

# Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

Modul B18

<b>Titel des Projektes</b>
----------------------------

Effekte von Exergame Interventionen auf motorische Leistungen bei Älteren
---

<b>Hintergrund und übergeordnete Forschungsfrage</b>
--

Ein Exergame ist ein interaktives Videospiel, das körperliche Aktivität und Bewegung integriert, um SpielerInnen sowohl zu unterhalten als auch motorisch-kognitiv zu fordern. Im Rahmen des vorliegenden Projekts sollen die Auswirkungen Exergame-Intervention auf motorische (Ausdauer, posturale Kontrolle, Kraft, Agilität und/oder funktionelle Aufgaben) bei Älteren untersucht werden. Die Erkenntnisse können dazu beitragen, Trainingsempfehlungen z.B. zu einem gesunden Altern oder der Reduzierung des Sturzrisikos zu beitragen.
--

<b>Methoden</b>
-----------------

PICO-T, PRISMA, PeDro
-----------------------

<b>Betreuer</b>
-----------------

Prof. Dr. Jochen Baumeister
-----------------------------

<b>Kooperationspartner (wenn notwendig)</b>
---

/
---

<b>Kontakt</b>
----------------

jochen.baumeister@universität-paderborn.de
--

<b>Erforderliche/empfohlene Vorkenntnisse</b>
---

Umgang mit einem Zitationsmanager wünschenswert
---

<b>Literatur zur Orientierung</b>
-----------------------------------

Chu, C. H., Quan, A. M. L., Souter, A., Krisnagopal, A., & Biss, R. K. (2022). Effects of Exergaming on Physical and Cognitive Outcomes of Older Adults Living in Long-Term Care Homes: A Systematic Review. <i>Gerontology</i> , 68(9), 1044–1060. <a href="https://doi.org/10.1159/000521832">https://doi.org/10.1159/000521832</a>
---