

## 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 2012 bezüglich körperlicher Aktivität. Es ist erkennbar, dass ein gutes Viertel der erwachsenen Schweizer Bevölkerung nicht die Mindestempfehlungen für gesundheitswirksames Bewegungsverhalten erreichen

#### ABBILDUNG 2

UNTERTEILUNG IN AKTIVITÄTSGRADENACH ALTERSKLASSE. TRAINIERTE, REGELMÄSSIG UND UNREGELMÄSSIG AKTIVE GELTEN ALS GENÜGENDE AKTIV; TEILAKTIVE UND INAKTIVE GELTEN ALS UNGENÜGENDE AKTIV (GEMÄSS DER SCHWEIZERISCHEN GESUNDHEITSBEFRAGUNG VON 2012; N = 20625)

