



**PARIS  
LODRON  
UNIVERSITÄT  
SALZBURG**

# **FACHBEREICH SPORT- & BEWEGUNGSWISSENSCHAFTEN**

**Arbeitsgruppe Sportpädagogik, -psychologie u. -soziologie  
(AG PPS)**

## ➤ DiMo (Digital Motion)

Laufende Studien:

Implizite Assoziationen zum Laufen

Load Management im Ski Alpin

VitalRun: Eine Laufapp zur Erhöhung der subjektiven Vitalität

## ➤ DiMo (Digital Motion)

Ziel:

Forschungsgetriebene Entwicklung digitaler Prototypen  
zur Erfassung und Unterstützung von Bewegungsverhalten

im Laufen & Ski Alpin

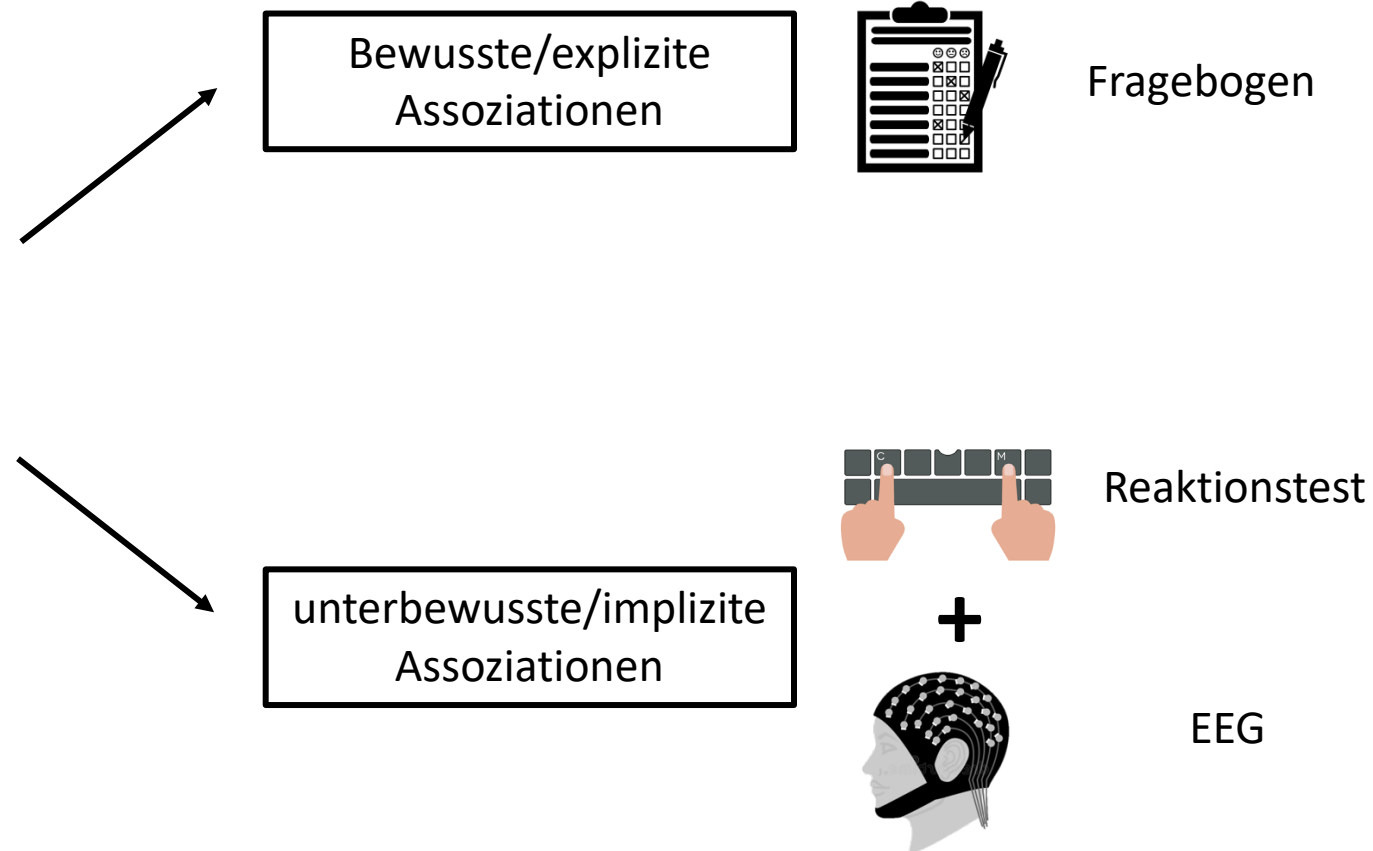
- **Affektive Assoziationen zu Bewegung**

Zusammenhang zwischen positiven Assoziationen zu Bewegung und körperlicher Aktivität.



- ## Affektive Assoziationen zu Bewegung

Affektive Assoziationen zu Bewegung bestehen aus expliziten und impliziten Anteilen.

