



*Institut für Sport und Sportwissenschaft*

*Mona Kellner*

Ansprechpartner/-in für eventuelle Rückfragen:

*Mona Kellner*

Telefon: 06221/ 54-4216

## Probandeninformation

Zum Forschungsvorhaben:

„Kurznachrichten-Intervention zur Reduktion sedentären Verhaltens im Hochschul-Alltag“

Sehr geehrte Teilnehmende,

das Thema „Studierendengesundheit“ rückt seit einigen Jahrzehnten mehr und mehr in den Vordergrund wissenschaftlichen Interesses. Das Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW) der Universität Heidelberg beschäftigt sich nunmehr seit fast 2 Jahren mit dem Gesundheitszustand der Studierenden. Hierzu gehören neben der mentalen Gesundheit vor allem auch die körperliche Gesundheit. Aus mehreren bundesweiten und auch internationalen Studien ist bekannt, dass eine Mehrheit der Studierenden in ihrem Alltag ein hohes sedentäres Verhalten aufweist.

Lang andauerndes, ununterbrochenes Sitzen erhöht das Risiko für zahlreiche chronische Erkrankungen, wie z.B. Diabetes, Depressionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Eine regelmäßige Unterbrechung von Sitzphasen und die Förderung von bewegungsaktivem Lernen und Arbeiten stellt ein bedeutsames Forschungsgebiet im Studentischen Gesundheitsmanagement dar.

Die Erkenntnisse der Untersuchungen dienen der Weiterentwicklung bereits bestehender Maßnahmen zur Bewegungsförderung Studierender an Hochschulen und tragen zur Erweiterung des kontaktlosen, digitalen, niederschwelligen und alltäglichen Angebots im Hochschulsport bei.

Bisher gibt es keine Angebote, welche die körperliche Aktivität innerhalb des studentischen Alltags digital fördert. Mit der Teilnahme an dieser Studie helfen Sie, ein neues Instrument zur Sitzzeitenreduktion im studentischen Alltag zu erproben und tragen somit zur Weiterentwicklung solcher Methoden bei. Wir möchten Sie daher bitten, das Forschungsvorhaben durch Ihre Teilnahme zu unterstützen und selbst zu profitieren. Wenn Sie an der Studie teilnehmen, bekommen Sie über einen Zeitraum von drei Wochen tägliche Nachrichten, welche Sie zu niedrigintensiver Aktivität im Alltag auffordern. Zu zwei Zeitpunkten bitten wir Sie, über einen Zeitraum von fünf Tagen einen Aktivitätssensor an ihrem rechten Oberschenkel zu tragen und in demselben Zeitraum ein Sitztagebuch zu führen. Ihre Teilnahme ist absolut freiwillig. Die folgende Teilnehmerinformation soll Ihnen helfen zu entscheiden, ob Sie an der Studie teilnehmen möchten.

## **1. Ausführliche Beschreibung, Inhalt und Zweck des Forschungsvorhabens**

Das Forschungsfeld des „Sedentären Verhaltens“<sup>1</sup> ist im letzten Jahrzehnt durch einige Untersuchungen sehr bedeutend geworden. Adipositas, chronische Erkrankungen des Herzens und des Stoffwechsels und weitere nicht-übertragbare Erkrankungen sind mögliche Folgen eines deutlich erhöhten Sitzverhaltens. Untersuchungen an Hochschulen zeigen eine überaus hohe Sitzzeit für Studierende im Universitäts-Alltag: In Vorlesungen und Seminaren, beim Lernen in der Bibliothek oder zu Hause, beim Hausarbeiten schreiben. Bisher erhobene Sitzzeiten Studierender gehen weit über die in der Literatur als Grenze beschriebenen 8 Std. pro Tag hinaus. Vor dem Hintergrund steigender Gesundheitsrisiken durch lang anhaltendes, ununterbrochenes Sitzen müssen wirksame Interventionen entwickelt und eingeführt werden, die helfen, Sitzphasen regelmäßig zu unterbrechen und durch leichte körperliche Alltagsaktivität wie z.B. Stehen, Gehen oder Bewegungsübungen zu ersetzen. Auf dieser Basis soll nun in dem vorliegenden Forschungsvorhaben eine Methode zur Reduktion von Sitzzeiten sowie zur Steigerung niedrigintensiver körperlicher Aktivität erprobt werden. In der Studie soll erhoben werden, ob das Versenden von Bewegungsaufforderungen über einen Online-Kurznachrichtendienst dazu führen kann, die erhöhten Sitzzeiten der Zielgruppe Studierende zu reduzieren und gleichzeitig leichte körperliche Alltagsaktivität zu fördern. Es wird hierfür die Smartphone-Applikation (App) „Notify“ verwendet. Dabei handelt es sich um eine kostenlose News-App<sup>2</sup>, welche die Datenschutzgrundlagen (nach DSGVO) einhält.

