

Schrittzähler motivieren zu mehr Sport

Datum: 18.12.2020

Original Titel:

The Effectiveness of a Web-Based Computer-Tailored Physical Activity Intervention Using Fitbit Activity Trackers: Randomized Trial

DGP - Wissenschaftler untersuchten in ihrer Studie, ob die Wirksamkeit eines Online-Sportprogramms verbessert wird, wenn den Teilnehmern Schrittzähler zur Verfügung gestellt werden. Dies war durchaus der Fall: Personen mit Schrittzähler waren sportlicher und bewerteten das Programm besser.

Zahlreiche Studien zeigen, dass Menschen gesünder leben und viele Krankheiten verhindert werden könnten, wenn die Menschen sportlicher wären. Auch bei einer bereits bestehenden Krankheit kann sportliche Aktivität meist die [Prognose](#) und den Krankheitsverlauf verbessern. Sport wirkt sich positiv auf Körpergewicht und Körpergefühl aus. Sport mindert Depressionen und baut Stress ab. Vor allem aber stärkt Sport das Herz-Kreislauf-System.

Wissenschaftler aus Australien konzipierten eine Studie, bei der Personen an einem Online-Programm teilnahmen, welches individuell zugeschnittene Empfehlungen zur sportlichen Aktivität enthielt. Die Wissenschaftler interessierten sich dafür, ob die Wirksamkeit dieses Programms erhöht wird, wenn die Studienteilnehmer einen Schrittzähler (von der Marke Fitbit) zur Verfügung gestellt bekommen und untersuchten dies mit ihrer Studie.

Wird die Wirksamkeit eines Online-Sportprogramms verbessert, wenn die Teilnehmer Schrittzähler nutzen?

Das Online-Sportprogramm dauerte 3 Monate lang an und umfasste 8 Module. In diesen Modulen wurden die Teilnehmer über die Vorteile von Sport informiert, sie bekamen individuell zugeschnittene Empfehlungen und wurden dazu aufgefordert, Sport in ihren Alltag einzuplanen. Die Teilnehmer wurden auf zwei verschiedene Gruppen aufgeteilt - eine Gruppe erhielt einen Schrittzähler, die andere nicht.

Mehr Sport in der Schrittzähler-Gruppe

243 Personen nahmen an der Studie teil. Nach 3 Monaten zeigten sich deutliche Unterschiede, je nachdem ob die Personen einen Schrittzähler hatten oder nicht. Die Personen mit Schrittzähler waren insgesamt sportlich aktiver und wiesen auch mehr körperlich anstrengende sportliche Aktivität auf. Auch die im Sitzen verbrachte Zeit und das Körpergewicht (gemessen anhand des [Body Mass Index](#)) fielen niedriger aus, wenn die Teilnehmer einen Schrittzähler nutzten. Die Unterschiede waren allerdings so gering, dass sie auch zufallsbedingt sein könnten.

Einen Schrittzähler zu nutzen, förderte auch die Zufriedenheit mit dem Programm

Die Personen mit Schrittzähler bewerteten die Ratschläge zur körperlichen Aktivität und die Internetseite besser als die Vergleichsgruppe ohne Schrittzähler. Außerdem schlossen die Personen mit Schrittzähler mehr Module des Programms erfolgreich ab.

Die Wissenschaftler resümierten, dass ein Online-Sportprogramm wirksamer war, wenn den Teilnehmern ein Schrittzähler angeboten wurde. Schrittzähler könnten somit ein wertvolles Werkzeug sein, welches hilft, Menschen zu mehr Sport zu motivieren.

Referenzen:

Vandelanotte C, Duncan MJ, Maher CA, Schoeppe S, Rebar AL, Power DA, Short CE, Doran CM, Hayman MJ, Alley SJ. The Effectiveness of a Web-Based Computer-Tailored Physical Activity Intervention Using Fitbit Activity Trackers: Randomized Trial. *J Med Internet Res*. 2018 Dec 18;20(12):e11321. doi: 10.2196/11321



MERKZETTEL

für das Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt

Damit Sie viel aus dem Gespräch mit Ihrer Ärztin/Ihrem Arzt mitnehmen, empfehlen wir Ihnen, Ihre Beschwerden, aber auch Ihre Behandlungsziele sowie alle Ihre Fragen zu notieren. Wichtig für das Arztgespräch ist eine Liste der **Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel**, die sie derzeit verwenden. Über eventuelle **Allergien und Unverträglichkeiten** sollten Sie Ihre Ärztin/Ihren Arzt ebenfalls immer informieren. Nutzen Sie hierfür unseren Vordruck „Meine Medikations- und Behandlungsübersicht“.

Meine Beschwerden und/oder Behandlungsziele

Meine Fragen

Folgende Themen/Studien möchte ich besprechen

Welches Thema beschäftigt Sie? Was haben Sie z. B. in aktuellen Studien gelesen?

Notieren Sie die wichtigsten Punkte des Arztgesprächs

So bemerken Sie schnell, ob Sie alles richtig verstanden haben und ob Fragen unbeantwortet blieben

Meine Notizen zum Gespräch am _____:

Weitere Tipps für das Arztgespräch finden Sie unter „Materialien für den Arztbesuch“