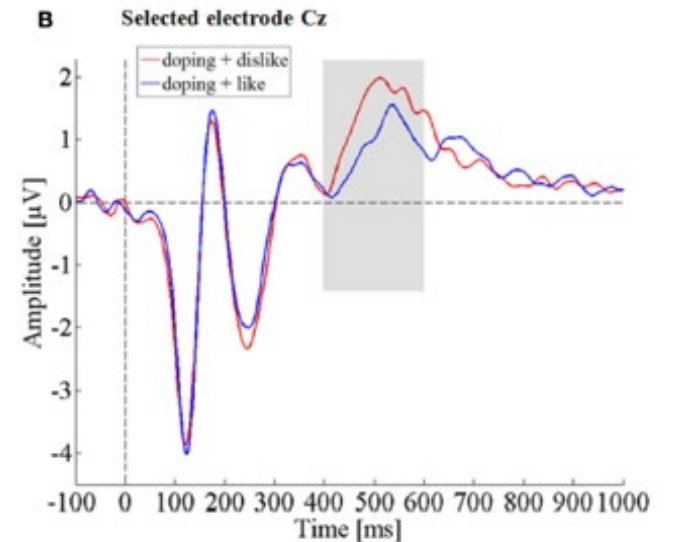
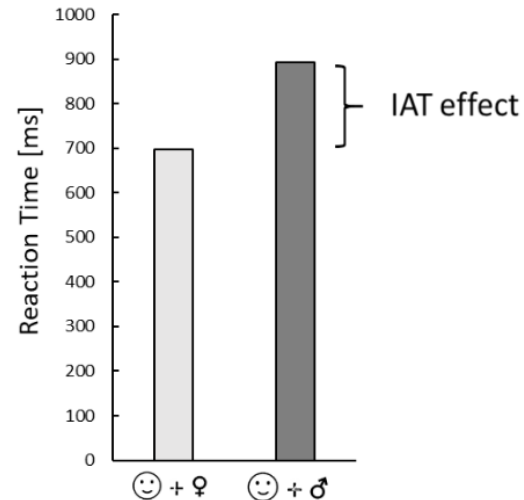


# Laufende Projekte

## ➤ Implizite Assoziationen zum Laufen

Positive  
Assoziation zum  
Laufen

Negative  
Assoziation zum  
Laufen



- Implizite Assoziationen zu Bewegung

Forschungsinteresse:

1. Implizite Assoziationen bei Läuferinnen und Nicht-Läuferinnen
2. Behaviorale & neuronale Komponenten impliziter Assoziationen zum Laufen
3. Bedeutung impliziter Assoziationen für Laufanfängerinnen

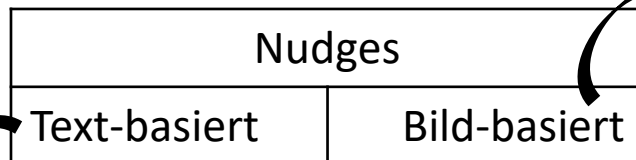
# Laufende Projekte



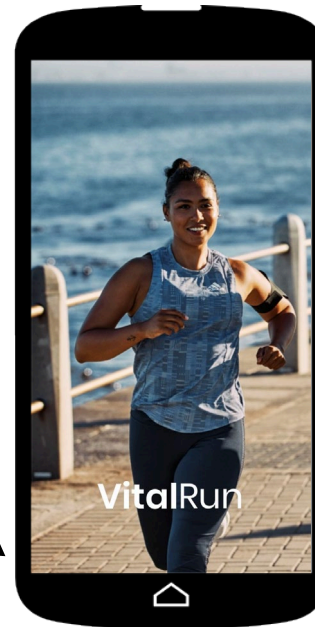
## ➤ VitalRun Lauf-App



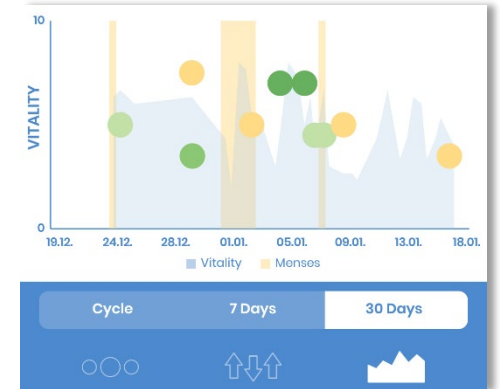
Befindlichkeitstagebuch



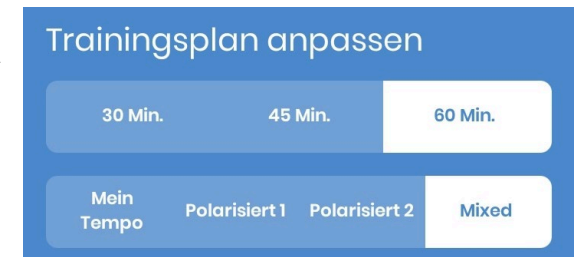
Running for energy



Feedback



Selbstbestimmte & vorgegebene Laufintensitäten



Barrieremanagement



- **VitalRun**

Erweitertes MoVo-Modell nach Fuchs (2007)

