

FROM PAPER TO PIXELS



ProbandInnen gesucht!

Sie haben sich dieses Jahr vorgenommen, mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren?

1 WORUM GEHT'S?

Diese Studie der AG Sportpsychologie untersucht, inwiefern Sie mithilfe selbst gesetzter Aktionspläne nachhaltig mehr Bewegung in Ihren Alltag integrieren können.



2 WIE LÄUFT DIE STUDIE AB?

- Alle Messungen können Sie **bequem von zuhause** aus machen.
- Zu Beginn senden wir Ihnen einen kurzen **Eingangsfragebogen**, um Motivation, Alter, Geschlecht und Gesundheitszustand zu erfassen.
- Anschließend benötigen wir Ihre Einwilligung, damit Sie mit uns Ihre **Schrittdaten über das Smartphone** (Apple Health Kit) teilen können. Hierzu bekommen Sie eine **ausführliche Anleitung** zur Verfügung gestellt*
- Neben Ihren automatisch an uns übersendeten Schritte bitten wir Sie **1x im Monat** einen **kurzen Fragebogen** auszufüllen.



3 WIE SIE TEILNEHMEN KÖNNEN

- über 18 Jahre alt
- Besitz eines Apple Smartphones
- Sie sollten über die nächsten 3 Monate die Möglichkeit haben, regelmäßig Spazieren zu gehen.



4 WAS HABEN SIE DAVON?

- Sie werden von Wissenschaftlern der TU München aktuellste Hilfestellungen bekommen, um mehr Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.



5 WIE GEHT'S WEITER?

Falls Sie Interesse haben, melden Sie sich gerne bei

Benedikt Perl
AG Sportpsychologie
benedikt.perl@tum.de



* Für den Zweck dieser Studie werden Sie **ausschließlich** Ihre Schritte und kein weiteres über das Apple Health Kit erfasste Gesundheitsverhalten mit uns teilen müssen. Es besteht **jederzeit** die Möglichkeit das Teilen wieder zu deaktivieren.

Wir erhalten damit Einsicht in Ihre wöchentlich gegangenen Schritte der letzten 6 Monate, als auch in die täglichen Schritte über die Studiendauer der kommenden 3 Monate.