



Technologie und Bewegungsarmut: Das Gute, das Schlechte und der Weg in die Zukunft

Seit Anbeginn der Zeit haben die Menschen **neue Technologien** erforscht und entwickelt, um ihre täglichen Aktivitäten weniger arbeitsintensiv und effizienter zu gestalten mit der Folge eines immer **bewegungsärmeren Lebensstils**. Darüber hinaus haben die technologischen Fortschritte in der Medizin im Laufe der Geschichte zu einem erheblichen Anstieg der Lebenserwartung geführt. Die Kombination aus vermehrter sitzender Tätigkeit und höherer Lebenserwartung führte jedoch zu einem starken Anstieg der mit **Übergewicht und Adipositas verbundenen chronischen Erkrankungen**.

Diesem Dilemma widmet sich eine australische Forschergruppe (Woessner et al., 2021) in einem kürzlich veröffentlichten Artikel: **The Evolution of Technology and Physical Inactivity: The Good, the Bad, and the Way Forward**.

The Good: Das zwanzigste Jahrhundert war voll von Erfindungen, die darauf abzielten, Arbeit und Leben weniger körperlich anstrengend zu machen sowie von medizinischen Erfindungen, die die Frühdiagnose von Krankheiten und die Behandlungs- und Managementmöglichkeiten verbesserten. Infolgedessen stieg die Lebenserwartung, die seit Tausenden von Jahren konstant bei 35-40 Jahren lag, im zwanzigsten Jahrhundert drastisch an und liegt heute bei etwa 80 Jahren.

The Bad: Während der technologische Fortschritt der Gesellschaft zwar viele Vorteile gebracht hat, haben die neuen Technologien auch zu einer erheblichen Verringerung der alltäglichen körperlichen Aktivität geführt. Trotz der zahlreichen wissenschaftlichen Belege (Evidenz) für den Nutzen körperlicher Aktivität, zeigen aktuelle Studien und Statistiken, dass die Mehrheit der Erwachsenen und Jugendlichen die jeweiligen Empfehlungen für körperliche Aktivität nicht erfüllt. Der allgemeine Rückgang der körperlichen Aktivität sowie die Zunahme der sitzenden Tätigkeit stehen in engem Zusammenhang mit der Entwicklung einer der schwerwiegendsten **Gesundheitsepidemien: der Adipositas-Epidemie**. Diese Epidemie ist darüber hinaus **sozial ungerecht**: da das Adipositas-Risiko bei Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status (SES) deutlich höher ist.

The Way Forward: Die Affective-Reflective Theory (ART) zur Erklärung von körperlicher Inaktivität und Sporttreiben ist ein neuartiger Ansatz, um zu erklären, warum körperlich inaktive Personen mit körperlicher Aktivität beginnen oder nicht-beginnen und wann sie die neue Aktivität aufrechterhalten (siehe: Brand und Ekkekakis). Im Gegensatz zu früheren Theorien, die davon ausgehen, dass Wissen, Planung und intrinsische Werte die Motivation und Verhaltensänderung vorantreiben können, legt die ART nahe, dass eine unmittelbare emotionale Reaktion bzw. Assoziation bei körperlicher Aktivität ein entscheidender Antrieb sein könnte.



Kurzum: **die ART geht davon aus, dass Menschen nur dann ihr Verhalten ändern, wenn sie während der sportlichen Aktivität positive Emotionen erleben und diese positiven Emotionen in Zukunft mit Sport assoziieren.**

Während die meisten Aktivität im Internet oder am Smartphone inzwischen untrennbar mit Assoziationen von Genuss und Erfüllung verbunden sind, ist die Idee der körperlichen Betätigung (trotz des Wissens um ihre Vorteile) dies häufig nicht. Obwohl der wissenschaftliche Ansatz noch in den Kinderschuhen steckt, deuten erste Studien darauf hin, dass ein sportliches Training mit z.B. **Virtual-Reality-Technologie** das Potenzial hat, das physische und psychische Wohlbefinden zu verbessern. Die Idee der Autorinnen ist daher folgende: **Wenn durch Technologie die Freude an Bewegung gesteigert werden kann**, kann sie zu einer größeren Akzeptanz körperlicher Aktivität und zu besseren Gesundheitsergebnissen und einem höheren Wohlbefinden führen, was wiederum zur Reduktion der Adipositas-Epidemie beitragen könnte.

Den Originalartikel finden Sie hier:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.655491/full#h8>

Zur ART: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12662-017-0477-9>

Dieser Beitrag wurde geschrieben von Laura L. Bischoff.

