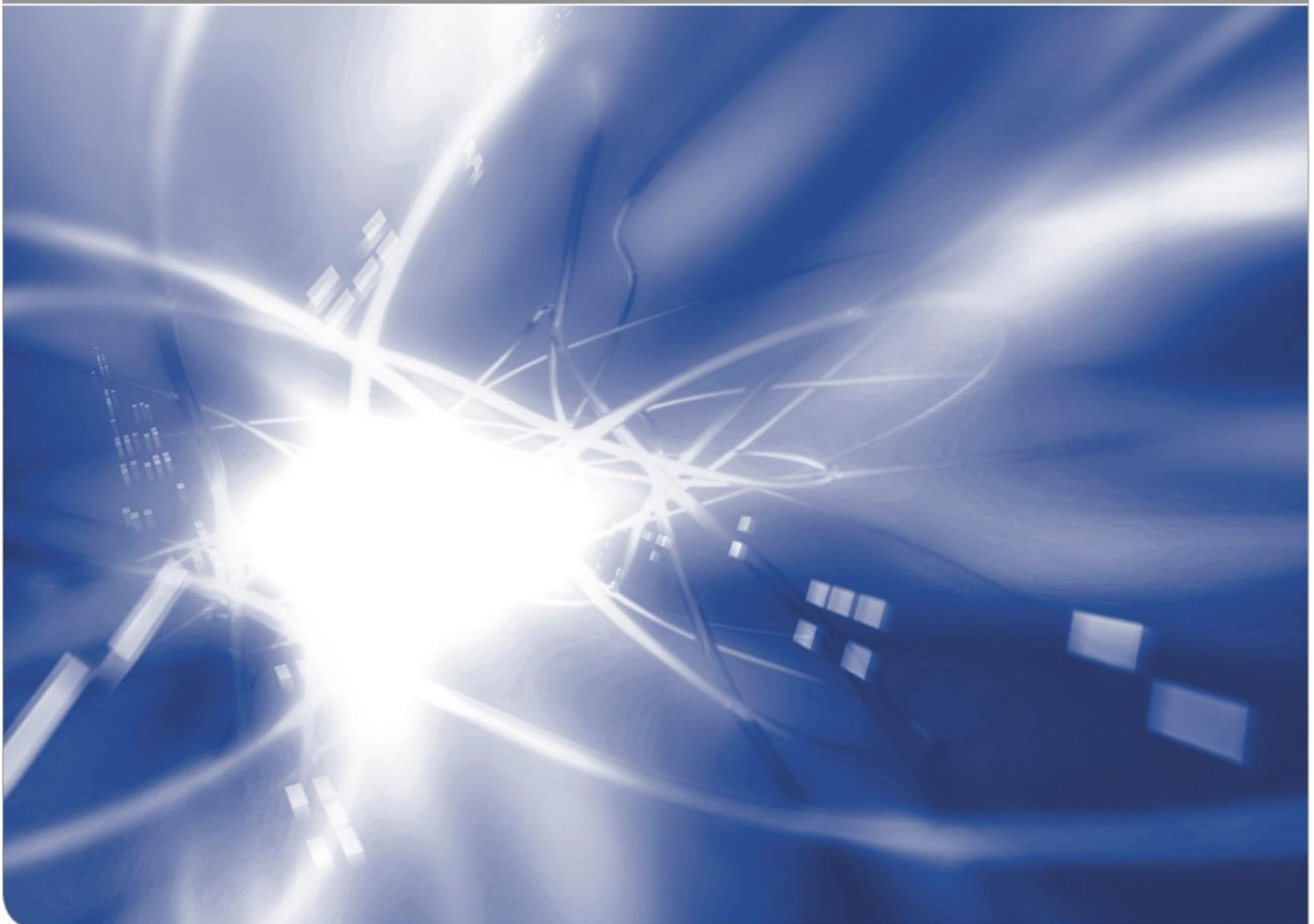


# **Der Motorik-Modul Aktivitätsfragebogen MoMo-AFB**

## **Leitfaden zur Anwendung und Auswertung**

Steffen Schmidt, Nadine Will, Annette Henn, Anne Reimers &  
Alexander Woll

KIT SCIENTIFIC WORKING PAPERS 53



**Autor/innen:** Steffen Schmidt, Nadine Will, Annette Henn, Anne Reimers, Alexander Woll

**Wissenschaftliche Herausgeber:** Prof. Dr. Klaus Bös, Prof. Dr. Annette Worth, Prof. Dr. Alexander Woll

**Projektleitung:** Dr. Nadine Will

**Leitung Arbeitsgruppe körperlich-sportliche Aktivität:** Steffen Schmidt

**Projektträger:** Bundesministerium für Bildung und Forschung, Karlsruher Institut für Technologie, Institut für Sport und Sportwissenschaft.

**Förderung:** Das Verbundvorhaben zur Entwicklung von Motorik und körperlich-sportlicher Aktivität bei Kindern und Jugendlichen wird unter dem Förderkennzeichen 01ER1503 innerhalb des Förderprogramms Langzeituntersuchungen in der Gesundheitsforschung durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF) gefördert (Laufzeit 2009–2021).

**Projektpartner:** Robert Koch-Institut Berlin, Pädagogische Hochschule Karlsruhe

**Kontakt:**

Steffen Schmidt  
Engler-Bunte-Ring 15  
Geb. 40.40  
76131 Karlsruhe

Telefon: +49 721 608-47542  
E-Mail: [Steffen.Schmidt@kit.edu](mailto:Steffen.Schmidt@kit.edu)

**Impressum**

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
[www.kit.edu](http://www.kit.edu)



Dieses Werk ist lizenziert unter einer Creative Commons Namensnennung – Weitergabe unter gleichen Bedingungen 3.0 Deutschland Lizenz (CC BY-SA 3.0 DE):  
<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/>

2016

ISSN: 2194-1629

## Inhalt

0	Vorwort.....	3
1	Leitfaden zur Verwendung des MoMo-AFB.....	5
2	Die Motorik-Modul-Studie (MoMo).....	7
2.1	Konzeption des Motorik-Moduls (MoMo).....	7
2.2	Untersuchungstichprobe und Design.....	8
3	Der MoMo-Aktivitätsfragebogen 2016 (MoMo-AFB).....	9
3.1	Konzeption und theoretischer Hintergrund.....	9
3.2	Operationalisierung der körperlichen Aktivität im MoMo-AFB.....	11
3.2.1	Bezugszeitraum.....	12
3.2.2	Art der körperlichen Aktivität.....	13
3.2.3	Dauer der körperlichen Aktivität.....	13
3.2.4	Häufigkeit der körperlichen Aktivität.....	14
3.2.5	Intensität der Aktivität.....	15
3.2.6	Aktivitätsbiografie.....	17
3.3	Zentrale Zielgrößen.....	18
3.4	Die Items des MoMo-AFB.....	20
3.5	Weitere Skalen bei MoMo.....	47
3.5.1	Modellverhalten.....	47
3.5.2	Bewegungsumwelt.....	47
3.5.3	Freude an Bewegung.....	47
3.5.4	Physisches Selbstkonzept.....	48
4	Datenmanagement.....	49
4.1	Schritt 1: Dateneingabe.....	49
4.2	Schritt 2: Eingabe-Fehlerkontrolle.....	52
4.3	Schritt 3: Ausreißer und Falschangaben behandeln.....	52
4.4	Schritt 4: Umgang mit fehlenden Werten.....	53
4.5	Schritt 5: Berechnung der Zielgrößen.....	54
4.5.1	Gesamtaktivität - undifferenziert:.....	54
4.5.2	Erfüllung der WHO-Guideline 2010:.....	54

---

4.5.3	Körperliche Aktivität im altersgruppenspezifischen Setting .....	55
4.5.4	Körperliche Aktivität im Alltag.....	57
4.5.5	Mitgliedschaft Sportverein.....	59
4.5.6	Wettkampfsport.....	60
4.5.7	Körperlich-sportliche Aktivität im Verein.....	60
4.5.8	Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins.....	61
4.5.9	Gesamtindex Sport im Verein und in der Freizeit.....	62
4.5.10	MVPA-Minuten .....	62
5	Normwerte der zentralen Zielgrößen .....	63
5.1	Tage pro Woche mit min. 60 Minuten moderater Aktivität .....	63
5.2	Mitgliedschaft im Sportverein .....	64
5.3	Körperlich-sportliche Aktivität im Verein und Wettkampfsport .....	64
5.4	Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins .....	65
5.5	Körperlich-sportliche Aktivität im altersspezifischen Setting .....	66
5.6	Gesamtindex Sport.....	67
6	Gütekriterien des MoMo-AFB .....	68
7	Abschließende Bemerkungen .....	70
	Literatur .....	70
	Anhang .....	73

## 0 Vorwort

Im Rahmen der Basiserhebung der Motorik-Modul Studie (MoMo) „Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität als Einflussfaktoren auf die gesundheitliche Entwicklung im Kindes- und Jugendalter“ wurde bereits für die erste Erhebungswelle von 2003-2006 eine Version des MoMo-Aktivitätsfragebogen (MoMo-AFB) entwickelt (vgl. Bös et al., 2004). Während der Kern des Aktivitätsfragebogens auch in der folgenden Erhebungswelle von 2009-2012 weitestgehend unverändert blieb, wurden einige Determinanten körperlich-sportlicher Aktivitäten wie z. B. die Bewegungsumwelt oder die Freunde an Bewegung ergänzt und Items für die alternde Zielgruppe angepasst. Auch für die dritte Erhebungswelle von 2014-2017 blieben die Items zum konkreten Aktivitätsverhalten in den einzelnen Domänen vergleichbar.

Die Instrumente zur Erhebung der motorischen Leistungsfähigkeit sind nicht Bestandteil dieser Arbeit und finden sich bei Worth und Kollegen (2015).

Die vorliegende Arbeit soll als Leitfaden WissenschaftlerInnen<sup>1</sup>, Studierenden und Fachkräften die Möglichkeit geben, den im Motorik-Modul verwendeten Aktivitätsfragebogen im Rahmen eigener Studien einzusetzen. Ob der MoMo-AFB für Ihre Studie geeignet ist, hängt in erster Linie von Ihrem Untersuchungsziel und Ihrer Stichprobe ab. Durchführungsökonomie und Praktikabilität auch bei großen Stichproben stellen die entscheidenden Vorteile dieses Fragebogens dar.

In der Vergangenheit erreichten uns immer wieder Anfragen nach Auswertungsvorschriften oder -anleitungen für den MoMo Aktivitätsfragebogen. Dazu sei an dieser Stelle bereits gesagt: Eine solche Auswertungsanleitung gibt es nicht. Mit Hilfe der mit dem Fragebogens gesammelten Daten lässt sich prinzipiell eine endlose Zahl an möglichen Fragestellungen beantworten. Dabei können und sollen unter Umständen Indizes neu konzipiert oder variiert werden, je nach Art der Fragestellung. In diesem Sinne wird im Folgenden lediglich die Berechnung von zentralen Zielgrößen berichtet. Mögliche Probleme bei der Erhebung und Variationsmöglichkeiten werden diskutiert, immer jedoch mit dem Hinweis, dass jede Verwendung des Fragebogens in Abhängigkeit von Fragestellung und Stichprobe ihre eigene Herangehensweise verlangt.

Der MoMo-AFB lässt sich in die Kategorie der allgemeinen Fragebögen ohne Referenzzeitraum einordnen. Diese werden in epidemiologischen Studien eingesetzt, wenn eine generelle Einschätzung der Teilnehmer einer meist großen Stichprobe über das Ausmaß ihrer habituellen körperlich-sportlichen Aktivität erwartet wird.

---

<sup>1</sup> Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Folgenden auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beide Geschlechter.

Außerdem gehört der MoMo-AFB zu den sehr detaillierten Befragungsinstrumenten, da er in viele unterschiedliche Bereiche der körperlichen Aktivität differenziert: habituelle körperliche Aktivität in Kindergarten/Schule/am Arbeitsplatz, Alltagsaktivität und Aktivität in der Freizeit und im Verein. Somit ist er bestens geeignet um die Art der körperlichen Aktivität und das Setting, in dem sie betrieben wird, zu erfassen. Allerdings fällt es den Befragten wie bei allen retrospektiven Selbstauskünften oft schwer, die Dauer und Intensität der körperlichen Aktivitäten einzuschätzen. Diese Schwierigkeiten treten insbesondere dann auf, wenn die Aktivitäten unregelmäßig stattfinden und schon längere Zeit zurück liegen. Daher können das Phänomen der sozialen Erwünschtheit oder kognitive Einschränkungen in Bezug auf das Erinnerungsvermögen oder Verständnisproblemen zu Messfehlern und Verzerrungen führen.

Diese Nachteile von subjektiven Erfassungsmethoden gerieten in den letzten Jahren stark in den Fokus der Diskussion um Aktivitätserfassung und führten zu einer immer stärkeren Forderung nach objektiven Verfahren wie der Akzelerometrie (Cooper et al., 2015). Offensichtliche Nachteile dieser objektiven Verfahren, wie beispielsweise die Tatsache, dass saisonale oder phasenweise stattfindende Aktivität je nach Tragezeit der Messgeräte nicht erfasst oder stark überschätzt werden (der Schneesport im Winter, der anstrengende Ferienjob, die Winterpause im Fußball oder der Wegfall von Sportunterricht und -AGs in den Ferien), sollten dabei jedoch nicht außer Acht gelassen werden.

Bei der Entscheidung für oder gegen eine Methode sollte daher immer die eigene Fragestellung im Vordergrund stehen. Während sich objektive Methoden beispielsweise für die Quantifizierung von Interventionseffekten sehr gut eignen, lässt sich eine habituelle körperliche Aktivität in den verschiedenen Lebensphasen mit vertretbarem Aufwand bisher nur retrospektiv erfragen.

In den folgenden Kapiteln werden zunächst das Konzept des Motorik-Moduls und die Untersuchungsstichprobe sowie das Design der Studie erläutert. Im zweiten Kapitel geht es dann konkret um die Konzeption und den theoretischen Hintergrund sowie die Operationalisierung der körperlichen Aktivität im MoMo-AFB. Daraufhin werden die Items des Fragebogens beschrieben bevor Informationen zum Datenmanagement folgen. Die Berechnung der Zielgrößen und abschließende Bemerkungen bilden die letzten Kapitel.

# 1 Leitfaden zur Verwendung des MoMo-AFB

Mit Hilfe des Fragebogens wird eine Vielzahl an Daten erhoben, die auf die unterschiedlichste Art dargestellt oder miteinander verknüpft werden können. Aufgrund der Strukturierung des Fragebogens in mehrere settingspezifische Themenblöcke kann er in Abhängigkeit der eigenen Fragestellung entweder vollständig oder auf relevante Blöcke reduziert genutzt werden. Als Vorgehensweise bei der Nutzung des MoMo-AFB empfiehlt es sich, folgende Schritte durchzuführen, bzw. folgende Fragen vorab zu klären:

1. Festlegung der eigenen Fragestellung, bzw. des Interessenschwerpunktes  
Wozu benötige ich Daten zum Aktivitätsverhalten? Welche Aspekte der Aktivität sind dabei wichtig? Wie viel Zeit darf das Beantworten des Fragebogens in Anspruch nehmen?
2. Auswahl der zur Beantwortung der eigenen Fragestellung zu messenden zentralen Zielgrößen  
Welche Aspekte des Aktivitätsverhaltens müssen erfasst werden um die aufgestellten Fragestellungen zu beantworten? Zielgrößen im Rahmen des MoMo-AFBs können sein:
  - Gesamtaktivität - undifferenziert (Tage pro Woche mit mind. 60 Minuten moderater bis intensiver Aktivität, WHO-Guideline 2010)
  - Aktivität im altersspezifischen Setting (Minuten, MET<sup>2</sup>-Stunden)
  - Alltagsaktivität (Minuten, MET-Stunden)
  - Mitgliedschaft im Sportverein, Vereinssportbiographie, Teilnahme am Wettkampfsport
  - Körperlich-sportliche Aktivität im Verein (Minuten, MET-Stunden)
  - Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins (Minuten, MET-Stunden)
  - Gesamtaktivität durch Sport
3. Definition der Zielpopulation und Auswahl der Stichprobe  
Soll das Aktivitätsverhalten von Kindergartenkindern, Schülern, Auszubildenden, Berufstätigen oder einer Schnittmenge dieser erfasst werden?
4. Identifikation der benötigten Items und Erstellung des Fragebogens  
Sobald festgelegt ist welche Zielgrößen erfasst werden sollen und wer befragt wird, können die relevanten Items ausgewählt werden. Im Abschnitt „Berechnung der Zielgrößen“ wird ersichtlich, welche Items zur Berechnung der jeweiligen Zielgrößen benötigt werden. In Abhängigkeit davon, ob Kindergartenkinder, Schüler oder Berufstätige bzw. Auszubildende befragt

---

<sup>2</sup> MET: Metabolic Equivalent of Task (Metabolisches Äquivalent)

werden, können die jeweiligen Items aus dem Abschnitt „Items des MoMo-AFB“ ausgewählt werden. Anhand dieser kann ein individueller Fragebogen zur Erfassung der Aktivität erstellt werden.

5. Durchführung der Befragung

Es empfiehlt sich, dass Kinder unter 11 Jahren den Fragebogen gemeinsam mit einem Sorgeberechtigten ausfüllen. Der Fragebogen kann sowohl in Form eines Interviews, als auch selbsterklärend ohne Anweisungen ausgefüllt werden.

6. Datenmanagement

Die im Abschnitt „Datenmanagement“ aufgeführten Schritte sind durchzuführen. Im letzten Schritt werden die Zielgrößen berechnet.

7. Ergebnisdarstellung

Die Fragestellungen werden anhand der gesammelten Daten beantwortet, ggf. können die erhobenen Daten mit den im Abschnitt „Normwerte“ berichteten MoMo-Daten verglichen werden.



## **2 Die Motorik-Modul-Studie (MoMo)**

### **2.1 Konzeption des Motorik-Moduls (MoMo)**

Das Motorik-Modul ist ein Teilmodul des Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KiGGS) des Robert Koch-Institutes (RKI) und wurde erstmalig in den Jahren 2003 bis 2006 unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Bös und Prof. Dr. Annette Worth vom Institut für Sport und Sportwissenschaft, der damaligen Universität Karlsruhe (heute Karlsruher Institut für Technologie; KIT), durchgeführt. Ziel des Motorik-Moduls ist es, die motorische Leistungsfähigkeit und körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen zu erfassen und in Zusammenhang mit den vom RKI erhobenen Gesundheitsdaten zu bringen. In den Jahren 2003 bis 2006 wurden in 167 Orten in ganz Deutschland insgesamt 4.528 Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 17 Jahren getestet und befragt. Damit lag erstmals eine bundesweit repräsentative Stichprobe zur motorischen Leistungsfähigkeit und der körperlich-sportlichen Aktivität von Kindern und Jugendlichen vor. Die Ergebnisse des Motorik-Moduls wurden in einem Abschlussbericht zusammengestellt (vgl. Bös, Worth, Opper, Oberger & Woll, 2009). Dort finden sich unter anderem die damals eingesetzten Instrumentarien.

Von 2009 bis 2014 wurde das Motorik-Modul als Verbundprojekt der Universität Konstanz, dem Karlsruher Institut für Technologie sowie der Pädagogischen Hochschule Karlsruhe<sup>3</sup> in Kooperation mit dem RKI als Längsschnittstudie weitergeführt.

Das Hauptziel der MoMo-Studie ist es, die entwicklungsbezogenen, historischen und periodischen Trends der motorischen Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlichen Aktivität, sowie der ihnen zugrunde liegenden Einflussfaktoren zu analysieren. Des Weiteren sollen die Auswirkungen motorischer Leistungsfähigkeit und körperlich-sportlicher Aktivität auf die Entwicklung der Gesundheit von Kindern und Jugendlichen untersucht werden.

---

<sup>3</sup> Von 2008 bis 2011 Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd

## 2.2 Untersuchungsstichprobe und Design

Ausgehend von der repräsentativen Stichprobe des Motorik-Moduls mit 4.528 Kindern und Jugendlichen werden seit 2009 in regelmäßigen Zeitabständen weitere Erhebungen durchgeführt (vgl. Abb. 1).