Inhalt der Studie sind Kurznachrichten, welche täglich (vormittags und nachmittags) an die teilnehmenden Proband:innen versendet werden und zu Sitzpausen bzw. Aktivitätspausen im Universitäts-Alltag auffordern. Zweck der Studie ist es, mit Hilfe objektiver Aktivitätsmessung festzustellen, inwiefern ein Messengerdienst als Instrument zur Aktivitätsförderung und Sitzzeitenreduktion bei Studierenden sinnvoll und gewinnbringend eingesetzt werden kann.

## **2. Ablauf der Studie**

Wenn Sie mit der Teilnahme an der Studie einverstanden sind und sich für die Studie anmelden, werden Sie ausführlich über Sinn und Zweck der Studie informiert und unterschreiben die Ihnen ausgehändigte informierte Einwilligungserklärung. Vor Beginn der dreiwöchigen Intervention findet die Eingangsmessung (Prä-Test) statt. Zu diesem Zweck tragen Sie über einen Zeitraum von fünf Tagen einen activPAL – Aktivitätssensor. Wir klären Sie auf, wie Sie diesen Sensor eigenständig an ihrem rechten Oberschenkel anbringen. Der Sensor wird mit einem hautfreundlichen Klebestreifen angebracht. In seltenen Fällen kann der Klebestreifen zu Hautirritationen führen. Abgesehen davon sind Sie durch das Tragen des Sensors keinen Risiken ausgesetzt. Nach Ablauf des Fünf-Tage-Tragezeitraums bringen Sie den Sensor zu uns zurück, damit wir die Daten auslesen können. Zusätzlich führen Sie über den Tragezeitraum des Sensors ein Sitztagebuch in welches Sie Ihre Sitzphasen eintragen. Das Sitztagebuch wird mit ihrem persönlichen Codewort (der activPAL-ID, siehe Punkt 5.1 Pseudonymisierungsverfahren) versehen, damit die Daten später zusammengeführt werden können. Dadurch wird eine Pseudonymisierung<sup>3</sup> Ihrer Daten vorgenommen. Weder durch die activPAL-Daten noch durch den Code können Rückschlüsse auf Ihre Person gezogen werden.

Die Studie geht über einen Zeitraum von fünf Wochen. Die Untersuchung startet am 29. Oktober 2021 mit dem ersten Messzeitraum. Am 15. November startet die Intervention. Hierfür downloaden Sie sich bitte die Smartphone-App „Notify“ und abonnieren den Kanal „BEwegt STUDieren“.

Ab diesem Tag erhalten Sie tägliche Nachrichten, welche Sie mit konkreten Anweisungen dazu auffordern, Ihre Sitzzeit zu unterbrechen beziehungsweise mehr körperliche Aktivität in Ihren Alltag zu integrieren.

---

<sup>1</sup> Alle Tätigkeiten, welche in einer sitzenden, zurückgelehnten oder liegenden Position durchgeführt werden

<sup>2</sup> News-App: Smartphone-Anwendung zum kostenlosen Erhalt abonniertes Nachrichtenkanäle

<sup>3</sup> Der Ersatz von Namen bzw. Identifikationsmerkmalen der zu untersuchenden Person durch ein Kennzeichen (z.B. ein Codewort).

