

## Zusammenfassung

**Hintergrund:** Mit individualisierten Bewegungsförderungsprogrammen (Noar et al., 2007), Verhaltensänderungstechniken (Michie et al., 2009) und persönlichem Coaching (Foster et al., 2013) könnte der Zunahme von chronischen Krankheiten (Ekelund, 2012) entgegengewirkt und die Anzahl der weltweit 31.1% körperlich inaktiven Menschen gesenkt werden (WHO, 2010). In der vorliegenden Arbeit wird eine sechsmonatige, randomisierte Kontrollstudie mit drei unterschiedlichen Coaching-Methoden bezüglich der objektiv gemessenen Interventionsadhärenz und Dropouts untersucht.

**Methode:** 167 inaktive gesunde Erwachsene ( $M=43.4$ ) wurden den Gruppen A (einmalige schriftliche Empfehlung), B (12 Telefon-Coachings) und C (12 Telefon-Coachings & SMS) randomisiert zugeteilt. Die subjektive Aktivitätssteigerung (Prä- und Posttest) wurde mithilfe des SIMAQ-Fragebogens gemessen. Die objektiv gemessene Interventionsadhärenz wurde anhand der Anzahl Aktionen auf der für alle Probanden zugänglichen interaktiven Homepage untersucht und zusätzlich die Interventionsvollständigkeit ausgewertet.

**Ergebnisse:** Insgesamt verzeichneten die Gruppen B und C nach der sechsmonatigen Interventionsstudie im Vergleich zur Gruppe A eine signifikant höhere Steigerung der selbstberichteten körperlichen Aktivität, signifikant mehr Aktionen auf der Homepage und signifikant weniger Dropout-Fälle. Die Aktionen auf der Homepage moderierten den Zusammenhang der Gruppenzuteilung und der Steigerung der körperlichen Aktivität nicht. Auch wurde kein positiver Zusammenhang zwischen den Aktionen auf der Homepage und der Steigerung der körperlichen Aktivität nachgewiesen. In keiner der Untersuchungen konnte der Mehrwert der zusätzlichen SMS im Vergleich zu alleinigem Telefon-Coaching bestätigt werden.

**Diskussion:** Die Auswertungen zeigten, dass das telefonbasierte Coaching-Programm „Movingcall“ bisher sehr erfolgreich war und zur Aktivitätssteigerung inaktiver Erwachsener eingesetzt werden könnte.