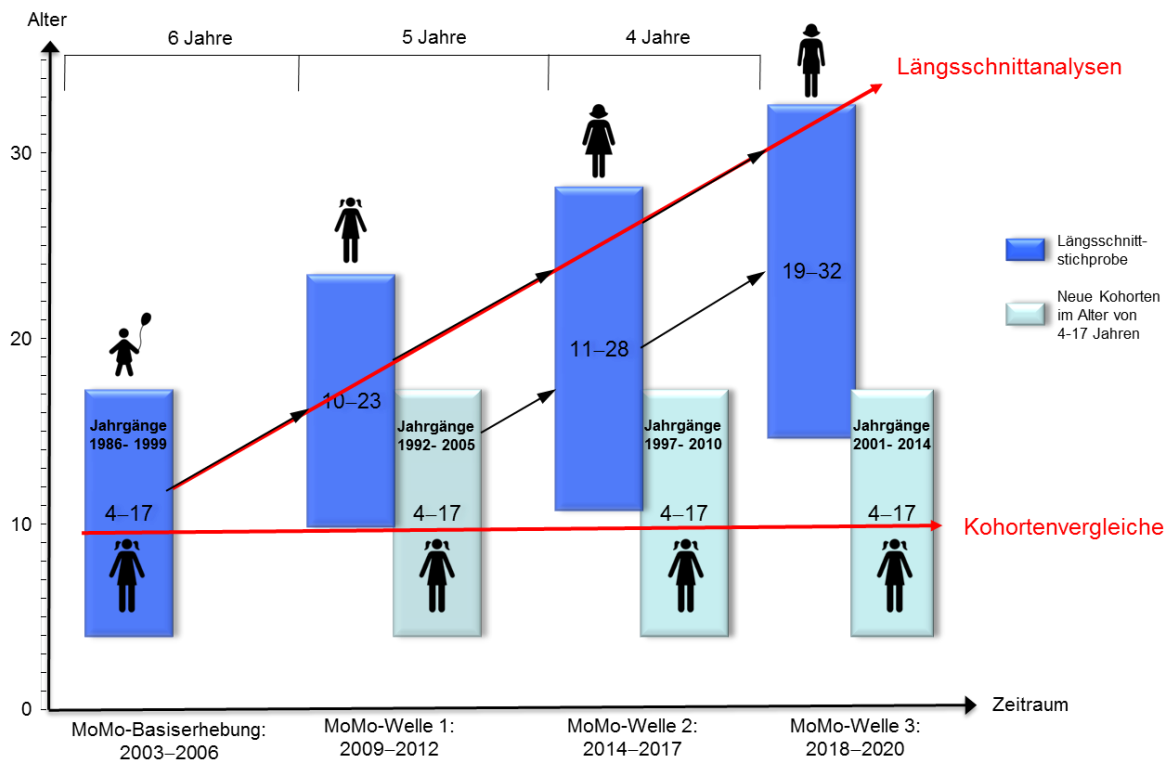


Abbildung 1: Untersuchungsdesign der MoMo-Studie (Design in Anlehnung an Mewes et al., 2012; siehe auch Wagner et al., 2013, S.3)

Die Erhebungen des zweiten Messzeitpunkts wurden von September 2009 bis September 2012 durchgeführt. Hier wurden alle Teilnehmer der KiGGS- und MoMo-Basiserhebung aus den Jahren 2003-2006 zur Teilnahme rekrutiert (N=4.528). Hinzu kamen 1200 5- bis 8-jährige Kinder (300 Kinder pro Jahrgang) der KiGGS-Basiserhebung, die zum Zeitpunkt der KiGGS-MoMo-Basiserhebung aufgrund ihres Alters (0-3 Jahre) nicht berücksichtigt werden konnten. Seit 2014 läuft Welle 2, die 2017 endet.

### 3 Der MoMo-Aktivitätsfragebogen 2016 (MoMo-AFB)

Ziel des MoMo-AFB ist die Erfassung der körperlichen Aktivität, sowie ausgewählter Determinanten/ Korrelate der körperlichen Aktivität bei Kindern und Jugendlichen. Grundlage für die Version 2016 bilden die Fragebogenversionen, die bei Bös et al. (2009) und Jekauc et al. (2013) publiziert und validiert wurden. Mit der zweiten Welle der MoMo-Studie (2014-2016) geraten auch vermehrt junge Erwachsene im Altersbereich von 18 bis 30 Jahren in den Fokus. Aus diesem Grund wurden Fragen zur Arbeitsplatzaktivität, bzw. zum Betriebs- und Hochschulsport in einer Fragebogenvariante für Erwachsene ergänzt.

#### 3.1 Konzeption und theoretischer Hintergrund

Eine ausführliche Diskussion der grundlegenden Konzeption des MoMo-Aktivitätsfragebogens findet sich im Abschlussbericht der Basiserhebung des Motorik-Moduls (Bös et al., 2009). Zum besseren Verständnis des theoretischen Hintergrunds des Fragebogens sollen an dieser Stelle dennoch einige wichtige Begriffe erläutert werden. Zunächst soll dabei der zentrale Begriff der Aktivität im Kontext der Erfassung sportlicher, bzw. körperlicher Tätigkeit geklärt werden.

Insbesondere im Rahmen der Aktivitätserfassung mit Fragebögen werden zur Beschreibung der Aktivität häufig die Begriffe „körperlich-sportliche Aktivität“ und „körperliche Aktivität“ verwendet. Im Gegensatz zur reinen „sportlichen Aktivität“ werden darunter in beiden Fällen nicht nur die sportliche, sondern auch Alltags- und ggf. Arbeitsplatzaktivität verstanden. Beide Begriffe werden in deutschsprachigen Publikationen teilweise ohne explizite inhaltliche Abgrenzung synonym verwendet (vgl. z. B. Lampert et al., 2007). Aus diesem Grund werden die Begriffe „körperlich-sportliche Aktivität“ und „körperliche Aktivität“ auch im Folgenden synonym als das Pendant zur „physical activity“ im Englischen verstanden. Diese „physical activity“ ist nach Caspersen, Powell und Christenson (1985) wie folgt definiert:

#### **Physical activity/ körperliche Aktivität/ körperlich-sportliche Aktivität...**

...umfasst jede körperliche Bewegung, die durch die Skelettmuskulatur ausgeführt wird und zu einem erhöhten Energieverbrauch führt (Caspersen, Powell & Christenson, 1985)

Im Sinne dieser Definition fallen Tätigkeiten wie beispielsweise Schach spielen oder elektronischer Sport nicht unter körperliche Aktivität, da keine relevante Erhöhung des Energieumsatzes durch die Skelettmuskulatur erfolgt. Auch wenn dabei Hirnaktivität durchaus zu erhöhten Energieumsätzen führt und sich ggf. der Puls und der Stoffwechsel erhöhen.

Die Begriffe „Sport“ bzw. „sportliche Aktivität“ im engeren Sinne sind nach Caspersen, Powell und Christenson (1985) folgendermaßen definiert:

**Sport/ sportliche Aktivität...**

...umfasst jede Art von Aktivität, die in geplanter, strukturierter und sich wiederholender Form abläuft, mit dem Ziel, eine oder mehrere Komponenten der körperlichen Fitness zu verbessern oder aufrechtzuerhalten (Caspersen, Powell & Christenson, 1985)

In der Literatur findet sich eine Vielzahl von Versuchen, die körperliche Aktivität in all ihren Facetten zu systematisieren (vgl. z. B. Ainsworth, Montoye & Leon, 1994; Bouchard & Shephard, 1994; Oja, 1995). Grundlage des MoMo Aktivitätsfragebogens bildet die in Abbildung 2 dargestellte Systematisierung nach Jekauc (2009 modifiziert nach Woll, 1996).

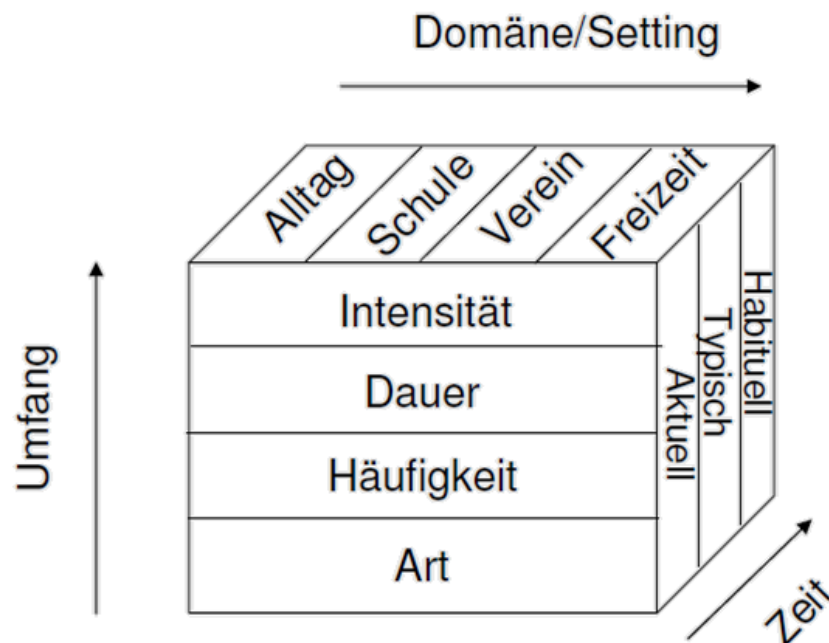


Abbildung 2: Facetten der körperlich-sportlichen Aktivität (Woll, 1998)

Kern des Fragebogens bildet dabei die Erfassung der zentralen Aspekte Art, Intensität, Häufigkeit und Dauer der habituellen, bzw. typischen Aktivität. Um diese Aspekte der körperlich-sportlichen Aktivität möglichst ganzheitlich zu erfassen, differenziert der MoMo-AFB in verschiedene Aktivitätsbereiche (vgl. Abb. 3).



Abbildung 3: Aktivitätsbereiche im MoMo-AFB

### 3.2 Operationalisierung der körperlichen Aktivität im MoMo-AFB

Die häufigsten Formen der Operationalisierung von körperlicher Aktivität sind Minuten oder Stunden pro Woche bzw. Tag, MET-Minuten oder MET-Stunden pro Woche bzw. Tag oder Kilokalorien (kcal) pro Woche bzw. Tag. Zur Quantifizierung der Aktivität in Form von Minuten oder Stunden pro Woche, werden zunächst lediglich Informationen über die Dauer der Aktivität benötigt. Es zeigt sich jedoch, dass diese Art der Quantifizierung nicht immer ausreichend ist, will man etwa gesundheitliche Effekte vorhersagen (vgl. z. B. Woll, Bös, Gerhardt & Schulze, 1998). Die Effekte auf Fitness und Gesundheit hängen u. a. von der Intensität der Aktivität ab, weshalb deren Erfassung zunehmend in den Fokus gerät (vgl. z. B. Ridley, Ainsworth & Olds, 2008). Aus diesem Grund wird in vielen Fragebögen noch zusätzlich die Intensität der Aktivität berücksichtigt. Beim MoMo-AFB werden für jede Aktivitätsform Dauer und Intensität erfragt. Eine Umrechnung der Intensität in MET ermöglicht die Berechnung von MET-Minuten bzw. MET-Stunden. Dies erfolgt anhand von erstellten MET-Tabellen (siehe Anhang), die im Folgenden noch diskutiert werden.

Über das Gewicht der Person können in einem weiteren Schritt auch verbrauchte Kalorien berechnet werden (Ainsworth et al., 2011).

Zusätzliche Aspekte der Aktivität sind Art der Aktivität, Häufigkeit pro Woche und Aktivitätsbiografie. Eine nach allen Aspekten differenzierte *und* gleichzeitig alle Aktivitätsformen umfassende Erhebung ist in Form eines Fragebogens aufgrund von begrenzter Zeit und Motivation, bzw. Konzentrationsfähigkeit der Befragungsteilnehmer jedoch nicht unbedingt erstrebenswert. Mit steigender Länge des Fragebogens nimmt die Qualität der Antworten ab, meist sogar selektiv bei verschiedenen Personengruppen unterschiedlich stark. Dies führt zu selektivem Bias und sinkender Validität und Reliabilität. Ziel des MoMo-AFB ist es daher, die körperliche Aktivität in ihren wichtigsten Facetten zu erfassen und gleichzeitig noch

praktikabel einsetzbar zu sein. Der Fokus des MoMo-AFB liegt auf der Erfassung der Dauer und Intensität der Aktivität in verschiedenen Settings. Im Folgenden wird die Operationalisierung der einzelnen Aktivitätsaspekte im MoMo-AFB beschrieben.

### **3.2.1 Bezugszeitraum**

Mit Ausnahme der Eingangsfragen zur allgemeinen körperlichen Aktivität (Tage pro Woche der letzten und einer normalen Woche) besitzt der MoMo-AFB keinen definierten Bezugszeitraum. Die Fragen beziehen sich entweder auf eine gewöhnliche Woche, oder einen gewöhnlichen Tag. Dieses Vorgehen lässt sich durchaus kontrovers diskutieren. Ein Nachteil ist, dass die Befragten bei der Beantwortung der Fragen theoretisch unterschiedliche Bezugszeiträume heranziehen können. Außerdem führt das Vorgehen häufig zu einer Überschätzung der Aktivität, da die Befragten eventuell sozial erwünscht antworten und aktivere Bezugszeiträume stärker gewichten. Nur die wenigsten Kinder und Jugendlichen werden einen Bezugszeitraum heranziehen, bei dem sie krank im Bett lagen, oder die Fußballsaison gerade in der Winterpause ist. Ferner führt diese Art der Befragung etwaige Studien zur Kriteriumsvalidität im Sinne einer absoluten Übereinstimmung (in abgeschwächter Form auch Korrelationsanalysen) mit objektiv erfassten Kriterien wie beispielsweise der Akzelerometermessung ad absurdum, da objektive Verfahren immer einen definierten Bezugszeitraum besitzen und damit prinzipiell nicht mit den Daten eines Fragebogens ohne Bezugszeitraum vergleichbar sind.

Ein offener Bezugszeitraum birgt allerdings auch entscheidende und für die bei MoMo angestrebten Ziele letztendlich ausschlaggebende Vorteile. Die Daten verschiedener Studien, sowie auch Mehrfachteilnahmen einer Person sind ohne Bezugszeitraum besser vergleichbar und Zusammenhänge zu anderen Personenmerkmalen wie z. B. der Anthropometrie sind plausibler. Schüler haben beispielsweise lediglich 38 Wochen im Jahr Schule. Befragt man einen Schüler über einen Bezugszeitraum der in den Ferien liegt, so bekommt man ein Bild der körperlichen Aktivität, das sich gänzlich von seinem zwei Wochen früher befragten Klassenkameraden unterscheidet. Sind die Messungen über ein komplettes Jahr verteilt, ergeben sich zwar theoretisch populationsbezogen erwartungstreue Mittelwerte, da jedoch Befragte ständig unter- oder überschätzt werden, eignen sich diese Daten nur bedingt dazu, auf der Ebene von Personen Zusammenhangshypothesen zwischen dem Aktivitätsverhalten und anderen Merkmalen wie der Gesundheit, Konstitution oder Motorik zu beantworten. Dies ist vor allem dann wichtig, wenn aufgrund einer repräsentativen Stichprobenziehung, kranke, verletzte, oder sich in den Ferien befindende Kinder und Jugendliche nicht ausgeschlossen werden sollen. Um der Problematik der Überschätzung der Aktivität Rechnung zu tragen, wird im MoMo-AFB den verschiedenen Aktivitätsformen ein Jahresfaktor zugrunde gelegt, welcher entweder per Expertenrating festgelegt wurde

(z. B. Schulsport) oder direkt erfragt wird (Sport in der Freizeit/ Sport im Verein). Auf diese Weise können auch saisonale Aktivitäten wie Ski- oder Snowboardfahren sinnvoll erfragt werden.

### **3.2.2 Art der körperlichen Aktivität**

Es existieren prinzipiell unendlich viele verschiedene Arten der körperlichen Aktivität. Aus Gründen der Komplexität erfasst der MoMo-AFB die Art der Aktivität in den Bereichen Alltagsaktivität und settingspezifischer Aktivität in Form von übergeordneten Bereichen, die die jeweilige Frageform vorgibt (z. B. Spielen im Freien, Arbeiten im Haushalt, arbeitsplatzbezogene Aktivitäten). Eine weitere Differenzierung wäre prinzipiell möglich, würde aber mit vielen offenen Fragen und damit einer deutlich längeren Ausfülldauer des Fragebogens einhergehen. Im Bereich der sportlichen Aktivität in der Freizeit im und außerhalb des Vereins wird die Art der Aktivität anhand der ausgeübten Sportart operationalisiert. Außerdem wird erfragt, ob an Wettkämpfen teilgenommen wird. Dies erlaubt Auswertungen auf Ebene der Sportarten, sowie das Bilden von Sportartengruppen wie Ballspiele, Individualsportarten oder Mannschaftssportarten und Wettkampfsport.

### **3.2.3 Dauer der körperlichen Aktivität**

Die Dauer der Aktivität wird in Minuten erfasst. Eine Ausnahme bildet die an den IPAQ (International Physical Activity Questionnaire, Craig et al. 2003) angelehnte Erfassung der Arbeitsplatzaktivität bei Erwachsenen, bei der Stunden und Minuten erfragt werden. In den anderen Bereichen lauten die Formulierungen jeweils „Minuten pro Woche“ oder „ca. Minuten pro Tag“. Es ist zwar wünschenswert, eine einheitliche Formulierung zu nutzen (Wochen oder Tage), Vorstudien haben jedoch gezeigt, dass die verschiedenen Aktivitätsbereiche unterschiedliche Frequenzmuster zeigen, denen Rechnung getragen werden sollte.

Die Formulierung „Minuten pro Woche“ wird bei der körperlich-sportlichen Aktivität in der Schule, im Kindergarten, im Verein und in der Freizeit gewählt. Grund dafür ist, dass diese Aktivitätsbereiche meistens einen wöchentlichen Turnus aufweisen, jedoch teilweise an verschiedenen Tagen eine unterschiedliche Dauer besitzen. Beispielsweise 1x pro Woche 60 Minuten Leichtathletiktraining und 1 x pro Woche 120 Minuten Leichtathletiktraining (oder Handball: 2x 90 Minuten Training, 1x 60 Minuten Spiel am Wochenende). Da aus ökonomischen Gründen nicht für jede Aktivitätsform jeder Tag separat abgefragt wird, muss vom Befragten für jede Aktivitätsform entweder eine wöchentliche Summe oder ein Mittelwert der Tage gebildet werden. Wenn man davon ausgeht, dass die Befragten tatsächlich im Kopf rechnen, erfordert das Bilden eines Mittelwerts (Minuten Aufsummieren und durch Anzahl der Tage dividieren) einen größeren rechnerischen Aufwand als das Bilden

einer Summe (nur Minuten Aufsummieren). Aus diesem Grund wird im MoMo-AFB die Summe der Minuten erfragt.

Die Formulierung „ca. Minuten pro Tag“ wird im Bereich der Alltagsaktivität verwendet. Diese Aktivitäten, wie beispielsweise Radstrecken oder Arbeiten im Garten, besitzen erfahrungsgemäß einen größeren Erinnerungsbias als planmäßige Vereinsaktivitäten. Außerdem finden diese häufig weniger als ein Mal pro Woche oder an sehr vielen Tagen der Woche statt. Beides erschwert das Bilden von (im Kopf errechneten) Mittelwerten und Summen. Aus diesem Grund wird zunächst nach der Häufigkeit der Aktivität und im Anschluss nach der Dauer an einem durchschnittlichen Tag mit diesen Aktivitäten gefragt. Es ist bei dieser Formulierung sehr wahrscheinlich, dass der Mittelwert vom Befragten geschätzt und nicht berechnet wird. Durch Multiplikation erhalten wir schließlich einen Schätzer für die geleisteten Minuten pro Woche.

### **3.2.4 Häufigkeit der körperlichen Aktivität**

Die Häufigkeit der körperlichen Aktivität wird in Form einer 8- bzw. 5-stufigen Skala von „nie“ bis „täglich“, bzw. „5-Mal pro Woche“ erfragt. Dabei geben die Befragten die Anzahl der Tage pro Woche an. Für Tätigkeiten, die seltener als einmal pro Woche durchgeführt werden, existiert eine Kategorie „weniger als 1x pro Woche“. Zur Berechnung der Zielgrößen Minuten bzw. MET-Minuten, sind die Fragen zur Häufigkeit der Aktivität nur in den Bereichen Alltagsaktivitäten und der Arbeitsplatzaktivität bei den Erwachsenen notwendig.

Die Fragen zur sportlichen Aktivität in der Freizeit im und außerhalb des Vereins besitzen kein Item zur Häufigkeit. Vorstudien und Erfahrungen aus früheren Erhebungswellen haben gezeigt, dass es bei der gleichzeitigen Abfrage von Häufigkeit und Dauer immer wieder dazu kommt, dass ein Teil der Personen die Dauer einer Aktivität pro Einheit, ein anderer Teil die aufsummierte Dauer aller Einheiten *pro Woche* angibt. Je nachdem wie deutlich die Instruktionen der Frage darauf hinweisen, sinkt oder steigt die Häufigkeit dieses Fehlers. Er konnte jedoch in keiner Variante komplett ausgeschlossen werden (viele Befragten lesen die Anweisungen nicht, oder nur unvollständig). Andere Fragebögen versuchen, diesem Fehler durch das Formulieren ganzer Antwortsätze vorzubeugen (z. B. IPAQ). Ein Beispiel: „Ich führe diese Tätigkeit \_\_\_ Mal pro Woche durch und verwende dabei jeweils \_\_\_ Minuten durchschnittlich pro Einheit.“ Aufgrund der Vielzahl von abgefragten Aktivitäten war dieses Vorgehen im vorliegenden Fragebogen jedoch nicht ökonomisch.

Vorstudien haben gezeigt, dass die Abfrage von Dauer und Häufigkeit in Tabellenform auch durch Umstellen der Reihenfolge und Setzen von markanten Hervorhebungen („**insgesamt pro Woche**“) noch zu Fehlinterpretationen führen



kann. Daher wurde die Frage nach der Häufigkeit bei den Sportarten letztendlich entfernt.

Der Nachteil dieser Erhebungsform ist, dass keine Informationen über die Häufigkeit von „Aktivitätstagen“ pro Woche erfasst werden. Man weiß also nicht, ob ein Befragter sechs Mal die Woche für zehn Minuten Fitnesssport betreibt, oder einmal pro Woche für 60 Minuten. Diese Information wäre auf den ersten Blick für die Einschätzung der Gesundheitswirksamkeit der Aktivität nützlich. Bei genauerer Betrachtung wird jedoch klar, dass sobald ein Befragter mehr als eine Aktivität mit Häufigkeit pro Woche angibt, nicht mehr nachvollzogen werden kann, ob dies an verschiedenen, oder am selben Tag stattfindet. Es ist nicht möglich zu bestimmen, an wie vielen Tagen pro Woche ein Kind Sport treibt, wenn es angibt, ein Mal pro Woche Sportunterricht zu haben und zwei Mal die Woche Fußball zu spielen. Für diese Information müsste zu jeder Aktivität der Wochentag erfragt werden, was wiederum bei unregelmäßigen und nicht im wöchentlichen Turnus stattfindenden Aktivitäten nicht umsetzbar ist. Aus diesem Grund wird im MoMo-AFB die Häufigkeit der Aktivitätsformen nur dann erhoben, wenn die Frage an sich beim Befragten einen Denkprozess anstoßen soll, der die Bestimmung der Dauer erleichtert (Spielen im Freien, Hausarbeit). In diesen Fällen wäre es auch möglich, lediglich die Gesamtdauer der Aktivitäten zu erfragen. Erfahrungen haben jedoch gezeigt, dass viele Befragten mit einer Gesamtminutenzahl zunächst überfordert sind.

