



BEWEGUNGSCHECK

Dieser Fragebogen einschließlich Auswertung entspricht in leicht abgewandelter Form dem IPAQ (INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE) in der Kurzversion von August 2002. Mit dem folgenden Fragebogen soll herausgefunden werden, welche Arten von körperlichen Aktivitäten Menschen in ihrem alltäglichen Leben vollziehen. Die Befragung bezieht sich auf die Zeit, die Sie während der **letzten 7 Tage** in körperlicher Aktivität verbracht haben.

- Bitte beantworten Sie alle Fragen (auch wenn Sie sich selbst nicht als körperlich aktive Person ansehen).
- Bitte berücksichtigen Sie die Aktivitäten im Rahmen Ihrer Arbeit, in Haus und Garten, um von einem Ort zum anderen zu kommen und in Ihrer Freizeit für Erholung, Leibesübungen und Sport.
- Ihre körperlichen Bewegungsaktivitäten können in den letzten 7 Tagen sehr unterschiedlich gewesen sein. Bitte zählen Sie dann die einzelnen Zeiten an diesen Tagen einfach zusammen.

0) Bitte geben Sie Ihr Alter, Geschlecht sowie Postleitzahl Ihres Wohnortes an.

Alter in Jahren

weiblich (1=Ja; 0=Nein)

männlich (1=Ja; 0=Nein)

Postleitzahl Ihres Wohnortes

- Denken Sie an all Ihre **anstrengenden Aktivitäten** in den **vergangenen 7 Tagen**.
- **Anstrengende Aktivitäten** bezeichnen Aktivitäten die starke körperliche Anstrengungen erfordern und bei denen Sie **deutlich stärker atmen** als normal.
- Bitte denken Sie nur an diese körperlichen Aktivitäten, die Sie **mindestens für 10 Minuten ohne Unterbrechung** verrichtet haben.

1) An wie vielen der **vergangenen 7 Tage** haben Sie **anstrengende** körperliche Aktivitäten wie schweres Heben, Graben, Aerobic, schnelles Fahrradfahren verrichtet.

1 **Tage pro Woche**
 Keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten
 → Springen Sie weiter zu Frage 3

2) Wie viel Zeit haben Sie an diesen Tagen **insgesamt** für **anstrengende** körperliche Aktivität verwendet?

2 **Stunden** **und**
3 **Minuten**

Weitere Beispiele für anstrengende Aktivitäten:

Schnelles Laufen, Schwimmen, Joggen und/oder Tanzen - Wassersport - zügiges Bergsteigen - Inline-Skating - intensiver Wintersport - Kampfsport - Leistungssport - Tennis (Einzel)

Bitte wenden!



- Denken Sie an all Ihre **moderaten Aktivitäten** in den **vergangenen 7 Tagen**.
- Moderate Aktivitäten** bezeichnen Aktivitäten, die moderate körperliche Anstrengungen erfordern und bei denen Sie **ein wenig stärker atmen** als normal.
- Bitte denken Sie nur an diese körperlichen Aktivitäten, die Sie **mindestens für 10 Minuten ohne Unterbrechungen** verrichtet haben.

3) An wie vielen der **vergangenen 7 Tage** haben Sie **moderate** körperliche Aktivitäten wie Tragen leichter Lasten, Fahrradfahren bei gewöhnlicher, gemütlicher Geschwindigkeit, und Tennis (Doppel) verrichtet. Zu Fuß Gehen bitte nicht mit einbeziehen.

4 **Tage pro Woche**
 Keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten
 → Springen Sie weiter zu Frage 5

Weitere Beispiele für moderate Aktivitäten:

Leichtes Joggen, Walken, Schwimmen, Bergwandern, Reiten und/oder Tanzen - Golfspielen - leichte Haus- oder Gartenarbeit

4) Wie viel Zeit haben Sie an diesen Tagen insgesamt für **moderate** körperliche Aktivität verwendet?

5 **Stunden** und

6 **Minuten**

- Denken Sie an die Zeit, die Sie mit **zu Fuß Gehen** in den **vergangenen 7 Tagen** verbracht haben.
- Dieses schließt Zeiten bei der Arbeit und zu Hause, zu Fuß Gehen um von einem Ort zum anderen zu gelangen sowie alles andere Gehen ein, was Sie nur zur Erholung, Sport, Bewegung oder Freizeit getan haben.

5) An wie vielen der **vergangenen 7 Tage** sind Sie **mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechungen** zu Fuß gegangen.

7 **Tage pro Woche**
 Kein entsprechendes zu Fuß gehen → Springen Sie weiter zu Frage 7

6) Wie viel Zeit haben Sie an diesen Tagen insgesamt mit zu Fuß Gehen verbracht?

