



Körperliche Alltagsaktivität ist mit Unruhe und Anspannung assoziiert.

Selbstbestimmte körperliche Alltagsaktivität ist mit einem gesteigerten Ruheempfinden assoziiert.

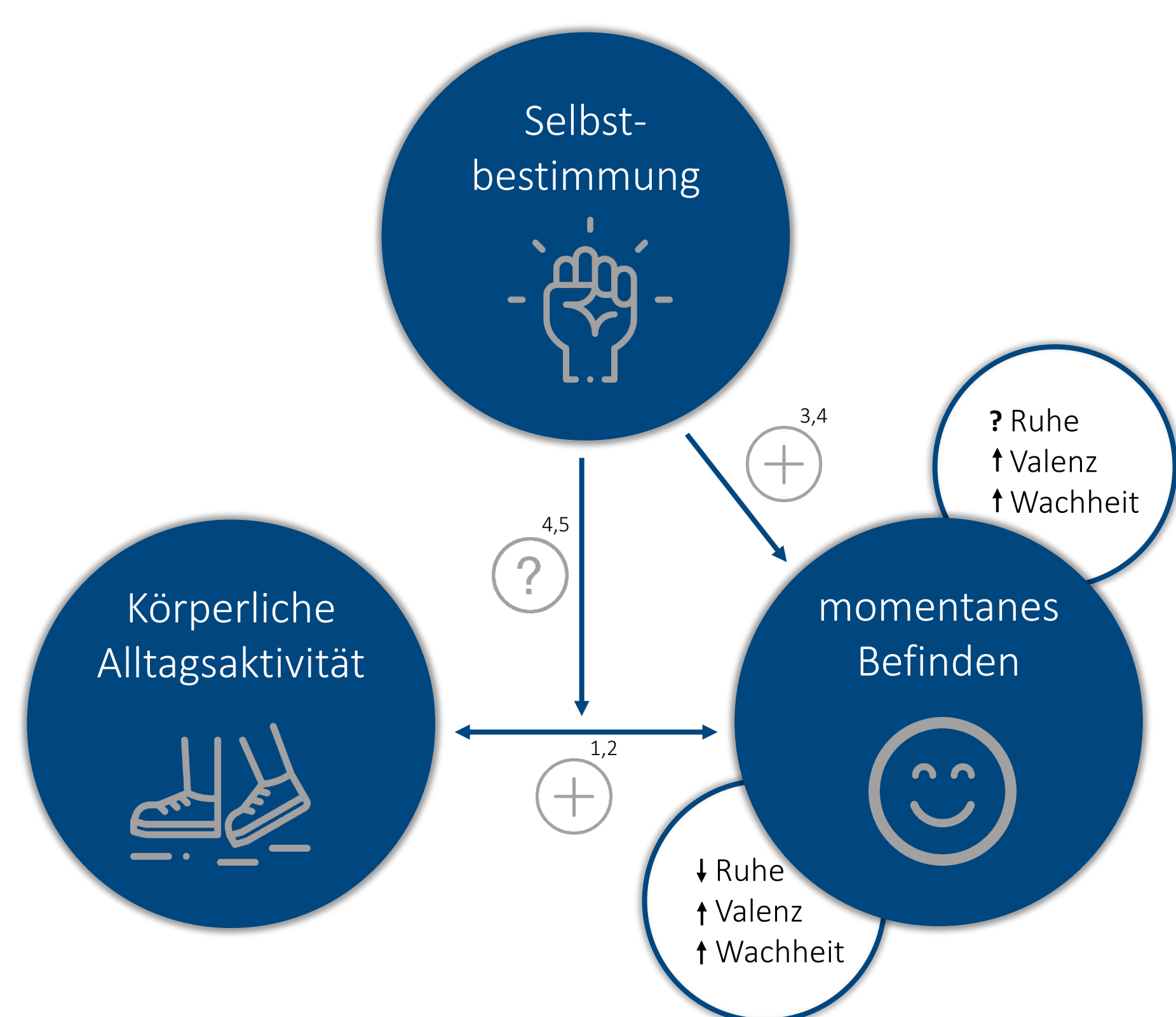
„Weil ich das will“ –

Der Einfluss von Selbstbestimmung auf den Zusammenhang zwischen körperlicher Alltagsaktivität und Befindlichkeit

Caroline van der Velde, Hanna Seitz, Stefanie Schroeder, Jörg Wolstein, Sabine Steins-Löber
Kontakt: caroline.van-der-velde@uni-bamberg.de



Hintergrund



Unterscheidet sich die Stärke des Zusammenhangs zwischen körperlicher Alltagsaktivität und Stimmung in Abhängigkeit von der Selbstbestimmung?