Will man etwaige gesundheitliche Effekte anhand der Aktivitätstage betrachten, so muss auf die Eingangsfragen zur allgemeinen Gesamtaktivität zurückgegriffen werden.

### **3.2.5 Intensität der Aktivität**

Die Intensität der Aktivität wird in einem zweistufigen Prozess erfragt. Zum einen wird die Art der Aktivität bzw. die Sportart erfragt, zum anderen die dabei wahrgenommene Intensität anhand eines 3-stufigen Items zum subjektiven Belastungsempfinden. Das 3-stufige Item „Wie sehr strengst du dich /strengen Sie sich dabei an“ wird für jede Aktivitätsform eingesetzt. Grundlage dieser Erhebungsform bildet unter anderem ein Review von Ridley, Ainsworth und Olds (2008) zur Bestimmung der Intensität von Aktivitäten bei Kindern. Die Autoren schlagen in ihrem Kompendium für MET-Werte von Aktivitäten von Kindern dieses Vorgehen vor. Sie weisen verschiedenen Sportarten und Aktivitäten jeweils drei MET-Werte zu, abhängig davon, ob die Aktivität mit geringer, moderater oder hoher Intensität durchgeführt wird.

Damit erlaubt die Information über die berichtete Intensität (leicht, moderat, anstrengend) und die Art der Aktivität (z. B. Fußball) eine differenzierte Bestimmung der aufgetretenen METs aus der einschlägiger Literatur (z. B. Ainsworth et al., 2011; Ridley, Ainsworth & Olds, 2008). Im Anhang findet sich eine ausführliche Tabelle mit

Vorschlägen zu MET-Werten verschiedener Aktivitäten und Sportarten nach einem MoMo-internen Expertenrating. Grundlage sind die Arbeiten von Ainsworth und Kollegen (2000; 2011) sowie Ridley, Ainsworth und Olds (2008).

Prinzipiell können hier jedoch die Kenntnisse über die eigene Stichprobe genutzt werden, um die Ergebnisse an die eigenen Fragestellungen anzupassen (z. B. Erhöhung des MET-Wertes einzelner Sportarten, wenn die Stichprobe Leistungssportler beinhaltet). Dies sollte je nach Fragestellung der eigenen Studie individuell entschieden werden.

#### Kommentar zu den MET-Werten:

Durch das Berücksichtigen der Intensitäten der Aktivitäten, bzw. des Sporttreibens erhofft man sich, größere Zusammenhänge zu Parametern der Gesundheit und Konstitution zu finden. Wann es sinnvoll ist, auf die Einheit „Minuten pro Woche“ bzw. wann auf „MET-Minuten pro Woche“ zurückzugreifen, sollte immer im Zuge der Auswertungen der eigenen Daten diskutiert werden.

Die Berechnung der Zielgrößen MET-Stunden pro Woche macht es notwendig, für *alle* angegebenen Aktivitätsformen spezifische MET-Werte festzulegen. Ein Vorschlag dazu findet sich im Anhang. Die Schwierigkeit bei der Festlegung dieser Werte liegt darin, dass zwar Informationen über die MET einzelner Aktivitäten und Sportarten in der sportwissenschaftlichen Literatur vorliegen (z. B. Ainsworth et al. 2011), diese jedoch nicht ohne weiteres dazu verwendet werden können, die Aktivitätsformen in der hier abgefragten Form zu klassifizieren. Gibt ein Kind beispielsweise an, 270 Minuten pro Woche die Sportart Fußball auszuüben, so meint das Kind damit möglicherweise 2x 90 Minuten Training unter der Woche und 1x 90 Minuten Spiel am Wochenende. Ein MET-Wert von 10,0 (soccer, competitive; Ainsworth et al., 2011) für die gesamten 270 Minuten würde den tatsächlich erzielten MET-Wert von 2/3 Training und 1/3 Spiel dabei höchstwahrscheinlich deutlich überschätzen (Pausen und Wartezeiten im Training, Taktiktraining, Schusstraining,...). Daher wurden die verwendeten zugrundeliegenden MET-Werte so ausgewählt, dass sie möglichst den erzielten MET-Wert widerspiegeln, der beim Ausüben der Sportart in all ihren Facetten erreicht wird. Eine exaktere Bestimmung der durchschnittlichen MET-Werte beim Ausüben einzelner Sportarten durch beispielsweise Studien mit Atemgasanalyse ist zwar sinnvoll (z. B. durchschnittliche Intensität eines 90min Fußballtrainings), jedoch sehr aufwendig und aufgrund der Vielzahl an möglichen Sportarten nahezu unmöglich. Wir betonen, dass es sich hier um Vorschläge für MET-Werte handelt. Sollen langfristig vergleichbare Parameter der Aktivität berichtet werden, so bieten sich die reinen Aktivitätsminuten pro Woche an.

Eine weitere Schwäche der Zuordnung von MET-Werten ist, dass der Einfluss des Alters auf die Intensität des Sporttreibens häufig nicht berücksichtigt wird. Hier gibt es

keinen eindeutigen Literaturstand. Teilweise werden Aktivitäten im Kindesalter mit höheren, teilweise mit niedrigeren MET-Werten als im Erwachsenenalter angegeben (vgl. z. B. Kinder: „soccer (field/indoor) – hard effort: 11.0 MET, moderate effort: 8.8 MET“ (Ridley, Ainsworth & Olds, 2008) vs. Erwachsene „soccer competitive: 10.0 MET, soccer casual, general: 7.0 MET“ (Ainsworth et al. 2011)). Eine Differenzierung anhand des Alters erschwert zudem die Interpretation der Entwicklungsverläufe der Aktivität in Abhängigkeit des Alters oder die Zusammenhänge zu anderen Merkmalen wie BMI oder subjektiver Gesundheit. Aus diesem Grund wird bei der Festlegung der MET-Werte beim MoMo-AFB nicht zwischen Altersgruppen unterschieden. Außerdem sind MET-Angaben verschiedener Altersgruppen aufgrund der Differenz im Grundumsatz aus physiologischer Sicht nicht ohne weiteres zu vergleichen. Beispielsweise entspricht ein Wert von 2 METs bei Erwachsenen  $7 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  O<sub>2</sub>-Verbrauch, bei Kindern  $9 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$  O<sub>2</sub>-Verbrauch (Ridley & Olds, 2008).

### **3.2.6 Aktivitätsbiografie**

Informationen über vergangene Aktivitäten werden lediglich in Form der vergangenen Vereinssportaktivität (Item 5.1) erfragt. Eine differenzierte Betrachtung ist im Rahmen dieses Fragebogens nicht gewährleistet.

### 3.3 Zentrale Zielgrößen

Die zentralen Zielgrößen des MoMo-AFB sind:

- Gesamtaktivität - undifferenziert (Tage pro Woche mit mind. 60 Minuten moderater bis intensiver Aktivität, WHO-Guideline)
- Aktivität im altersspezifischen Setting (Minuten, MET-Stunden)
- Alltagsaktivität (Minuten, MET-Stunden)
- Mitgliedschaft im Sportverein, Teilnahme am Wettkampfsport
- Körperlich-sportliche Aktivität im Verein (Minuten, MET-Stunden)
- Körperlich-sportliche Aktivität in der Freizeit außerhalb des Vereins (Minuten, MET-Stunden)
- Gesamtaktivität Sport (Minuten, MET-Stunden)

Neben diesen Zielgrößen existieren prinzipiell noch viele andere mögliche Indizes und Auswertungsmöglichkeiten, wie beispielsweise eine Einteilung in Mannschafts- und Individualsportler oder MVPA („moderate and vigorous physical activity“ - nur Minuten mit moderater und anstrengender Aktivität). Diese ergeben sich aus individuellen Forschungsanliegen und würden den Rahmen dieses Leitfadens sprengen.

#### **Gesamtaktivität - undifferenziert (Tage pro Woche mit mind. 60 Minuten moderater bis intensiver Aktivität; WHO-Guideline 2010)**

Neben der differenzierten Erfassung der Aktivität in Minuten und MET-Stunden in den einzelnen Settings wird zu Beginn des Fragebogens ein allgemeines Aktivitätsniveau in Form von Aktivitätstagen pro Woche erfragt.

Es handelt sich dabei um eine Skala, die ursprünglich in der PACE+ (Patient-Centered Assessment and Counseling for Exercise Plus Nutrition) Studie eingesetzt wurde (Prochaska, Sallis & Long, 2001). Exkludiert man den Sport in der Schule bzw. im Kindergarten nicht, so eignet sich die Skala zum Abbilden der WHO-Guideline zum Aktivitätsverhalten für Kinder und Jugendliche aus dem Jahr 2010.

#### **Aktivität im altersspezifischen Setting (Minuten, MET-Stunden)**

Das altersspezifische Setting umfasst bei Kindergartenkinder die angeleitete Aktivität im Kindergarten (Sportstunde, angeleitete Bewegungszeit), bei Schülern den Sportunterricht und außerunterrichtliche sportliche Aktivitäten (z.B. Sport-AG) und bei Erwachsenen die körperliche Aktivität am Arbeitsplatz.

### **Alltagsaktivität (Minuten, MET-Stunden)**

Als Alltagsaktivität werden Wegstrecken zu Fuß und mit unmotorisierten Fortbewegungsmitteln, anstrengende Freizeittätigkeiten wie Gartenarbeit und Aktivitäten im Haushalt erfasst. Bei Kindern und Jugendlichen wird zusätzlich das Spielen im Freien erhoben.

### **Mitgliedschaft im Sportverein, Teilnahme am Wettkampfsport**

Die Mitgliedschaft im Sportverein kann zunächst als dichotome Variable „Mitglied Ja/Nein“ betrachtet werden.

In einer zweiten Variablen werden Personen, die noch nie im Verein waren von Vereinssportaussteigern unterschieden: Mitglied, früher Mitglied, noch nie Mitglied. Außerdem können Befragte angeben, ob sie an Wettkämpfen teilnehmen.

Zusätzlich wird das Alter des Beitritts und ggf. Austritts erfragt. Diese Informationen gehen bisher nicht in die Berechnung der zentralen Zielgrößen ein und dienen lediglich als Zusatzinformationen.

### **Körperlich-sportliche Aktivität im Verein (Minuten, MET-Stunden)**

Die Aktivität im Verein wird in Form einer Tabelle erfragt, die es zulässt, die Dauer, Intensität und einen Jahresfaktor für bis zu vier betriebene Sportarten anzugeben.

### **Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins (Minuten, MET-Stunden)**

Neben der Aktivität im Verein wird auch die Aktivität außerhalb des Vereins in der Freizeit in Form einer Tabelle erfragt. Die Tabelle ist mit der Vereinssporttabelle nahezu identisch. Zusätzlich wird jedoch über eine Eingangsfrage die Organisationsform des Sporttreibens abgefragt. Personen geben hier auch Sport im Fitnessstudio, der Universität (Hochschulsport), bzw. der Berufsschule an.

### **Gesamtaktivität Sport im Verein und in der Freizeit (Minuten, MET-Stunden)**

In einem Gesamtindex werden alle sportbezogenen Aktivitäten zusammengefasst. Diese umfassen Sport im Verein und in der Freizeit außerhalb des Vereins. Bei Kindern und Jugendlichen zusätzlich der angeleitete Sport im Kindergarten und in der Schule. Erwachsene geben Pendant zum Schulsport wie Betriebssport oder Hochschulsport bereits unter Sport in der Freizeit außerhalb des Vereins an.

Von der Bildung eines Gesamtindex, welcher auch die Alltagsaktivität umfasst, wurde bisher abgesehen, da es bei den angegebenen Wegstrecken bei der Alltagsaktivität und beim Sport außerhalb des Vereins, bzw. bei der Arbeitsplatzaktivität theoretisch zu Doppellungen kommen kann.

### **3.4 Die Items des MoMo-AFB**

Die Items des MoMo-AFB sind in folgende Bereiche gegliedert:

- (I) Allgemeines und Daten zur Person
- (II) körperliche Aktivität allgemein
- (III) körperliche Aktivität im altersspezifischen Setting
- (IV) körperliche Aktivität im Alltag,
- (V) körperlich-sportliche Aktivität im Verein
- (VI) körperlich-sportliche Aktivität in der Freizeit außerhalb des Vereins

Falls ein Item spezifisch für eine Version des Fragebogens ist, ist dies zusätzlich mit „KiGa“ für Kindergarten, „Schule“ für Schüler und „Erwachsene“ für Erwachsene gekennzeichnet. Die drei kompletten Fragebögen befinden sich im Anhang. Zusätzlich wird für jedes Item angegeben, in welchen MoMo-Erhebungswellen es in welcher Version abgefragt wurde.

Außer den hier aufgeführten Items beinhaltet der Fragebogen der MoMo-Studie einige ausgewählte Skalen zu Korrelaten/ Determinanten der körperlich-sportlichen Aktivität (vgl. Fragebögen im Anhang). Hierzu zählen die Skalen zur sozialen Unterstützung (Fuchs, 1997; Reimers et al., 2012), zur Freude an Bewegung (Jekauc et al., 2013), zum physischen Selbstkonzept (Stiller et al., 2004) und zur Bewegungsumwelt (Reimers et al., 2012). Diese sind zur Erfassung des Aktivitätsverhaltens nicht obligatorisch und wurden eingesetzt, um spezielle Fragestellungen der MoMo-Studie zu beantworten.

## I Allgemeines und Daten zur Person

Die hier aufgeführten Items zur Person sind nur Vorschläge, welche personenspezifische Informationen zusätzlich zur körperlichen Aktivität erhoben werden können. Je nach Fragestellung der eigenen Studie können hier Items hinzugefügt (z. B. Items zum sozialen Status) oder ausgelassen (z. B. ID) werden.

### I.1 ID

ID:

Optionale Identifikationsnummer für die pseudonyme Datenspeicherung bei Längsschnittanalysen, bzw. Verknüpfung mit anderen Daten dieser Person.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### I.2 Datum

Datum:  .  .

Datum der Erhebung zur Berechnung des exakten Alters und ggf. saisonale Effekte.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### I.3 Geburtsdatum

Geburtsdatum:  .  .

Geburtsdatum der Person zur Berechnung des exakten Alters zum Zeitpunkt der Untersuchung.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## I.4 KiGa: Wer füllt den Fragebogen aus?

## 1. Wer füllt den Fragebogen aus?

Mutter mit Kind     Vater mit Kind     Kind mit anderer Person: \_\_\_\_\_

Kontrollvariable für etwaigen Bias durch Eltern/Begleitperson/Vormund des Kindes.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben, der Fragebogen für Kindergartenkinder wurde als „Interviewleitfaden für Kindergartenkinder“ bezeichnet.
- Welle 1: Die Antwortkategorien waren hier: „Kind“ und „Erziehungsberechtigter mit Kind“.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## I.4 Schüler: Wer füllt den Fragebogen aus?

## 1. Wer füllt den Fragebogen aus?

Schüler/in     Mutter mit Schüler/in     Vater mit Schüler/in  
 Schüler/in mit anderer Person: \_\_\_\_\_

Kontrollvariable für etwaigen Bias durch Eltern/Begleitperson/Vormund des Schülers. Kinder unter 11 Jahren füllen den Fragebogen bei MoMo stets mit einem Sorgeberechtigten aus. Älteren ist dies freigestellt.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben, der Fragebogen für Kindergartenkinder wurde als „Interviewleitfaden für Kindergartenkinder“ bezeichnet.
- Welle 1: Die Antwortkategorien waren hier: „\_\_Kind“ und „\_\_Erziehungsberechtigter mit Kind“.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## I.5 KiGa: Geschlecht

## 2. Geschlecht des Kindes:

männlich     weiblich

Erfassung des Geschlechts. Der Zusatz „des Kindes“ ist hier wichtig, da sonst eventuell die ausfüllende Begleitperson ihr Geschlecht einträgt.

## I.5 Schüler &amp; Erwachsene: Geschlecht

## 2. Geschlecht:

männlich     weiblich

Erfassung des Geschlechts des Schülers, bzw. Erwachsenen.



## II Körperliche Aktivität allgemein

### II.1 KiGa & Schüler: Instruktion körperliche Aktivität allgemein

Variante a) wie hier mit Hinweis zur Exklusion von Kindergarten bzw. Schule:

*Körperliche Aktivitäten schließen alle Tätigkeiten ein, bei denen das Herz schneller schlägt und für einige Zeit die Atmung erhöht ist. Zu den körperlichen Aktivitäten zählen beispielsweise Sport, Spielen mit Freunden oder der Fußweg zum Kindergarten. Einige Beispiele hierfür sind: Laufen, anstrengendes Wandern, Rollschuh fahren, Rad fahren, Tanzen, Skateboarden, Schwimmen, Basketball, Fußball spielen, Surfen.*

*Frage 3 und 4 beziehen sich auf die gesamte Zeit, die du jeden Tag körperlich aktiv bist. Zähle die gesamte Zeit zusammen, die du jeden Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringst (die Bewegungszeit im Kindergarten nicht mit eingeschlossen).*

Bei Schülern wird statt der Bewegungszeit im Kindergarten die Bewegungszeit in der Schule exkludiert: „(die Bewegungszeit in der Schule nicht mit eingeschlossen)“.

Variante b) ohne den Hinweis zur Exklusion von Kindergarten bzw. Schule:

Die Instruktion ist identisch zu oben, nur ohne die letzte Klammer „(die Bewegungszeit im Kindergarten/ Schule nicht mit eingeschlossen)“.

Die Instruktionen zur Abfrage der Aktivitätstage der Variante a entsprechen dem englischen Original aus der PACE+ (Patient-Centered Assessment and Counseling for Exercise Plus Nutrition) Studie nach Prochaska et al. (2001). Bei Prochaska et al. (2001) wurde die Bewegungszeit im Kindergarten bzw. der Schule exkludiert. So wurde die Frage auch in der MoMo Basiserhebung eingesetzt. Um die longitudinale Vergleichbarkeit zur Basiserhebung zu ermöglichen wird in der MoMo-Studie diese Version (mit dem Hinweis zur Exklusion) weiterhin eingesetzt.

Um die später veröffentlichten WHO-Empfehlungen von täglich 60 Minuten moderate bis intensive Aktivität pro Woche (WHO, 2010) zu erfragen, ist der Hinweis „(die Bewegungszeit im Kindergarten nicht mit eingeschlossen)“ bzw. „(die Bewegungszeit in der Schule nicht mit eingeschlossen)“ zu entfernen. Will man jedoch vergleichbare Daten zu MoMo oder Prochaska und Kollegen generieren, muss der Hinweis eingefügt werden. Die Entscheidung für eine der Varianten muss je nach Fragestellung der eigenen Studie getroffen werden.

Varianten:

- Basiserhebung: Wie in Variante a) aufgeführt erhoben
- Welle 1: Wie in Variante a) aufgeführt erhoben. Bei Kindergartenkindern werden die Beispiele „Skateboarden“ und „Surfen“ nicht aufgeführt.
- Welle 2: Wie in Variante a) aufgeführt erhoben.

## II.1 Erwachsene: Instruktion körperliche Aktivität allgemein

*Körperliche Aktivitäten schließen alle Tätigkeiten ein, bei denen das Herz schneller schlägt und für einige Zeit die Atmung erhöht ist. Zu den körperlichen Aktivitäten zählen beispielsweise der Fußweg zur Arbeit oder zum Einkaufen, Laufen, Fahrradfahren, Tanzen, Skateboarden, Schwimmen, Fußball spielen.*

*Frage 2 und 3 beziehen sich auf die gesamte Zeit, die Sie jeden Tag körperlich aktiv sind. Zählen Sie die gesamte Zeit zusammen, die Sie jeden Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringen.*

Im Erwachsenenbogen finden sich hier leichte Änderungen in der Ansprache und den Beispielen. Im Gegensatz zur Schule (Schulsport) und dem Kindergarten (Bewegungszeit im Kindergarten) wird hier kein Aktivitätsbereich exkludiert.

### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Nicht erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## II.2 Aktivitätstage letzte Woche

3. An wie vielen der letzten sieben Tage warst du für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

0 Tage	1	2	3	4	5	6	7 Tage
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hier entsprechen die Fragen für Kindergartenkinder, Schüler und Erwachsenen einander. Bei Erwachsenen wird der Begriff „Sie“ statt „Du“ verwendet. Das Item entspricht dem ursprünglichen, übersetzt nach Prochaska, Sallis und Long (2001).

### Varianten:

- Basiserhebung: „Letzten sieben Tage“ und „mindestens 60 Minuten“ nicht unterstrichen.
- Welle 1: „Letzten sieben Tage“ und „mindestens 60 Minuten“ nicht unterstrichen.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## II.3 Aktivitätstage normale Woche

4. An wie vielen Tagen einer normalen Woche bist du für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

0 Tage	1	2	3	4	5	6	7 Tage
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hier entsprechen die Fragen für Kindergartenkinder, Schüler und Erwachsenen einander. Bei Erwachsenen wird der Begriff „Sie“ statt „Du“ verwendet. Es handelt sich hier um das zweite Item der Skala nach Prochaska, Sallis und Long (2001).

Varianten:

- Basiserhebung: „Einer normalen Woche“ und „min. 60 Minuten“ nicht unterstrichen.
- Welle 1: „Einer normalen Woche“ und „min. 60 Minuten“ nicht unterstrichen.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

**III Körperliche Aktivität im altersspezifischen Setting**

Um die körperlich-sportliche Aktivität möglichst vollständig zu erfassen, wird neben der Alltags- Freizeit- und sportlichen Aktivität in jeder Altersgruppe ein weiteres spezifisches Setting (Kindergarten, Schule, Beruf) abgefragt.

