

Spielerisch mehr Fitness

r -- Effect of a game-based intervention designed to enhance social incentives to increase physical activity among families: the BE FIT randomized clinical trial. Patel MS, Benjamin EJ, Volpp KG et al. JAMA Intern Med 2017 (1. November); 177: 1586-93

[\[LINK\]](#)

Zusammenfassung: Etzel Gysling

In 94 Familien, die insgesamt 200 Erwachsene umfassten, wurde ein spielerischer Umgang mit der Verbesserung der körperlichen Aktivität geprüft. Alle Teilnehmenden sollten (individuell festgelegt) ihre Schrittzahl pro Tag erhöhen. Diese wurde von einem Schrittzähler erfasst und den Beteiligten regelmäßig mitgeteilt. In der (nach dem Zufall ausgewählten) Gruppe, die mit einer Verbesserung «Spielpunkte» erwerben konnte, erreichten signifikant mehr Teilnehmende ihr individuelles Fitness-Ziel als in der Gruppe ohne «Gamification».

Telegramm von Etzel Gysling