Methode



7-tägiges Ambulantes Assessment
 $n = 41$ (83% ♀), $\bar{X} 22.4$ Jahre ($SD = 5.07$)



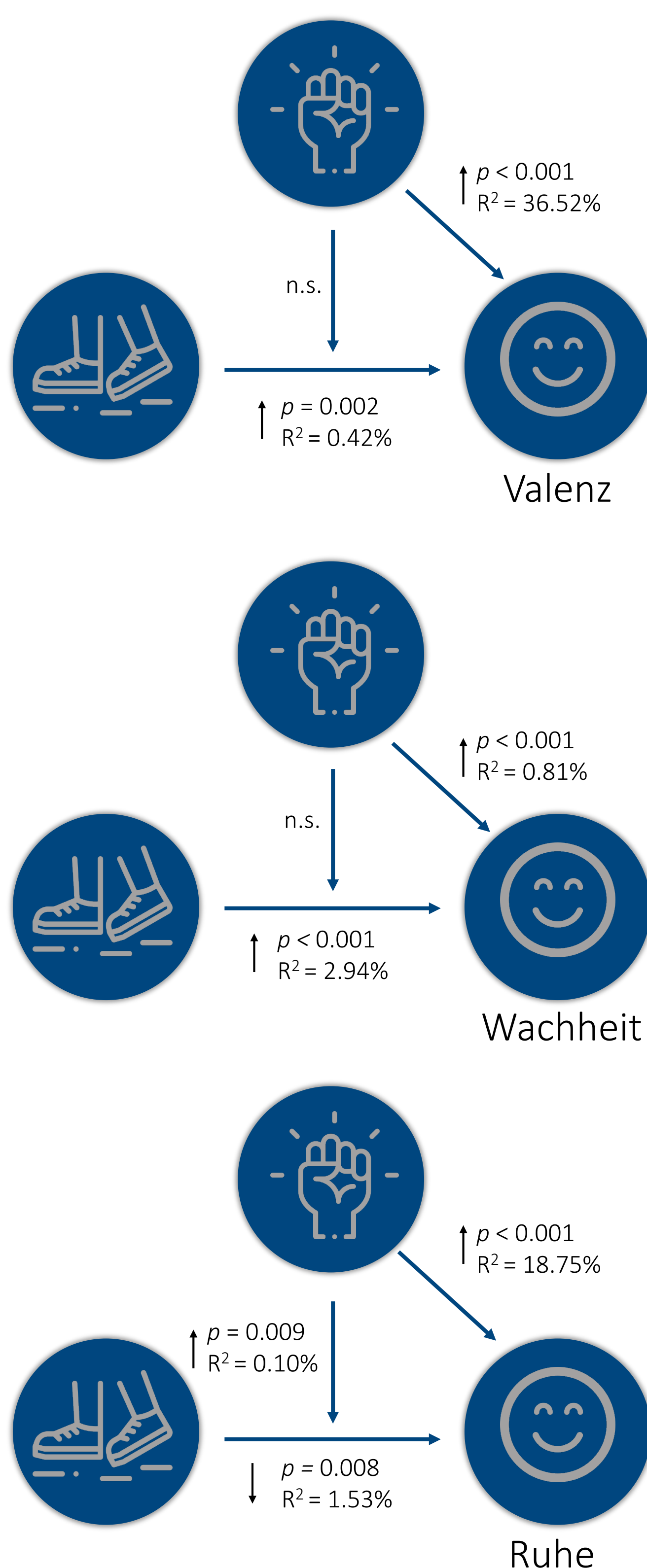
Mind. 10 Std./Tag wear time Actigraph wGT3X-BT Beschleunigungssensor körperliche Alltagsaktivität (KAA)
 \emptyset vector magnitude (vm) der 10 Minuten vor Bearbeitung der Fragebögen (Group-Mean-Zentrierung auf Level 1)



8 signalkontingente Fragebögen/Tag zu semi-randomisierten Zeiten via MovisensXS: MDBF-K⁶ - momentane Stimmung SIMS8⁷ - wahrgenommene Selbstbestimmung (SB; Group-Mean-Zentrierung auf Level 1)



Ergebnisse



Diskussion

- Stimmungsregulierende Potenziale von körperlicher Alltagsaktivität und wahrgenommener Selbstbestimmung.
- Selbstbestimmung verstärkt den positiven Zusammenhang zwischen KAA und Valenz und Wachheit nicht. – spezifische Personengruppen?⁴
- Berücksichtigung der qualitativen Unterschiede zwischen körperlichen Alltagsaktivitäten
- Implikation: Förderung von Selbstbestimmung in bewegungsfördernden Maßnahmen



Zusätzliche Tabellen & Abbildungen



Modellgleichungen

Valenz

Ebene 1: $Y_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j}(\text{Zeit}) + \beta_{2j}(\text{KAA}) + \beta_{3j}(\text{SB}) + \beta_{4j}(\text{KAA} \times \text{SB}) + r_{ij}$
Ebene 2: $\beta_{0j} = \gamma_{00} + u_{0j}$
 $\beta_{1j} = \gamma_{10} + u_{1j}$
 $\beta_{2j} = \gamma_{20}$
 $\beta_{3j} = \gamma_{30} + u_{3j}$
 $\beta_{4j} = \gamma_{40}$

