

Fitness-App macht Familie zum Bewegungs-Team

Eltern und Kinder motivieren sich per Smartphone gegenseitig zu Sport und gesundem Essen – Sportwissenschaftliche Studie erforscht Aktivitäts- und Ernährungsverhalten in der Familie



Die Ernährung und Bewegung von Familien stehen im Fokus der sportwissenschaftlichen Studie SmartFamily am KIT. Bild: Gabi Zachmann, KIT.

Deutschland ist Fußballweltmeister und Handballeuropameister, der Sportmarkt boomt, für viele Menschen ist Fitness ein Lebensstil. Andererseits bewegt sich ein großer Teil der Bevölkerung nur wenig. Das hat häufig Folgen für die Gesundheit. Mit einer Fitness-App für die ganze Familie wollen Wissenschaftler des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT) gesunde Ernährung und Bewegung im Familienalltag fördern. Mit einer groß angelegten Studie erforschen sie den Einfluss des familiären Umfeldes auf das Gesundheitsverhalten.

Essgewohnheiten entstehen am Familientisch, und auch beim Sport sind die Eltern Vorbild. Aber beeinflussen auch Kinder ihre Eltern, wenn es darum geht, gesünder zu essen und sich mehr zu bewegen? Und spornen Geschwister sich gegenseitig an, mehr Gemüse zu essen oder ab und zu eine Runde zu kicken, statt am Computer zu sitzen? Welchen Einfluss das Familienleben auf die Bewegung und Ernährung der einzelnen Familienmitglieder hat, und mit welchen Strategien Familien gemeinsam ihr Gesundheitsverhalten verbessern

Monika Landgraf
Pressesprecherin,
Leiterin Gesamtkommunikation

Kaiserstraße 12
76131 Karlsruhe
Tel.: +49 721 608-47414
Fax: +49 721 608-43658
E-Mail: presse@kit.edu

Weiterer Kontakt:

Dr. Felix Mescoli
Pressereferent
Telefon: +49 721 608-48120
Fax: +49 721 608-43658
E-Mail: felix.mescoli@kit.edu

können, untersucht die Studie SmartFamily, die noch bis Anfang 2018 mit Probanden aus dem Raum Karlsruhe durchgeführt wird.

Das Smartphone spielt dabei eine wichtige Rolle. Testfamilien mit Kindern zwischen zehn und 16 Jahren erhalten ein mit einer speziellen App ausgestattetes und mit einem Bewegungsmesser gekoppeltes Mobiltelefon. In der App legt die Familie Fitnessziele fest, die sie gemeinsam binnen einer Woche erreichen will: die Zahl der gegangenen Schritte und die Zeit, die sie mit moderater körperlicher Aktivität wie Spaziergängen oder mit anstrengendem Sport verbringen will. Sind bestimmte Meilensteine Richtung Wochenziel erreicht, erscheinen Gratulations-Nachrichten auf dem Telefon-Display. Die Familienmitglieder sehen in der App jederzeit, was sie gemeinsam bereits erreicht haben. Der eigene Beitrag allerdings ist für die anderen nicht sichtbar. „Die Familie soll sich als Ganzes angesprochen fühlen“, sagt Jens-Peter Gnam vom Institut für Sport- und Sportwissenschaft (IfSS). „Uns interessiert, welche Dynamik sich innerhalb der Gruppe entwickelt, ob einer zum Beispiel durch seine Leistung die anderen mitzieht“, so der Sportwissenschaftler.

Im Fokus der Studie steht die Motivation der Teilnehmenden. Die Forscher wollen wissen, ob das Zutrauen der Teilnehmer gestärkt wird, das selbst gesteckte Ziel dank eigener Kompetenz zu erreichen. Und ob die Familienmitglieder aus äußerem Antrieb aktiv sind, also um das festgelegte Leistungsziel zu erreichen. Oder aus innerem Antrieb, also aus Spaß an der Bewegung. Die als intrinsische Motivation bezeichnete Lust, eine Sache um ihrer selbst willen zu tun, sei bei Personen innerhalb eines sozialen Netzes wie einer Familie besonders groß, deshalb eigne sich die Fitness-App prinzipiell auch für den Freundes- oder Kollegenkreis, so Gnam.

„Letztlich geht es darum, zu erreichen, dass die Menschen sich langfristig mehr bewegen und gesünder ernähren.“ Da Obst und Gemüse ein Bestandteil gesunder Ernährung ist, ist pro verspeiste Portion ein Button-Klick in der App erlaubt. „Auf lästiges Kalorienzählen haben wir bewusst verzichtet“, sagt Gnam. „Dass die Teilnehmer rund um die Uhr ein unmittelbares Feedback erhalten, wie viel der Wochenleistung sie bislang erreicht haben, ist ein Riesenvorteil der Smartphone-App“, betont der Wissenschaftler.

Um festzustellen, ob und in welchem Maß sich mithilfe der App individuelle Veränderungen in der Familie verankern lassen, vergleicht die Studie das Verhalten der Probanden, die die Smartphone-App erhalten, mit dem einer gleich großen Kontrollgruppe. In einer knapp zweimonatigen Vorstudie im Sommer 2017 waren mit zwei kleinen Probandengruppen erste Daten für das Projekt erhoben worden. Die

vom Bundesministerium für Bildung und Forschung mit gut 300.000 Euro geförderte Studie SmartFamily ist Teil des Verbundprojekts SmartAct, an dem neben dem KIT die Universität Konstanz und die Universität Mannheim beteiligt sind.

Als „Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft“ schafft und vermittelt das KIT Wissen für Gesellschaft und Umwelt. Ziel ist es, zu den globalen Herausforderungen maßgebliche Beiträge in den Feldern Energie, Mobilität und Information zu leisten. Dazu arbeiten rund 9.300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf einer breiten disziplinären Basis in Natur-, Ingenieurs-, Wirtschafts- sowie Geistes- und Sozialwissenschaften zusammen. Seine 26.000 Studierenden bereitet das KIT durch ein forschungsorientiertes universitäres Studium auf verantwortungsvolle Aufgaben in Gesellschaft, Wirtschaft und Wissenschaft vor. Die Innovationstätigkeit am KIT schlägt die Brücke zwischen Erkenntnis und Anwendung zum gesellschaftlichen Nutzen, wirtschaftlichen Wohlstand und Erhalt unserer natürlichen Lebensgrundlagen.

Das KIT ist seit 2010 als familiengerechte Hochschule zertifiziert.

Diese Presseinformation ist im Internet abrufbar unter:
www.sek.kit.edu/presse.php

Das Foto steht in der höchsten uns vorliegenden Qualität auf www.kit.edu zum Download bereit und kann angefordert werden unter: presse@kit.edu oder +49 721 608-47414. Die Verwendung des Bildes ist ausschließlich in dem oben genannten Zusammenhang gestattet.