Betrachtung motivationaler und volitionaler Prozesse  
in Bezug auf Bewegungsverhalten

unter besonderer Berücksichtigung der  
Bewegungserfahrung

operationalisiert als subjektive Vitalität

- VitalRun

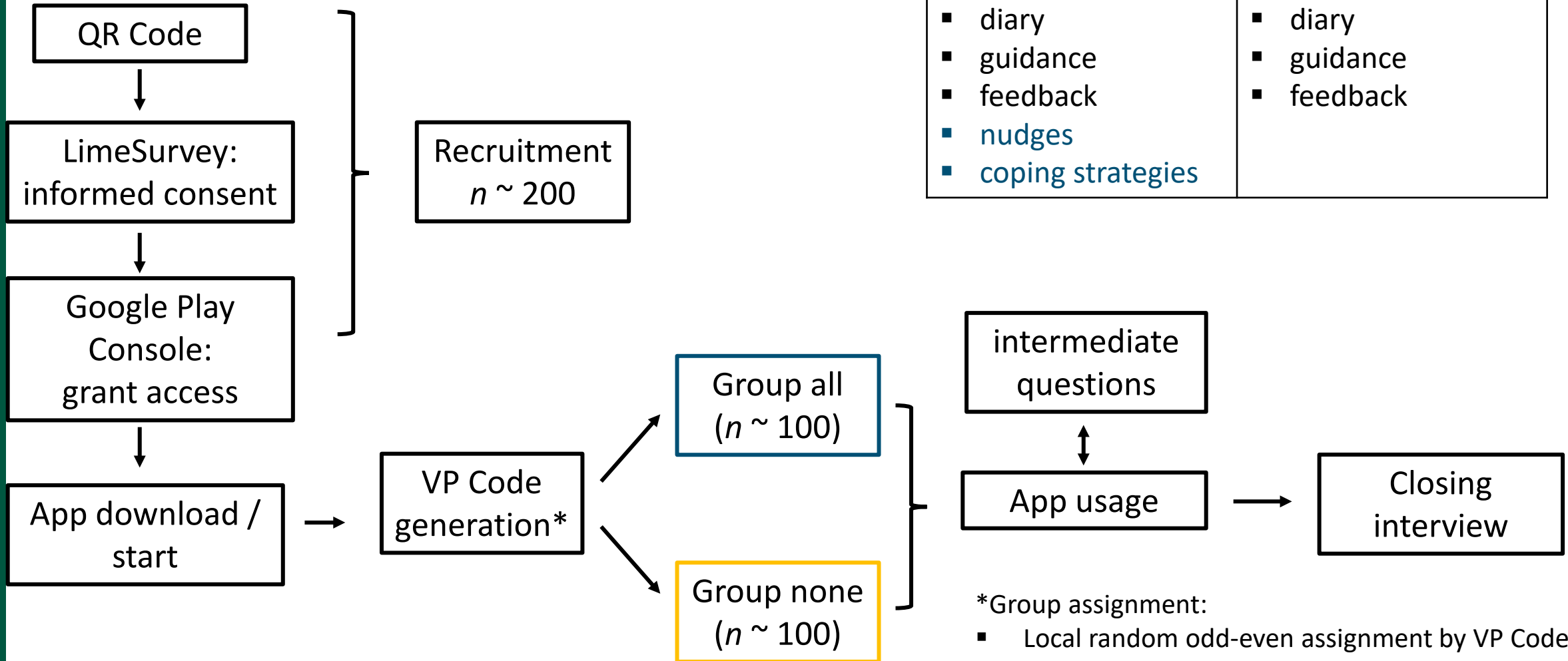
VitalRun

=

Umsetzung des Vitalitätskonzepts als Laufapp zur  
Unterstützung von Laufanfängerinnen

# Laufende Projekte

## ➤ VitalRun: evaluation study



\*Group assignment:

- Local random odd-even assignment by VP Code
- Odd: group all
- Even: group none

- VitalRun: evaluation study

Forschungsinteresse:

1. Vitality-Running-Relationship
2. Wirkung impliziter & expliziter Unterstützungs-Features:  
Nudges & Bewältigungsstrategien
3. Allgemeine App-Nutzungserfahrung der Teilnehmerinnen

## ➤ Load Management Ski Alpin

Three-Systems approach



Boot mit Sensor

Biomechanik: Schwungverhalten



Smart Textile:  
Hexoskin

Physiologie: Atmung, Herzrate



Fragebogen

Subjektive Erfahrung: Circumplex Model

## ➤ Load Management Ski Alpin

Ziel von Load Management:

