



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 Bewegungsstudie.....	79
II.2 Ergebnisse und Diskussion.....	80
II.2.1 <i>Usability</i> -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 <i>Usability</i> -Studie.....	107
II.2.3.2 Psychologische Bewegungsstudie .....	110
II.3 Fazit und Ausblick.....	117
Literaturverzeichnis.....	121
Anhangsverzeichnis.....	145
Anhang .....	146