Wachheit

Ebene 1: $Y_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j}(\text{Zeit}) + \beta_{2j}(\text{KAA}) + \beta_{3j}(\text{SB}) + \beta_{4j}(\text{KAA} \times \text{SB}) + r_{ij}$
Ebene 2: $\beta_{0j} = \gamma_{00} + u_{0j}$
 $\beta_{1j} = \gamma_{10} + u_{1j}$
 $\beta_{2j} = \gamma_{20}$
 $\beta_{3j} = \gamma_{30}$
 $\beta_{4j} = \gamma_{40}$

Ruhe

Ebene 1: $Y_{ij} = \beta_{0j} + \beta_{1j}(\text{Zeit}) + \beta_{2j}(\text{KAA}) + \beta_{3j}(\text{SB}) + \beta_{4j}(\text{KAA} \times \text{SB}) + r_{ij}$
Ebene 2: $\beta_{0j} = \gamma_{00} + u_{0j}$
 $\beta_{1j} = \gamma_{10} + u_{1j}$
 $\beta_{2j} = \gamma_{20}$
 $\beta_{3j} = \gamma_{30} + u_{3j}$
 $\beta_{4j} = \gamma_{40}$



Ergebnisse der Mehrebenenanalyse

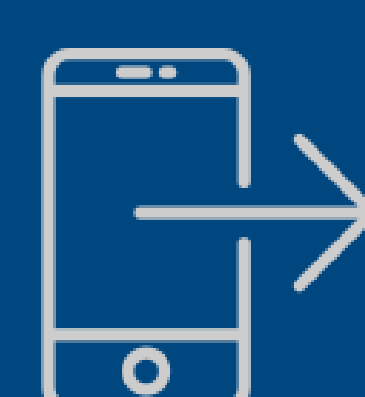
		Feste Effekte				Zufällige Effekte			
		Beta	SE	t_{df}	p	SE	SD	Klass	
							Unteres	oberes	
Valenz	Intercept	66.371	1.69	39.290	<0.001	98.75	9.94	7.69	12.84
	Intervall	0.095	0.03	2.991	0.003	0.03	0.16	0.11	0.23
	KAA	0.001	0.00	3.150	0.002				
	SB	0.073	0.01	14.059	<0.001	0.00	0.02	0.01	0.04
	KAA x SB	0.000	0.00	-0.034	0.973				
Wachheit	Intercept	57.654	1.58	36.492	<0.001	69.53	8.34	6.07	11.46
	Intervall	0.088	0.04	2.150	0.032	0.04	0.20	0.13	0.29
	KAA	0.003	0.00	5.119	<0.001				
	SB	0.040	0.01	8.056	<0.001				
	KAA x SB	0.000	0.00	-0.294	0.770				
Ruhe	Intercept	68.879	1.77	36.664	<0.001	104.68	10.23	7.88	13.28
	Intervall	0.127	0.04	3.017	0.003	0.05	0.23	0.17	0.31
	KAA	-0.001	0.00	-2.671	0.008				
	SB	0.054	0.01	8.432	<0.001	0.00	0.03	0.02	0.04
	KAA x SB	0.00001	0.00	2.615	0.009				

* df = 1476



Referenzen

- ¹Jeckel, S., & Sudeck, G. (2017). Physical activity and affective well-being in everyday life. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*.
- ²Reichert, M., Tost, H., Reinhard, I., Schlotz, W., Zipf, A., Salize, H. J., ... & Ebner-Priemer, U. W. (2017). Exercise versus Nonexercise Activity: E-diaries Unravel Distinct Effects on Mood. *Medicine and science in sports and exercise*, 49(4), 763-773.
- ³Kanning, M., Ebner-Priemer, U., & Brand, R. (2012). Autonomous regulation mode moderates the effect of actual physical activity on affective states: an ambulant assessment approach to the role of self-determination. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(2), 260-269.
- ⁴Stredova, J. (2014). Alltagsaktivitäten und aktuelles psychisches Befinden bei 20 bis 30-jährigen und 50plus-jährigen Personen unter Moderation von Selbstkonkordanz. In *Aktiv und Gesund?* (pp. 347-378). Springer VS, Wiesbaden.
- ⁵Guérin, E., Fortier, M. S., & Sweet, S. N. (2013). An experience sampling study of physical activity and positive affect: investigating the role of situational motivation and perceived intensity across time. *Health psychology research*, 1(2).
- ⁶Wilhelm, P., & Schoebi, D. (2007). Assessing mood in daily life. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(4), 258-267.
- ⁷Angot, C. (2013). *La dynamique de la motivation situationnelle* (Doctoral dissertation, Limoges).



QR-Code scannen, um das Poster zu downloaden.