Die Nachrichten-Intervention endet am 05.12.2021. Nach Beendigung der Intervention bitten wir Sie noch einmal über einen Zeitraum von fünf Tagen den activPAL-Sensor zu tragen sowie das Sitztagebuch zu führen (Post-Messung).

Alle Proband:innen werden randomisiert in Interventions- und Wartekontrollgruppe eingeteilt. Alle Proband:innen nehmen an den gleichen Messungen teil. Die Wartekontrollgruppe erhält in den drei Wochen zwischen den beiden Messungen keine Intervention. Nach Beendigung der Post-Messung jedoch erhalten auch die Proband:innen der Wartekontrollgruppe die dreiwöchige Intervention.

### 3. Betroffener Personenkreis

Die Zielgruppe der Erhebung bezieht sich auf die Studierenden an der Universität Heidelberg, der SRH Hochschule Heidelberg und der Pädagogischen Hochschule Heidelberg. Die Voraussetzung zur Teilnahme beschränkt sich auf folgende Merkmale:

- Sie sind eingeschriebene:r Student:in an der Universität Heidelberg, der SRH Hochschule Heidelberg oder der Pädagogischen Hochschule Heidelberg
- Sie besitzen ein Smartphone zum Erhalt der Nachrichten über die Applikation „Notify“
- Sie befinden sich während der Studie nicht im Praxissemester/ im Praktikum

### 4. Zu erhebende Daten

Im Rahmen der Studie werden folgende personenbezogenen Daten erhoben:

- Alter
- Geschlecht
- Studienfach
- Anzahl Fachsemester

Im Sitztagebuch sind folgende Angaben zu machen:

- Zeit, die im Sitzen verbracht wird
- Anlass, zu welchem gegessen wird

Der activPAL-Aktivitätsmonitor ist ein triaxialer Beschleunigungssensor (Akzelerometer).

Durch das Tragen des activPAL werden folgende Daten erhoben:

- Sitz-, Steh- und Gehverhalten durch Erkennen der Körperposition
- Anzahl der geleisteten Schritte pro Tag

## 5. Umgang mit den erhobenen Forschungsdaten

### 5.1 Pseudonymisierungsverfahren

Wenn Sie sich zur Teilnahme an der Studie entscheiden und in die Teilnahme einwilligen, melden Sie sich im nachfolgenden Schritt zur Studie an und werden von uns in das Anlegen des activPAL-Sensors instruiert. Zu diesem Zeitpunkt erstellen Sie Ihr persönliches Codewort („ActivPal-ID“, nach vorgegebenen Regeln, siehe auch das Informationsblatt „Erstellung der activPAL-ID“). Die activPAL-ID, welche Sie zur Pseudonymisierung<sup>4</sup> Ihrer Daten erstellen, gibt uns keinerlei Auskunft über personenbezogene Daten. Dadurch ist es uns möglich, später die Datensätze der Messungen (Sitztagebuch und objektive Messung mittels activPal) zu verknüpfen. Ihr persönliches Codewort wird auf dem Sitztagebuch notiert und lediglich mit der ID des Sensors in Verbindung gebracht. Diese Zuordnung dient der Zuordnung zu einer Studiengruppe. Die Zuordnungsliste wird elektronisch am Forschungsinstitut gespeichert und durch ein Passwort geschützt.

---

<sup>4</sup> Der Ersatz von Namen bzw. personenbezogenen Merkmalen der zu untersuchenden Person durch ein Kennzeichen (z.B. ein Codewort).

**Lediglich die im Projekt beteiligten Wissenschaftler haben Zugriff auf diese Zuordnungsliste. Alle in dem Forschungsvorhaben gesammelten Daten sind ausschließlich den im Projekt beteiligten Wissenschaftlern zugänglich und werden in keinem Fall an Dritte weitergegeben!**

Die Zuordnungsliste wird nach Verarbeitung der erfassten Daten vernichtet.

### **5.2 Lagerung und Weitergabe von Daten**

Die erhobenen Daten werden elektronisch am Forschungsinstitut gespeichert und aufbewahrt und mit Statistikprogrammen (z.B. SPSS) ausgewertet.