**III.1 Körperliche Aktivität im Kindergarten**

Die körperlich-sportliche Aktivität im Kindergarten wird anhand der Häufigkeit, Dauer und Intensität der *angeleiteten* Bewegungszeit im Kindergarten erfragt. Das freie Spielen in den Pausen wird unter dem Aspekt „Spielen im Freien“ unter Alltagsaktivität erfasst.

**III.1.1 Besuch Kindergarten**

8. Gehst du derzeit in den Kindergarten oder hast du einen Kindergarten besucht?

- nein (weiter zu Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag")  ja

Die Formulierung „oder hast du einen Kindergarten besucht“ ist notwendig, um auch Kinder, die sich gerade im Lebensabschnitt zwischen Kindergarten und Schule befinden, vergleichbar nach ihrer Aktivität zu befragen. Wird dem nicht Rechnung getragen, geben einige Kinder hier an, dass sie nicht mehr in den Kindergarten gehen und überspringen die Fragen, ohne die Aktivität im Setting Schule beantworten zu können. Diese Kinder sind in ihrer Aktivitätsbiografie jedoch vergleichbar mit anderen Kindern, die sich beispielsweise gerade in den Ferien befinden oder krank sind und aktuell keine Aktivität im spezifischen Setting betreiben.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Es wurde lediglich die Möglichkeit eingeräumt, die Fragen zum Kindergarten zu überspringen: „Falls du nicht in den Kindergarten gehst, bitte weiter bei Frage XY“. Die Variante „oder hast du einen Kindergarten besucht“ war hier noch nicht im Fragebogen enthalten.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.1.2 Häufigkeit Bewegungszeit im Kindergarten

9. Wie oft hast du eine angeleitete Bewegungszeit/ Sportstunde im Kindergarten?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hier wird im Vergleich zu anderen Fragen nach der Häufigkeit bis maximal 5 Tage pro Woche abgefragt. Falls erwartet wird, dass die Zielpopulation Kinder enthält, die auch am Wochenende betreut werden, sollte dies angepasst werden.

#### Varianten:

- Basiserhebung: „Im Kindergarten“ wurde hier nicht unterstrichen. Frage war entgegengesetzt gepolt: Erste genannte Kategorie war „5x pro Woche“, dann absteigend mit der Abkürzung „W.“ bis hin zu „nie“
- Welle 1: „Im Kindergarten“ wurde hier nicht unterstrichen. Die Itemkategorien wurden identisch abgefragt.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.1.3 Dauer Bewegungszeit im Kindergarten

10. Wie viele Minuten angeleitete Bewegungszeit hast du in einer normalen Woche im Kindergarten insgesamt?

Minuten pro Woche

Die Frage nach der Dauer der Bewegungszeit bezieht sich hier auf die Gesamtdauer pro Woche. Auch planmäßig und regelmäßig durchgeführte Bewegungszeiten im Kindergarten können an verschiedenen Tagen unterschiedlich lange dauern, weswegen hier nicht Häufigkeit und Dauer separat erfragt wird. Möglich wäre es auch, den Mittelwert der Bewegungszeiten abzufragen. Es wird jedoch angenommen, dass die Bildung der Mittelwerte in diesen Fällen für die Befragten aufwändiger ist, als das Bilden einer Summe. Diese Problematik wird im Teil „Konzeption des Fragebogens“ ausführlicher diskutiert.

MoMo-Plausibilitätsrange: 0-480 Minuten

#### Varianten:

- Basiserhebung: Die Frage lautete hier: „Wie viele Stunden pro Woche sind das in der Regel? \_\_\_\_\_ Stunden/Woche“
- Welle 1: Analog zur Basiserhebung
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.1.4 Intensität Bewegungszeit im Kindergarten

11. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).

#### Varianten:

- Basiserhebung: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.2 Körperliche Aktivität in der Schule

Auch im Setting Schule wird nur nach angeleiteter Bewegungszeit in Form von Sportunterricht und/ oder anderen Sportangeboten wie AGs gefragt. Nicht angeleitete Bewegungszeiten wie das Spielen in den Pausen oder zwischen Vor- und Nachmittagsunterricht fällt in das Setting „Aktivität in der Freizeit“.

#### III.2.1 Schultyp

8. Welche Schulart besuchst du?

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Grundschule | <input type="checkbox"/> Gesamtschule    |
| <input type="checkbox"/> Hauptschule | <input type="checkbox"/> Förderschule    |
| <input type="checkbox"/> Realschule  | <input type="checkbox"/> sonstige: _____ |
| <input type="checkbox"/> Gymnasium   |  |

Die Schulform des Schülers/ der Schülerin ist ein möglicher Moderator für die körperliche Aktivität in der Schule.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.2.2 Ganztagsschule

9. Ist das eine Ganztageschule?

- nein     ja und ich nehme am Ganztag teil     ja, aber ich nehme nicht am Ganztag teil

Hier erfolgt eine Abfrage, ob der/die Schüler/in an einer Ganztagsschule ist und am Nachmittagsunterricht teilnimmt. Es handelt sich dabei um einen möglichen Prädiktor für die Vereinsaktivität. Die Anzahl der Tage mit Nachmittagsunterricht wird im nächsten Item noch detailliert abgefragt. Zur Erstellung der zentralen Aktivitätsindizes ist diese Abfrage nicht obligatorisch.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.2.3 Tage Nachmittagsunterricht

10. An wie vielen Tagen einer normalen Woche bist du nachmittags an der Schule?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Möglicher Prädiktor für Aktivität im und außerhalb des Vereins in der Freizeit. Zur Erfassung der Aktivität nicht obligatorisch.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.2.4 Häufigkeit Sportunterricht

14. An wie vielen Tagen einer normalen Woche hast du regulären Sportunterricht in der Schule?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Wie bei der Aktivität im Kindergarten werden hier maximal fünf Tage pro Woche erfragt. Bei Zielpopulationen mit Wochenendunterricht oder Sportinternaten ist dieses Item anzupassen.

Varianten:

- Basiserhebung: Die Instruktion lautete: „An wie vielen Tagen (pro Woche) hast du Sportunterricht in der Schule?“. Außerdem war die Frage umgekehrt gepolt, beginnend mit „5x pro Woche“ bis „nie“.
- Welle 1: Die Instruktion lautete: „An wie vielen Tagen pro Woche hast du Sportunterricht in der Schule?“. Die Kategorien wurden hier identisch erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

**III.2.5 Dauer Sportunterricht**

15. Wie viele Minuten regulären Sportunterricht hast du in einer normalen Woche insgesamt?

Minuten pro Woche

Wie auch im Setting Kindergarten bezieht sich die Frage nach der Dauer der Bewegungszeit hier auf die Gesamtdauer pro Woche. Falls beispielsweise zwei Mal die Woche Sportunterricht angeboten wird (1x 45 Minuten u. 1x 90 Minuten), ist das Bilden einer Summe einfacher, als einen Mittelwert für den durchschnittlichen Sportunterricht zu bilden. Diese Problematik wird im Teil „Konzeption des Fragebogens“ ausführlicher diskutiert.

MoMo-Plausibilitätsrange: 0-480 Minuten

Varianten:

- Basiserhebung: Die Formulierung lautete „Wie viele Unterrichtsstunden (à 45 Min.) pro Woche sind das in der Regel zusammen? \_\_\_\_\_ Unterrichtsstunden( à 45 Min.)/Woche“
- Welle 1: Analog zur Basiserhebung. Außerdem wurde noch in einem Freitext abgefragt, welche Sportarten im Sportunterricht durchgeführt werden.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

**III.2.6 Intensität Sportunterricht**

16. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).

Varianten:

- Basiserhebung: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

**III.2.7 Sportangebote an der Schule vorhanden**

17. Gibt es an deiner Schule Sportangebote (z. B. Sport-AG)?

- nein (weiter zu Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag")  ja

Ausschlussfrage für weitere Fragen zur Aktivität in der Schule.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.2.8 Teilnahme Sportangebote Ja/Nein

18. Besuchst du mindestens ein Sportangebot (z. B. Sport-AG) in der Schule außerhalb des regulären Sportunterrichts?

- nein (weiter zu Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag")  ja

Ausschlussfrage für weitere Fragen zur Aktivität in der Schule.

Varianten:

- Basiserhebung: Die Formulierung lautete „Bist du in einer Sport-AG (z.B. Volleyball-AG, Fußball-AG...)? Nein \_\_ (weiter bei Frage XY). Ja \_\_ (weiter bei Frage XY)“
- Welle 1: Die Formulierung lautete „Bist du in einer Sport-AG (z.B. Volleyball AG, Fußball AG...)? Nein \_\_ (weiter bei Frage XY). Ja \_\_ „
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.2.9 Art des Sportangebots

19. An welchem/ welchen Sportangebot(en) nimmst du teil?

---

Anhand der Angaben zu den Sport- bzw. Aktivitätsarten können in Verbindung mit der angegebenen Intensität spezifische MET-Werte für die betriebene Aktivität gebildet werden.

Varianten:

- Basiserhebung: Die Formulierung lautete „In welcher AG bist Du? \_\_\_\_\_“
- Welle 1: Die Formulierung lautete „In welcher AG bist Du? \_\_\_\_\_“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.



### III.2.10 Dauer des Sportangebots

20. Wie viele Minuten betreibst du dieses/ diese Sportangebot(e) in der Woche?

Minuten pro Woche

Analog zum Item „Dauer Sportunterricht“.

MoMo-Plausibilitätsrange: 0-480 Minuten

Varianten:

- Basiserhebung: Die Formulierung lautete „Wie viele Unterrichtsstunden (à 45 Min.) pro Woche sind das in der Regel zusammen? \_\_\_\_\_ Unterrichtsstunden( à 45 Min.)/Woche
- Welle 1: Analog zur Basiserhebung
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.2.11 Intensität des Sportangebots

21. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3 Körperliche Aktivität am Arbeitsplatz

Aus konzeptioneller Sicht ist die Abfrage der Arbeitsplatzaktivität eine Anlehnung an den IPAQ, unter Berücksichtigung des bei MoMo eingesetzten Konzepts der Intensitäten. Außerdem wurde der Bezugszeitraum von 7 Tagen entfernt, um die Ergebnisse mit den anderen Settings in Bezug setzen zu können, bzw. um die Berechnung eines Gesamtindex zu ermöglichen.

### III.3.1 Instruktion, Aktivität am Arbeitsplatz

*In diesem Abschnitt geht es um Ihre Arbeit. Dies beinhaltet bezahlte Arbeit, Landwirtschaft und sämtliche unbezahlte Tätigkeiten, die Sie außerhalb von zuhause verrichten. Geben Sie hier weder Tätigkeiten im Rahmen Ihres Studiums, noch unbezahlte Tätigkeiten an, die Sie zuhause verrichten, wie Arbeiten in Haus und Garten, anfallende Instandhaltungsarbeiten und Besorgungen für die Familie. Dies wird in Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag" erfragt.*

Die Instruktion wurde leicht modifiziert aus der österreichischen Version des IPAQ übernommen (Weglassen des Begriffs „Seminare“ und Hinzufügen von „Ihres Studiums“)

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3.2 Jahresfaktor Arbeit

7. In welchen Monaten arbeiten Sie?

ich bin nicht berufstätig/ übe keinen Nebenjob aus  
(weiter bei Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag")

ganzes Jahr

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

Ausschlusskriterium bzw. Jahresfaktor für die Berechnung der durchschnittlichen wöchentlichen Aktivität.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3.3 Wochenstunden Arbeit

8. Wie viele Stunden pro Woche verrichten Sie diese Arbeit?

,  Stunden pro Woche

Kontrollvariable zur Kontrolle von Überschätzungen der Arbeitsplatzaktivität.

MoMo-Plausibilitätsrange: 0-99,9 Stunden (Nur Kontrollvariable).

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3.4 Instruktion: Aktivität am Arbeitsplatz

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die körperliche Aktivität in einer normalen Woche, im Rahmen Ihrer Arbeit/ Ihres Nebenjobs, wobei sportliche Aktivitäten (z. B. Betriebssport, Hochschulsport) erst in Abschnitt V. "Sportliche Aktivitäten außerhalb des Vereins" erfragt werden.

Leicht modifiziert nach der österreichischen Version des IPAQ.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3.5 Häufigkeit Arbeitsplatzaktivität

9. An wie vielen Tagen einer normalen Woche verrichten Sie körperliche Aktivitäten im Rahmen Ihrer Arbeit? (Denken Sie dabei nur an körperliche Aktivitäten, die Sie für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung verrichten)

nie	weniger als 1x pro W.	1x pro W.	2x pro W.	3x pro W.	4x pro W.	5x pro W.	6x pro W.	täglich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Modifiziert nach der österreichischen Version des IPAQ. Hier wurde die Intensitätsabfrage ausgespart (wird im nächsten Item mit der Dauer abgefragt). Außerdem ersetzt die für den MoMo-AFB übliche 9- bzw. 7-stufige Skala zur Häufigkeit von Aktivitäten eine offene Frage nach den Tagen pro Woche.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3.6 Dauer Arbeitsplatzaktivität

10. Wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich an einem dieser Tage mit körperlicher Aktivität, wie Heben, Tragen von Lasten, Bauarbeiten oder Treppensteigen im Rahmen Ihrer Arbeit?

Ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen  :  pro Tag  
Stunden Minuten

Etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen  :  pro Tag  
Stunden Minuten

Viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen  :  pro Tag  
Stunden Minuten

Hier wird im Gegensatz zum IPAQ, die für den MoMo-AFB übliche dreistufige Intensitätsabfrage gewählt. Außerdem die Dauer, für die die verschiedenen Intensitäten betrieben werden, direkt aufeinanderfolgend abgefragt. Beim IPAQ werden die Minuten mit moderater, bzw. intensiver Aktivität separat nacheinander abgefragt. Eigene Vorstudien haben gezeigt, dass diese Abfrage separat nacheinander zu nicht validen Antworten führt. Personen, die die Instruktionen nicht, oder nur unvollständig lesen, bzw. nicht verstehen, geben beim IPAQ ihre Aktivität häufig doppelt an.

MoMo-Plausibilitätsrange: Summe aller drei Items: 00:00-08:00

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3.7 Häufigkeit Fußwege Arbeit

11. An wie vielen Tagen einer normalen Woche legen Sie Fußwegstrecken von mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung im Rahmen Ihrer Arbeit zurück?  
(Bitte keine Wegstrecke zur oder von der Arbeit mit einbeziehen)

Tage pro Woche (wenn 0 Tage, weiter zu Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag")

Item aus der österreichischen Übersetzung des IPAQ übernommen.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3.8 Dauer Fußwege Arbeit

12. Wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich an einem dieser Tage mit Wegstrecken im Rahmen Ihrer Arbeit?

:  pro Tag  
Stunden Minuten

Item aus der österreichischen Übersetzung des IPAQ übernommen.

MoMo-Plausibilitätsrange: 00:00-8:00

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### III.3.9 Intensität Fußwege Arbeit

13. Wie sehr strengen Sie sich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben
- Welle 1: Nicht erhoben
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV Körperliche Aktivität im Alltag

Die körperliche Aktivität im Alltag setzt sich aus Arbeiten im Freien, Arbeiten im Haushalt und Wegstrecken mit nicht motorisierten Beförderungsmitteln zusammen. Bei Kindern und Jugendlichen kommt zusätzlich das Spielen im Freien hinzu. Die Aktivitätsformen Arbeiten im Freien/ Haushalt und Spielen im Freien werden wie gewohnt anhand von Häufigkeit, Dauer und Intensität quantifiziert. Die Wegstrecken werden mittels eines spezifischen 6-stufigen Items erfasst, das es den Befragten ermöglicht, sowohl Entfernungen, als auch Dauer der Wegstrecke als Referenz zur Beantwortung der Frage hinzuzuziehen. Auch hier wird anschließend zusätzlich die Intensität erfragt.

Zu Beginn des Fragekomplexes wird die Instruktion gegeben:

„Zu den Alltagsaktivitäten werden alle Aktivitäten gezählt, die zum täglichen Leben gehören, wobei sportliche Aktivitäten nicht mit inbegriffen sind.“

Dies soll u. A. eine Doppelung der Nennung von Wegstrecken bei der Arbeit mit der täglichen Fußstrecke vermeiden.

### IV.1 KiGa & Schüler: Häufigkeit Arbeit im Freien

13. An wie vielen Tagen pro Woche arbeitest du im Garten oder in der Landwirtschaft mit (z. B. Kirschen pflücken, Unkraut jäten, Hof kehren)?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             | 6x<br>pro W.             | täglich                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hier wird die Häufigkeit der Arbeit im Freien für die Zielgruppe Kindergartenkinder und Schüler erfragt.

Varianten:

- Basiserhebung: Die Formulierung lautete hier: „Arbeitest du im Garten oder in der Landwirtschaft mit (z.B. Kirschen pflücken...)?“ . Außerdem waren die Itemkategorien umgekehrt gepolt, beginnend mit „Täglich“ über insgesamt ebenfalls 9 Kategorien bis hin zu „nie“
- Welle 1: Analog zur Basiserhebung
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV.1 Erwachsene: Häufigkeit Arbeit im Freien

14. An wie vielen Tagen pro Woche arbeiten Sie im Garten oder Hof (z. B. Rasen mähen, Unkraut jäten, Hof kehren)?

nie	weniger als 1x pro W.	1x pro W.	2x pro W.	3x pro W.	4x pro W.	5x pro W.	6x pro W.	täglich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Häufigkeit der Arbeit im Freien für die Zielgruppe Erwachsene, mit leicht modifizierten Beispielen.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Nicht erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV.2 Dauer Arbeit im Freien

14. Wie viele Minuten arbeitest du an diesen Tagen durchschnittlich im Garten oder in der Landwirtschaft mit?

ca.    Minuten pro Tag

Item zur Erfassung der Aktivitätsdauer, bei Erwachsenen wird hier „Sie“ statt „Du“ verwendet und das „mit“ am Ende fällt weg.

MoMo-Plausibilitätsrange: 0-480 Minuten

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Nicht erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV.3 Intensität Arbeit im Freien

15. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).  
Bei Erwachsenen wird hier „Sie“ statt „Du“ verwendet.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Nicht erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV.4 Häufigkeit Arbeit im Haushalt

26. An wie vielen Tagen pro Woche arbeitest du im Haushalt mit (z. B. Staubsaugen, Putzen)?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             | 6x<br>pro W.             | täglich                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Hier wird die Häufigkeit der Arbeit im Haushalt für alle Zielgruppen vergleichbar erfragt. Bei Erwachsenen wird hier „Sie“ statt „Du“ verwendet und das „mit“ fällt weg.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Nicht erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV.5 Dauer Arbeit im Haushalt

17. Wie viele Minuten arbeitest du an diesen Tagen durchschnittlich im Haushalt mit?

ca.    Minuten pro Tag

Item zur Erfassung der Aktivitätsdauer, bei Erwachsenen wird hier „Sie“ statt „Du“ verwendet und das „mit“ fällt weg.

MoMo-Plausibilitätsrange: 0-480

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Nicht erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

#### IV.6 Intensität Arbeit im Haushalt

18. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).  
Bei Erwachsenen hier „Sie“ statt „Du“.

##### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Nicht erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

#### IV.7 Tägliche Fußwegstrecken

19. Wie groß ist die Entfernung, die du täglich zu Fuß gehst?

- Ich gehe fast nie zu Fuß
- Ich gehe weniger als 1 km pro Tag zu Fuß
- Ich gehe 1-2 km pro Tag zu Fuß (15 bis 30 Minuten pro Tag)
- Ich gehe 3-5 km pro Tag zu Fuß (30 bis 60 Minuten pro Tag)
- Ich gehe 6-10 km pro Tag zu Fuß (1 bis 2 Stunden pro Tag)
- Ich gehe 10 km und mehr pro Tag zu Fuß (mehr als 2 Stunden pro Tag)

Leicht abgeänderte Form des Items aus der MoMo-Basiserhebung. Für die longitudinale Vergleichbarkeit werden die Distanzen und Zeitangaben zwischen Kindergartenkindern und Jugendlichen/Erwachsenen hier nicht differenziert. Eine metrische Erfassung in Form einer offenen Frage „Ich gehe \_\_\_\_\_ Minuten täglich zu Fuß, hat sich hier nicht bewährt (viele unplausible Angaben).

Bei Erwachsenen hier „Sie“ statt „Du“. Für Stichproben mit einem großen Anteil an Berufstätigen ist es sinnvoll, die Instruktion durch „(Fußstrecken im Rahmen Ihrer Arbeit bitte nicht mitzählen)“ zu ergänzen. Prinzipiell ergibt sich die Exklusion dieser Fußstrecken allerdings schon aus der eingehenden Instruktion des Bereichs „Körperliche Aktivität im Alltag“.

##### Varianten:

- Basiserhebung: Die Frage ist identisch, die Kategorien lauteten hier:
  - „Ich gehe fast nie zu Fuß“
  - „Ich gehe weniger als einen km/Tag zu Fuß (nur im Haus)“
  - „Ich gehe 1-2km/Tag zu Fuß (15-30 min pro Tag)“
  - „Ich gehe 3-5km/Tag zu Fuß (30-60 min pro Tag)“



- „Ich gehe 6-9km/Tag zu Fuß (1 bis 2 h pro Tag)“
- „Ich gehe 10km und mehr am Tag zu Fuß (mehr als 2 h pro Tag)“
- Welle 1: Die Frage wurde hier offen gestellt: „Wie viele Minuten gehst du täglich durchschnittlich zu Fuß (bitte alle Fußwege berücksichtigen)? ca. \_\_\_\_ Minuten pro Tag“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

#### IV.8 Intensität Fußstrecken

20. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).  
Bei Erwachsenen hier „Sie“ statt „Du“.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

#### IV.9 Tägliche Radstrecken

31. Wie groß ist die Entfernung, die du täglich mit dem Fahrrad (kein Radsport) oder anderen unmotorisierten Beförderungsmitteln (z. B. Longboard) fährst?

