



Lara Fritsche (Autor)

**Auf dem Weg zur neuen Alltagsbalance - Eine experimentelle Interventions- und Usability-Studie zur Steigerung der körperlichen Aktivität bei Studierenden mittels einer Schrittzähler-App**

Lara Fritsche

**Auf dem Weg zur neuen Alltagsbalance**

Eine experimentelle Interventions- und Usability-Studie zur Steigerung der körperlichen Aktivität bei Studierenden mittels einer Schrittzähler-App



Cuvillier Verlag Göttingen  
Internationaler wissenschaftlicher Fachverlag

<https://cuvillier.de/de/shop/publications/7525>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen, Germany

Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: [info@cuvillier.de](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>



## Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| Vorwort und Danksagung .....  | 7  |
| Abstract .....  | 8  |
| Abkürzungsverzeichnis .....   | 9  |
| Abbildungsverzeichnis .....   | 11 |
| Tabellenverzeichnis.....  | 12 |
| Einleitung .....  | 13 |
| I. Theoretischer und empirischer Hintergrund .....                                | 16 |
| I.1 Motivation, Selbstregulation und das neue <i>Quantified Self</i> .....        | 16 |
| I.2 Smartphone und Apps – Erkenntnisse zu <i>eHealth</i> und <i>mHealth</i> ..... | 22 |
| I.3 Zum Thema <i>Usability</i> bei <i>Health Apps</i> .....                       | 28 |
| I.4 Körperliche Aktivität im Alltag .....   | 32 |
| I.4.1 Das 10,000-Schritte-Programm und die WHO .....                              | 34 |
| I.4.2 Interventionsstudien zur Bewegungssteigerung im Alltag .....                | 36 |
| I.4.3 Einsatz digitaler Medien bei Lebensstil-Interventionen .....                | 39 |
| I.5 Psychologische Interventionsansätze.....                                      | 41 |
| I.5.1 Messages / Botschaften .....  | 41 |
| I.5.1.1 Motivational Interview .....  | 44 |
| I.5.2 Entspannungsübungen – Progressive Muskelrelaxation.....                     | 45 |
| I.6 Gesundheit und Bewegungsverhalten von Studierenden.....                       | 47 |
| I.7 Ziele des empirischen Projekts, Forschungsfragen und Hypothesen .....         | 49 |
| I.7.1 Ziele.....  | 50 |
| I.7.2 Forschungsfragen und Hypothesen .....                                       | 51 |
| I.7.2.1 Usability-Studie .....  | 51 |
| I.7.2.2 Psychologische Bewegungsstudie .....                                      | 52 |
| II. Empirischer Teil .....  | 54 |
| II.1 Methoden .....   | 54 |
| II.1.1 Studienaufbau .....  | 54 |
| II.1.2 Untersuchungsinstrumente.....  | 56 |
| II.1.2.1 Skalen und Diary .....   | 56 |
| II.1.2.2 Digitale Aktivitätsmaße und BMI .....                                    | 63 |
| II.1.3 Stichprobe .....   | 65 |
| II.1.3.1 Eigenschaften und Einstellungen .....                                    | 66 |



|  |     |
|--|-----|
| II.1.4 Studiendurchführung .....   | 72  |
| II.1.5 Studieninterventionen .....   | 73  |
| II.1.5.1 Messages.....   | 74  |
| II.1.5.2 Entspannungsübungen.....  | 74  |
| II.1.6 Studiendesign.....  | 75  |
| II.1.6.1 Usability-Studie.....   | 75  |
| II.1.6.2 Psychologische Bewegungsstudie.....   | 76  |
| II.1.7 Grundlagen der statistischen Auswertung .....   | 77  |
| II.1.7.1 Basisinformation zur statistischen Auswertung der Usability-Studie.....                   | 78  |
| II.1.7.2 Basisinformation zur statistischen Auswertung der psychologischen<br>Bewegungsstudie..... | 79  |
| II.2 Ergebnisse und Diskussion.....  | 80  |
| II.2.1 Usability-Studie .....  | 80  |
| II.2.1.1 Messgenauigkeit.....  | 80  |
| II.2.1.2 Nutzerverhalten .....   | 82  |
| II.2.1.3 Subjektive Vorzüge und Mängel der App.....  | 86  |
| II.2.1.4 Finale App-Bewertung .....  | 88  |
| II.2.2 Psychologische Bewegungsstudie .....  | 88  |
| II.2.2.1 Zielerreichung.....   | 88  |
| II.2.2.2 Interventionswirksamkeit .....  | 91  |
| II.2.2.3 Kontext .....   | 94  |
| II.2.2.4 Eigenschaften und Einstellungen .....   | 98  |
| II.2.3 Gesamtdiskussion .....  | 107 |
| II.2.3.1 Usability-Studie.....   | 107 |
| II.2.3.2 Psychologische Bewegungsstudie .....  | 110 |
| II.3 Fazit und Ausblick.....   | 117 |
| Literaturverzeichnis.....  | 121 |
| Anhangsverzeichnis.....  | 145 |
| Anhang .....   | 146 |