

Einfluss von digitalem Self-Tracking auf die bewegungsbezogene Gesundheitskompetenz – eine qualitative Studie

Gerrit Stassen¹, Karsten Haaß¹, Johannes Carl² & Andrea Schaller¹

¹AG Bewegungsbezogene Präventionsforschung, Deutsche Sporthochschule Köln, ²Department für Sportwissenschaft und Sport, Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg

Schlüsselwörter: Gesundheitskompetenz, Bewegung, Self-Tracking, Interviewstudie

Einleitung

Das systematische Aufzeichnen eigener Verhaltensmuster („Self-Tracking“) kann zu Steigerungen des Bewegungsverhaltens führen. Weniger untersucht sind bislang Auswirkungen auf die Gesundheitskompetenz (Scherenberg, 2019). Ausgehend vom Modell der bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz (BGK) (Sudeck & Pfeifer, 2016) war die Zielstellung der qualitativen Studie den Einfluss von digitalem Self-Tracking zu untersuchen.

Methode

In insg. neun Leitfadeninterviews wurden die Teilnehmer*innen (56 % ♀, Alter: 48±12 Jahre, Bildungsstand: 78 % hoch, Ausdauerbewegungsempfehlungen: 89 % erreicht, Tracking seit 6,2±4,1 Jahren) gebeten nach Beantwortung der zehn Abschnitte des BGK-Fragebogens (Carl et al., 2020) retrospektiv den Self-Tracking-Einfluss auf die jeweilige Modellfacette zu beschreiben. Die Transkriptauswertung erfolgte inhaltsanalytisch (MAXQDA 2020).

Ergebnisse

Positive Einflüsse wurden schwerpunktmäßig mit Blick auf die Körperwahrnehmung, die Steuerbarkeit des körperlichen Trainings, die Selbstwirksamkeit und die Selbstkontrolle und z.T. hinsichtlich der Bewältigbarkeit von Ausdaueranforderungen und der Affektregulation beschrieben, wohingegen bzgl. der Bewältigbarkeit von Kraft- und Gleichgewichtsanforderungen und der kognitiven und emotionalen Einstellung ggü. körperlicher Aktivität nur geringe oder keine Einflüsse geäußert wurden.

Diskussion

Zukünftige Untersuchungen sollten verstärkt Personen mit geringer Bewegungsaffinität einschließen. Die Ergebnisse deuten dennoch Möglichkeiten eines Self-Tracking-Einsatzes in kompetenzorientierten Bewegungsförderungsmaßnahmen an. Bei der Planung von (Interventions-)Studien sollten weitergehend unintendierte bzw. ggf. negative Wirkungen bedacht werden (bspw. verringerte intrinsische Motivation oder Abnahme der Freude an Bewegung).

Literatur

- Carl, J., Sudeck, G. & Pfeifer, K. (2020). Competencies for a Healthy Physically Active Lifestyle: Second-Order Analysis and Multidimensional Scaling. *Frontiers in Psychology*, 11, 558850. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.558850>
- Scherenberg, V. (2019). Prävention via Lifelogging – Möglichkeiten und Grenzen der digitalen Selbstvermessung. In M. A. Pfannstiel, P. Da-Cruz & H. Mehlich (Hrsg.), *Digitale Transformation von Dienstleistungen im Gesundheitswesen VI: Impulse für die Forschung*. Springer Gabler.
- Sudeck, G. & Pfeifer, K. (2016). Physical activity-related health competence as an integrative objective in exercise therapy and health sports – conception and validation of a short questionnaire. *Sportwissenschaft*, 46(2), 74–87. <https://doi.org/10.1007/s12662-016-0405-4>