- Ich fahre fast nie mit dem Fahrrad/ Longboard o. Ä.
- weniger als 1 km pro Tag
- 1-5 km pro Tag (5 bis 10 Minuten pro Tag)
- 6-10 km pro Tag (10 bis 30 Minuten pro Tag)
- 11-20 km pro Tag (30 bis 60 Minuten pro Tag)
- mehr als 20 km pro Tag (über 60 Minuten pro Tag)

Entsprechend dem Item zu den Fußstrecken ein Item für andere, nicht motorisierte Fortbewegungsmittel. Der Radsport wird exkludiert. Bei Erwachsenen hier „Sie“ statt „Du“.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Die Frage wurde hier offen gestellt: „Wie viele Minuten fährst du täglich durchschnittlich Rad?“ ca. \_\_\_\_\_ Minuten pro Tag“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV.10 Intensität Radstrecken

22. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).  
Bei Erwachsenen hier „Sie“ statt „Du“.

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV.11.Kiga &amp; Schüler: Häufigkeit Spielen im Freien

23. Wie häufig spielst du pro Woche in der Regel im Freien (z. B. Fangen spielen, Gummitwist)?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             | 6x<br>pro W.             | täglich                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Häufigkeit des Spielens im Freien für die Zielgruppe Kinder & Jugendliche.

Varianten:

- Basiserhebung: Hier wurden die Beispiele „(z. B. Fangen spielen, Gummitwist)“ nicht mit aufgeführt. Außerdem waren die Itemkategorien umgekehrt gepolt, beginnend mit „täglich“ über insgesamt ebenfalls 9 Kategorien bis hin zu „nie“.
- Welle 1: Hier wurden die Beispiele „(z. B. Fangen spielen, Gummitwist, ins Schwimmbad gehen...)“ hinzugefügt. Die Itemkategorien waren auch hier umgekehrt gepolt, beginnend mit „täglich“ über insgesamt ebenfalls 9 Kategorien bis hin zu „nie“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## IV.12. Kiga &amp; Schüler: Dauer Spielen im Freien

24. Wie lange spielst du an diesen Tagen durchschnittlich im Freien?

ca.    Minuten pro Tag

Dauer des Spielens im Freien für die Zielgruppe Kinder und Jugendliche. Hier soll die sportliche Aktivität (z. B. Fußball spielen) nicht mit aufgeführt werden, da diese später beim Sport in der Freizeit erfragt wird. Unter Umständen ist dies bei Rückfragen der Befragten deutlich zu machen, bzw. kann hier in Abhängigkeit der Erhebungsform (nur postalisch, Rückfragen nicht möglich), eine zusätzliche Instruktion „keine sportlichen Aktivitäten, nur Spielen im Freien“ hinzugefügt werden.

MoMo-Plausibilitätsrange: 0-480Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Die Formulierung lautete „Wie lange spielst du dann täglich durchschnittlich im Freien? ca. \_\_\_\_\_ Minuten pro Tag“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

**IV.13. Kiga & Schüler: Intensität Spielen im Freien**

25. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ schnaufen

Standarditem zur Differenzierung der Intensität im MoMo-AFB (vgl. Abschnitt 2.2.5).

Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Wie hier aufgeführt erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## V Körperliche Aktivität im Verein

Die körperliche Aktivität im Verein wird für alle Altersgruppen vergleichbar erfragt, bei Erwachsenen wird lediglich die Form „Sie“ statt „Du“ verwendet.

### V.1 Vereinsmitgliedschaft

26. Bist du Mitglied in einem Sportverein? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*





- Nein, ich war noch nie Mitglied in einem Sportverein.  
*(weiter zu Abschnitt V. "Sportliche Aktivität in der Freizeit außerhalb des Vereins")*
- Nein, ich bin derzeit kein Mitglied in einem Sportverein, aber früher schon.  
*(weiter zu Abschnitt V. "Sportliche Aktivität in der Freizeit außerhalb des Vereins")*
- Ja, ich bin derzeit Mitglied in einem Sportverein.
- Ja, ich bin derzeit Mitglied in mehreren Sportvereinen:    (Anzahl)

Erhebung der Sportvereinspartizipation analog zur MoMo Basiserhebung.

#### Varianten:

- Basiserhebung: Die Antwortkategorien waren in einer anderen Reihenfolge. Bis auf die Formulierung der zweiten Kategorie „Ich war früher Mitglied in einem Sportverein, aber jetzt nicht mehr (weiter bei Frage XY).“ und die Hervorhebung des Wortes „Sportverein“ durch Unterstreichung in der Basiserhebung, ist die Frage jedoch identisch.
- Welle 1: Die Kategorien lauteten hier:
  - „Ja, ich bin derzeit Mitglied in **einem** Sportverein. Beitrittsalter im ersten Verein: \_\_\_\_\_ Jahre“
  - „Ja ich bin derzeit Mitglied in **mehreren** Sportvereinen: \_\_\_\_\_(Anzahl). Beitrittsalter im ersten Verein \_\_\_\_\_ Jahre.
  - „Ich war früher Mitglied in einem Sportverein, aber jetzt nicht mehr. Beitrittsalter in den Verein: \_\_\_\_\_ Jahre. Austrittsalter aus dem Verein \_\_\_\_\_ Jahre (weiter bei Frage XY)“
  - „Nein, ich war noch nie Mitglied in einem Sportverein. (weiter bei Frage XY)“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

V.2 Tabelle: sportliche Aktivität im Verein

27. Welche Sportart(en) betreibst du im Verein?	Wie lange betreibst du die jeweilige Sportart insgesamt pro Woche (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?	In welchen Monaten führst du die jeweilige Sportart aus?	Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)
a. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	 Minuten pro Woche	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/schnaufen
b. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	 Minuten pro Woche	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/schnaufen
c. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	 Minuten pro Woche	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/schnaufen
d. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	 Minuten pro Woche	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/schnaufen

Die Befragten haben die Möglichkeit, vier Sportarten anzugeben, die sie im Verein betreiben. Als zusätzliche Information wird erfragt, ob in dieser Sportart an Wettkämpfen teilgenommen wird. Die Quantifizierung der Aktivität erfolgt anhand der Gesamtminuten pro Woche, in denen die jeweilige Sportart ausgeführt wird. Dies beinhaltet prinzipiell das Training und den Wettkampf. Aufgrund der Ergebnisse von Vorstudien wurde hier auf die Erfassung der Häufigkeit verzichtet. Das Einfügen einer Frage zur Häufigkeit führte dazu, dass Personen teilweise die Gesamtminuten pro Woche, teilweise die Minuten pro Sporteinheit angaben. Auch nach klarer Trennung der Items und Hervorhebung „Minuten pro Trainingseinheit“, bzw. in einer anderen Version „Minuten gesamt pro Woche“ waren noch Verständnisprobleme in den Daten ersichtlich. Zusätzlich führt das Erfragen der Gesamtminuten im Gegensatz zum Erfragen von Häufigkeit und Dauer dazu, dass Sportarten mit einem hohen Anteil an Wettkämpfen, bzw. unterschiedlichen Zeiten für Wettkämpfe und Trainingseinheiten (z.B. Skifahren) prinzipiell korrekt erfasst werden können. Ein Nachteil ist, dass die Befragten die Gesamtminuten selbst ausrechnen, bzw. schätzen müssen. Um saisonale Aktivitäten aufzudecken, werden zusätzlich die Monate erfragt, in denen die Aktivität ausgeführt wird.

MoMo-Plausibilitätsrange Minuten pro Woche pro Sportart: 900 Minuten.

Varianten:

- Basiserhebung: Hier wurden ebenfalls vier Sportarten erhoben und jeweils 5 Unterfragen gestellt. Zunächst wurde die Sportart analog abgefragt „Welche Sportart(en) betreibst du im Verein? \_\_\_\_\_ (Sportart)“. Dann wurde die Häufigkeit erfragt: „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche (im Verein)? \_\_\_\_\_mal pro Woche“ Anschließend wurde die Dauer erfragt: „Wie lange dauert das Training (ohne Wegzeit, Umziehen und Duschen)? \_\_\_\_\_min“ In einer vierten Spalte wurde der Jahresfaktor erfasst: „In welchen Monaten führst du die jeweilige Sportart aus?“ 12 Kategorien, Jan. bis Dez. und in einer fünften Spalte die Intensität: „Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)“, mit den üblichen drei Intensitätskategorien. Die Wettkämpfe wurden einmalig in einer Zusatzfrage erhoben: „Nimmst du an Wettkämpfen teil? Nein, Ja (Wenn ja, in welcher Sportart?) \_\_\_\_\_“
- Welle 1: In der ersten Welle wurde die Vereinsaktivität nahezu identisch zur Basiserhebung erhoben. Die Formulierungen waren bis auf die Frage nach der Dauer analog. Bei der Dauer wurde gefragt „Wie lange dauert das Training (ohne Wegzeit, Umziehen und Duschen)? \_\_\_\_\_ min pro Woche“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

**VI Körperliche Aktivität außerhalb des Vereins****VI.1 Sporttreiben außerhalb des Vereins**

28. Betreibst du eine Sportart außerhalb des Vereins und des Kindergartens?

nein (weiter zu Abschnitt VI. "Bewegungsumwelt")  ja

Bei Schülern werden hier Sportarten in „der Schule“ exkludiert. Bei Erwachsenen lautet die Anweisung lediglich „Betreiben Sie eine Sportart außerhalb des Vereins?“.

Varianten:

- Basiserhebung: Die Frage war hier folgendermaßen formuliert: „Betreibst du sonst irgendeine Sportart außerhalb des Vereins? \_\_\_Nein (weiter bei Frage XY \_\_\_ Ja, (weiter bei Frage XY)“
- Welle 1: In der ersten Welle lautete die Frage: „Betreibst du irgendeine Sportart außerhalb des Vereins? \_\_\_nein (weiter bei Frage XY) \_\_\_ja“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## VI.2 Kinder & Schüler: Organisationsform KiGa & Schüler

39. In welcher Organisationsform betreibst du die Sportart(en)? *(Mehrfachnennungen sind möglich)*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kommerzieller Anbieter (z. B. Fitnessstudio, Tanzschule) | <input type="checkbox"/> privat in einer Gruppe |
| <input type="checkbox"/> Volkshochschule  | <input type="checkbox"/> privat alleine         |
| <input type="checkbox"/> Krankenkasse   | <input type="checkbox"/> sonstige: _____        |

Erfassung der Organisationsform, in der die Sportart bei Kindergartenkindern und Schülern betrieben wird.

### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Für KiGA identisch erhoben, die Schüler (damals „Jugendlichen“) hatten zusätzlich die Kategorien „Betriebssport/Auszubildendensport“.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

## VI.2 Erwachsene: Organisationsform Erwachsene

29. In welcher Organisationsform betreiben Sie die Sportart(en)?  
*(Mehrfachnennungen sind möglich)*

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kommerzieller Anbieter (z. B. Fitnessstudio, Tanzschule) | <input type="checkbox"/> Krankenkasse           |
| <input type="checkbox"/> Betriebssport/ Auszubildendensport                       | <input type="checkbox"/> Hochschulsport         |
| <input type="checkbox"/> Sportunterricht in der Berufsschule                      | <input type="checkbox"/> privat in einer Gruppe |
| <input type="checkbox"/> Volkshochschule  | <input type="checkbox"/> privat alleine         |
| <input type="checkbox"/> sonstige: _____  |   |

Erfassung der Organisationsform, in der die Sportart bei Erwachsenen betrieben wird.

### Varianten:

- Basiserhebung: Nicht erhoben.
- Welle 1: Nicht erhoben.
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

VI.3 Tabelle sportliche Aktivität außerhalb des Vereins

30. Welche Sportart(en) betreibst du <u>außerhalb des Vereins</u> ?	Wie lange betreibst du die jeweilige Sportart insgesamt <u>pro Woche</u> (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?	In welchen Monaten führst du die jeweilige Sportart aus?	Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)				
a. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> Minuten <u>pro Woche</u>					Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
b. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> Minuten <u>pro Woche</u>					Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
c. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> Minuten <u>pro Woche</u>					Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
d. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table border="1"><tr><td> </td><td> </td><td> </td><td> </td></tr></table> Minuten <u>pro Woche</u>					Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen

Die Tabelle ist analog zur Tabelle zur Vereinsaktivität.

MoMo-Plausibilitätsrange Minuten pro Woche pro Sportart: 900 Minuten.

Varianten:

- Basiserhebung: Hier wurden analog zur Vereinsaktivität vier Sportarten erhoben und jeweils 5 Unterfragen gestellt. Die Formulierungen der Unterfragen waren: „Welche Sportart(en) betreibst du außerhalb des Vereins? \_\_\_\_\_ (Sportart)“. „Wie häufig betreibst du die jeweilige Sportart pro Woche (außerhalb des Vereins)? \_\_\_\_\_ mal pro Woche“ „Wie viele min sind das in der Regel **pro Woche** (ohne Wegzeit, Umziehen und Duschen)? \_\_\_\_\_ min“. „In welchen Monaten führst du die jeweilige Sportart aus?“ 12 Kategorien, Jan. bis Dez. „Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)“, mit den üblichen drei Intensitätskategorien. Die Wettkämpfe wurden hier nicht erfragt.



- Welle 1: In der ersten Welle wurde die Aktivität außerhalb des Vereins ebenfalls nahezu identisch zur Basiserhebung erhoben. Die Formulierungen waren bis auf die Frage nach der Dauer analog, jedoch ohne Hervorhebungen (keine Unterstreichungen, nichts fett gedruckt). Bei der Dauer wurde in der Instruktion „min“ ausgeschrieben als „Minuten“ und die Formulierung der Frage lautete: „Wie lange dauert das Training (ohne Wegzeit, Umziehen und Duschen)? \_\_\_\_\_ min pro Woche“
- Welle 2: Wie hier aufgeführt erhoben.

### **3.5 Weitere Skalen bei MoMo**

Neben der körperlichen Aktivität werden noch verschiedene andere Skalen im Zuge der MoMo-Fragebogenerhebung erfasst. Diese sind zur Erfassung und Beschreibung der körperlichen Aktivität nicht obligatorisch.

#### **3.5.1 Modellverhalten**

Die Skalen zur Erfassung der sozialen Unterstützung entsprechen sich bei Kindergartenkindern und Schülern (Reimers et al., 2012). Erwachsene beantworten eine andere Skala zur Erfassung der sozialen Unterstützung durch die Familie und Bekannte bzw. Freunde (Fuchs, 1997). Die elf Items der Skala in den Kindergarten- und Schüler-Fragebögen werden in Form einer 4-stufigen Likert-Skala unterschiedlicher Antwortkategorien (z. B. „nie“ bis „immer“) erfragt. Sie bilden die beiden Faktoren „soziale Unterstützung durch Freunde/ Freundinnen“ und „soziale Unterstützung durch die Familie/ Eltern“ ab. Die Skala zur sozialen Unterstützung bei Erwachsenen (Fuchs, 1997) umfasst ebenfalls elf Items und eine 4-stufige Likert-Skala mit jeweils den Antwortkategorien von „(fast) nie“ bis „(fast) immer“.

#### **3.5.2 Bewegungsumwelt**

Die Skalen zur Erfassung der Bewegungsumwelt entsprechen sich bei Kindergartenkindern, Schülern und Erwachsenen (Reimers et al., 2012). Die zwölf Items der Bewegungsumwelt werden in Form einer 4-stufigen Likert-Skala unterschiedlicher Antwortkategorien (z. B. „keine“ bis „viele“) erfragt.

#### **3.5.3 Freude an Bewegung**

Die Skala zur Freude an Bewegung wird lediglich bei Schülern über 11 Jahren und bei Erwachsenen eingesetzt. Die Skala, bei der es sich um eine Übersetzung der validierten englischsprachigen Version von Motl et al. (2001) handelt, umfasst 16 Items, die in Form einer 5-stufigen Likert-Skala mit den Antwortkategorien von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme voll und ganz zu“ erfragt werden (Jekauc et al., 2013).

### **3.5.4 Physisches Selbstkonzept**

Die Skala zum physischen Selbstkonzept wird lediglich bei Schülern über 11 Jahren und bei Erwachsenen eingesetzt. Sie umfasst 36 Items, die in Form einer 5-stufigen Likert-Skala mit den Antwortkategorien von „trifft nicht zu“ bis „trifft zu“ erfragt werden (Stiller et al., 2004). Die Skala besteht aus insgesamt sieben Subskalen, die inhaltlich die körperlichen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Koordination und allgemeine Sportlichkeit) sowie die physische Attraktivität abbilden.

## 4 Datenmanagement

Im Folgenden wird das Datenmanagement bei MoMo im Zusammenhang mit dem MoMo-AFB beschrieben. Außerdem werden Tipps zum Umgang mit häufigen Fehlern und Problemen gegeben. Es ist dabei jedoch nicht möglich, ein standardisiertes Verhalten für jede unklare Antwort, bzw. jede Art von auftretendem Fehler zu definieren. Bei Rückfragen steht Ihnen das MoMo-Team gerne zur Verfügung.

Das Datenmanagement umfasst folgende Schritte:

1. Dateneingabe
2. Kontrolle der Dateneingabe
3. Ausreißer und Falschangaben behandeln
4. Umgang mit fehlenden Werten
5. Zielgrößen berechnen

### 4.1 Schritt 1: Dateneingabe

Sofern der Fragebogen nicht gescannt, sondern von Hand eingegeben wird, sollte unbedingt auf eine einheitliche Schulung des Personals geachtet werden. Wie die Items bei der Eingabe codiert werden, ist dabei prinzipiell freigestellt, z. B.

-“*männlich*“: „0“ oder „1“

-“*nie bis „7 Tage*“: „0 bis 7“ oder „1 bis 8“.

Hier gilt es, die Codierung zunächst möglichst intuitiv und für alle Fragen einheitlich zu wählen, um etwaige Fehler zwischen verschiedenen Eingebenden zu minimieren. Außerdem sollte immer ein Codebuch für die Eingebenden erstellt werden (z. B. ausgedruckter Fragebogen mit den Kodierungsinformationen in den jeweiligen Platzhaltern der Items). Um Fehler zu verhindern sollten Skalen bei denen Items unterschiedlich gepolt sind, oder die erste Ausprägung nicht bei 1 beginnt, nicht schon bei der Eingabe kompliziert kodiert werden. Eine einfache, intuitive Regelung wie „Die erste Ausprägung eines Items ist immer 1“ ist im ersten Schritt der Dateneingabe durchaus sinnvoll. Spätestens bei der Berechnung der Zielgrößen müssen die Ausprägungen der verschiedenen Items dann jedoch auf die hier angegebene Kodierung umkodiert werden. Dieser Schritt kann mit gängiger Statistiksoftware automatisiert werden, weshalb es durchaus praktikabel ist, bei der Eingabe zunächst auf eine einheitliche, intuitive Kodierung zurückzugreifen.

Häufige Probleme bei der Dateneingabe:

- |  |
|--|
| 1) <i>Teilnehmer kreuzen zwischen zwei Kästchen an, weil sie sich nicht entscheiden können/ wollen (z. B. bei Intensität einer Aktivität).</i> |
|--|

Lösungsvorschläge:

-Fehlender Wert codieren

Vorteil: Keine Verletzung der Auswertungsobjektivität, kein Auswertungsbias. Vor allem zu empfehlen, wenn fehlende Werte im Anschluss an die Datenkontrolle ersetzt/geschätzt werden.

Nachteil: Auch fehlende Werte können einen Bias hervorrufen, beispielsweise wenn bestimmte Fragen von bestimmten Personengruppen häufiger nicht, oder falsch beantwortet werden (auch wenn diese im Anschluss geschätzt werden!). Außerdem kann ein einzelner fehlender Wert dazu führen, dass die zu berechnende Zielgröße nicht errechnet werden kann. Beispielsweise kann ohne die Intensität der zweiten Vereinssportart weder die Vereinsaktivität, noch ein Sportindex in MET-Stunden berechnet werden, auch wenn alle anderen Daten vorliegen. Ein Nullsetzen der zweiten Vereinssportart hätte eine systematische Unterschätzung der Aktivität zur Folge.

-Den Wert als neuen Messwert aufnehmen und dies bei der Berechnung der Zielgrößen berücksichtigen (Kreuz zwischen 1 und 2 = 1,5 Mal pro Woche)

Vorteil: Kein fehlender Wert, kein Bias

Nachteil: Aufwändig und es muss beachtet werden, dass nicht alle Teilnehmer der Befragung diese Option der genaueren Quantifizierung genutzt haben.

-Wert durch Zufallswert ersetzen (bei 4-5 Mal pro Woche randomisiert 4 oder 5 eintragen)

Vorteil: Kein Bias der Schätzer. Empfehlenswert, wenn die Daten nicht auf Personenebene (z. B. Zusammenhang zwischen Sporttreiben und BMI), sondern auf Populationsebene (z. B. Mittelwert Aktivität in Abhängigkeit von Alter und Geschlecht) ausgewertet/ dargestellt werden.

Nachteil: Varianz wird erhöht, Validität (leicht) gesenkt.

-Messwert für jeden Spezialfall definieren (bei Intensitätsangabe von 1,5 wird eine 1, bei 2,5 eine 3 kodiert)

Vorteil: Erfahrung/ Expertenwissen kann eingesetzt werden, um die Validität zu erhöhen. Beispiel: Eine Person kreuzt bei der Intensität einer Sportart zwischen 2 und 3 an. Wenn sich diese Person schon Gedanken darüber gemacht hat, dass sie sich eher mehr anstrengt als leicht zu schwitzen, aber aus unbekanntem Gründen nicht den Extremwert „viel Schwitzen und Kurzatmigkeit“ ankreuzen wollte, dann ist eine Erhöhung des MET-Wertes von 25% -was mit der Kodierung von „3“ statt „2“ einhergeht- eventuell durchaus sinnvoll. Es gilt abzuwägen, ob der Fehler, der gemacht wird, wenn eine 3 für „viel Schwitzen und Kurzatmigkeit“ kodiert wird geringer ist, als wenn eine 2 kodiert wird.

