

Internet-basierte randomisierte Studie zur Wirksamkeit des Bewegungsförderungsprogramms active-online.ch

Miriam Wanner^{1, 2)}, Eva Martin¹⁾, Georg Bauer³⁾, Charlotte Braun-Fahrländer²⁾, Brian Martin¹⁾

¹⁾ Eidgenössische Hochschule für Sport, Magglingen

²⁾ Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Basel

³⁾ Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich

Hintergrund

Bewegungsmangel ist ein Risikofaktor für verschiedene chronische Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht, Diabetes II oder Osteoporose. Gemäss Bewegungsempfehlungen sollten Erwachsene mindestens eine halbe Stunde täglich mit moderater Intensität oder dreimal pro Woche während 20 Minuten mit hoher Intensität aktiv sein. In der Schweiz bewegen sich jedoch fast zwei Drittel der erwachsenen Bevölkerung ungenügend. Für die Bewegungsförderung sind deshalb wirksame Interventionen nötig. Das Internet hat das Potential, viele Leute bei relativ geringen Kosten zu erreichen.

Active-online.ch ist ein internet-basiertes Programm, welches die Besucher/innen mittels individuell zugeschnittenen Rückmeldungen motivieren möchte, sich mehr zu bewegen. Es beruht auf dem Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung. Das Programm wurde an der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport und anderen Partnern entwickelt und ist seit 2003 kostenlos auf dem Internet zugänglich.

Fragestellung

Es wurde untersucht, ob active-online.ch wirksamer ist als eine einfache, nicht individualisierte Webseite mit allgemeinen Informationen zu Bewegung und Gesundheit, in Bezug auf eine Erhöhung der körperlichen Aktivität.

Methoden

Über verschiedene Medien wurden Freiwillige für die Teilnahme an der Studie rekrutiert. Die Freiwilligen füllten online einen Fragebogen aus und wurden danach zufällig entweder in die Interventionsgruppe oder in die Kontrollgruppe eingeteilt. Die Interventionsgruppe wurde nach dem Ausfüllen des Fragebogens auf active-online.ch weitergeleitet mit der Bitte, das Motivationsprogramm zu benutzen. Die Kontrollgruppe wurde auf die einfache Webseite weitergeleitet. Zusätzlich wurden spontane Benutzer von active-online.ch als dritte Gruppe in die Studie aufgenommen, wenn sie zur Teilnahme bereit waren. 6 Wochen, 6 Monate und 13 Monate nach der Erstbefragung erhielten alle Teilnehmenden ein Email mit der Bitte, bei der jeweiligen Nachbefragung mitzumachen. Ein Link im Email führte sie direkt zum Online-Fragebogen. Zusätzlich wurden bei einer Untergruppe Beschleunigungsmesser zur objektiven Messung der körperlichen Aktivität eingesetzt.

Resultate

1531 Personen machten bei der Erstbefragung mit (Interventionsgruppe N=681, Kontrollgruppe N=688, spontane Benutzer N=162). Das Durchschnittsalter war 43.7 Jahre und 74.9% der Teilnehmenden waren Frauen. Gemäss Fragebogen erhöhte sich zwar die körperliche Aktivität im Durchschnitt von der Erstbefragung bis zur letzten Nachbefragung nach 13 Monaten leicht, jedoch war kein Unterschied zwischen der Interventionsgruppe und der Kontrollgruppe zu erkennen. Im Vergleich zu den anderen beiden Gruppen stieg bei den spontanen Benutzern der Anteil derjenigen, welche die Bewegungsempfehlungen erfüllten, zwischen der Erstbefragung und der letzten Nachbefragung signifikant an. Die objektiven Daten der Beschleunigungsmesser ergaben keine Veränderungen im Bewegungsverhalten.

Diskussion

In dieser Studie war active-online.ch nicht wirksamer als eine einfache, nicht individualisierte Webseite bezüglich einer Erhöhung der körperlichen Aktivität. Gemäss Fragebogen stieg die Aktivität in allen Gruppen an, jedoch konnten diese Resultate mit den objektiven Messmethoden nicht verifiziert werden.