

Stage mode for the adoption process of mHealth apps

German/ Deutsch:

Wenn Sie ein Smartphone oder ein Tablet besitzen:

| Denken Sie zur Zeit daran eine App zu nutzen, um ... | ... <u>Ihre Bewegung/ Ihren Sport</u> aufzuzeichnen? | ... <u>Ihre Ernährung</u> aufzuzeichnen? |
|---|--|--|
| Bitte wählen Sie in jeder Spalte eine Option aus. | | |
| Ich habe noch nie daran gedacht, eine App dafür zu nutzen. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₁ |
| Ich habe schon einmal daran gedacht, eine App dafür zu nutzen, aber es ist nicht nötig, dass ich das tue. | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₂ |
| Ich habe bereits geplant, eine App dafür zu nutzen, habe es aber bis jetzt noch nicht getan. | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| Ich habe schon einmal eine App dafür genutzt, aber tue das jetzt nicht mehr. | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| Ich nutze jetzt eine App dafür und habe vor, das auch künftig zu tun. | <input type="checkbox"/> ₅ | <input type="checkbox"/> ₅ |

English/ Englisch:

If you own a smartphone or tablet:

| Do you think about using an app to track ... | ... <u>your fitness?</u> | ... <u>your nutrition?</u> |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Please choose one option per column. | | |
| I have never thought about using an app for that. | <input type="checkbox"/> ₁ | <input type="checkbox"/> ₁ |
| I have thought about using an app for that, but it is not necessary for me to do it. | <input type="checkbox"/> ₂ | <input type="checkbox"/> ₂ |
| I have thought about using an app for that, but so far I did not do it. | <input type="checkbox"/> ₃ | <input type="checkbox"/> ₃ |
| I have used an app for that, but I do not use it anymore. | <input type="checkbox"/> ₄ | <input type="checkbox"/> ₄ |
| I am currently using an app for that and intend to continue to use it. | <input type="checkbox"/> ₅ | <input type="checkbox"/> ₅ |

König, L. M., Sproesser, G., Schupp, H. T., & Renner, B. (2018). Describing the process of adopting nutrition and fitness apps: Behavior stage model approach . *JMIR mHealth & uHealth* , 6(3), e55. doi: 10.2196/mhealth.8261

Scoring:

| German/ Deutsch | English/ Englisch | Stage/ Stufe |
|---|--|--------------------------------|
| Ich habe noch nie daran gedacht, eine App dafür zu nutzen. | I have never thought about using an app for that. | Stage 1 (“unengaged”) |
| Ich habe schon einmal daran gedacht, eine App dafür zu nutzen, aber es ist nicht nötig, dass ich das tue. | I have thought about using an app for that, but it is not necessary for me to do it. | Stage 3 (“decided not to act”) |
| Ich habe bereits geplant, eine App dafür zu nutzen, habe es aber bis jetzt noch nicht getan. | I have thought about using an app for that, but so far I did not do it. | Stage 2 (“decided to act”) |
| Ich habe schon einmal eine App dafür genutzt, aber tue das jetzt nicht mehr. | I have used an app for that, but I do not use it anymore. | Stage 5 (“disengaged”) |
| Ich nutze jetzt eine App dafür und habe vor, das auch künftig zu tun. | I am currently using an app for that and intend to continue to use it. | Stage 4 (“acting”) |

Reference:

König, L. M., Sproesser, G., Schupp, H. T., & Renner, B. (2018). Describing the process of adopting nutrition and fitness apps: Behavior stage model approach . *JMIR mHealth & uHealth* , 6(3), e55. doi: 10.2196/mhealth.8261

The scale development is described in detail in the online multimedia appendix 1.