Nachteil: Ohne Validierungsstudie („wie intensiv betreiben Personen, die 2,5 ankreuzen, ihren Sport?“) nicht objektiv.

MoMo-Lösung:

Ab Welle 2 wird der Fragebogen bei MoMo digital am Laptop ausgefüllt. Dadurch tritt dieser Fehler nicht mehr auf. In den vorangegangenen Wellen wurde bei metrischen, bzw. ordinalen Items jeweils die mittlere Ausprägung kodiert (z. B. 3,5 Tage pro Woche). Nominale Items wie z. B. Vereinssport ja/ nein wurden fehlend kodiert. Ausnahme bildet die Intensitätsangabe. Hier wurde der Extremwert kodiert (Markierung zwischen 2 und 3 ergibt 3).

2) Teilnehmer schreiben nicht in der erwarteten Einheit (z. B. 1,5 im Feld „Minuten pro Woche“)

Lösungsvorschlag:

-Umrechnen in die Zielgröße

Vorteil: Durch eine –mehr oder weniger spekulative- Umrechnung einer einzelnen Angabe wird die Berechnung der gesamten Skala möglich. Selbst wenn ein Fehler gemacht wird, ist dieser prozentual zur Gesamtaktivität häufig gering.

Nachteil: Bei grenzwertigen Ausprägungen, ist nicht immer objektiv entscheidbar, welche Einheit gemeint ist (z.B. 3 Minuten Joggen pro Woche: Meint die Person 3 Stunden Joggen, oder das dreiminütige Warmlaufen auf dem Laufband im Fitnessstudio?).

MoMo-Lösung:

Bei MoMo werden bei Items, die in Minuten angegeben werden die Werte „1“-“4“ vom Eingebenden direkt in Stunden umgerechnet (60-240min). Alle anderen Werte werden nicht verändert (wohl aber im Zuge der Plausibilitätsprüfung auf Tippfehler überprüft).

3) Teilnehmer geben Bereiche, statt exakte Angaben an (z. B. 30-60 Minuten, statt 45 Minuten).

MoMo-Lösung:

Den Mittelwert bilden.

## 4.2 Schritt 2: Eingabe-Fehlerkontrolle

Grundsätzlich sollten nach der Dateneingabe alle Items zunächst auf Plausibilität der Werte geprüft werden, um Eingabefehler auszuschließen. Ziel dieses Schrittes ist es, ein *1:1 Abbild der ausgefüllten Fragebögen im Datensatz* zu erstellen. Dabei werden lediglich Tippfehler der Eingebenden eliminiert. Unplausible Werte werden mit den ausgefüllten Bögen verglichen. Sind die unplausiblen Werte von den Befragten tatsächlich so angegeben, werden diese in diesem ersten Schritt *nicht* verändert. D.h. auch wenn eine Person angibt, sie gehe pro Tag 1440 Minuten zu Fuß, wird dies in diesem Schritt im Rohdatensatz so aufgenommen. Erst nach Abschluss dieses Schrittes, d.h. wenn sichergestellt ist, dass keine Tippfehler seitens der Eingebenden mehr vorliegen, können diese Daten im Zuge der Ausreißerdiagnostik einheitlich korrigiert werden.

## 4.3 Schritt 3: Ausreißer und Falschangaben behandeln

Als *Ausreißer* werden solche Angaben eingestuft, die zwar mit großer Wahrscheinlichkeit der Wirklichkeit entsprechen bzw. so gemeint waren, in ihrer Ausprägung aber im Vergleich zur restlichen Stichprobe extrem sind. Ein Beispiel ist eine Leistungsturnerin mit 1200 Minuten Vereinssportaktivität pro Woche. Eine objektive Abgrenzung zwischen realem Ausreißer (Leistungsturnerin mit 1200 Minuten Vereinssportaktivität pro Woche) und unplausibler Falschangabe in der Beantwortung durch den Befragten (2400 Minuten Fußballtraining statt 240 Minuten), existiert leider nicht. Das jeweilige Vorgehen sollte an der Forschungsfrage und Aspekten wie der Stichprobengröße festgemacht werden. In großen Stichproben sind Ausreißer (Extremfälle) durchaus erwünscht und notwendig um Populationsparameter erwartungstreu zu schätzen. In kleinen Stichproben führen sie hingegen eher zu Verzerrungen der Mittelwerte und einem Aufblähen der Konfidenzintervalle. Die Range an Werten, die bei MoMo als Ausreißer behandelt werden, ist bei den jeweiligen Items im vorangegangenen Kapitel beschrieben (MoMo-Plausibilitätsrange). Ausreißer, die über dieser Range liegen, werden auf den maximalen Wert der Range gestutzt.

Als *Falschangaben* werden solche Angaben eingestuft, die eindeutig durch den Befragten falsch eingegeben wurden, bzw. die Frage falsch verstanden wurden (z. B. 1440 Minuten = 24 Stunden Gehen zu Fuß täglich). Diese Fälle sollten sehr selten sein und werden als *Falschangaben* entweder gelöscht und fehlend kodiert oder in eindeutigen Fällen durch den plausiblen Wert ersetzt (wie in dem Fall, bei dem Stunden angegeben werden, obwohl Minuten erfragt wurden).

Es liegt allgemein im Ermessen des Datenmanagements, zwischen Ausreißer (Wert auf maximalen Wert setzen) und Falschangaben (Wert löschen/ ändern) für einzelne Fälle nach logischen Kriterien zu entscheiden. Eine einheitliche Vorgehensweise für die Vielzahl der möglichen Angaben zu definieren ist nicht möglich.

Die bei MoMo definierte Vorgehensweise zur Behandlung von Ausreißern ist im Folgenden zusammengefasst.

#### MoMo-Lösung: Metrische Angaben zu Minuten pro Woche:

-Alle möglichen Falschangaben im Sinne von zu hohen Angaben bei den metrischen Items werden als Ausreißer behandelt und auf den *Maximalwert* des Items *gestutzt*. Die jeweiligen Maximalwerte finden sich bei der Itembeschreibung im vorangegangenen Kapitel.

-Folgende Werte werden als Falschangabe definiert und durch einen plausiblen Wert ersetzt:

Alle offenen Fragen zu Minuten (Minuten der acht Sportarten, Minuten Sportunterricht, Sportangebot, Arbeiten im Freien, im Haushalt und Spielen im Freien):

1 Minute	▶	60 Minuten
2 Minuten	▶	120 Minuten
3 Minuten	▶	180 Minuten
4 Minuten	▶	240 Minuten

-Andere mögliche Falschangaben im Sinne von zu niedrigen Angaben werden nicht korrigiert und als plausible Ausreißer im Datensatz belassen (z. B. 6 Minuten Krafttraining, 10 Minuten Fußball in der Freizeit)

#### **4.4 Schritt 4: Umgang mit fehlenden Werten**

Wie mit fehlenden Werten umzugehen ist, sollte, wie auch das Ausreißerhandling, anhand der Forschungsfrage und Stichprobe entschieden werden. Da im Zuge der Bildung der Aktivitätsindizes schon einzelne fehlende Werte dazu führen, dass der gesamte Index nicht gebildet werden kann, empfiehlt es sich im Allgemeinen, einzelne fehlende Werte in einem ersten Schritt zu ersetzen (vgl. dazu z. B. Jekauc, Völkle, Lämmle & Woll 2012). Diese Ersetzungen werden vom Datenmanagement durchgeführt. Der weitere Umgang mit fehlenden Werten muss in Abhängigkeit der verwendeten statistischen Methode vom Auswertenden entschieden werden (z. B. Einsatz von statistischen Verfahren zum Schätzen fehlender Werte).

#### MoMo-Lösung:

-Wurden keine Angaben zu einer Aktivitätsform gemacht, so werden Häufigkeit und Dauer gleich 0 gesetzt (z. B. alle Angaben bei Nichtsportlern; 2., 3. oder 4. Sportart bei Sportlern)

-Fehlende Werte beim Jahresindex (Monate pro Jahr) werden beim Vereinssport auf 11 Monate gesetzt. Beim Freizeitsport werden saisonale Sportarten wie Skifahren oder Surfen auf 3 Monate gesetzt, alle nicht saisonalen Aktivitäten werden auf 8 Monate gesetzt.

-Fehlende Werte bei der Intensität werden auf 2 „moderate Anstrengung“ gesetzt

-Sind lediglich einzelne Angaben zu einer Aktivitätsform gegeben, beispielsweise die Sportart, aber nicht die Dauer, so darf die Aktivität nicht auf 0 gesetzt werden, da dies zu einer systematischen Unterschätzung der Aktivität führt. Hier muss ein fehlender Wert kodiert werden, ein Gesamtaktivitätsindex dieser Person kann nicht berechnet werden.

#### 4.5 Schritt 5: Berechnung der Zielgrößen

Die zentralen Zielgrößen des MoMo-AFB sind:

- Gesamtaktivität - undifferenziert (Tage pro Woche mit mind. 60 Minuten moderater bis intensiver Aktivität, WHO-Guideline)
- Aktivität im altersspezifischen Setting (Minuten, MET-Stunden)
- Alltagsaktivität (Minuten, MET-Stunden)
- Mitgliedschaft im Sportverein, Teilnahme am Wettkampfsport
- Körperlich-sportliche Aktivität im Verein (Minuten, MET-Stunden)
- Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins in der Freizeit (Minuten, MET-Stunden)
- Gesamtaktivität Sport (Minuten, MET-Stunden)

##### 4.5.1 Gesamtaktivität - undifferenziert:

Die Items (II.2) und (II.3) werden in der Form 0 (0-Tage) bis 7 (7-Tage) codiert.

Die Zielgröße Aktivitätstage errechnet sich in Anlehnung an Prochaska, Sallis und Long (2001) durch Bildung des Mittelwerts von (II.2) und (II.3)

$$\frac{(II.2) + (II.3)}{2} = \text{Aktivitätstage pro Woche}$$

Range: 0-7

Einheit: Tage pro Woche

##### 4.5.2 Erfüllung der WHO-Guideline 2010:

Die Zielgröße „Erfüllung der WHO Guideline 2010“ wird durch eine dichotome Variable abgebildet. Hierzu wird Item (II.2) wie folgt umkodiert: 0 bis 6 = 0; 7=1. *Achtung:* Diese Zielgröße sollte nur berechnet werden, wenn der Zusatz „Sportunterricht, bzw. Sport im Kindergarten bitte nicht mitzählen“ bei den Kindergartenkindern und Schülern entfernt wurde (vgl. Variante b).

Range: Dichotom

Ausprägungen: 0 = Guideline nicht erfüllt; 1 = Guideline erfüllt



### 4.5.3 Körperliche Aktivität im altersgruppenspezifischen Setting

In den drei altersgruppenspezifischen Settings können Aktivitätsminuten und MET-Minuten, bzw. MET-Stunden berechnet werden.

#### 4.5.3.1 Minuten körperlich-sportliche Aktivität im Kindergarten

Die Minuten körperlich-sportliche Aktivität im Kindergarten errechnen sich aus dem Item (III.1.3) multipliziert mit einem definierten Jahresfaktor von 38/52

$$\text{Aktivität im Kindergarten} = (\text{III.1.3}) * \frac{38}{52}$$

Range: metrisch

Einheit: Minuten pro Woche

#### 4.5.3.2 MET-Minuten körperlich-sportliche Aktivität im Kindergarten

Item (III.1.3) wird mit einem spezifischen MET-Wert und dem Jahresfaktor multipliziert.

$$\text{METMinuten im Kindergarten} = ((\text{III.1.3}) * \text{MET.Bew.KiGa}) * \frac{38}{52}$$

Der Wert für „MET.Bew.KiGa“ ergibt sich aus Tabelle 1 im Anhang unter „Bewegungszeit im Kindergarten“.

Range: metrisch

Einheit: MET\*Minuten pro Woche

Hinweis: Durch Division durch 60 erhält man den in der Literatur verbreiteten MET-Stunden-Index.

#### 4.5.3.3 Minuten körperlich-sportliche Aktivität in der Schule

Die Minuten körperlich-sportliche Aktivität in der Schule errechnen sich aus der Summe der Minuten im Sportunterricht (III.2.5) und Minuten der Sportangebote in der Schule (III.2.10), multipliziert mit einem Jahresfaktor von 38/52

$$\text{Aktivität in der Schule} = ((\text{III.2.5}) + (\text{III.2.10})) * \frac{38}{52}$$

Range: metrisch

Einheit: Minuten pro Woche

#### 4.5.3.4 MET-Minuten körperlich-sportliche Aktivität in der Schule

Die Minuten Sportunterricht (II.2.5) und Minuten Sportangebot in der Schule (II.2.10) werden vor der Summenbildung mit einem spezifischen MET-Wert multipliziert.

$$\begin{aligned} & \text{MET Minuten in der Schule} \\ & = (((II.2.5) * MET.Sportunterricht) + ((II.2.10) \\ & * MET.Sportangebot)) * \frac{38}{52} \end{aligned}$$

Die Werte MET.Sportunterricht und MET.Sportangebot ergeben sich aus Tabelle 1 im Anhang unter „Sportunterricht“ bzw. aus der Art des Sportangebots, falls hier eine Sportart angegeben ist.

Range: metrisch

Einheit: MET-Minuten pro Woche

Hinweis: Durch Division durch 60 erhält man den in der Literatur verbreiteten MET-Stunden-Index.

#### 4.5.3.5 Minuten körperliche Aktivität am Arbeitsplatz

Zur Berechnung der körperlichen Aktivität am Arbeitsplatz werden zunächst die Angaben bei den Items III.3.6. und III.3.8 in Minuten umgerechnet. Anschließend wird aus Item III.3.1 analog zur Vereinssportaktivität ein Jahresfaktor berechnet:

$$\frac{\text{Anzahl Monate}}{12} = \text{Jahresfaktor}$$

Die Tage mit anstrengender Arbeit am Arbeitsplatz (III.3.5) werden wie folgt umcodiert: „nie“=0, „weniger als 1 Mal pro W.“=0,5, „1 x pro W.“=1,... „täglich“=7.

Die vier Minutenangaben aus Item III.3.6 und III.3.8 werden mit (III.3.5), bzw. (III.3.7) multipliziert und aufsummiert. Nach anschließender Multiplikation mit dem Jahresfaktor erhält man die Aktivitätsminuten am Arbeitsplatz.

$$\begin{aligned} & \text{Minuten Aktivität am Arbeitsplatz} \\ & = (III.3.5 * ((III.3.6.a) + (III.3.6.b) + (III.3.6.c)) + (III.3.7) \\ & * (III.3.8)) * \text{Jahresfaktor} \end{aligned}$$

Range: metrisch

Einheit: Minuten pro Woche

#### 4.5.3.6 MET-Minuten körperliche Aktivität am Arbeitsplatz

Die drei Arbeitsplatzaktivitätsvariablen werden vor der Summenbildung mit einem spezifischen MET-Wert multipliziert. Dieser ergibt sich aus Tabelle 1 im Anhang

unter „Arbeit (IPAQ) Intensität 1“ (MET.1) „Arbeit (IPAQ) Intensität 2“ (MET.2) und „Arbeit (IPAQ) Intensität 3“ (MET.3). Der MET-Wert für Wegstrecken bei der Arbeit (MET.WegArbeit) findet sich in Tabelle 1 des Anhangs unter „Wegstrecken Arbeit“.

*Aktivität am Arbeitsplatz*

$$= ((III.3.5) * ((III.3.6.a) * MET.1 + (III.3.6.b) * MET.2 + (III.3.6.c) * MET.3)) + (III.3.7) * (III.3.8) * MET.WegArbeit)) * Jahresfaktor$$

Range: metrisch

Einheit: MET\*Minuten pro Woche

Hinweis: Durch Division durch 60 erhält man den in der Literatur verbreiteten MET-Stunden-Index.

#### **4.5.4 Körperliche Aktivität im Alltag**

Die körperliche Aktivität im Alltag ergibt sich aus den Fragen zum Arbeiten im Freien, Arbeiten im Haushalt, Wegstrecken sowie bei Kindern und Jugendlichen, Spielen im Freien.

##### **4.5.4.1 Minuten und MET-Minuten körperliche Aktivitäten im Freien**

Die Aktivitätsminuten durch Arbeiten im Freien ergeben sich aus dem Produkt der Häufigkeit und der Dauer der Aktivität. Dabei wird die Frage zur Häufigkeit umkodiert: „nie“=0, „weniger als 1 Mal pro W.“=0,5, „1 x pro W.“=1,... „täglich“=7.

$$\text{Minuten Arbeiten im Freien} = (IV.1) * (IV.2)$$

Die MET-Minuten durch Arbeiten im Freien erhält man aus der Multiplikation der Minuten Arbeiten im Freien mit einem intensitätsspezifischen MET-Wert. Dieser findet sich in Tabelle 1 im Anhang unter „leichte Arbeit im Freien“, „moderate Arbeit im Freien“, bzw. „anstrengende Arbeit im Freien“.

Range: metrisch

Einheit: Minuten bzw. MET-Minuten pro Woche

##### **4.5.4.2 Minuten und MET-Minuten Arbeiten im Haushalt**

Die Aktivitätsminuten durch Arbeiten im Haushalt ergeben sich aus dem Produkt der Häufigkeit und der Dauer der Aktivität. Auch hier wird die Frage zur Häufigkeit umcodiert: „nie“=0, „weniger als 1 Mal pro W.“=0,5, „1 x pro W.“=1,... „täglich“=7.

$$\text{Minuten Arbeiten im Haushalt} = (IV.4) * (IV.5)$$

Die MET-Minuten durch Arbeiten im Haushalt ergeben sich aus der Multiplikation der Minuten Arbeiten im Haushalt mit einem spezifischen MET-Wert. Dieser findet sich in

Tabelle 1 im Anhang unter „leichte Arbeit im Haushalt“, „moderate Arbeit im Haushalt“, bzw. „anstrengende Arbeit im Haushalt“.

Range: metrisch

Einheit: Minuten bzw. MET-Minuten pro Woche

#### 4.5.4.3 Minuten und MET-Minuten Spielen im Freien

Auch die Aktivitätsminuten durch Spielen im Freien ergeben sich aus dem Produkt der Häufigkeit und der Dauer der Aktivität. Auch hier wird die Frage zur Häufigkeit umcodiert: „nie“=0, „weniger als 1 Mal pro W.“=0,5, „1 x pro W.“=1,... „täglich“=7.

$$\text{Minuten Spielen im Freien} = (IV.11) * (IV.12)$$

Die MET-Minuten durch Spielen im Freien ergeben sich aus der Multiplikation der Minuten Spielen im Freien mit einem spezifischen MET-Wert. Dieser findet sich in Tabelle 1 im Anhang unter „leichtes Spielen im Freien“, „moderates Spielen im Freien“, bzw. „anstrengendes Spielen im Freien“.

Range: metrisch

Einheit: Minuten bzw. MET-Minuten pro Woche

#### 4.5.4.4 Minuten und MET-Minuten Wegstrecken zu Fuß

Die Aktivitätsminuten durch Wegstrecken zu Fuß ergeben sich durch folgende Umkodierung des Items IV.7:

„Ich gehe fast nie zu Fuß“: 5 Min.

„Ich gehe weniger als 1km pro Tag zu Fuß“: 10 Min.

„Ich gehe 1-2 km pro Tag zu Fuß (15-30 Minuten pro Tag)“: 22,5 Min.

„Ich gehe 3-5 km pro Tag zu Fuß (30-60 Minuten pro Tag)“: 45 Min.

„Ich gehe 6-10 km pro Tag zu Fuß (1 bis 2 Stunden pro Tag)“: 90 Min.

„Ich gehe 10 km und mehr pro Tag zu Fuß (mehr als 2 Stunden pro Tag)“: 150 Min.

Anschließend werden die Minuten noch mit 7 Tagen multipliziert.

Die MET-Minuten errechnen sich durch Multiplikation der Minuten mit einem spezifischen MET-Wert für die angegebene Intensität (vgl. Tabelle 1 im Anhang). Es wird unterschieden in „leichtes Gehen“, „moderates Gehen“ und „anstrengendes Gehen“.

Range: metrisch  $(5-150)*7 = 35-1050$  Minuten pro Woche

Einheit: Minuten bzw. MET-Minuten pro Woche

#### 4.5.4.5 Minuten und MET-Minuten Wegstrecken mit nicht motorisierten Fortbewegungsmitteln

Die Aktivitätsminuten durch nicht motorisierte Fortbewegungsmittel ergeben sich durch folgende Umkodierung des Items IV.9:

„Ich fahre fast nie mit dem Fahrrad/ Longboard o.Ä.“: 0 Min.

„1-5 km pro Tag (5 bis 10 Minuten pro Tag)“: 7,5 Min.

„6-10 km pro Tag (10 bis 30 Minuten pro Tag)“: 20 Min.

„11-20 km pro Tag (30 bis 60 Minuten pro Tag)“: 45 Min.

„mehr als 20 km pro Tag (über 60 Minuten pro Tag)“: 90 Min.

Anschließend werden die Minuten noch mit 7 Tagen multipliziert.

Die MET-Minuten ergeben sich durch Multiplikation der Minuten mit einem spezifischen MET-Wert für die angegebene Intensität (vgl. Tabelle 1 im Anhang). Es wird unterschieden in „leichtes Radfahren“, „moderates Radfahren“, „anstrengendes Radfahren“. Die MET-Werte für andere Fortbewegungsmittel werden hier analog gesetzt.

Range: metrisch/kategorial  $(0-90) \cdot 7 = 0-630$  Minuten

Einheit: Minuten bzw. MET-Minuten pro Woche

#### 4.5.4.6 Minuten und MET-Minuten Alltagsaktivität

Der Gesamtindex Minuten bzw. MET-Minuten im Alltag errechnet sich bei Kindern und Jugendlichen aus der Summe der Minuten bzw. MET-Minuten für Arbeit im Freien, Arbeit im Haushalt, Spielen im Freien und Wegstrecken. Bei Erwachsenen erfolgt die Berechnung analog, mit Ausnahme des Spielens im Freien.

