

Ermittlung Ihrer Bewegungsaktivität

Auswertung des Bewegungsheck

Schritt 1: Berechnung

Bitte übertragen Sie Ihre Zahlen aus dem Fragebogen entsprechend den Nummern und führen die jeweiligen Rechnungen aus:

Anstrengende körperliche Aktivität

$$2 \text{ [] } \times 60 = \text{ [] } \rightarrow + 3 \text{ [] } = \text{ [A] } \rightarrow \times 8.0 = \text{ [E]}$$

Moderate körperliche Aktivität

$$5 \text{ [] } \times 60 = \text{ [] } \rightarrow + 6 \text{ [] } = \text{ [B] } \rightarrow \times 4.0 = \text{ [F]}$$

Zu Fuß Gehen

$$8 \text{ [] } \times 60 = \text{ [] } \rightarrow + 9 \text{ [] } = \text{ [C] } \rightarrow \times 3.8 = \text{ [G]}$$

Sitzen

$$10 \text{ [] } \times 60 = \text{ [] } \rightarrow + 11 \text{ [] } = \text{ [D] } \rightarrow : 12 \text{ [] } = \text{ [H]}$$

Schritt 2: 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) [])	xxxxxxx	(Wert D) []	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx
Gesamte körperliche Aktivität pro Woche	xxxxxxx	xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx	Summe EFG []

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

So bewegungsaktiv sind Sie

Schritt 3: Bewertung Bewegungsaktivität

Tage	oder MET-Min pro Woche	Bemerkungen
Geringer körperlicher Aktivitätslevel		
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	weniger als 5 Tage mit körperlicher Aktivität (1,4,7) von zusammen mindestens 600 MET-Minuten pro Woche (Summe EFG)	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.
Moderater körperlicher Aktivitätslevel		
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	5 oder mehr Tage mit körperlicher Aktivität (1,4,7) von zusammen mindestens 600 MET-Minuten pro Woche (Summe EFG)	Ihr körperlicher Aktivitätslevel entspricht den WHO-Empfehlungen für den Mindestumfang an körperlicher Bewegung pro Woche.
Hoher körperlicher Aktivitätslevel		
	3 oder mehr Tage mit <u>anstrengender</u> 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)	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 (1 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.



Baden-Württemberg

LANDESGESUNDHEITSAMT BADEN-WÜRTTEMBERG
IM REGIERUNGSPRÄSIDIUM STUTTGART

BewegungsCheck

Wie bewegungsaktiv sind Sie?



Juni 2014



UNIVERSITÄT HEIDELBERG
ZUKUNFT SEIT 1386



Checken Sie einfach Ihre Bewegungsaktivität

Mit dem Fragebogen soll die Bewegung im Alltag erfasst werden. Die Fragen sowie die dazugehörige Auswertung entsprechen in leicht abgewandelter Form dem INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ) in der Kurzversion von August 2002. Mit den Fragen soll erfasst werden, wie viel und welche Arten von körperlichen Aktivitäten bei Menschen in ihrem alltäglichen Leben vorhanden ist.

• Einiges zum Thema Bewegung •

Ein bewegungsaktiver Lebensstil gilt ebenso wie eine gesundheitsbewusste Ernährung als eine wesentliche Möglichkeit für jeden Einzelnen zur Vorbeugung von Krankheiten. Studien zeigten, dass schon eine leichte regelmäßige körperliche Aktivität von 15 Minuten am Tag ausreicht, um das Sterberisiko zu verringern.

- Regelmäßige körperliche Aktivität kann einen günstigen Einfluss auf zahlreiche physische und psychische, insbesondere chronische Erkrankungen wie z.B. Diabetes mellitus Typ 2, Herzinfarkt, Schlaganfall, Osteoporose oder auch Krebs haben.
- Tätigkeiten, die mit Sitzen ohne Unterbrechung über einen längeren Zeitraum verbunden sind (Sedentariess), können das Sterblichkeitsrisiko erhöhen. Eine sitzende Tätigkeit sollte daher so oft wie möglich, mindestens jedoch alle halbe Stunde unterbrochen werden.
- Nach den Empfehlungen der WHO zu körperlicher Aktivität sollten Erwachsene eine Mindestaktivitätszeit von 2,5 Stunden mit mäßig anstrengender Intensität pro Woche (z.B. 30 Minuten an 5 Tagen in der Woche), oder 75 Minuten anstrengender Aktivität (z.B. 20-30 Minuten an drei Tagen in der Woche) erreichen. Die Aktivitätszeit sollte dabei über mindestens 10 Minuten am Stück andauern. Nach einer Studie des Robert Koch Institutes von 2011 erreichten nur etwa jeder vierte Mann und jede sechste Frau diese von der WHO empfohlenen wöchentlichen Zeiten für körperliche Aktivität.
- Die WHO-Empfehlungen für Bewegung sind erfüllt, wenn mindestens 600 MET-Minuten pro Woche erreicht werden und zwar je Woche durch
 - anstrengende Aktivität an 3 Tagen oder
 - moderate und/oder anstrengende (gemischte) Aktivität an 5 Tagen
- Das Metabolische Äquivalent (MET) beschreibt den Stoffwechselumsatz eines Menschen im Vergleich zum Ruhezustand. 1 MET entspricht dem Energieverbrauch in Ruhe mit 1 kcal pro kg Körpergewicht pro Stunde.

Eine Information des Öffentlichen Gesundheitsdienstes in Baden-Württemberg Impressum:

Landesgesundheitsamt Baden-Württemberg im Regierungspräsidium Stuttgart Nordbahnhofstr. 135 · 70191 Stuttgart Tel.: 0711 904-35000 · Fax 0711 904-35010 abteilung9@rps.bwl.de: www.gesundheitsamt-bw.de



www.aktivfuergesundheit-bw.de

Bildquellen: © angelo.gi · © bilderbox · © Galina Barskaya · © Gina Sanders · © Herbie · © Kzenon (3x) · © Marzanna Syncerz · © Monkey Business · © pressmaster · © Robert Kneschke · © shock · © Simone van den Berg - alle Fotolia.com

Bewegungscheck IPAQ

Die Fragen beziehen sich auf die Zeit, die Sie während der **letzten 7 Tage** mit körperlicher Aktivität verbracht haben.

- Bitte beantworten Sie alle Fragen (auch wenn Sie sich selbst nicht als besonders körperlich aktive Person ansehen).
- Bitte berücksichtigen Sie alle Aktivitäten im Rahmen Ihrer Arbeit, in Haus und Garten, 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.

- Denken Sie an **alle 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 oder 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; intensiver Wintersport; Inline-Skating; Kampfsport; Leistungssport; Tennis (Einzel)

- Denken Sie an **alle 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

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

- 5** **Stunden** **und**
6 **Minuten**

Weitere Beispiele für moderate Aktivitäten:

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

- 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 Fortbildungen/Vorträgen 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**

Bitte zusätzlich angeben bei Umfragen mit zentralen Auswertungen

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

Zur eigenen Auswertung bitte wenden!

