

Web-App – Evaluationsstudie zur Förderung körperlicher Aktivität und Gesundheitskompetenz bei Auszubildenden (Teilprojekt 1)

Christopher Grieben (Projektleitung)

Gerrit Stassen (Projektmitarbeiter)

Prof. Dr. Ingo Froböse (Institutsleitung)

Institut für Bewegungstherapie und bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation, Deutsche Sporthochschule Köln

Hintergrund

Inaktivität ist der viertgrößte Risikofaktor für weltweite Mortalität (10). Insbesondere die körperliche Aktivität der jungen Erwachsenen ist in den letzten Jahren stark gesunken (7). Ein aktiver Lebensstil reduziert nachweislich das Risiko für nichtübertragbare Krankheiten (9). Zudem befähigt eine gesteigerte Gesundheitskompetenz zu autonomen Entscheidungen bzgl. der eigenen Gesundheit und erhöht die Lebensqualität (8).

Besonders bei Auszubildenden mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten ist eine signifikante Verschlechterung des Gesundheitszustandes beobachtbar (3). Allerdings bietet gerade die Lebensphase der Adoleszenz die Möglichkeit lebenslange Verhaltensweisen zu festigen (4).

Vor allem das Internet bietet das Potential diese wichtige Zielgruppe zu erreichen (5). Beinahe jeder Jugendliche (96 %) hat einen Zugang zum Internet (1). Untersuchungen zeigen, dass vor allem mobile Endgeräte aus dem Alltag junger Erwachsener nicht mehr wegzudenken sind. Deutsche 18-19-Jährige sind an einem durchschnittlichen Wochentag 208 min online (2).

Die Zeit der Ausbildung bietet aufgrund der zwei zentralen Settings Berufsschule und Betrieb, eine einzigartige Möglichkeit für die zielgruppenspezifische Vermittlung gesundheitsrelevanter Themen (11).

Projektziele

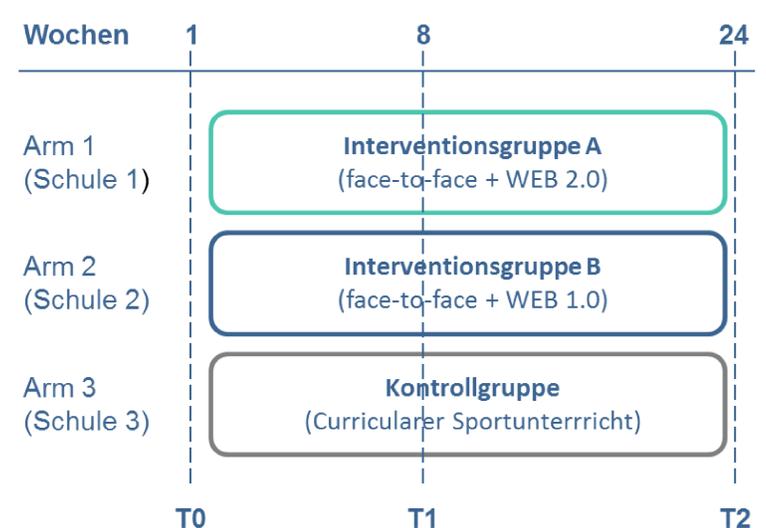
Im Rahmen des vorliegenden Projekts wird eine internetbasierte Intervention zur Verbesserung der Gesundheitskompetenz und zur Förderung des Bewegungsverhaltens bei Berufsschülern entwickelt, durchgeführt und evaluiert. Ergänzend sollen sowohl wissenschaftliche Empfehlungen als auch Empfehlungen für die praktische Umsetzung im Aufbau von gesundheitsförderlichen Interventionen bei Auszubildenden im Setting Berufsschule/Betrieb entwickelt werden.

