

## Vereinfachter Kurzfragebogen zum Bewegungsverhalten

Vorname und Name: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_ Jahre

1. **Hier geht es um körperliche Aktivitäten, bei denen Sie mindestens ein bisschen ausser Atem („ins Schnuufe“) kommen;** zum Beispiel zügiges Gehen, Wandern, Velofahren, Tanzen, viele Gartenarbeiten oder viele Sportarten.

**An wie vielen Tagen pro Woche machen Sie körperliche Aktivitäten dieser Art?**

Kreisen Sie diejenige Zahl ein, die am ehesten für Sie zutrifft:

1            2            3            4            5            6            7            Tage

**Wie lange führen Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage diese Aktivitäten durch?**

\_\_\_\_\_ Minuten

2. **Hier geht es um sportliche oder körperliche Aktivitäten, bei denen Sie ziemlich ins Schwitzen kommen;** zum Beispiel Joggen, Aerobic, Tennis, schnelles Velofahren, Spielsportarten, Schwimmen, Bergwandern, Lasten Tragen, Graben, Schneeschaufeln.

**An wie vielen Tagen pro Woche machen sie Trainings- Aktivitäten dieser Art?**

Kreisen Sie diejenige Zahl ein, die am ehesten für Sie zutrifft:

1            2            3            4            5            6            7            Tage

**Wie lange führen Sie durchschnittlich an jedem dieser Tage diese Aktivitäten durch?**

\_\_\_\_\_ Minuten

3. **Sind sie einverstanden damit, wenn Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen einige Ratschläge zur Bewegungsförderung gibt?**

Ja             Nein

4. **Haben Sie vor, vermehrt körperlich aktiv zu werden?**

Ja             Nein

## Auswertung:

### Aktive (Trainierte und regelmässig Aktive)

Personen welche angeben, sich mindestens 5 Mal pro Woche 30 Minuten so zu bewegen, dass sie ein bisschen ausser Atem kommen (Frage 1) oder mindestens 3 Mal pro Woche während 20 Minuten so, dass sie ziemlich ins Schwitzen kommen (Frage 2).

### Unregelmässig Aktive

Personen, welche ein Bewegungspensum von insgesamt 150 Minuten pro Woche (aber < 5 Tage pro Woche oder < 30 Minuten pro Einheit) moderate Bewegung angeben (Frage 1) oder 2 Tage mit Bewegung bis zum Schwitzen pro Woche.

### Teilaktive

Personen, welche ein Bewegungspensum von insgesamt 30-149 Minuten pro Woche mit mittlerer Intensität (Frage 1) angeben oder 1 Tag mit Bewegung bis zum Schwitzen pro Woche (Frage 2).

### Inaktive

Personen, welche keine der oben genannten Kriterien erfüllen.

### Unterteilung in Aktivitätsgrade nach Altersklasse

Die Abbildung zeigt die Ergebnisse der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2007 bezüglich körperlicher Aktivität. Es ist erkennbar, dass fast 60% der erwachsenen Schweizer Bevölkerung nicht die Mindestempfehlungen für gesundheitswirksames Bewegungsverhalten erreichen

**UNTERTEILUNG IN AKTIVITÄTSGRADENACH ALTERSKLASSE**  
(GEMÄSS DER SCHWEIZERISCHEN GESUNDHEITSBEFRAGUNG VON 2007; N = 17907)