8 **Stunden** und

9 **Minuten**

- Bei den letzten Fragen geht es um die Zeit die Sie in den **vergangenen 7 Tagen** an **Wochentagen mit Sitzen** verbracht haben.
- Dieses schließt die Zeiten bei der Arbeit, zu Hause, bei Seminaren und in der Freizeit ein.
- Dies kann Zeit beinhalten wie Sitzen am Schreibtisch, Besuchen von Freunden, Lesen und vor dem Fernseher sitzen oder liegen.

7) Wie viel Zeit haben Sie in den vergangenen 7 Tagen insgesamt mit Sitzen verbracht?

10 **Stunden** und

11 **Minuten**

8) Wie häufig sind Sie insgesamt dabei vom Sitzen aufgestanden (einschließlich Aufstehen am Ende)?

12 **mal**

Das ist das Ende der Befragung. Vielen Dank für Ihre Teilnahme.

Auswertung des Bewegungschecks

Die Auswertung folgt den 'Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - November 2005'

Übersicht

Aktivitäten	Tage	Minuten pro Woche	MET-Min pro Woche
Anstrengende körperliche Aktivitäten	(1) _____	(Wert A) _____	(Wert E) _____
Moderate körperliche Aktivitäten	(4) _____	(Wert B) _____	(Wert F) _____
Zu Fuß Gehen	(7) _____	(Wert C) _____	(Wert G) _____
Sitzen (durchschnittliche Sitzdauer (H) _____)	xxxxxxxxxx	(Wert D) _____	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Gesamte körperliche Aktivität pro Woche	-----	-----	Summe EFG _____

Bewertung Bewegungsaktivität:

Aktivitätslevel	Tage		MET-Min pro Woche	Bemerkungen
<input type="checkbox"/> Geringer körperlicher Aktivitätslevel	<ul style="list-style-type: none"> weniger als 3 Tage anstrengende körperliche Aktivitäten von mindestens 25 Minuten pro Tag bzw. weniger als 5 Tage moderate körperliche Aktivitäten oder zu Fuß Gehen von mindestens 30 Minuten pro Tag 	bzw.	<ul style="list-style-type: none"> weniger als 5 Tage mit körperlicher Aktivität (1,4,7) von zusammen mindestens 600 MET-Minuten pro Woche (Summe EFG) 	<ul style="list-style-type: none"> Ihre körperliche Bewegungsaktivität liegt unter dem derzeit empfohlen Umfang. Tipp: Versuchen Sie mehr Bewegungszeiten in Ihren Tagesablauf einzubauen und gezielt zusätzlich feste Zeiteinheiten für Bewegungsaktivitäten freizuhalten.
<input type="checkbox"/> Moderater körperlicher Aktivitätslevel	<ul style="list-style-type: none"> 3 oder mehr Tage anstrengende körperliche Aktivitäten von mindestens 25 Minuten pro Tag oder 5 oder mehr Tage moderate körperliche Aktivitäten oder zu Fuß Gehen von mindestens 30 Minuten pro Tag 	oder	<ul style="list-style-type: none"> 5 oder mehr Tage mit körperlicher Aktivität (1,4,7) von zusammen mindestens 600 MET-Minuten pro Woche (Summe EFG) 	<ul style="list-style-type: none"> Ihr körperlicher Aktivitätslevel entspricht den WHO-Empfehlungen für den Mindestumfang an körperlicher Bewegung pro Woche.
<input type="checkbox"/> Hoher körperlicher Aktivitätslevel			<ul style="list-style-type: none"> 3 oder mehr Tage mit anstrengender körperlicher Aktivität (1) von mindestens 1500 MET-Minuten pro Woche (Summe EFG) oder 7 Tage mit körperlicher Aktivität (1,4,7) von zusammen mindestens 3000 MET-Minuten pro Woche (Summe EFG) 	<ul style="list-style-type: none"> Sie sind bereits sehr umfangreich körperlich bewegungsaktiv.

Bewertung Sitzen:

- Für die Auswertungen **eines einzelnen Fragebogens** gilt, dass
 - Sie so wenig wie möglich sitzen sollten und
 - das Sitzen mindestens alle 20 bis 30 Minuten unterbrochen werden sollte (H kleiner 30 Minuten).
- Bei der Auswertung **einer größeren Zahl von Befragungen** wird
 - die Berechnung von Median sowie Quartilen empfohlen.
 - Hiermit sind dann Vergleiche zu anderen Auswertungen bzw. im Zeitverlauf bei Wiederholungen von Befragungen möglich.