

Themenbereich Gesundheitsverhalten



1 Ziel

Steigerung der körperlichen Aktivität von Studierenden
Steigerung des Commitments zur Hochschule

2 Theoretischer Hintergrund

Interventionen zur Förderung der körperlichen Aktivität effektiv, die über ihre Vorteile aufklären und motivieren

Spiele aktivieren, motivieren und bereiten Spaß an der Tätigkeit selbst

motivierende Spiel-basierte Elemente können genutzt werden, um Gesundheitsverhalten (z. B. körperliche Aktivität) positiv zu beeinflussen

3 Zielgruppe bzw. Teilnahmebedingungen

Zielgruppe: variabel, vor allem auch wenig aktive Personen (z. B. ein Seminar, mehrere Fachbereiche oder gesamte Studierendenschaft)

4 Aufbau (Gegenstände/Module)

Intervention wird in allumfassendes Thema oder Narrativ eingebettet (z. B. „Harry Potter“)

Förderung der körperlichen Aktivität wird als spezifisches Ziel formuliert (z. B. eine Mindestanzahl an Schritten)

individueller Fortschritt der Spielenden wird über Smartphone oder Fitness-Armband erfasst

Fortschritt wird in Punktesystem übersetzt, das eine Währung bildet (z. B. 1 Punkt für jeden Schritt)

Währung besitzt innerhalb der Intervention kollektiv anerkannten Wert

5 Häufigkeit

Dauer der Intervention selbst bestimmbar (bisherige Interventionen: 4 bis 16 Wochen)

Spielende entscheiden selbst über Nutzungshäufigkeit

6 Verantwortliche/Erforderliche Strukturen

setzt vergleichsweise hohe personelle, materielle und zeitliche Ressourcen voraus

7 Erforderliche personelle Qualifikation

interdisziplinäres Team aus verschiedenen Fachdisziplinen erforderlich (z. B. Informatik, Grafikdesign, Marketing und Public Health)

8 Ergänzungen/Erweiterungen

Ansatz auch zur Förderung anderer gesundheitsrelevanter Verhaltensweisen anwendbar (z. B. gesunde Ernährung)

9 Effektivität & Evaluation

Steigerung der körperlichen Aktivität:
z. B. höheres kardiorespiratorisches Fitness-Level

positive Bewertung durch Teilnehmende (bezüglich Spaß, Autonomie und Kompetenzerleben)

