

Kurzvideos während Online-Lehrveranstaltungen zur Unterbrechung des sedentären Verhaltens von Studierenden

Sebastian Heller¹, Anastasia Doré², Kristin Kalo², Lisa Schwab², Jennifer L. Reichel¹, Laura Eisenbarth¹, Tilmann Strepp³, Robin Jacob¹, Kira Enders², Stephan Letzel¹, Thomas Rigotti², Perikles Simon², Thomas Kubiak² und Pavel Dietz¹

¹Universitätsmedizin der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, ²Johannes Gutenberg-Universität Mainz,

³Paris Lodron Universität Salzburg, Österreich

Schlüsselwörter: Gesundheitsförderung, Intervention, sedentäres Verhalten, Hochschule

Einleitung

Zur Reduktion von sedentärem Verhalten (SV) unter Studierenden bedarf es weiterer Forschung, um effektive Strategien der videobasierten Gesundheitskommunikation zu identifizieren. Ziel der vorliegenden Pilotstudie war es daher, (1) Unterschiede in der Häufigkeit von Unterbrechungen des SV zwischen soziodemografischen Gruppen und verschiedenen Videotypen – hinsichtlich Art der Gesundheitskommunikation (statistische vs. narrative Evidenz) und visueller kognitiver Belastung (statisch vs. animiert) – zu untersuchen und (2) zu eruieren, ob diese Unterbrechungen durch Intentionen zu SV, Einstellungen zu SV, Alter oder Geschlecht vorhergesagt werden kann.

Methode

Die 12 teilnehmenden Online-Lehrveranstaltungen (n=118 teilnehmende Studierende) wurden zufällig einer von drei Gruppen zugeteilt. Während ihrer Veranstaltungen sahen sich die Teilnehmenden jeder Gruppe ein Kurzvideo zur Unterbrechung und Reduzierung von SV in Form eines von drei verschiedenen Videotypen an: animiert-statistisch (n=29), animiert-narrativ (n=32), statisch-statistisch (n= 35). Nach dem Ansehen füllten die Teilnehmenden einen Online-Fragebogen aus, der Variablen zur Demografie (Alter, Geschlecht, Fachgruppe, Semester) und zum Gesundheitsverhalten (SV-Unterbrechung, Intention SV zu reduzieren, SV-Einstellungen) beinhaltete. Der Studie lag ein positives Ethik-Votum vor.

Ergebnisse

Von allen Teilnehmenden unterbrachen 48,0% SV während des Videos. Der Chi²-Test zeigte, dass sich die Unterbrechungen des SV nicht zwischen den Videotypen, aber zwischen den Altersgruppen unterschied ($p=0,046$). Ältere Studierende (≥ 22 Jahre) unterbrachen SV während des Videos häufiger (61,4%) als jüngere Studierende (40,4%). Die binäre logistische Regression zeigte, dass diese Unterbrechungen in Zusammenhang standen mit der Absicht, SV zukünftig zu reduzieren: $OR = 1,82$, 95% KI [1,06, 3,13]; $\chi^2(4) = 14,071$, $p=0,008$; $R^2=0,191$; 50,5% richtig klassifizierte Fälle.

Diskussion

Kurzvideos während Online- Lehrveranstaltungen erscheinen als ein effektives Mittel zur Unterbrechung des SV von Studierenden, wenn Merkmale der Zielgruppe (z. B. Alter) berücksichtigt werden. Überraschenderweise wurde kein Unterschied zwischen den Videotypen beobachtet. Weitere Forschung zu Langzeiteffekten und effektiver videobasierter Gesundheitskommunikation bei Studierenden ist erforderlich.