

# Projekt zur Bachelorarbeit im BA Angewandte Sportwissenschaft

## Modul B18

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

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

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

<p>In dieser Bachelorarbeit soll untersucht werden, wie sich Exergames – interaktive Videospiele – auf die motorischen und kognitiven Fähigkeiten älterer Menschen auswirken. Exergames verbinden spielerische Unterhaltung mit gezielter körperlicher Aktivität und stellen gleichzeitig motorische sowie kognitive Anforderungen. Sie können dabei helfen, motorische Fähigkeiten wie Ausdauer, Gleichgewicht (posturale Kontrolle), Kraft, Beweglichkeit (Agilität) und die Bewältigung alltäglicher Aufgaben zu verbessern. Darüber hinaus können Exergames auch positive Effekte auf kognitive Fähigkeiten haben, wie beispielsweise Aufmerksamkeit, Reaktionsgeschwindigkeit oder Gedächtnisleistung.</p>
---

<p>Das Ziel dieser Literaturliteraturarbeit ist es, die motorischen und kognitiven Auswirkungen von Exergame-Interventionen systematisch zu analysieren. Die gewonnenen Ergebnisse sollen dazu beitragen, konkrete Empfehlungen zu formulieren, wie Exergames zur Förderung der körperlichen Gesundheit, zur Reduzierung von Sturzrisiken und zur Verlangsamung des kognitiven Abbaus bei älteren Menschen gezielt eingesetzt werden können.</p>
--

<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>
-----------------------------------

Müller, H., Baumeister, J., Bardal, E. M., Vereijken, B., & Skjæret-Maroni, N. (2023). Exergaming in older adults: the effects of game characteristics on brain activity and physical activity. *Frontiers in Aging Neuroscience, 15*, 1143859. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2023.1143859>