*Minuten Alltagsaktivität*

$$\begin{aligned}
 &= ((\text{Arbeiten im Freien}) + (\text{Arbeiten im Haushalt})) \\
 &+ (\text{Wegstrecken zu Fuß} * 7) + (\text{Wegstrecken nicht motorisiert} * 7) \\
 &+ \text{optional} (\text{Spielen im Freien})
 \end{aligned}$$

#### 4.5.5 Mitgliedschaft Sportverein

Zur Festlegung, ob ein Teilnehmer Mitglied im Sportverein ist, wird die Variable V.1 in eine dichotome Variable umcodiert, wobei die ersten beiden Ausprägungen zu 0 (kein Vereinssportler) und die letzten beiden Ausprägungen zu 1 (Vereinssportler) zusammengefasst werden.

Eine weitere Einteilung von Personengruppen hinsichtlich ihrer Vereinssportbiographie stellt die Umkodierung des Items in 0: Person war nie in einem Verein. 2: Person war in einem Verein ist, aber aktuell nicht mehr. 3: Person ist aktuell in einem oder mehreren Vereinen.

#### 4.5.6 Wettkampfsport

Die dichotome Zielgröße „Wettkampfsportler“ wird gebildet, indem die acht Items „ich nehme in dieser Sportart an Wettkämpfen teil“ zusammengefasst werden. Personen, die in mindestens einer ihrer Sportarten angeben, an Wettkämpfen teilzunehmen, erhalten eine „1“ für „Wettkampfsportler“, alle anderen eine „0“ für „kein Wettkampfsportler“.

#### 4.5.7 Körperlich-sportliche Aktivität im Verein

Die körperliche Aktivität im Verein kann in Form von Minuten oder MET-Minuten operationalisiert werden.

Aus den angegebenen Monaten wird zunächst ein Jahresfaktor für jede Sportart berechnet:

$$\frac{\text{Anzahl Monate}}{12} = \text{Jahresfaktor}$$

##### 4.5.7.1 Minuten körperlich-sportliche Aktivität im Verein

Die Minutenzahlen der vier Sportarten werden mit den jeweiligen Jahresfaktoren multipliziert und aufsummiert.

*Minuten Sport im Verein*

$$= \text{Min. Sportart1} * \text{Jahresfaktor1} + \text{Min. Sportart2} * \text{Jahresfaktor2} \\ + \text{Min. Sportart3} * \text{Jahresfaktor3} + \text{Min. Sportart4} * \text{Jahresfaktor4}$$

Range: metrisch

Einheit: Minuten pro Woche

##### 4.5.7.2 MET-Minuten körperlich-sportliche Aktivität im Verein

Zunächst werden für alle vier Sportarten die Minuten mit dem Jahresfaktor multipliziert (s.o.). Im Anschluss wird für jede Sportart in Abhängigkeit der angegebenen Intensität ein MET-Wert definiert (siehe Tabelle 1 im Anhang). Die Minuten der vier Sportarten werden mit dem zugehörigen MET-Wert multipliziert und anschließend aufsummiert.

*METMinuten Sport im Verein*

$$= \text{Min. Sportart1} * \text{Jahresfaktor1} * \text{MET. Sportart1} + \text{Min. Sportart2} \\ * \text{Jahresfaktor2} * \text{MET. Sportart2} + \text{Min. Sportart3} * \text{Jahresfaktor3} \\ * \text{MET. Sportart3} + \text{Min. Sportart4} * \text{Jahresfaktor4} * \text{MET. Sportart4}$$

Range: metrisch

Einheit: MET-Minuten pro Woche

Hinweis: Durch Division durch 60 erhält man den in der Literatur ebenfalls verbreiteten MET-Stunden-Index.

#### **4.5.8 Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins**

Die körperliche Aktivität außerhalb des Vereins errechnet sich analog zu der im Verein.

##### 4.5.8.1 Minuten körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins

Die Minutenzahlen der vier Sportarten werden mit den jeweiligen Jahresfaktoren multipliziert und aufsummiert.

*Minuten ksA außerhalb des Vereins*

$$= \text{Min. Sportart1} * \text{Jahresfaktor1} + \text{Min. Sportart2} * \text{Jahresfaktor2} \\ + \text{Min. Sportart3} * \text{Jahresfaktor3} + \text{Min. Sportart4} * \text{Jahresfaktor4}$$

Range: metrisch

Einheit: Minuten pro Woche

##### 4.5.8.2 MET-Minuten körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins

Zunächst werden für alle vier Sportarten die Minuten mit dem Jahresfaktor multipliziert (s.o.). Im Anschluss wird für jede Sportart in Abhängigkeit der angegebenen Intensität ein MET-Wert definiert (siehe Tabelle 1 im Anhang). Die Minuten der vier Sportarten werden mit dem zugehörigen MET-Wert multipliziert und anschließend aufsummiert.

*METMinuten ksA außerhalb des Vereins*

$$= \text{Min. Sportart1} * \text{Jahresfaktor1} * \text{MET. Sportart1} + \text{Min. Sportart2} \\ * \text{Jahresfaktor2} * \text{MET. Sportart2} + \text{Min. Sportart3} * \text{Jahresfaktor3} \\ * \text{MET. Sportart3} + \text{Min. Sportart4} * \text{Jahresfaktor4} * \text{MET. Sportart4}$$

Range: metrisch

Einheit: MET-Minuten pro Woche

Hinweis: Durch Division durch 60 erhält man den in der Literatur ebenfalls verbreiteten MET-Stunden-Index.

#### **4.5.9 Gesamtindex Sport im Verein und in der Freizeit**

Zur Bildung des Gesamtindex für Sport werden die Minuten, bzw. MET-Stunden körperlich-sportliche Aktivität im Verein, außerhalb des Vereins und in der Schule, bzw. Kindergarten aufsummiert.

#### **4.5.10 MVPA-Minuten**

Unter dem Aspekt von gesundheitlich wirksamer Aktivität wird in der Literatur häufig ein weiterer Aktivitätsindex diskutiert: Die Minuten körperlicher Aktivität mit moderater bis anstrengender Intensität (Moderate to Vigorous Physical Activity, MVPA). Zur Berechnung eines solchen Indizes aus den Daten des MoMo-AFB werden die Aktivitätsminuten wie oben aufgeführt berechnet und summiert, jedoch mit folgender Einschränkung:

Zur Berechnung der MVPA-Minuten werden bei allen Aktivitäten die Minuten mit der Intensität 1 „ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/schnaufen“ gleich 0 gesetzt. Eine Ausnahme bilden die Wegstrecken zu Fuß, bzw. bei der Arbeit, hier werden auch die Zeiten mit der Intensität 2 gleich 0 gesetzt.



## 5 Normwerte der zentralen Zielgrößen

Bei den hier berichteten Vergleichsdaten handelt es sich um Daten der Welle 1. Die Daten wurden gewichtet, um repräsentative Daten für die Bundesrepublik Deutschland zu erhalten (Lange et al., 2014). Ansonsten handelt es sich um die nach diesem Manual berechneten Indizes aus den erhobenen Rohdaten. Diese gewichteten Daten sind repräsentativ für Kinder und Jugendliche in der Bundesrepublik Deutschland im Jahr 2010 hinsichtlich Geschlecht, Alter, Region, Migrationshintergrund und Bildung. Sie stellen damit ein Abbild der mittels MoMo-AFB (Version Welle 1) erfassten körperlichen Aktivität der deutschen Kinder und Jugendlichen aus dem Jahr 2010 dar. Die Daten werden in Altersgruppen zusammengefasst berichtet, da die Zellen der Jahrgänge zu klein sind um eine Gewichtung sinnvoll durchzuführen.

### 5.1 Tage pro Woche mit min. 60 Minuten moderater Aktivität

Tabelle 1: Aktivitätstage pro Woche MoMo Welle 1 (2009-2012)

N=3478		Aktivitätstage
Alter [Jahre]	Geschl.	Tage pro Woche (MW±SD)
4-5	w	4,84±1,83
	m	5,21±1,94
	Ø	5,03±1,90
6-10	w	4,48±1,72
	m	4,60±1,73
	Ø	4,54±1,73
11-13	w	3,44±1,51
	m	3,69±1,65
	Ø	3,57±1,58
14-17	w	3,05±1,77
	m	3,85±1,71
	Ø	3,46±1,78
4-17	w	3,86±1,85
	m	4,24±1,81
	Ø	4,06±1,84

MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung

## 5.2 Mitgliedschaft im Sportverein

Tabelle 2: Mitgliedschaft im Sportverein MoMo Welle 1 (2009-2012)

N=3478		Mitglied im Sportverein?		
Alter [Jahre]	Geschl.	Ja	Nein nicht mehr	Nein noch nie
4-5	w	62,7%	2,6%	34,6%
	m	48,6%	6,8%	44,5%
	Ø	55,4%	4,8%	39,8%
6-10	w	60,7%	14,5%	24,8%
	m	71,6%	10,3%	18,1%
	Ø	66,2%	12,4%	21,4%
11-13	w	65,6%	20,3%	14,1%
	m	67,6%	18,1%	14,3%
	Ø	66,6%	19,2%	14,2%
14-17	w	42,2%	39,0%	18,9%
	m	66,6%	22,8%	10,6%
	Ø	54,7%	30,6%	14,6%
4-17	w	56,5%	21,6%	21,9%
	m	66,1%	15,4%	18,5%
	Ø	61,5%	18,4%	20,1%

## 5.3 Körperlich-sportliche Aktivität im Verein und Wettkampfsport

Tabelle 3: Vereinssport MoMo Welle 1 (2009-2012)

N=2381		Vereinssport			
Alter [Jahre]	Geschl.	% Aktive	Min./W. [MW±SD]	MET-h./W. [MW±SD]	Wettkampfteilnahme
4-5	w	62,7%	89,8±58,2	10,1±6,5	9,4%
	m	48,6%	86,1±48,6	10,6±6,6	16,1%
	Ø	55,4%	88,1±54,0	10,3±6,5	12,4%
6-10	w	60,7%	135,4±97,5	15,9±11,5	44,1%
	m	71,6%	168,8±106,5	22,9±13,7	64,5%
	Ø	66,2%	153,8±103,9	19,7±13,2	55,2%
11-13	w	65,6%	195,0±134,2	23,7±15,7	69,7%
	m	67,6%	218,3±131,9	29,7±18,3	79,6%
	Ø	66,6%	207,1±133,4	26,8±17,3	74,8%
14-17	w	42,2%	195,8±136,5	25,1±16,9	64,4%
	m	66,6%	278,4±164,5	38,3±22,3	74,3%
	Ø	54,7%	247,5±159,6	33,3±21,4	70,1%
4-17	w	56,5%	158,0±120,0	19,1±14,6	49,1%
	m	66,1%	205,4±141,9	27,8±19,2	64,9%
	Ø	61,5%	184,2±134,6	23,9±17,8	57,5%

% Aktive: Die Aktivitätsangaben beziehen sich hier nur auf die aktiven Vereinssportler; MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung; Min./W.: Minuten pro Woche; MET-h/W.: MET-Stunden pro Woche

## 5.4 Körperlich-sportliche Aktivität außerhalb des Vereins

Tabelle 4: Sport außerhalb des Vereins MoMo Welle 1 (2009-2012)

N=2101		Sport außerhalb des Vereins		
Alter [Jahre]	Geschl.	% Aktive	Min./W. [MW±SD]	MET-h./W. [MW±SD]
4-5	w	39,2	95,1±94,1	9,9±9,3
	m	37,5	97,2±123,6	11,8±14,8
	Ø	38,3	96,2±109,6	10,9±12,4
6-10	w	46,8	117,7±109,2	13,6±13,1
	m	40,3	132,3±141,4	16,4±18,8
	Ø	43,4	124,6±125,6	14,9±16,1
11-13	w	40,6	137,2±139,1	16,1±16,9
	m	43,8	189,7±203,2	23,8±25,7
	Ø	42,3	165,2±177,9	20,1±22,3
14-17	w	47,5	138,1±156,6	16,3±16,7
	m	53,4	161,1±162,4	20,6±21,6
	Ø	50,0	150,7±160,1	18,6±19,6
4-17	w	44,3	125,6±131,3	14,5±14,9
	m	44,7	151,5±164,9	19,1±21,4
	Ø	44,5	139,0±150,1	16,9±18,7

% Aktive: Die Aktivitätsangaben beziehen sich hier nur auf die aktiven Freizeitsportler; MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung; Min./W.: Minuten pro Woche; MET-h/W.: MET-Stunden pro Woche

## 5.5 Körperlich-sportliche Aktivität im altersspezifischen Setting

Für die Aktivität von Erwachsenen in ihrem altersspezifischen Setting Ausbildung und Beruf liegen bisher noch keine Vergleichsdaten vor.

Tabelle 5: Aktivität in der Schule/ Kindergarten MoMo Welle 1 (2009-2012)

MoMo Welle 1 (2009-2012) N=3817				
N=3764		Altersspezifisches Setting		
Alter [Jahre]	Geschl.	Minuten Sportunterricht [pro W.] MW±SD	Sport-AG	Minuten Sport-AG [pro W.] MW±SD
4-5	w	61,1±37,8	-	-
	m	53,2±31,4	-	-
	Ø	57,1±34,9	-	-
6-10	w	113,3±38,0	22,3%	75,1±32,9
	m	119,8±43,2	26,6%	81,5±30,0
	Ø	116,6±41,1	24,4%	78,6±31,5
11-13	w	121,8±43,9	23,4%	85,7±26,8
	m	124,8±50,3	18,3%	100,0±46,2
	Ø	123,3±47,2	20,8%	92,1±37,5
14-17	w	94,3±39,4	9,3%	87,0±25,8
	m	97,5±41,5	13,5%	91,6±43,9
	Ø	95,9±40,5	11,5%	89,8±37,8
4-17	w	102,9±44,1	18,0%	80,9±30,1
	m	105,9±48,9	19,7%	88,7±39,0
	Ø	104,4±46,7	18,9%	85,0±35,3

Bei den Vier- und Fünfjährigen handelt es sich hier um angeleitete Bewegungszeit im Kindergarten; MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung; Min./W.: Minuten pro Woche; MET-h/W.: MET-Stunden pro Woche

## 5.6 Gesamtindex Sport

Tabelle 6 Gesamtindex Sport MoMo Welle 1 (2009-2012)

N=3112		Gesamtindex Sport		
Alter [Jahre]	Geschl.	% Aktive	Min./W. [MW±SD]	MET-h./W. [MW±SD]
4-5	w	97,6%	134,7±94,1	13,0±9,8
	m	97,0%	115,1±101,1	12,2±12,2
	Ø	97,3%	124,7±98,1	12,6±11,1
6-10	w	96,3%	228,9±131,4	22,5±14,7
	m	98,5%	266,4±177,5	29,5±22,1
	Ø	97,5%	248,3±158,0	26,1±19,2
11-13	w	99,6%	279,1±188,9	28,7±21,7
	m	99,6%	323,1±227,9	36,7±29,1
	Ø	99,6%	301,7±210,8	32,8±26,1
14-17	w	93,9%	223,9±186,7	23,9±21,5
	m	95,8%	348,8±232,2	41,7±31,0
	Ø	94,1%	288,7±220,5	33,2±28,3
4-17	w	96,5%	226,8±165,3	23,1±18,8
	m	97,5%	284,4±213,1	32,5±27,4
	Ø	97,1%	256,5±193,6	28,0±24,1

% Aktive: Die Aktivitätsangaben beziehen sich hier nur auf die Aktiven in Schule, Verein und/oder außerhalb des Vereins; MW: Mittelwert; SD: Standardabweichung; Min./W.: Minuten pro Woche; MET-h/W.: MET-Stunden pro Woche

## 6 Gütekriterien des MoMo-AFB

Zur Bestimmung der wichtigsten Gütekriterien des MoMo-AFB führten Jekauc et al. (2013) eine Untersuchung mit 109 Schülern und 87 Schülerinnen im Alter zwischen 9 und 17 Jahren durch. Zur Überprüfung der Reliabilität wurde der Fragebogen zweimal in einem Abstand von sieben Tagen ausgefüllt. Der durchschnittliche (gewichtete) Kappa-Koeffizient und die Intraklassenkorrelation (ICC) für den Gesamtindex betragen .66 bzw. .68. Zur Untersuchung der kriteriumsbezogenen Validität wurden die Fragebogendaten mit Accelerometerdaten (ActiGraph GT1X) verglichen. Dazu berechneten sie die Rangkorrelationen nach Spearman zwischen den MVPA-Minutenindizes des MoMo-AFB und den mittels Akzelerometer (Beschleunigungsmesser) gemessenen Werten. Der Gesamtindex Minuten Sport des MoMo-AFB korreliert mit der Summe der Angaben des Akzelerometers der entsprechenden Woche mit einem Korrelationskoeffizienten von  $r=.29$  signifikant. Nach Kahlert und Brand (2011;  $N = 73$ ) weist nur der MVPA-Index (Aktivitätsminuten mit moderater und intensiver Intensität) einen hinreichenden Zusammenhang mit den gemessenen Akzelerometerdaten auf, während die übrigen Indizes nicht mit den objektiv gemessenen Akzelerometerdaten zusammenhängen.

Dass Selbstreporte gewöhnlich die Intensität und Dauer verschiedener Sportarten im Vergleich zu objektiven Messmethoden überschätzen, ist vielfach belegt. Lee, Lam und Stewart (2011) berichten eine Überschätzung der Aktivitätszeiten um 84% wenn sie den IPAQ mit objektiven Erhebungsinstrumenten vergleichen. Neben dem Überschätzen der Aktivitätszeiten aufgrund von Erinnerungsfehlern und gesellschaftlich erwünschtem Antwortverhalten könnte dies unter anderem auch darauf zurückzuführen sein, dass viele Sportarten häufig Unterbrechungen haben. D. h. ein Kind das 120 Minuten Fußballtraining absolviert, war vermutlich nur eine begrenzte Zeitspanne innerhalb dieser 120 Minuten für einen Akzelerometer tatsächlich messbar aktiv. Daher sind die niedrigen Korrelationen zwischen objektiven und subjektiven Verfahren im Grunde nicht überraschend. Zu diesem Ergebnis kommen auch Sallis und Saelens in einem umfassenden Review zu Aktivitätserfassungsmethoden aus dem Jahr 2000. Wenn die Anzahl der tatsächlichen Aktivitätsminuten zu erfassen ist, so liefern subjektive Verfahren keine optimalen Ergebnisse (Sallis & Saelens, 2000).

Wie schon im Theorieteil dieser Arbeit angesprochen, muss die Wahl der Methode der Aktivitätserfassung stets an die eigene Fragestellung angepasst werden. Selbstreporte sind aktuell die einzig verfügbare Methode, mit der das Setting (z. B. Verein, Arbeit, Haushalt) und die Art der Aktivität bestimmt werden können. Aus diesem Grund werden aktuell immer häufiger objektive und subjektive Methoden kombiniert, beispielsweise in Form von elektronischen Tagebücher oder Echtzeitabfragen via Apps (ambulantes Assessment) als Ergänzung zu

Akzelerometermessungen. Dabei sollte jedoch stets bedacht werden, dass Aspekte der Reaktivität bei Fragebogenmethoden eine wesentlich geringere Rolle spielen als bei apparativen Verfahren. Allein das Tragen eines Akzelerometers kann die Aktivitätszeiten erhöhen.

Auch wenn in letzter Zeit große Fortschritte bei der Entwicklung von Instrumenten zur Erfassung körperlich-sportlicher Aktivität gemacht wurden und Selbstreporte meist die kostengünstigste und einzig praktikable Methode sind, körperlich-sportliche Aktivität zu erfassen, so gibt es insbesondere bei Kindern und Jugendlichen Einschränkungen zu beachten (Ekelund et al., 2011). Die Genauigkeit der Selbstauskünfte wird von der Fähigkeit des Probanden zur retrospektiven Erinnerung aller relevanten Aktivitäten beeinflusst. Allerdings haben vor allem Kinder mit genauen Angaben zu ihrem Aktivitätsverhalten Schwierigkeiten (Sallis, 1991). Denn das abstrakte Denkvermögen und die Fähigkeit sich detailliert zurückzuerinnern sind bei Kindern noch nicht so gut ausgeprägt wie bei Erwachsenen (Sallis, 1991). Daher erfolgt das Ausfüllen des MoMo-AFB bei den 4-10-Jährigen zusammen mit ihren Sorgeberechtigten. Außerdem ist das Aktivitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen aufgrund kognitiver, physiologischer und biomechanischer Veränderungen im Entwicklungsprozess anders als das von Erwachsenen. Körperlich-sportliche Aktivitäten von Kindern und Jugendlichen sind eher unregelmäßig und sporadisch (Bailey et al., 1995; Baquet, Stratton, Van Praagh, & Berthoin, 2007; Trost, 2007) mit sehr unterschiedlichen Intensitäten und sie bestehen generell aus weniger geplanten, organisierten und zeitgebundenen Aktivitäten als bei Erwachsenen (Ekelund et al., 2011). Daher gibt es für den MoMo-AFB drei verschiedene Versionen, je eine für Kindergartenkinder, Schüler und Erwachsene.

## 7 Abschließende Bemerkungen

Für englischsprachige Aktivitätsfragebögen für Kinder und Jugendliche wurden mittlerweile einige Reviews veröffentlicht (Biddle, Gorely, Pearson & Bull, 2011; Chinapaw et al., 2010; Helmerhorst et al., 2012). Im deutschsprachigen Raum sind derzeit keine entsprechenden systematischen Reviews von Aktivitätsfragebögen für Kinder und Jugendliche verfügbar. Dies liegt darin begründet, dass es fast so viele Aktivitätsfragebögen wie Untersuchungen gibt, so dass ein Vergleich kaum möglich ist. Trotz dieser Fülle an Fragebögen ist ein weiteres zentrales Problem, dass davon kaum welche auf Reliabilität und Validität geprüft wurden (Jekauc, Wagner, Kahlert & Woll, 2013), bzw. eine Validitätsprüfung prinzipiell unmöglich ist, da ein sinnvolles, objektives Kriterium fehlt.

