

Sehr geehrte Damen und Herren,

Im Rahmen eines wissenschaftlichen Projekts der TU Darmstadt wird untersucht, welche Auswirkungen das Herunterladen von Fitness- und Gesundheits- Apps auf eine langfristige sportliche Betätigung haben.

Für diese Studie sind Ihre ganz persönlichen Erfahrungen wichtig.

Alle Angaben erfolgen anonym und dienen rein wissenschaftlichen Zwecken.

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert etwa 5-10 Minuten.

Herzlichen Dank, für Ihre Unterstützung!

Fragebogen zur langfristigen sportlichen Aktivität von Fitness- und Gesundheits- Apps Downloadern?

Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort pro Frage an!

1. Wie viele Fitness – und Gesundheits- Apps haben Sie bis heute heruntergeladen?
 1 2-4 4-6 >6
2. Und wie viele Apps nutzten Sie davon?
 1 2-4 4-6 >6
3. Ist/ sind die Fitness- und Gesundheits- App/s kostenpflichtig?
 Ja Nein
4. Wie oft nutzten Sie die App um sich sportlich zu betätigen?
 täglich mehrmals
 täglich 1x
 wöchentlich mehrmals
 wöchentlich 1x
 monatlich 1x
 gar nicht
5. Wann haben sie begonnen, in Verbindung mit der App sich sportlich zu betätigen?
 in diesem Monat
 vor 6 Monaten
 vor 1 Jahr
 vor 2 Jahren
 vor 3 Jahren
 vor mehr als 3 Jahren

6. Weshalb haben Sie die App/s Heruntergeladen?

- um Sport zu treiben
- Empfehlung
- Interesse
- Gewichtsreduktion
- zur Motivation
- Lifestyle

Sonstiges: _____

7. Welche Funktionen sind für Sie bei Ihrer Fitness- und Gesundheits-App bezüglich des Trainings relevant?

- Meine Daten werden gespeichert
- ich bekomme Feedback zu meiner Leistung
- Ich kann meine Leistung mit anderen teilen
- Ich kann mir Ziele setzen
- Mein Training wird durch die App kontrolliert
- individueller Trainingsplan

8. Welche der untenstehenden Ziele wollten Sie durch die App erreichen?

- Gewichtsreduktion
- mehr Spaß am Sport haben
- um Sport zu treiben
- aus Neugier

Sonstiges: _____

9. Mit Hilfe der App habe ich mein sportliches Ziel erreicht

- Ja nein

10. Nutzen Sie die App auch nach der Erreichung ihres sportlichen Ziels?

- ja, weiter mit Frage 12 nein

11. Aus welchen Gründen nutzten Sie die App nicht mehr?

- hat nicht motiviert
- zu wenig Zeit
- zu teuer

Sonstiges: _____

12. Wurde die sportliche Betätigung ohne die App weitergeführt?

ja

nein

13. Nutzen Sie externe Sensoren oder zusätzliche Geräte?

Pulsuhr

Fitnessstracker

Sonstige: _____

	Trifft gar nicht zu	Trifft wenig zu	Trifft teils, teils	Trifft ziemlich zu	Trifft völlig zu
Durch die App treibe Ich mehr Sport als vorher					
Sport macht mir seitdem mehr Spaß					
Bevor ich die App genutzt habe, hatte ich keine Lust auf Sport					
Sport war schon immer Teil meines Lebens					
Meine sportliche Leistung meinen Freunden mitzuteilen ist mir wichtig					
Mich mit Freunden und anderen App-Nutzern zu vergleichen treibt mich an					
Durch die Erinnerungsfunktion der App treibe ich mehr Sport.					
Mit Hilfe der App habe ich mein sportliches Ziel erreicht					
Auch ohne App treibe ich regelmäßig Sport					
Durch die App werde ich motiviert Sport zu treiben					

Bitte nur 1 Kreuz pro Frage!

Persönliche Daten

1. Alter? _____

Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort pro Frage an!

2. Welches Geschlecht haben Sie?

männlich weiblich

3. Welchen Familienstand haben Sie?

Single/alleinstehend feste Partnerschaft Ehe/
eingetragene Lebenspartnerschaft

4. Was trifft überwiegend auf Sie zu?

erwerbs- bzw. berufstätig Student arbeitslos

5. Wie hoch ist Ihr monatlicher durchschnittlicher Monatsbruttoeinkommen?

< 500 € 500-1000 € 1000-2000 € 2000 – 3000 €
 >3000 €

6. Sind Sie Mitglied in einem Fitnessstudio?

Ja Nein

7. Von welchem Hersteller ist Ihr Handy? _____

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!