

Ich sitze... wie immer?! Ambulantes Assessment zur Erfassung von Sitzkontexten und kontextspezifischer Gewohnheiten

Christina Niermann, Jan-Philipp Lange & Martina Kanning

Universität Konstanz

Schlüsselwörter: ecological momentary assessment, sedentäres Verhalten, Gewohnheitsstärke

Einleitung

Sedentäres Verhalten und besonders lange Sitzepisoden (≥ 20 min) gelten, unabhängig von körperlicher Inaktivität, als gesundheitlicher Risikofaktor. Es ist anzunehmen, dass Sitzen als eher „beiläufiges“ Verhalten häufig keiner bewussten Verhaltenskontrolle unterliegt, sondern z.B. über Gewohnheiten gesteuert wird. Diese Studie untersucht die Beziehung zwischen Sitzepisoden und Gewohnheit direkt im Alltag. Mit einem interaktiven ambulanten Assessment, bei dem Kontexte gemeinsam mit wahrgenommener Gewohnheit während längerer Sitzepisoden erfasst werden, wird die intraindividuelle Variabilität von Gewohnheitsstärke und deren Kontextspezifität analysiert.

Methode

Der Untersuchungszeitraum umfasste vier aufeinanderfolgenden Tage. Eine elektronische Abfrage wurde über Smartphones immer dann ausgelöst, wenn die Teilnehmenden 20min ununterbrochen saßen (kontinuierlich gemessen über Bewegungssensoren). Abgefragt wurde der Kontext der jeweiligen Sitzepisode (Wo?, Was?, Mit wem?), das Vorhandensein einer „Stehalternative“ sowie die Einschätzung der Automtizität („Ich habe mich vorhin automatisch hingesezt“) und der Frequenz („Ich habe mich vorhin hingesezt, weil ich das in dieser Situation immer tue“) (6-stufige Likertskala).

Ergebnisse

Die Daten von 62 Personen (31 weiblich, $M=29,5$ Jahre, $SD= 2,2$) mit Sensortragezeiten ≥ 10 h wurden analysiert. Durch den Trigger (20min Sitzen) wurden 3.406 Abfragen ausgelöst, 1.926 davon wurden beantwortet. Hinsichtlich Automtizität und Frequenz des Hinsetzens, zeigt sich eine hohe within Variabilität: 55% ($ICC_A=0,45$) bzw. 67% ($ICC_F=0,33$) der Gesamtvarianz liegen innerhalb der Personen. Eine Stehalternative wurde in 33,5% der erfassten Sitzepisoden wahrgenommen. Über alle Personen hinweg unterscheidet sich die Automtizität in Situationen mit und ohne Stehalternative nicht, die Frequenz ist erwartungsgemäß in Situationen ohne Stehalternative höher ($t=-7,82$, $df=1105,34$, $p<0,001$, $d=0,40$). Unterschiede in der Frequenz deuten sich auch hinsichtlich der Kontexte an: im Kontext Arbeit geben die Personen häufiger an, sich in dieser Situation immer hinzusetzen als im Kontext Freizeit ($t=-5,13$, $df=1212$, $p<0,001$, $d=,31$).

Diskussion

Die ersten Befunde deuten darauf hin, dass die Gewohnheit im Alltag zu sitzen intraindividuell unter anderem in Abhängigkeit vom jeweiligen Kontext schwankt und dass es wichtig ist verschiedene Facetten der Gewohnheit wie z.B. Automtizität und Frequenz zu betrachten.