

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/330924986>

Neue Wunderwaffe für Bewegungsmuffel? Möglichkeiten und Grenzen von Sport-Apps

Article · February 2019

CITATION

1

READS

572

2 authors, including:



Viviane Scherenberg
APOLLON Hochschule

73 PUBLICATIONS 88 CITATIONS

SEE PROFILE

Neue Wunderwaffe für Bewegungsmuffel?



Foto: istockphoto.com/sdominick

Möglichkeiten und Grenzen von Sport-Apps

Viviane Scherenberg und Katharina Liegmann

Gesundheits-Apps, darunter eine Vielzahl an unterschiedlichen Sport- und Fitness-Apps samt Wearables (Fitness-Tracker etc.), sind auf dem Vormarsch. Doch motivieren solche Apps wirklich zu mehr sportlicher Aktivität? Und bergen die digitalen Innovationen gesundheitlichen Nutzen oder eher Risiken in sich? Dieser Beitrag soll einen kritischen Einblick in das dynamische Feld der Sport- und Fitness-Apps mit den verbundenen Möglichkeiten und Grenzen geben.

Regelmäßiger Sport wirkt nicht nur Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Muskel-Skelett-Erkrankungen entgegen (Lear u.a. 2017, Koolhaas u.a. 2017), sondern hat zudem positive Effekte auf die psychische Gesundheit. Weltweit ist indes Fakt, dass sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) jeder vierte Erwachsene zu we-

nig bewegt (Guthold u.a. 2018). 18 Prozent der Bevölkerung treiben laut TK-Bewegungsstudie „Beweg Dich, Deutschland!“ hierzulande sogar gar keinen Sport.

Für die Menschen, die Sport treiben, stellen in Deutschland Sportvereine (23,7 Millionen Mitglieder; 29,2%) vor Fitnessstudios (10,6 Millionen Mitglieder; 12,9%) das bevorzugte Setting dar (DSSV, Deloitte, DHfPG 2018; DOS 2017). Die fünf beliebtesten Sportarten sind Fitnesstraining, Fahrradfahren, Laufen/Joggen, Wandern und Schwimmen (TK 2016). Für rund die Hälfte der Menschen sind fehlende Motivation, gefolgt von Zeitmangel, körperlichen Einschränkungen und der fehlenden sozialen Unterstützung die entscheidenden Gründe, weshalb sie keinen Sport treiben (TK 2016, Herazo-Beltrán u.a. 2017, Hoare u.a. 2017).

Sport- und Fitness-Apps sollen nun Abhilfe schaffen. Das theoretische Potenzial ist da, denn Deutschland hat laut dem Benchmark-Report 2018 des Berliner App-Analyse-Unternehmens Adjust die aktivsten App-NutzerInnen in ganz Europa (Adjust 2018).

Theorie vs. Praxis

Sport-Apps gibt es in verschiedenen Formen: Neben klassischen Fitness-Trackern zur reinen Dokumentation können Sport-Apps differenziert werden, die durch Anleitungen beziehungsweise integrierte Trainingspläne einzelne (z.B. Sit-up-Apps) oder mehrere Muskelgruppen (z.B. Workout-Apps) in den Fokus rücken. Zwar nutzen 44 Prozent der deutschen Bevölkerung ein Wearable oder eine Gesundheits-App, dennoch können nur 25 Prozent als aktive NutzerInnen eingestuft werden, da sie die digitalen Helfer täglich oder wöchentlich verwenden (Teyke u.a. 2018).

Treiber für die Nutzung digitaler Angebote ist meist die eigene Unzufriedenheit mit dem aktuellen Gesundheitszustand (84%). Dabei stehen die Motivation, mehr Sport zu treiben (62%), Gewicht abzunehmen (53%) und stärker auf die Gesundheit zu achten (41%) im Vordergrund (Teyke u.a. 2018). Geht es um die Verhaltensunterstützung, so werden Apps zur Planung (51%), Erinnerung (36%),

Motivation (34%) und zur Informationsbeschaffung (34%) genutzt (Ernsting u.a. 2017).

