

Press release

Universität Duisburg-Essen

Beate Kostka M.A.

03/12/2015

<http://idw-online.de/en/news627284>

Research results

Information technology, Nutrition / healthcare / nursing, Psychology, Sport science, Teaching / education
transregional, national



Offen im Denken

Aktiv im Alltag: Schrittzähler-App will Lust auf Bewegung machen

Wer sich bewegt, kann Krankheiten vorbeugen. Schon im Alltag kann man einiges dafür tun, beispielsweise mehr zu Fuß gehen. Ein Ansporn dabei sind Handy-Apps, Smartwatches oder Armbänder, die messen, wie aktiv und fit man ist. Auch Bewegungsmuffel könnte das beflügeln. Wie Menschen durch Schrittzähler-Apps am effektivsten motiviert werden können, untersucht die Arbeitsgruppe PAnalytics der Universität Duisburg-Essen (UDE). Hierfür haben sie selbst eine App entwickelt: MoveMyDay. Die Android-App ist kostenfrei im Google-Play-Store erhältlich.

Die Wissenschaftler hoffen, dass möglichst viele MoveMyDay nutzen. „Man tut damit nicht nur sich etwas Gutes, sondern unterstützt auch die Forschung“, erklärt Katja Herrmann; sie hat die App entwickelt. „Wir werten die Schrittzahlen aus, um herauszufinden, wie bestimmte motivierende Elemente wirken – etwa wenn ein konkretes Wochenziel gesetzt oder wenn grafisch dargestellt wird, wann man es denn erreichen wird.“

Privatsphäre und Datenschutz sind auf jeden Fall gewahrt, versichert die Informatikerin. „Alle Daten erheben wir anonym und sammeln vor allem nur die Informationen, die wir wirklich brauchen. Uns interessiert, wie viel sich jemand bewegt hat, aber nicht wo. Daher erfassen wir auch keine Standorte.“

MoveMyDay ist die erste Anwendung des jungen, interdisziplinären Teams im Projekt PAnalytics. Unter der Leitung von Dr. Aysegül Dogangün und gefördert vom Bundesforschungsministerium werden in den kommenden fünf Jahren technische Systeme entwickelt, die ein gesundes Altern unterstützen sollen. Diese werden nicht nur technologisch, sondern auch gesundheitswissenschaftlich und motivationspsychologisch erforscht.

Weitere Informationen: Katja Herrmann, Tel. 0203 379-1730, katja.herrmann@uni-due.de

Redaktion: Ulrike Bohnsack, Tel. 0203/379-2429

URL for press release: <http://interactivesystems.info>

URL for press release: <https://play.google.com/store/apps/details?id=interactivesystems.movemyday>