

Welche Rolle spielen automatische Prozesse bei der Steuerung von sedentärem Verhalten?

Martina Kanning, Christina Niermann & Jan-Philipp Lange

Universität Konstanz

Schlüsselwörter: Impliziter Assoziationstest, Gewohnheitsstärke, Sedentäres Verhalten, Sitzen

Einleitung

Sedentäres Verhalten (SV) ist ein gesundheitlicher Risikofaktor. Bislang fehlt Evidenz inwieweit automatische Prozesse an der Steuerung von SV beteiligt sind. Ziel dieser Studie ist, den Zusammenhang zwischen automatischen Evaluationen, Gewohnheitsstärke und SV zu untersuchen. Zunächst wurden „Single-Target Implicit Association Tests“ für Sitzen (IAT_{sitz}) und Stehen (IAT_{steh}) entwickelt. Dann wurde der Zusammenhang zwischen den hiermit erfassten automatischen Evaluationen (aE), der Gewohnheitsstärke zu stehen (GS_{steh}) und objektiv erfasstem SV exploriert.

Methode

An zwei Messungen (Abstand sieben Tage) führten die Probanden beide ST-IATs durch. GS_{steh} wurde beim zweiten Termin per Fragebogen erfasst. Zwischen beiden Messungen trugen die Probanden einen am Oberschenkel befestigten Akzelerometer.

Ergebnisse

Es wurden Daten von 43 Personen (27 weiblich, $M_{\text{Alter}} = 27.7$, $SD = 10.7$) analysiert. Beide ST-IATs zeigten eine geringe Test-Retest-Reliabilität (ST-IAT_{sitz}: $r = .22$; ST-IAT_{stand}: $r = .25$). Der dscore des IAT_{sitz} und GS_{steh} ($r = -.28$), sowie SV ($r = .19$) korrelierten schwach bis moderat ($p > .05$). Zudem unterscheidet sich das SV zwischen den beiden Gruppen aE_{sitz} (positiv vs. negativ) ($F = 5,7$, $p = .02$) nur bei jenen mit hoher GS_{steh}.

Diskussion

Automatische Evaluationen und Gewohnheitsstärke sowie deren Zusammenwirken scheinen schwach bis moderat mit SV assoziiert zu sein. Die geringe Retest-Reliabilität entspricht früheren Befunden. Es stellt sich die Frage, inwiefern automatische Evaluationen zeitstabil sind bzw. ob und wie sie reliabel erfasst werden können.