Allerdings ist das Vertrauen in die digitalen Helfer gering: 54 Prozent der NutzerInnen gehen davon aus, dass Gesundheits-Apps oder Wearables ihnen nicht dabei helfen, die gesundheitlichen Ziele zu erreichen, 14 Prozent nutzen diese lediglich aus Spaß (Teyke u.a. 2018).

Soziale Komponente fehlt

Geht es generell um Sport, so steht die Gesundheit für neun von zehn Sporttreibenden im Fokus, daneben sind es Spaß (78%), Entspannung (61%), gutes Aussehen (46%) und soziale Faktoren. Denn 45 Prozent der Sporttreibenden sind aktiv, um Zeit mit anderen Menschen zu verbringen (TK 2016). Das Miteinander beim (Mannschafts-)Sport wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit aus (Chekroud u.a. 2018).

Dieser soziale Aspekt fehlt bei Sport-Apps weitgehend. Besonders Frauen (44%) bevorzugen Sport in einem Kurs oder in einer Mannschaft, während bei Männern (57%) eher der Wettkampfgedanke motivierend wirkt (TK 2016). Auch Sport- und Fitness-Apps beinhalten unterschiedliche Elemente zur Selbstreflexion und praktischen Umsetzung, Motivation sowie Wettbewerbskomponenten (siehe Abb. 1).

Erwähnenswert ist auch die Tatsache, dass sich mit Sport-Apps weder die aktuelle Verfassung des potenziellen Sportlers einschätzen noch Fehlstellungen oder -haltungen im Bewegungsapparat bei praktischen Workout-Übungen aktiv korrigieren lassen. Vielseitige unterschiedliche Übungen, die Kraft, Ausdauer und Koordination fördern, stellen aber die Basis für ein ausgewogenes Bewegungstraining dar (Ahonen u.a. 2008). Auf monotone Bewegungsabläufe ausgerichtete einseitige Push- oder Sit-up-Apps mit integrierten Ranglisten verfehlen dieses gesundheitliche Ziel.

Eine Studie (n=379) zeigte zudem, dass eine Orientierung an wissenschaftlichen Empfehlungen bei keiner der untersuchten Apps für Ausdauertraining und nur bei zwei Prozent der Apps für Krafttraining erfolgte (Knight u.a. 2015). Während in Sportvereinen und Fitnessstudios garantiert ist, dass die Trainingsanleitungen von ausgebildeten Experten vorgenommen werden, ist kritisch anzumerken, dass nur bei zwei der untersuchten Apps überhaupt sportliche Experten bei der Entwicklung involviert waren (Knight u.a. 2015).

Instrument für Sportler

Genutzt werden Sport-Apps insbesondere von Menschen mit einer ausgeprägten Sportaffinität (Teyke u.a. 2018). Knapp die