Daraus ergeben sich die folgenden konkreten Zielsetzungen:

- 1) **Konzipierung** einer internetbasierten Intervention zur Förderung von körperlicher Aktivität und Gesundheitskompetenz
- 2) **Durchführung** einer Pilot- und Hauptstudie
- 3) **Evaluation** hinsichtlich der Akzeptanz, Nutzung und Wirksamkeit einer interaktiven Internetmaßnahme - die Wirksamkeitsanalyse untersucht den Einfluss der Maßnahmen auf die körperliche Aktivität und Gesundheitskompetenz
- 4) **Entwicklung von Qualitätskriterien** bzgl. der Planung, Durchführung und Evaluation von gesundheitsförderlichen Interventionen bei Auszubildenden im Setting Berufsschule/Betrieb

Methodik

Für die Überprüfung der Fragestellungen wird ein quasi-experimentelles longitudinales Studiendesign, bei dem die Zuteilung der Gruppen (IG A, IG B und KG) randomisiert erfolgt, gewählt. Die Studie beinhaltet drei Messzeitpunkte (T_0 = vor der Intervention; T_1 = nach der Intervention; $T_2=24$ Wochen Follow-Up). Die Effektivität der Maßnahme wird anhand eines Vergleichs mit verschiedenen Vergleichsgruppen ausgewertet. Die Daten werden entsprechend von drei Untersuchungsgruppen, der Interventionsgruppe A (IG A), der Interventionsgruppe B (IG B) und der Kontrollgruppe (KG), die jeweils unterschiedliche Programme erhalten, verglichen. Die Intervention findet über einen Gesamtzeitraum von 8 Wochen und einem 24 Wochen Follow-Up in drei Kölner Berufskollegs statt.



Zusammenfassung

Das Teilprojekt Web-App zielt auf die Förderung des Bewegungserhaltens und der Steigerung der Gesundheitskompetenz von Auszubildenden ab. Im Rahmen eines quasi-experimentellen Studiendesigns soll die Akzeptanz, Nutzung und Wirksamkeit einer Web 2.0 Maßnahme evaluiert werden. Ergänzend werden in dem Teilprojekt sowohl Qualitätskriterien bzgl. des Einsatzes internetbasierter Interventionen in der Wissenschaft als auch in der Praxis entwickelt.

LITERATUR

1. Albert, M., Hurrelmann, K. & Quenzel, G. (2010). *Jugend 2010. 16. Shell Jugendstudie*. Frankfurt/Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
2. Feierabend, S., Plankenhorn, T. & Rathgeb, T. (2014). *JIM 2014. Jugend, Information, (Multi-)Media. Basisstudie zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger in Deutschland*, Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest.
3. Kaminski, A., Nauert, A. & Pfeifferle, P. I. (2008). Gesundheitszustand und Gesundheitsverhalten von Auszubildenden im ersten Lehrjahr: erste Ergebnisse einer Befragung in Bielefelder Berufskollegs. *Das Gesundheitswesen*, 70, 38-46.
4. Kumar, B., Robinson, R. & Till S. (2015). Physical activity and health in adolescence. *Clinical Medicine*, 15 (3): 267-272.
5. Lau, P. W., Lau, E. Y., Wong, D. P. & Ransdell, L. (2011). A systematic review of information and communication technology-based interventions for promoting physical activity behavior change in children and adolescents. *Journal of Medical Internet Research*, 13 (3): e48.
6. Mavrouniotis, F. (2012). Inactivity in childhood and adolescence: A modern lifestyle associated with adverse health consequences. *Sport Science Review*, 21 (3-4): 75-99.
7. Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z. & Brand, H. (2012). Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health*, 12:80.
8. Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity – a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13:813.
9. World Health Organization (WHO). (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44399/1/9789241599979_eng.pdf. Zugriff am 18.08.2015.
10. Zöller, M. & Tutschner, H. (2013). *Gesundheitskompetenz im Kontext beruflicher Bildung – für nachhaltige Gesundheit und Beschäftigungsfähigkeit*. Abschlussbericht, Bundesinstitut für Berufsbildung.