

# Aktivpause to Go – Evaluation einer Privacy Friendly App für Bewegungspausen

CLAUDIA HILDERBAND<sup>1</sup>, LENA PANTER<sup>1</sup>, MARISA THOMANN<sup>1</sup>, MELANIE VOLKAMER<sup>2</sup>, JONATHAN DIENER<sup>1</sup>, CHRISTOPHER BECKMANN<sup>2</sup> & ALEXANDER WOLL<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Institut für Sport und Sportwissenschaft, <sup>2</sup>Institut für Angewandte Informatik und formale Beschreibungsverfahren

## 1) Problematik

Die Evaluation der *Aktivpause* am KIT im Jahr 2016 hatte u. a. als Ergebnis, dass Teilnehmende am Kurs selten eigenständig die Übungen zur *Aktivpause* durchführen (60% nie, 28% ab und zu und 12% regelmäßig). Zudem wünschen sich die Nutzer/-innen darin Unterstützung (1; 2). Durch die Zunahme von mobilem Arbeiten steigt zusätzlich der Bedarf an einer Entwicklung von digitalen Angeboten. Die bewährten *Aktivpause*-Übungen am KIT wurden 2019 von Studierenden und Beschäftigten der Lehrstühle Volkamer und Woll in eine zu diesem Zweck entwickelte privacy friendly Applikation überführt. Seit Okt. 2019 wurde sie >100 Mal heruntergeladen. Primäre Zielgruppe sind Beschäftigte des KIT, die die *Aktivpause* nutzen.



Created by Creative Stall  
from Noun Project

## 2) Ziel und Methodik

- Evaluation von Nutzung und Zufriedenheit.
- 12 Fragen zum Nutzungsverhalten, zur Verständlichkeit der Bedienung, zur Übungsauswahl und -beschreibung sowie zu Verbesserungsvorschlägen.
- Onlinebefragung vom 15.02. bis 22.06.2020.
- Integration des Befragungslinks direkt in die App.
- 178 Klicks auf den Fragebogen. In die Auswertung konnten 23 Fragebögen einfließen.



## 4) Fazit & Ausblick

- Verständlich und anwendungsfreundlich.
- Unterstützt bei der eigenständigen Durchführung, wobei der langfristige Effekt zu überprüfen bleibt.
- Anpassungen notwendig z. B. hinsichtlich der Übungsvielfalt und -inhalte.
- Anpassung an Personen, die die Aktivpause-Übungen nicht kennen.
- Integration in das Modulkonzept der Aktivpause am KIT
- Vorteil: kein Tracking und Speicherung von sensiblen Daten\*.

## 3) Ergebnisse

### Stichprobe:

- 14 der befragten Personen nutzen momentan kein Bewegungspausenprogramm.
- Sieben Personen nehmen zurzeit teil.

### App-Nutzung:

- Zehn Personen nutzen die App (neun davon regelmäßig), acht haben es zukünftig vor, drei Personen verneinen eine Nutzung.
- Mehrheitlich wird die App zwei- bis dreimal pro Woche genutzt, und zwar von sechs Personen während der Arbeitszeit und von vier Personen in der Freizeit.

### Bedienung & Übungsauswahl:

- Die Verständlichkeit der Bedienung ist gegeben.
- Vier von zehn Personen finden die Beschreibung der Übungen zu ungenau und äußern zudem den Wunsch nach einer größeren Übungsauswahl.
- Mehr Übungen zu Entspannung und Beweglichkeit.

### Verbesserungsvorschläge:

- Möglichkeit eines nicht manuellen Starts der Übungen, Einsatz akustischer Signale und einer genaueren Übungsbeschreibung.

### Kontakt

Dr. Claudia Hildebrand  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
*Betriebliches Gesundheitsmanagement*  
claudia.hildebrand@kit.edu  
#Aktivpause



### Literatur

1. Schüler-Hammer, S., Hientzsch A., Woll, A. & Mess, F. (2016). Aufsuchende Gesundheitsförderung im Setting Universität. Weiterentwicklung und Förderung der Nachhaltigkeit von Bewegungspausen. Hochschulsport. Bd. 4, S.30-32, Göttingen: Universitätsverlag.
2. Schüler-Hammer, S. (2019). Betriebliche Gesundheitsförderung im Setting Hochschule. Konzeption, Implementation und Evaluation der Bewegungskurzintervention Aktivpause-Plus als Maßnahme zur Steigerung des Aktivitätsverhaltens am Arbeitsplatz. DOI: 10.5445/IR/1000093939

\*Weitere Informationen zu privacy friendly Applikationen: <https://secuso.aifb.kit.edu/105.php>