Literatur

- Adjust (Hg.) (2018): Mobile Benchmarks Report 2018. https://kurzlink.de/Mobile_Benchmarks
- Ahonen, J./Lahtinen, T. u.a. (2008). Sportmedizin und Trainingslehre. Stuttgart: Schattauer.
- Arbeitgeberverband Dt. Fitness- und Gesundheits-Anlagen u.a. (Hg.) (2018): Eckdaten der deutschen Fitness-Wirtschaft 2018. www.dssv.de/fileadmin/Pressemitteilung/Pressemitteilung_DSSV_Eckdaten_2018.pdf
- Bitkom (2017): Fast jeder Zweite nutzt Gesundheits-Apps. PR-Meldung vom 5.5.2017. https://kurzlink.de/Bitkom_2017
- Chekroud, S.R./Ralitza Gueorguieva, R. u.a. (2018): Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet*, 5(9), S. 739–746.
- Dt. Olympischer Sportbund e.V. (Hg.) (2017): Mitgliederentwicklung in Sportvereinen 2000 bis 2015. Bestand, Veränderungen und Perspektiven. https://kurzlink.de/DOS_2017
- Ernsting, C./Dombrowski, S.U. u.a. (2017): Using Smartphones and Health Apps to Change and Manage Health Behaviors: A Population-Based Survey. *Journal of Medical Internet Research*, 19(4), e101.
- Guthold, R./Stevens, G.A. u.a. (2018): Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *The Lancet*, 6, S. 1077–1086.
- Herazo-Beltrán, Y./Pinillos, Y. u.a. (2017): Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study. *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 21(1), S. 44–50.
- Hoare, E./Stavreski, B. u.a. (2017): Exploring Motivation and Barriers to Physical Activity and Inactive Australian Adults. *Sports*, 5(47), doi: 10.3390/sports5030047.
- Knight, E./Stuckey, M.I. u.a. (2015): Public Health Guidelines for Physical Activity: Is There an App for That? A Review of Android and Apple App Stores. *JMIR Mhealth Uhealth*, 3(2), doi: 10.2196/mhealth.4003.
- Koolhaas, C.M./Dhana, K. u.a. (2017): Impact of physical activity on the association of overweight and obesity with cardiovascular disease: The Rotterdam Study. *European Journal of Preventive Cardiology*, 24(9), S. 934–941.
- Lear, S.A./Hu, W. u.a. (2017): The effect of physical activity on mortality and cardiovascular disease in 130000 people from 17 high-income, middle-income, and low-income countries, the PURE study. *The Lancet*, 390, S. 2643–54.
- Mazzucco, B./Jung, H.H. u.a. (2017): Auswirkungen der digitalen Transformation auf die Fitnessbranche in Deutschland. https://kurzlink.de/MBS_2017_06
- Rodrigues, E.V./Gomes, A.R.S. u.a. (2014): Effects of exercise on pain of musculoskeletal disorders: a systematic review. *Acta Ortop Bras*, 22(6), S. 334–338.
- Scherenberg, V. (2018): App-Motivation: Präventions-Apps und ihre motivationalen Anreizkomponenten. In: BZgA (Hg.): Digitalisierung als Treiber von Wandel – Chancen und Barrieren moderner Gesundheitskommunikation und ihre Organisationen. Gesundheitsförderung Konkret Band 22. Köln, S. 19–31.
- Sun, L./Wang, Y. u.a. (2017): Facilitators and barriers to using physical activity smartphone apps among Chinese patients with chronic diseases. *BMC Medical Informatics and Decision Making*, 17(44), doi: 10.1186/s12911-017-0446-0.
- Techniker Krankenkasse (Hg.) (2016): Beweg Dich, Deutschland! https://kurzlink.de/Beweg_Dich_2016
- Teyke, T./Dellanna, F. u.a. (2018): Wearables & Gesundheits-Apps – Motive, Konsequenzen und Herausforderungen. https://kurzlink.de/Wearables_2018
- Weltgesundheitsorganisation – WHO (2015): Factsheets on health-enhancing physical activity in the 28 EU Member States of the WHO European Region. https://kurzlink.de/WHO_2015

App-Elemente	Beispiele	Zielsetzung
Dokumentation	Live-Tracking (Schritte, Routen, Sit-ups etc.), Selbsttest, Checklisten	Selbstreflexion
Information	Informationstexte zur Anleitung	praktische Umsetzung
animierte Anleitung	Video-Workouts	praktische Umsetzung
Coaching-Komponenten	Trainingspläne	praktische Umsetzung
Motivationsanreize	Auszeichnungen, Wettbewerbe, Challenges	Motivation, Wettbewerb
soziale Anreize	Social-Media-Koppelung, App-Community	Motivation, Wettbewerb

Abb. 1: Funktionale Elemente von Sport- und Fitness-Apps (eigene Darstellung)

Hälfte der App-NutzerInnen verfügt gleichzeitig über eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio, während nur 25 Prozent allein mithilfe einer Sport-App ihre Fitness verbessern möchten (Mazzucco u.a. 2017). Nicht zuletzt befinden sich unter den 55 Millionen sportlich aktiven App-NutzerInnen nur 16 Millionen sportlich aktive Übergewichtige (Bitkom 2017). Ebenso nutzen nur 35 Prozent der chronisch kranken Menschen, die nach der TK-Studie (2016) einen Großteil der sportlich Inaktiven ausmachen, Sport-Apps. Nur bei 54 Prozent der chronisch Kranken ist die grundsätzliche Bereitschaft für die Nutzung solcher Apps vorhanden (Sun u.a. 2017).