Frühzeitige Erkennung von Erschöpfung

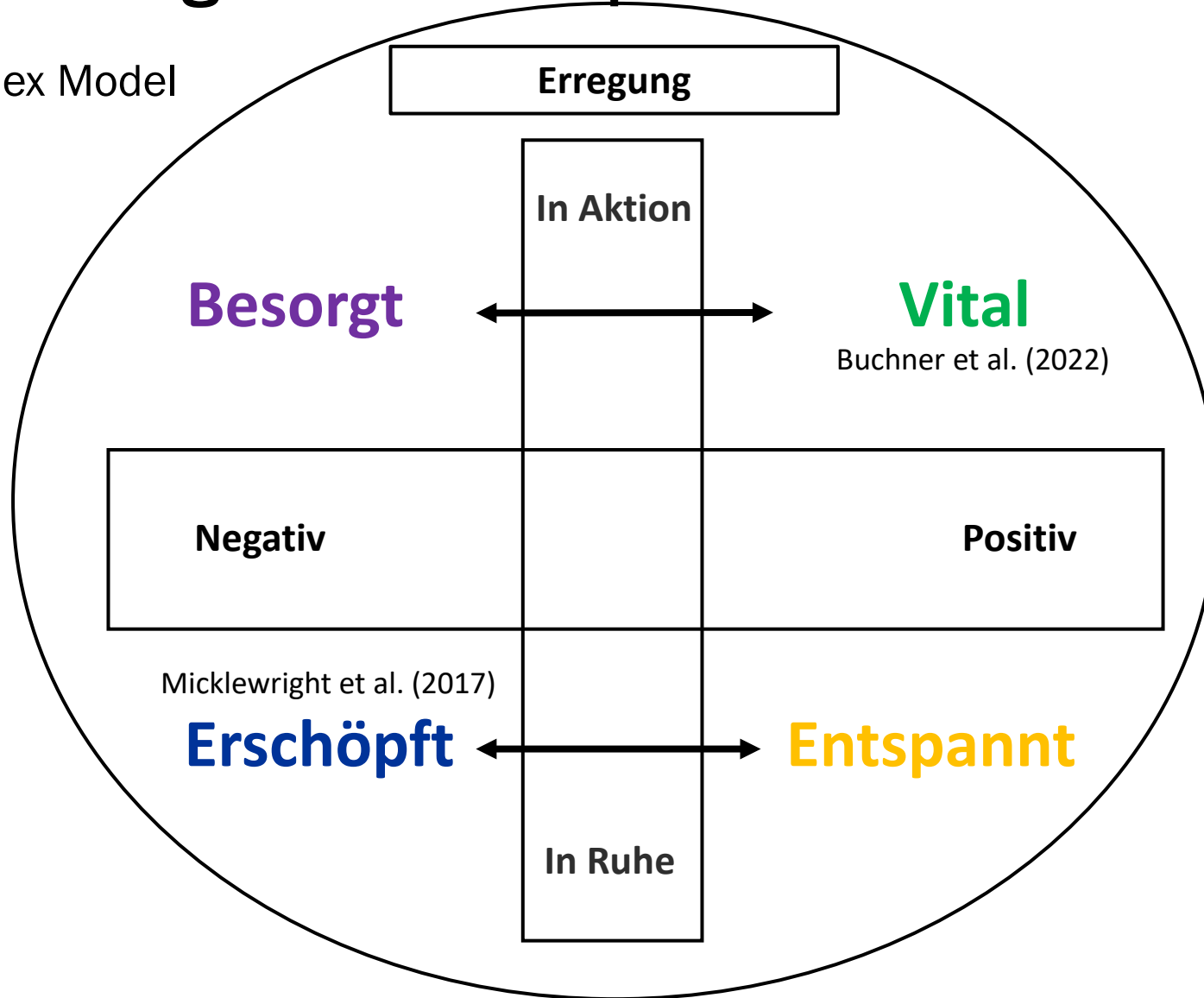
im Ski Alpin

unter Verwendung eines Three-System Approaches



