

Zusammenfassung der Master Thesis von  
Nicole Thüring

## **Internetbasierte, randomisierte Wirksamkeitsstudie des Bewegungsförderungsprogramms active-online.ch: Eine Machbarkeitsstudie**

**Einführung:** www.active-online.ch ist ein im Internet frei zugängliches Interventionsprogramm für gesundheitsförderliche körperliche Aktivität. Im ersten Teil der Arbeit (Manuskript für die Publikation) wird die Machbarkeit eines internetbasierten, randomisierten und kontrollierten Designs für eine längsschnittlich angelegte Wirksamkeitsstudie dieses Interventionsprogramms untersucht.

**Methode:** Die Teilnehmer/innen für diese Machbarkeitsstudie wurden über verschiedene Medienkanäle (Printinserate, Internetbanner im Werbebereich von 2 Internet-Portalen, Internetbutton im redaktionellen Teil einer Zeitschriften-Homepage, E-Mail-Versand in einem Bundesamt) rekrutiert. Sie beantworteten online einen Fragebogen, gaben ihre E-Mail-Adresse als Wiedererkennungsmerkmal an und wurden randomisiert entweder zum Interventionsprogramm active-online.ch (n = 97) oder zu einem Kontrollprogramm der Krebsliga Schweiz zum Thema Sonnenschutz (n = 74) weitergeleitet. Gemessen wurden die selbstberichtete körperliche Aktivität (mässig intensive Aktivitäten und intensive Aktivitäten), sozio-demographische Merkmale (Alter, Geschlecht, Bildung, Familienstatus), Grösse, Gewicht, potentielle Risiken bei der Aufnahme körperlicher Aktivität, Raucherstatus, Änderungsintention betreffend Aktivitätsverhalten und weitere gesundheitsrelevante Merkmale. Die Follow-up-Messung erfolgte nach 6 Wochen.

**Ergebnisse:** Der E-Mail-Versand und ein Printinserat erwiesen sich als effektive Mittel, um Studienteilnehmer/innen zu rekrutieren. Einzig auf den per E-Mail verschickten Teilnahmeaufruf reagierten Frauen und Männer gleich häufig, auf die anderen Aufrufe meldeten sich mehrheitlich Frauen. Die Antwortrate bei der Follow-up-Erhebung betrug

76%. Es konnte ein substantieller Anteil ungenügend körperlich aktiver Personen erreicht werden, der dem Anteil ungenügend körperlicher Personen in der Schweizer Bevölkerung entspricht.

**Diskussion:** Die Implikationen der Ergebnisse dieser Machbarkeitsstudie für eine gross angelegte Wirksamkeitsstudie sowie für die künftigen Disseminationsstrategien von active-online.ch werden diskutiert. Im Anhang der Arbeit wird einerseits die theoretische Basis des Interventionsprogramms active-online.ch und deren praktische Umsetzung dargestellt sowie die Public Health Relevanz des Programms diskutiert. Weiter werden methodische Besonderheiten des Forschungssettings Internet sowie Aspekte des Designs der durchgeführten Machbarkeitsstudie und der Selektion der Studienteilnehmer/innen diskutiert.