SportlerInnen nutzen Apps insbesondere dazu, ihre sportlichen Erfolge mittels Datenerfassung (45%), personalisierter Statistiken (46%) und einer guten Visualisierung von Daten (37%) zu kontrollieren (Mazzucco u.a. 2017). Sport- und Fitness-Apps scheinen daher eher ein er-

gänzendes Werkzeug für motivierte SportlerInnen zu sein als eine neue Wunderwaffe für Sportmuffel. Zwar können Feedbacks innerhalb von App-Communities beziehungsweise teilnahme-, tätigkeits- oder leistungsabhängige Anreize (z.B. Abzeichen, Gratulationen, Wettbewerbe) das eigene sportliche Kompetenzerleben steigern, allerdings stoßen die Motivationalelemente an ihre Grenzen, wenn sie sich mit der Zeit abnutzen (Sättigungseffekt) oder die Erfolgswahrscheinlichkeit der Zielerreichung als gering eingestuft wird (Selbstselektionseffekt) (Scherenberg 2018).

Möglichkeiten noch nicht ausgeschöpft

Ob Sport- und Fitness-Apps eine positive gesundheitliche Wirkung entfalten, hängt von den Motiven, der Motivation, der dauerhaften Nutzung und nicht zuletzt von ihrer Evidenzbasierung ab. Sie schei-

nen daher aktuell eher als Ergänzung für motivierte SportlerInnen sinnvoll einsetzbar zu sein. Inwiefern eine stärkere Verknüpfung zwischen bestehenden bewegungsbezogenen On- und Offline-Angeboten bisher wenig motivierte Menschen zu mehr Bewegung animieren könnte (z.B. durch integrierte Push-Nachrichten mit Botschaften zum eigenen Gesundheitsgewinn), bleibt vorerst offen. Dabei ist zu bedenken, dass digitale Anreize immer auch als kontrollierend und unterstützend wahrgenommen werden und somit intrinsische Motivation sowohl fördern aber auch zerstören können.

Um die Wirksamkeit und Qualität von Sport-Apps zu verbessern, ist eine stärkere wissenschaftliche und gesundheitspsychologische Fundierung der digitalen Trainingsprogramme notwendig. Zudem sollten bei der Entwicklung stärker nicht-sportaffine Nutzergruppen berücksichtigt und integriert werden, die primär von der neuen Technologie profitieren könnten. ■

Viviane Scherenberg

geb. 1971, ist Dekanin des Fachbereichs „Prävention und Gesundheitsförderung“ an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.
viviane.scherenberg@apollon-hochschule.de

Katharina Liegmann

geb. 1985, ist wissenschaftliche Mitarbeiterin des Fachbereichs „Prävention und Gesundheitsförderung“ an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.
katharina.liegmann@apollon-hochschule.de

IMKA Augsburg

INSTITUT FÜR MEDIATION,
KONFLIKTMANAGEMENT,
AUSBILDUNG.

anerkanntes Ausbildungsinstitut der BAfM

**Jetzt anmelden! Nächster Kurs
ab Dezember 2018 in Augsburg**

Mehr Infos:



Infos & Anmeldung:

Schertlinstraße 29, 86159 Augsburg, Telefon: 0821 - 455 435 20, Telefax: 0821 - 455 435 22
E-Mail: info@imka-institut.de Internet: www.imka-institut.de

Werden Sie Fachmediator*in für das Gesundheitswesen.

Mediation im Gesundheitswesen erfordert spezifisches Wissen und Können.

Entsprechend vermitteln wir Ihnen unter anderem

- > neue Führungsprinzipien bei Strategie- und Ressourcenkonflikten
- > Arbeit mit Konflikten in einem hierarchischen, oft unflexiblen System
- > Kommunikation und Vermittlung im multikulturellen Team
- > das kreative Potenzial der unbewussten Vorgänge im Unternehmen zu nutzen

Haben wir Ihr Interesse geweckt?