## ➤ Load Management Ski Alpin

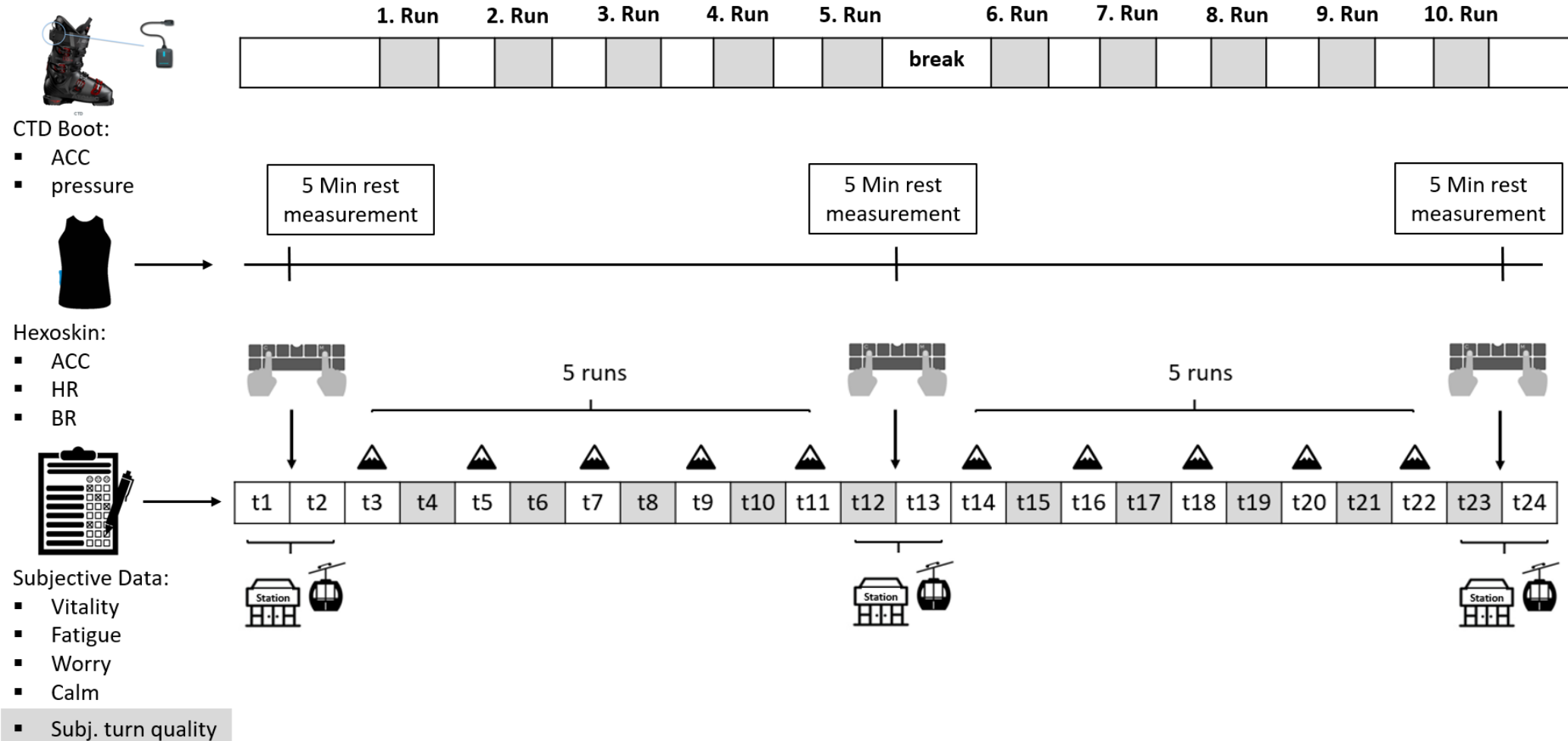
Circumplex Model



Valenz

Adaptiert nach Russel (1980)