Für die Auswertung und Verarbeitung der erhobenen Daten spielen weder Ihre persönlichen Daten noch ihre activPAL-ID eine Rolle. **Verarbeitete Daten und Forschungsergebnisse werden grundsätzlich in jeder Art der Präsentation (Beiträge zu Fachzeitschriften, Buchbeiträge, Vorträge, Poster) nur in anonymisierter Form publiziert, die keinerlei Rückschlüsse auf die Identität einzelner Personen zulässt. Weder aus den Forschungsdaten noch aus den Ergebnissen können Rückschlüsse auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer gezogen werden.**

### **5.3 Konkrete Dauer der Speicherung**

Sobald die Daten für die weitere wissenschaftliche Auswertung nicht mehr erforderlich sind, werden die erhobenen Daten nach einer in der Wissenschaft üblichen Aufbewahrungsfrist von 10 Jahren gelöscht.

## **6. Rechtsgrundlagen**

Die Rechtsgrundlage zur Verarbeitung der genannten personenbezogenen Daten bildet die Einwilligung gemäß Art. 6 (1) Buchstabe a EU-DSGVO im zweiten Teil dieses Dokumentes.

## **7. Hinweise zur Freiwilligkeit**

Ihre Teilnahme an der Studie ist freiwillig. Ihre Daten werden nur verwendet, wenn Sie die Einwilligung unterschrieben haben. Sofern Sie Ihre Teilnahme nicht wünschen, müssen Sie die Einwilligung nicht unterschreiben. Sie müssen Ihre Entscheidung nicht begründen oder rechtfertigen. Weder aus der Teilnahme, noch aus der Nichtteilnahme entstehen Ihnen Nachteile.

Sie haben das Recht, jederzeit die datenschutzrechtliche Einwilligung zu widerrufen. Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung nicht berührt. (Widerruf mit Wirkung für die Zukunft). Richten Sie den Widerruf an die Verantwortlichen.

Ihnen entstehen durch den Widerruf keine Nachteile. Nach Eingang des Widerrufs werden die personenbezogenen Daten gelöscht.

## **8. Hinweise auf Rechte der Betroffenen**

Gemäß Art. 13 Abs. 2 lit. b der Datenschutzgrundverordnung haben Sie das Recht auf

- Auskunft (Art. 15 DSGVO und §34 BDSG)
- Widerspruch (Art. 21 DSGVO und §36 BDSG)
- Datenübertragbarkeit (Art. 20 DSGVO)
- Löschung (Art. 17 DSGVO und §35 BDSG)
- Einschränkung der Verarbeitung (Art. 18 DSGVO)
- Berichtigung (Art. 16 DSGVO)

Möchten Sie eines dieser Rechte in Anspruch nehmen, wenden Sie sich bitte an die Verantwortlichen (siehe Nr. 9)

Weiterhin haben Sie das Recht, Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde einzulegen:

Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Baden-Württemberg (LfDI)

Königstraße 10a 70173 Stuttgart  
Telefon: 0711 / 61 55 41 – 0  
E-Mail: [Poststelle@lfdi.bwl.de](mailto:Poststelle@lfdi.bwl.de)

## 9. Namen, Kontaktdaten des/der Verantwortlichen

### Verantwortliches Forschungsinstitut:

Institut für Sport und Sportwissenschaft (ISSW)  
Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg  
Im Neuenheimer Feld 700  
69120 Heidelberg

### Projektverantwortliche im Forschungsinstitut:

Mona Kellner  
Telefon: 06221/ 54-4216  
E-Mail: [Mona.Kellner@issw.uni-heidelberg.de](mailto:Mona.Kellner@issw.uni-heidelberg.de)

## 10 Einwilligung in die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten

Hiermit willige ich freiwillig in die Erhebung und Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten ein. Ich bin ausreichend informiert worden und hatte die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Über die Folgen eines jederzeit möglichen Widerrufs der datenschutzrechtlichen Einwilligung bin ich aufgeklärt worden. Ich bin darüber informiert worden, dass durch meinen Widerruf der Einwilligung die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung erfolgten Verarbeitung bis zum Widerruf nicht berührt wird.

Die schriftliche Aufklärung und Einwilligung habe ich erhalten.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift