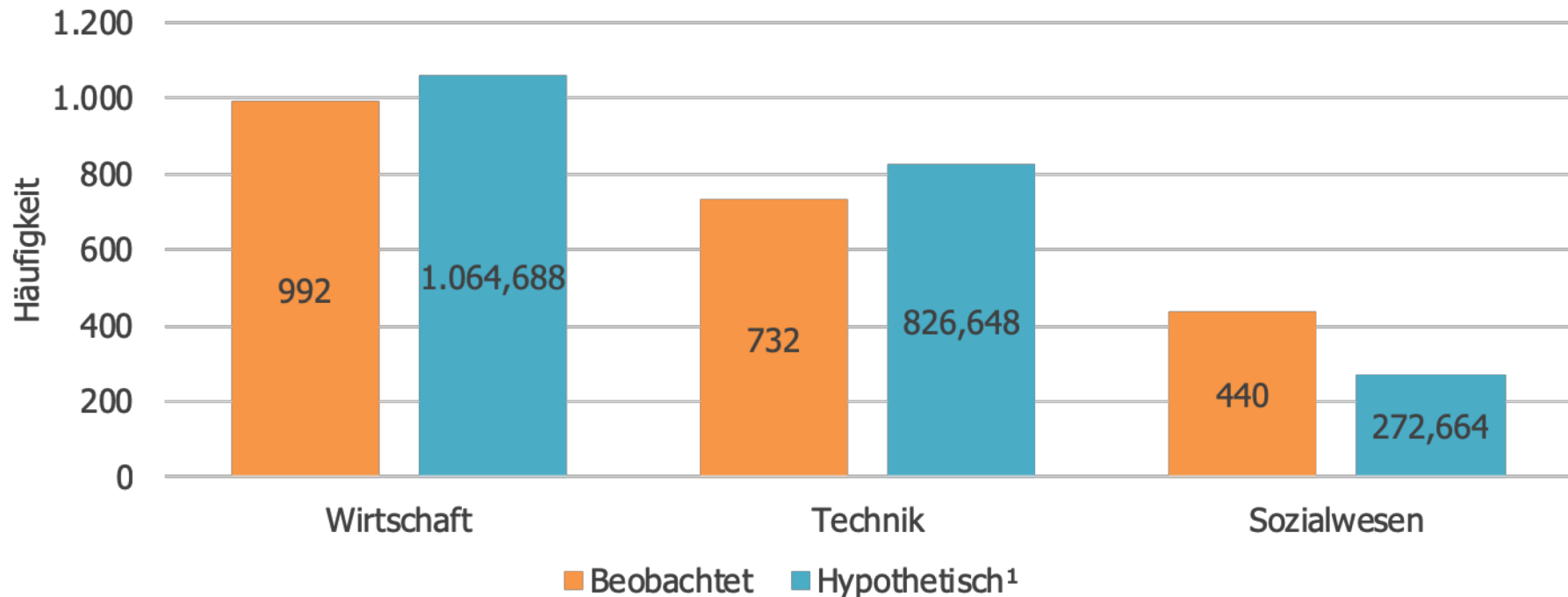
n=2170

Zielgruppe für
Bewegungsförderung
durch mobile Medien

Ernsting, C., Dombrowski, S. U., Oedekoven, M., O'Sullivan, J. L., Kanzler, M., Kuhlmei, A., & Gellert, P. (2017). Using Smartphones and Health Apps to Change and Manage Health Behaviors: A Population-Based Survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(4), S.1-12.

Ergebnisse

Soziodemographie – Fakultät (Chi-Quadrat-Test)



Stichprobe nicht repräsentativ vertreten, vorerst keine Übertragbarkeit

¹ vgl. Duale Hochschule Baden-Württemberg Stuttgart (2017). *Zahlen, Daten, Fakten*.

Ergebnisse

Bewegungsverhalten – körperliche Aktivität

- WHO Empfehlung:

150 Min/Woche moderate und mind. 10 min am Stück

World Health Organization (2010). Global recommendations on physical activity for health. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK305057/>

- Bewegung in Minuten pro Tag: n=2480

- Unter 30: 13 %
- 30 bis 60: etwas mehr als die Hälfte
- Über 60 bis 180: ein knappes Drittel
- Über 180: 2,6 %



Davon 80,5 % (n=1737)
mind. 10 min am Stück

Ergebnisse

Bewegungsverhalten – körperliche Aktivität

- WHO Empfehlung im Vergleich 26,7 %²
- Ca. 80 % (n=1913) sind der Meinung, dass sie sich mehr bewegen sollten
- Nach Geschlecht erfüllte WHO-Empfehlung²
 - Männlich: 72,6 % (661)
 - Weiblich: 68,4 % (847)

²Grützmacher, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, & S., Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse.

Ergebnisse

Bewegungsverhalten – körperliche Inaktivität

- Etwa 87 % (n=1926) sitzen mehr als 6h pro Vorlesungstag
- Etwa ein Viertel (n=641) achtet nicht auf das eigene Bewegungsverhalten
Etwa ein Drittel (n=915) achtet auf das eigene Bewegungsverhalten²
- Drei Viertel (n=1705) fällt es schwer, Bewegung in Studienalltag zu integrieren
- 60,2 % (n=1352) fehlt die Zeit, knapp der Hälfte die Motivation (n=1099) und die Möglichkeiten (n=994)

Ergebnisse

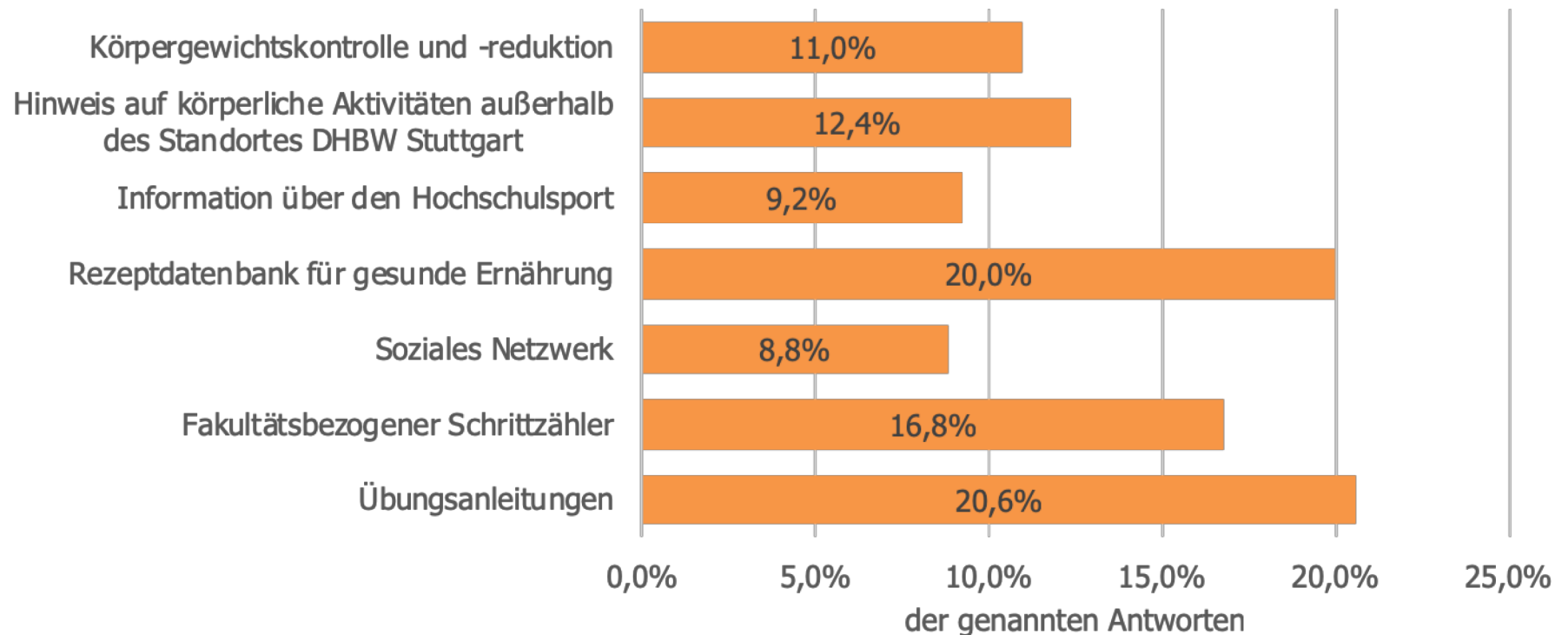
Inhaltliche Konzeption – Interesse

- Etwa drei Viertel ($n=1683$) finden die Idee der DHBBeWegt Dich App interessant
 - Nur 22,9 % ($n=512$) nutzen bereits eine gesundheitsbezogene App
 - davon sind ca. 87 % ($n=443$) trotzdem interessiert
-

Ergebnisse

Inhaltliche Konzeption – Interesse

Befragte, die an einer App interessiert sind und ihr Interesse an Funktionen



Mehrfachantworten-Set: n=4428

Ergebnisse

Inhaltliche Konzeption – Empfehlung

- **Einbezug verschiedener Funktionen bzw. Kombination in einer App haben positiven Effekt auf die Wirksamkeit → individuelle Bedürfnisse** (Schoeppe, S., Alley, S., Van Lippevelde, W., Bray, N. A., Williams, S. L., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2016). Efficacy of interventions that use apps to improve diet, physical activity and sedentary behaviour: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1), S.1-26.)
 - **Übersichtlichkeit behalten → Funktionen aus-/einblenden** (Middelweerd, A., van der Laan, D. M., van Stralen, M. M., Mollee, J. S., Stuij, M., te Velde, S. J., & Brug, J. (2015). What features do Dutch university students prefer in a smart-phone application for promotion of physical activity? A qualitative approach. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1), S.1-11.)
 - **Kommunikativen Aspekt trotzdem einbauen → sozial kontrollierte Motivation** (Pedersen, C., Halvari, H., & Williams, G. C. (2018). Worksite intervention effects on motivation, physical activity, and health: A cluster randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, S.171-180.)
 - **Spielerische Aspekte miteinbeziehen → Belohnungssystem, Nachhaltigkeit** (Wasserkampf, A., & Kleinert, J. (2017). Motivation und Verhaltensänderung. In Banzer, W. (Hrsg.), *Körperliche Aktivität und Gesundheit: präventive und therapeutische Ansätze der Bewegungs- und Sportmedizin* (S.110-120). Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.)
-

Zusammenfassung

- Kein zusätzlicher Aufwand
 - Motivation (auch sozial kontrolliert)
 - Spaß sollte im Vordergrund stehen
 - Studierende im 1. Semester „abholen“
-

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

- Jonathan Uricher

jonathan.uricher@gmx.de

- Prof.in Dr.in med. Eva Hungerland

eva.hungerland@dhbw-stuttgart.de