## ➤ Load Management Ski Alpin Studiendesign



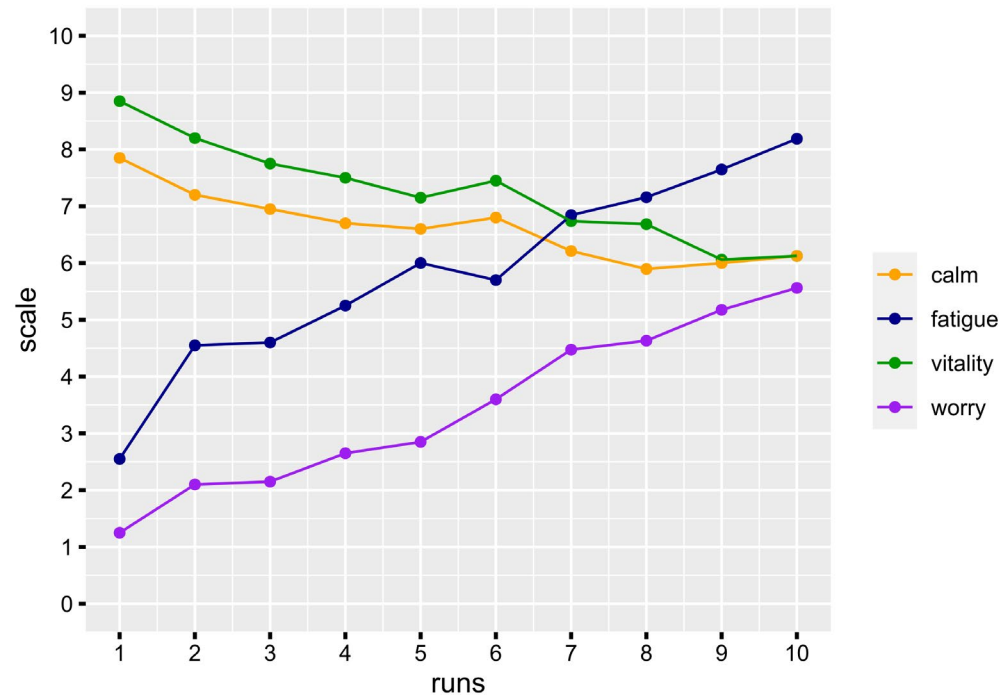


## ➤ Load Management Ski Alpin

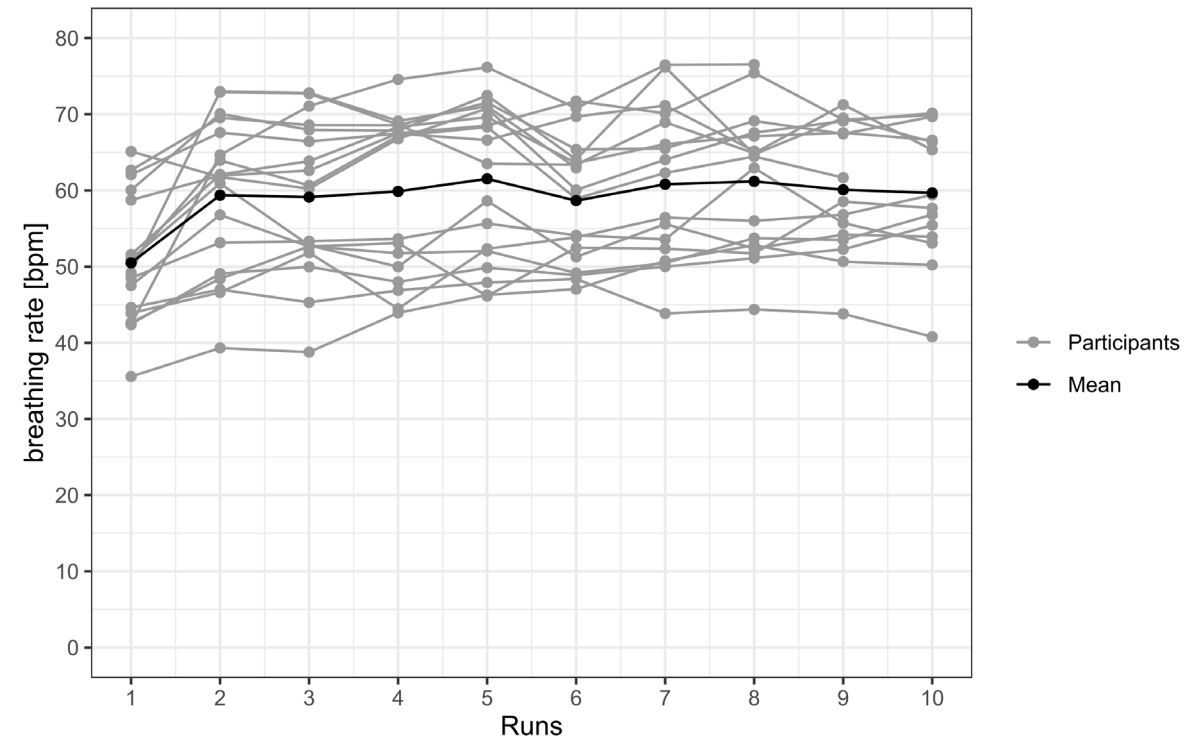
### Ergebnisse

- Subjektive Erfahrungen sprechen auf körperliche Belastung am sensibelsten an
- Biomechanische Daten und Atmungsparameter zeigen bei einzelnen Probanden belastungsbedingte Änderungen

Subjective states post run  
mean values



Breathing Rate (n = 18)



## ➤ MoVo-LISA Bärenhof

Adaptation des MoVo-LISA Ansatzes (Göhner und Fuchs, 2007) für Patient:innen im Gesundheitszentrum Bärenhof

- Kooperation des Gesundheitszentrums Bärenhof mit der Universität Salzburg über das Projekt „Digital Motion“ (<https://www.digital-motion.at/>)
- Zentrale Anliegen des Projektes:
  - Unterstützung von Patient:innen des Bärenhofes auf dem Weg zu einem **nachhaltig gesunden Lebensstil (mehr Bewegung im Alltag)**
- **Interventionsstudie** im Rahmen des **3-wöchigen Kuraufenthaltes** (Mai-Juli 2023)
  - IG: MoVo-LISA Programm mit insgesamt **3 Einheiten**
  - KG: klassischer Kuraufenthalt
  - Interview 6 Wochen nach Ende des Kuraufenthaltes

