

## Zusammenfassung

### Hintergrund:

Körperliche Inaktivität erhöht das Risiko für Übergewicht und Adipositas, was im Zusammenhang mit verschiedenen nichtübertragbaren Krankheiten und frühzeitigem Tod steht (WHO, 2010). Programme zur Gesundheitsprävention und Bewegungsförderung sind somit von zunehmender Bedeutung (Bandura, 2005; Lee et al., 2012; WHO, 2010). Mit „Movingcall“ wird ein telefonbasiertes individuelles Bewegungsförderungsprogramm an inaktiven Personen getestet, welches ihr Selbstmanagement stärken und sie an einen aktiveren Lebensstil heranführen soll. Ziel dieser Masterarbeit ist es, den Einfluss von individualisiertem Telefoncoaching auf die Handlungsplanung, Selbstwirksamkeit und Barrierenwahrnehmung sowie deren Korrelation zur körperlichen Aktivität zu untersuchen.

### Methode:

160 Männer und Frauen im Alter von  $43.5 \pm 10.4$  Jahren wurden in drei Gruppen (A/B/C) eingeteilt: (A) einmalige schriftliche Bewegungsempfehlung, (B) Telefoncoaching mit sowie (C) ohne SMS-Prompting. Die Intervention dauerte 22 Wochen, gefolgt von sechs Monaten Follow-up. Mittels SIMPAQ-Interview und Online-Fragebogen wurden die Ausprägungen der Handlungsplanung, Selbstwirksamkeit und Barrierenwahrnehmung sowie die mindestens moderate körperliche Aktivität erhoben. Die statistische Analyse erfolgte durch eine ANOVA mit Kontrasten und Korrelationsanalyse.

### Ergebnisse:

Die mindestens moderate körperliche Aktivität korreliert mit  $r = 0.2^*$  mit Handlungsplanung und mit  $r = 0.1$  mit Selbstwirksamkeit und Barrierenwahrnehmung. Diese kleinen aber positiven Korrelationskoeffizienten zeigen die Tendenz für einen Zusammenhang auf. Zwischen den Gruppen A/B und A/C liegen hochsignifikante Unterschiede ( $p < 0.001$ ) in der Steigerung der Handlungsplanung vor. Bei der Selbstwirksamkeit ist einzig der Kontrast A/B signifikant ( $p = 0.044^*$ ) und bei der Barrierenwahrnehmung nur der Kontrast A/C ( $p = 0.049^*$ ).

### Diskussion:

Die hier vorliegenden Resultate zeigen einzelne (hoch-) signifikante Gruppenunterschiede (A/B und A/C) in Bezug auf die Veränderung von Handlungsplanung, Selbstwirksamkeit und Barrierenwahrnehmung, sowie eine Tendenz, dass diese Determinanten mit der Steigerung der mindestens moderaten körperlichen Aktivität zusammenhängen. Das telefonische Bewegungscoaching scheint sich also gegenüber der schriftlichen Bewegungsempfehlung abzuheben. Eine Wiederholung der angewandten Analysen mit der gesamten Studienpopulation von 290 Probanden wird empfohlen. Die vorliegenden Resultate in den Forschungsstand einzuordnen erweist sich jedoch als problematisch, da noch keine mit „Movingcall“ vergleichbaren Studien existieren. Es bedarf daher weiterer Forschung im Bereich telefonbasiertem Bewegungscoaching.