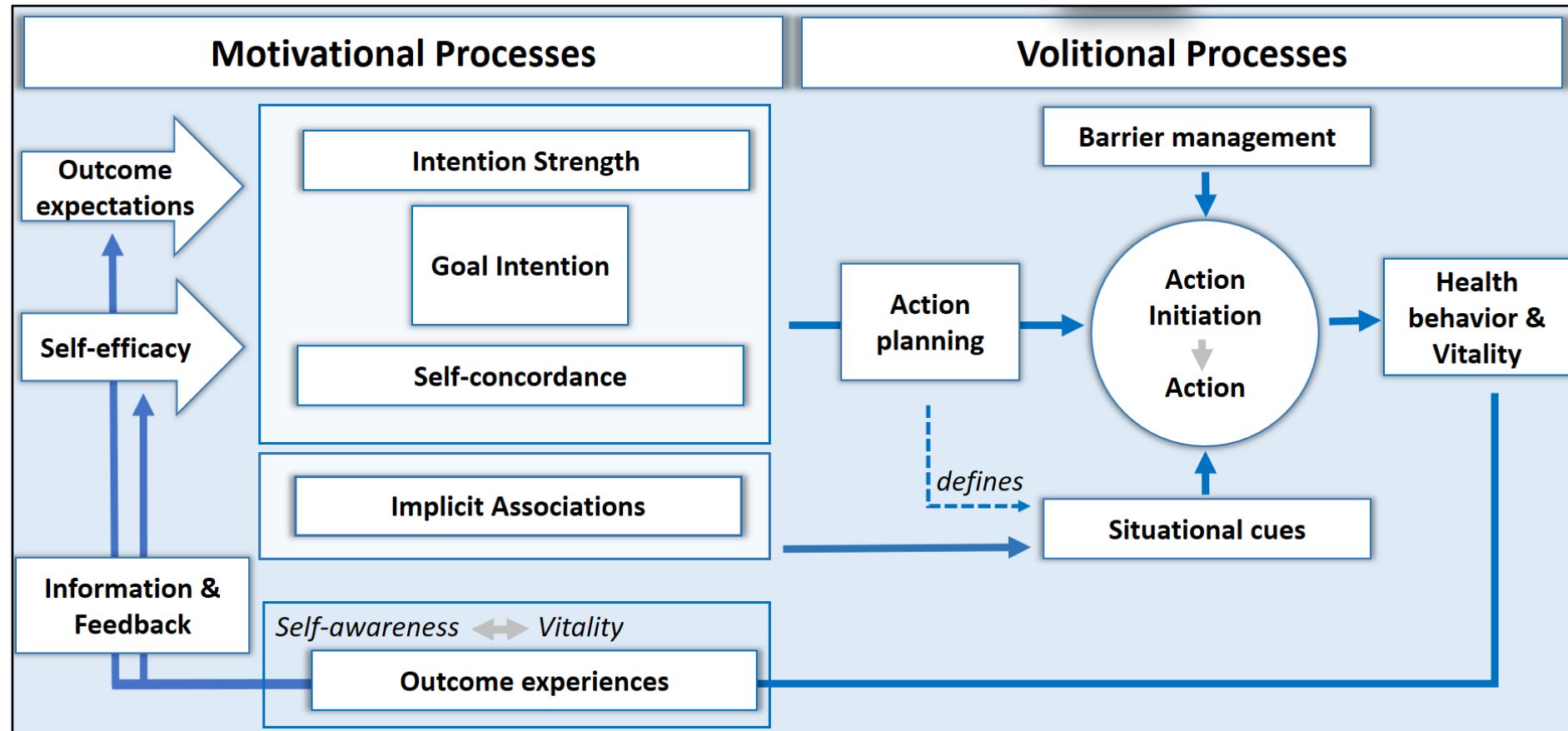
## ➤ MoVo-LISA Bärenhof

Adaptation des MoVo-LISA Ansatzes (Göhner und Fuchs, 2007) für Patient:innen im Gesundheitszentrum Bärenhof (Bad Gastein)

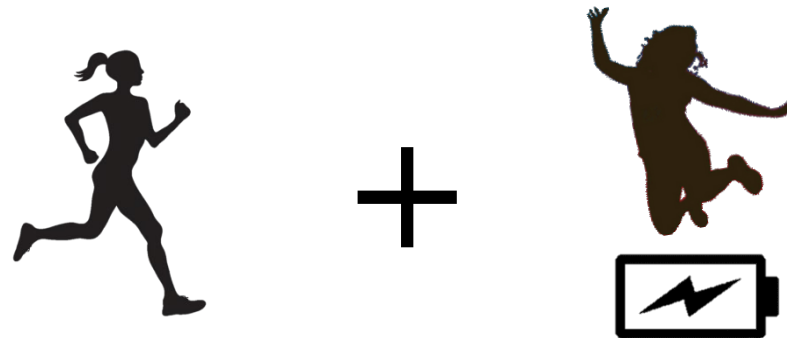
- **Kernvariablen** der Intervention
  - Regelmäßige körperliche Aktivität nach dem Kuraufenthalt
  - Kompetenzen in Planung und Zielsetzung
  - Barrieremanagement
- **Aktueller Stand:**
  - Datenerhebung abgeschlossen
  - N = 112 Teilnehmende (IG = 60; KG = 52)
- Datenauswertung bis Ende 2023
- Berichtlegung/Publication im 1. Quartal 2024

# VitalRun: Theoretischer Hintergrund

Erweitertes MoVo-Modell nach Fuchs (2007)



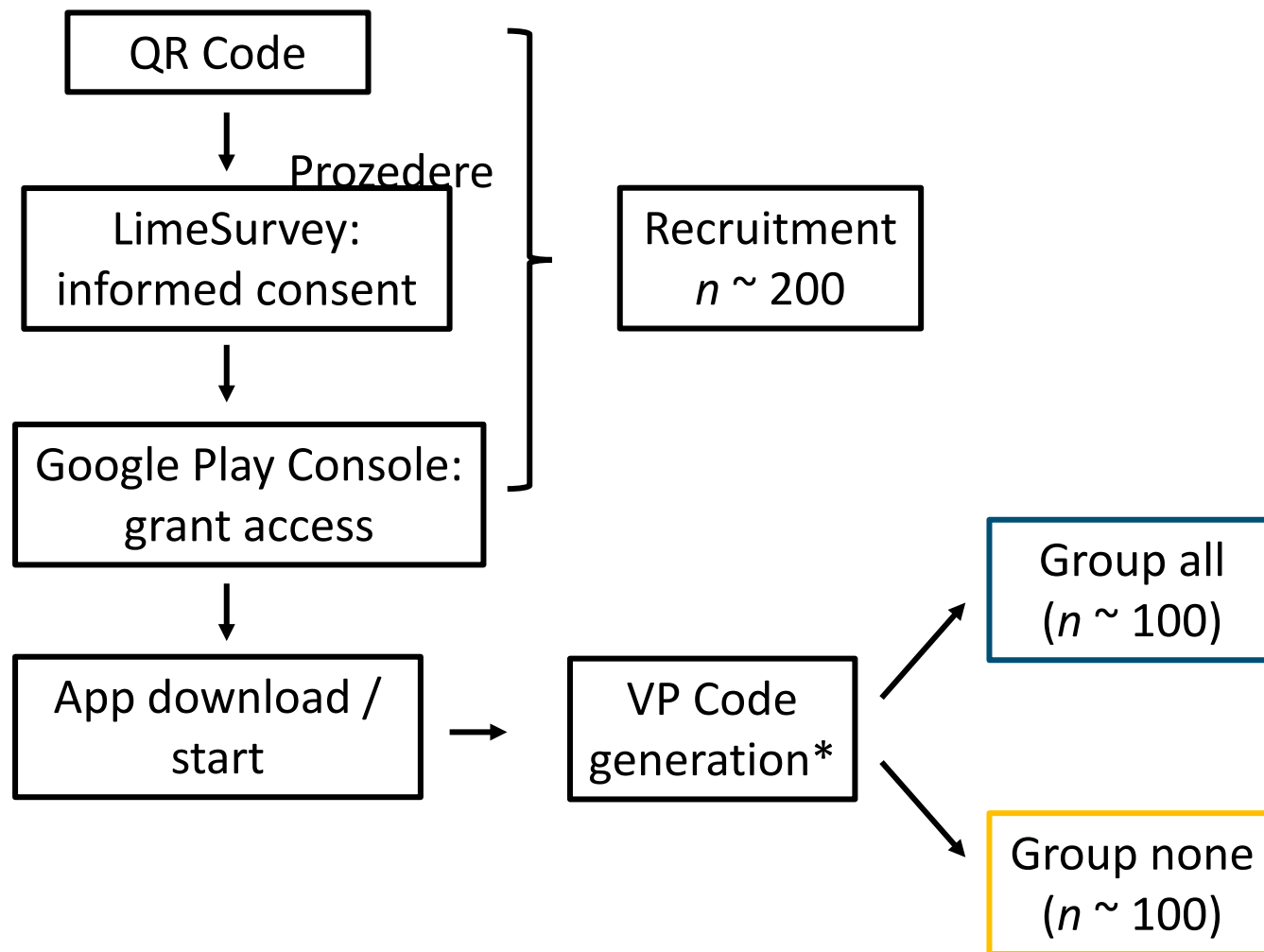
### Vitalität als Kernkonzept zur Unterstützung von Laufanfängerinnen



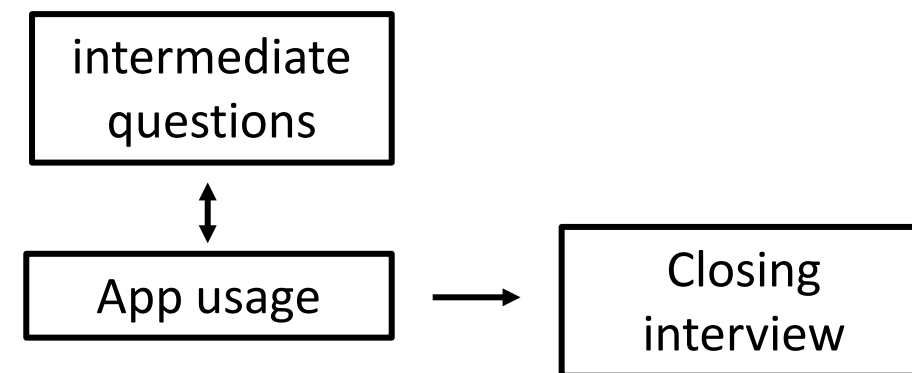
#### Definition Vitalität:

- perceived energy available to the self
- can mobilize individual resources to initiate an action like exercise and physical activity behavior
- characterized by high energy or positive activation

# VitalRun: evaluation study



Group all	Group none
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ diary</li> <li>▪ guidance</li> <li>▪ feedback</li> <li>▪ nudges</li> <li>▪ coping strategies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ diary</li> <li>▪ guidance</li> <li>▪ feedback</li> </ul>



\*Group assignment:

- Local random odd-even assignment by VP Code
- Odd: group all
- Even: group none

## Forschungsinteresse:

1. Vitality-Running-Relationship
2. Wirkung impliziter & expliziter Unterstützungs-Features:  
Nudges & Bewältigungsstrategien
3. Allgemeine App-Nutzungserfahrung der Teilnehmerinnen