Eine Übersicht zu weiteren Fragebögen und Selbsteinschätzungsverfahren zur Erfassung von körperlich-sportlicher Aktivität findet sich im Kapitel zur Aktivitätserfassung mit Fragebögen in der Neuauflage des Handbuchs für motorische Tests (Will, Schmidt & Woll, 2017).

Der MoMo-Aktivitätsfragebogen kann über die Homepage der Studie [www.motorik-modul.de](http://www.motorik-modul.de) oder die Mailadresse [momo@sport.kit.edu](mailto:momo@sport.kit.edu) angefragt werden.

## Literatur

- Ainswort, B. E., Haskel, W. L., Herrmann, S. D., Meckes, N., Bassett, D. R., Tudor-Locke, C. et al. (2011). 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 43, 1575-1581.
- Ainsworth B. E., Haskell W. L., Whitt, M. C., Irwin, M. L., Swartz, A. M., Strath, S. J., O'Brien, D. R., Bassett, J. R., Schmitz, K. H. Emplaincourt, P. O., Jacobs, D. R. & Leon, A. S. (2000). Compendium of Physical Activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 32, 498–516.
- Ainsworth, B. E., Montoye, H.J. / Leon, A.S. (1994). Methods of assessing physical activity during leisure and work. In: C. Bouchard, R.J., Shephard & T. Stephens (Eds.): *Physical activity, fitness and health. International proceedings and consensus statement* (S. 146-159). Champaign: Human Kinetics.
- Bös, K., Worth, A., Opper, E., Oberger, J. & Woll, A. (Hrsg.) (2009). *Das Motorik-Modul: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland*. Baden-Baden: Nomos Verlag.
- Bouchard, C., & Shephard, R.J. (1994). Physical Activity, Fitness, and Health: The Model and Key Concepts. In C. Bouchard, R. J. Shephard & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement* (pp. 77-88). Champaign, Ill. ; Leeds: Human Kinetics Publishers.



- Casperson, C. J., Powell, K. E. & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100 (2), 126-131.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., Pratt, M., Ekelund, U., Yngve, A., Sallis, J. F. & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exec* 25 (8), 1381-1395.
- Cooper, A.R., Goodman, A., Page, A.S., Sherar, L.B., Esliger, D.W., van Sluijs, W.M.F., et al. (2015). Objectively measured physical activity and sedentary time in youth: the International children's accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12 (113).
- Fuchs, R. (1997). *Psychologie und körperliche Bewegung. Grundlagen für theoriegeleitete Interventionen*. Göttingen: Hogrefe.
- Jekauc, D., Voelkle, M., Wagner, M. O., Mewes, N., & Woll, A. (2013). Reliability, validity, and measurement invariance of the German version of the physical activity enjoyment scale. *Journal of Pediatric Psychology*, 38 (1), 104-115.
- Jekauc, D., Völkle, M., Lämmle, L. & Woll, A. (2012). Fehlende Werte in sportwissenschaftlichen Untersuchungen. Eine anwendungsorientierte Einführung in die multiple Imputation mit SPSS. *Sportwissenschaft*, 42 (2), 126-136.
- Jekauc, D., Wagner, M., Kahlert, D. & Woll, A. (2013). Reliabilität und Validität des MoMo-Aktivitätsfragebogens für Jugendliche (MoMo-AFB). *Diagnostica* 59 (2), 100-111.
- Lampert, T., Mensink, G.B.M., Romahn, N. & Woll, A. (2007). Körperlich-sportliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 50 (5/6), 637-642.
- Lange, M., Butschalowsky, H. G., Jentsch, F., Kuhnert, R., Schaffrath Rosario, A., Schlaud, M., Kamtsiuris, P. & KiGGS Study Group (2014). Die erste KiGGS-Folgebefragung (KiGGS Welle 1). Studiendurchführung, Stichprobendesign und Response. *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz* 7, 747-761.
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H. & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 115 (8).
- Mewes, N., Bös, K., Jekauc, D., Wagner, M. O., Worth, A. & Woll, A. (2012). Physical fitness and physical activity as determinants of health development in children and adolescents: The MoMo Longitudinal Study. *Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education*, 63.
- Motl, R. W., Dishman, R.K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G. & Pate, R.R. (2001). Measuring Enjoyment of Physical Activity in Adolescent Girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21 (2), 110-117.
- Oja, P. (1995). Descriptive epidemiology of health-related physical activity and fitness. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 66, 303-312.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B. (2001). A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 155, 554-559.

- Reimers, A. K., Jekauc, D., Mess, F., Mewes, N., & Woll, A. (2012). Validity and reliability of a self-report instrument to assess social support and physical environmental correlates of physical activity in adolescents. *BMC Public Health*, 12, 705.
- Ridley, K., Ainsworth, B. E., & Olds, T. S. (2008). Development of a compendium of energy expenditures for youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 45.
- Ridley, K. & Olds, T. S. (2008). Assigning Energy Costs to Activities in Children: A Review and Synthesis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 1439-14
- Sallis, F. J. & Saelens, B. E. (2000). Assessment of Physical Activity by Self-Report: Status, Limitations, and Future Directions. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (2), 1-14.
- Stilller, J., Würth, S., & Alfermann, D. (2004). Die Messung des physischen Selbstkonzepts (PSK). *Zeitschrift für Differenzielle und Diagnostische Psychologie*, 25(4), 239-257.
- WHO. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva: WHO press.
- Will, N., Schmidt, S. & Woll, A. (2017). Fragebögen und Selbsteinschätzungsverfahren zur Erfassung von körperlich-sportlicher Aktivität. In K. Bös (Hrsg.). *Handbuch motorische Tests* (3. überarbeitete und erweiterte Auflage, S. 543ff). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Woll, A., Bös, K., Gerhardt, M. & Schulze, A. (1998). Konzeptionalisierung und Erfassung von körperlich-sportlicher Aktivität. In K. Bös & W. Brehm (Hrsg.): *Gesundheitssport – Ein Handbuch* (S. 85-94). Schorndorf: Hofmann.
- Worth, A., Woll, A., Albrecht, C., Karger, C., Mewes, N., Oberger, J., Schlenker, L., Schmidt, S., Wagner, M. & Bös, K. (Hrsg.). (2015). *MoMo-Längsschnittstudie „Physical Fitness and Physical Activity as Determinants of Health Development in Children and Adolescents“*. Testmanual zu den motorischen Tests und den anthropometrischen Messungen. Karlsruhe: KIT Scientific Publishing.

# Anhang

Tabelle 7: MET-Werte nach Aktivitätsklassifikation

MET-Werte MoMo-AFB				
Code	Klassifikation	Individuelle Intensitätsangabe		
		1 [MET]	2 [MET]	3 [MET]
Tabelle Freizeitaktivität im Verein und außerhalb des Vereins <sup>1</sup>				
0	Sportart/Aktivität ohne erhöhtem Energieumsatz	0,0	0,0	0,0
1	Sportart/Aktivität mit geringem Energieumsatz	2,7	3,1	3,7
2	Sportart/Aktivität mit moderatem Energieumsatz	4,1	5,6	6,5
3	Sportart/Aktivität mit hohem Energieumsatz	6,8	8,4	10,1
4	Sportart/Aktivität mit sehr hohem Energieumsatz	7,7	9,9	12,1
Andere Aktivitätsarten im Fragebogen <sup>1</sup>				
	Gartenarbeit	2,7	4	5,3
	Haushalt	2	3	4
	zu Fuß gehen	2	3	4
	Rad/ Longboard/ o.Ä. fahren	2,7	4	8
	Spielen im Freien	3,75	5	6,25
	Sportunterricht	3,75	5	6,25
	AG allgemein	4,1	5	6,9
	Bewegungsstunde KIGA	3,75	5	6,25
	Arbeit (IPAQ)	3	4,5	8
	Wegstrecken Arbeit	2	3	4

<sup>1</sup>: Die Quellen der hier ermittelten MET-Werte finden sich in Tabelle 9

Tabelle 8: Kodierung der Sportarten für die Zuordnung der MET-Werte<sup>1</sup>

Nr.	Sportart	Code	Nr.	Sportart	Code
705	Kegeln	1	614	Windsurfen	2
721	Bowling	1	616	Kanu-Polo	3
719	Stockschießen	1	101	Fußball	3
604	Sportfischen	1	108	American Football	3
605	Tauchen	2	109	Rugby	3
305	Voltigieren	2	617	Unterwasserrugby	3
715	Motocross	3	102	Basketball	3
716	Hundesport	2	104	Handball	3
1008	Agility	2	113	Beachvolleyball	3
902	Spaziergehen	1	114	Hockey	3
704	Golf	1	116	Streethockey	3
714	Karting	2	118	Feldhockey	3
603	Segelsport	1	119	Hallenhockey	3
1108	Quigong	1	120	Inlinehockey	3
907	Laufspiele	3	1403	Eishockey	3
123	Frisbee	2	602	Wasserball	3
723	Federball spielen	2	103	Tennis	3

115	Indiaka	2	107	Badminton	3
903	Fangen	2	111	Ballspiele/-sportarten	3
706	Kleine Spiele/ Sportspiele	3	121	Squash	4
707	allgemeiner Sport	3	112	Baseball	2
717	Kindersport	3	117	Völkerball	2
718	Sportförderung	2	106	Volleyball	2
1103	Hometrainer	2	122	Faustball	2
1401	Wintersport	2	501	Judo	4
1001	Inlinen	2	502	Karate	4
1004	Rollerfahren	2	503	Taekwondo	4
1005	Rollschuhfahren	2	504	Wrestling	4
203	Gymnastik	2	505	Boxen	4
1107	Krankengymnastik	1	506	Jiu-Jitsu	4
1405	Skifahren	2	507	Kickboxen	4
1408	Snowboarden	2	511	Kampfsport	4
801	Fahrradfahren	2	513	Kung Fu	4
905	Wandern	2	514	Stockkampf	3
607	Aqua-Gymnastik	2	515	Ringen	4
1101	Fitness	3	516	Wing Tsun	3
110	Schiedsrichter Ballsport	2	518	Mixed Martial Arts	4
1301	Reiten	2	1104	Ta-Bo	3
908	Exergames	1	517	Esdo	3
904	Walking/ Nordic Walking	2	510	Aikido	3
218	Yoga/ Pilates	1	512	Kendo	3
1106	Tai Chi	1	508	Selbstverteidigung	3
302	Trampolin	2	519	Capoeira	3
1006	Parcours	3	402	Staffellauf	3
1404	Eislaufen	3	403	Sprinten	4
210	Aerobic	3	806	Rennrad	3
802	Einradfahren	2	609	Kanufahren	3
805	Kunstrad	2	613	Rudern	3
612	Wasserski	2	601	Schwimmen	3
202	Ballett	2	608	DLRG	3
204	Stepptanz	3	1501	Triathlon	4
201	Tanzen	3	1502	Duathlon	4
205	Jazztanz	3	906	Crosslauf	4
206	Breakdance	3	401	Leichtathletik	3
207	Hip Hop	3	804	Mountainbiken	3
208	Modern Dance	3	901	Joggen/ Laufen	3
209	zeitgenössische Tänze	2	1503	Ausdauersport	4
211	Cheerleading	3	1406	Langlauf	3
212	Gardetanz	3	213	Stapaerobic	3
214	Kreativer Tanz	2	1201	Feuerwehr	1
215	Rock´n Roll	3	1202	Jugendfeuerwehr	1
219	Streetdance	3	1203	Pfadfinder	1
220	Bauchtanz	2	1204	Scout	1

611	Surfen	2		1402	Curling	1
803	BMX fahren	3		702	Bogenschießen	1
1002	Skateboardfahren	2		703	Boulespielen	1
1003	Kickboardfahren	2		1205	Zivilschutz	1
1007	Waveboard	2		710	Billard	1
606	Turmspringen	2		711	Dartspielen	1
216	RSG	3		713	Schießsport	1
217	Skigymnastik	2		722	Tischfußball	1
301	Turnen	2		708	Flugsport	1
303	Akrobatik	2		610	Angeln	0
304	Zirkusschule	2		615	Wasseryacht	1
306	Rhönradfahren	2		712	Schach	0
308	Slackline	2		1407	Rodeln	2
701	Klettern	3		1409	Skispringen	2
307	Ropeskipping	3		720	Sky	2
709	Seilspringen	3				
404	Hochsprung	2				
509	Fechten	3				
1102	Krafttraining	3				
1105	Zumba	3				
105	Tischtennis	2				

<sup>1</sup>: Die Klassifikation der Sportarten hinsichtlich des durchschnittlichen Energieumsatzes beim Ausüben der Sportart (Training und Wettkampf in der Sportart) erfolgte anhand eines Experteninterviews mit 5 Ratern.

Tabelle 9: Quellen MET-Werte der Aktivitätskategorien

<b>Code/ Klassifikation</b>	<b>Intensität</b>	
<b>0</b> <b>Sportart/Aktivität ohne erhöhtem Energieumsatz</b>	Intensität 1 0 MET	-
	Intensität 2 0 MET	-
	Intensität 3 0 MET	-
<b>Code/ Klassifikation</b>	<b>Intensität</b>	
<b>1</b> <b>Sportart/Aktivität mit geringem Energieumsatz: Golf, Darts, Schießsport, Angeln, Kegeln</b>	Intensität 1 2,7 MET	Golf: 3,0 „341211, golf light effort“ (Ridley et al. 2008); „15270, golf, miniature, driving ranges“ (Ainsworth, 2011) Darts: 2,5 „731210, darts“ (Ridley et al. 2008); „15180, darts, wall or lawn“ (Ainsworth, 2011) Schießsport: 2,5 „04130, pistol shooting or trap shooting, standing“ (Ainsworth, 2011) Angeln: 2,5 „04030, fishing from boat, sitting“ (Ainsworth, 2011) Kegeln: 3,0 „15090, bowling (Taylor Code 390)“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 3,1 MET	Golf: 4,3 „341212, golf moderate effort“ (Ridley et al. 2008); „15285, golf, walking and pulling clubs“ (Ainsworth, 2011) Darts: 2,5 „731210, darts“ (Ridley et al. 2008); „15180, darts, wall or lawn“ (Ainsworth, 2011) Schießsport: 2,5 „04130, pistol shooting or trap shooting, standing“ (Ainsworth, 2011) Angeln: 3,0 „321870, fishing“ (Ridley et al. 2008); „04040, fishing, general“ (Ainsworth, 2011) Kegeln: 3,0 „15090, bowling (Taylor Code 390)“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 3,7 MET	Golf: 4,5 „341213, golf hard effort“ (Ridley et al. 2008); „15255, golf, general“ (Ainsworth, 2011) Darts: 2,5 „731210, darts“ (Ridley et al. 2008); „15180, darts, wall or lawn“ (Ainsworth, 2011) Schießsport: 2,5 „04130, pistol shooting or trap shooting, standing“ (Ainsworth, 2011) Angeln: 6,0 „04040, fishing, in stream, in waders (Taylor Code 670)“ (Ainsworth, 2011) Kegeln: 3,0 „15090, bowling (Taylor Code 390)“ (Ainsworth, 2011)

Code/ Klassifikation	Intensität	
<p style="text-align: center;"><b>2</b> <b>Sportart/Aktivität mit moderatem Energieumsatz</b> Radfahren (Freizeit), Schwimmen (Freizeit), Turnen, Inliner fahren, Tanzen:</p>	<p style="text-align: center;">Intensität 1 4,1 MET</p>	<p style="text-align: center;">Radfahren (Freizeit): 4,7 „341240, riding a bicycle/bike - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Schwimmen (Freizeit): 4,0 „18350, swimming, treading water, moderate effort, general“ (Ainsworth, 2011) Turnen: 3,0 „341221, gymnastics - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Inlinern: 4,9 „341312 rollerblading (in-line skating) - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Tanzen: 4,1 „341132, dancing (general) - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008)</p>
	<p style="text-align: center;">Intensität 2 5,6 MET</p>	<p style="text-align: center;">Radfahren (Freizeit): 6,2 „341241, riding a bicycle/bike - moderate effort: riding a bicycle outdoors at 5.3 m/s measured in 1 child study, n = 74.“ (Ridley et al. 2008) Schwimmen (Freizeit): 6,0 „18310, swimming, leisurely, not lap swimming, general“ (Ainsworth, 2011) Turnen: 4,0 „341222, gymnastics - moderate effort: gymnastics measured in 1 child study, n = 78“ (Ridley et al. 2008) Inlinern: 6,5 „341312 rollerblading (in-line skating) - moderate effort: rollerblading measured in 1 child study, n = 26“ (Ridley et al. 2008) Tanzen: 5,5 „341132, dancing (general) - moderate effort: dancing measured in one child study, n = 36“ (Ridley et al. 2008)</p>
	<p style="text-align: center;">Intensität 3 6,5 MET</p>	<p style="text-align: center;">Radfahren (Freizeit): 7,8 „341242, riding a bicycle/bike - hard effort: 1,25 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Schwimmen (Freizeit): 8,0 „18320, swimming, sidestroke, general“ (Ainsworth, 2011) Turnen: 5,0 „341223, gymnastics - hard effort: 1,25 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Inlinern: 8,1 „341312 rollerblading (in-line skating) - hard effort: 1,25 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Tanzen: 6,9 „341132, dancing (general) - hard effort: 1,25 x moderate value“ (Ridley et al. 2008)</p>

Code/ Klassifikation	Intensität	
<p style="text-align: center;"><b>3</b> <b>Sportart/Aktivität</b> <b>mit hohem</b> <b>Energieumsatz</b> Joggen, Fußball, Schwimmen (Verein), Tennis, Handball</p>	<p style="text-align: center;">Intensität 1 6,8 MET</p>	<p style="text-align: center;">Joggen: 7,7 „341481, running/jogging - moderate effort: moderate speed = 2,08 m/s, regression equation developed based on 31 child studies“ (Ridley et al. 2008) Fußball: 6,6 „342181, soccer (field/indoor) - moderate effort: 1,25 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Schwimmen (Verein): 8,4 „341611, swimming laps - moderate effort: swimming at 0.9 m/s measured in 1 child study, n = 11“ (Ridley et al. 2008) Tennis: 5,3 „342641, tennis (court) - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Handball: 6,0 „342251, European handball (team) - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008)</p>
	<p style="text-align: center;">Intensität 2 8,4 MET</p>	<p style="text-align: center;">Fußball: 8,8 „342182, soccer (field/indoor) - moderate effort: soccer measured in 1 child study, n = 25“ (Ridley et al. 2008) Schwimmen (Verein): 9,9 „341612, swimming laps - moderate effort: swimming at 1.0 m/s measured in 1 child study, n = 21“ (Ridley et al. 2008) Joggen: 8,5 „341482, running/jogging - moderate effort: moderate speed = 2,5 m/s, regression equation developed based on 31 child studies“ (Ridley et al. 2008) Tennis: 7,0 „342642, tennis (court) - moderate effort“ (Ridley et al. 2008); „15675 - tennis general (Ainsworth, 2011) Handball: 8,0 „342252, European handball (team) - moderate effort“ (Ridley et al. 2008); „15330 - handball, team“ (Ainsworth, 2011)</p>
	<p style="text-align: center;">Intensität 3 10,1 MET</p>	<p style="text-align: center;">Fußball: 11,0 „342153, soccer (field/indoor) - hard effort: soccer measured in 1 child study, n = 25“ (Ridley et al. 2008) Joggen: 9,3 „341483, running/jogging - moderate effort: moderate speed = 2,92 m/s, regression equation developed based on 31 child studies“ (Ridley et al. 2008) Schwimmen (Verein): 11,6 „341613, swimming laps - hard effort: swimming at 1.1 m/s measured in 1 child study, n = 21“ (Ridley et al. 2008) Tennis: 8,8 „342643, tennis (court) - hard effort: 1,25 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Handball: 10,0 „342253, European handball (team) - hard effort: 1,25 x moderate value“ (Ridley et al. 2008)</p>



Code/ Klassifikation	Intensität	
<p style="text-align: center;"><b>4</b> <b>Sportart/Aktivität mit sehr hohem Energieumsatz</b> Judo, Karate, Kampfsport, Triathlon, Rennrad</p>	<p style="text-align: center;">Intensität 1 7,7 MET</p>	<p style="text-align: center;">Judo: 7,5 „341321, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Karate: 7,5 „341321, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Kampfsport: 7,5 „341321, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - light effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Triathlon: 8,0 Mittelwert: „swimming laps light effort“ (Ridley et al. 2008); „01030, bicycling, 12-13,9 mph, leisure, moderate effort“ (Ainsworth, 2011); „running/ jogging - light effort“ (Ridley et al. 2008) Rennrad: 8,0 „01030, bicycling, 12-13,9 mph, leisure, moderate effort“ (Ainsworth, 2011)</p>
	<p style="text-align: center;">Intensität 2 9,9 MET</p>	<p style="text-align: center;">Judo:10,0 „341322, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - moderate effort“ (Ridley et al. 2008); „15430, judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do“ (Ainsworth, 2011) Karate: 10,0 „341322, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - moderate effort“ (Ridley et al. 2008); „15430, judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do“ (Ainsworth, 2011) Kampfsport: 10,0 „341322, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - moderate effort“ (Ridley et al. 2008); „15430, judo, jujitsu, karate, kick boxing, tae kwan do“ (Ainsworth, 2011) Triathlon: 9,5 Mittelwert: „swimming laps moderate effort“ (Ridley et al. 2008); „bicycling, 14-15,9 mph, racing or leisure, fast, vigorous effort“ (Ainsworth, 2011); „running/ jogging - moderate effort“ (Ridley et al. 2008) Rennrad: 10,0 „bicycling, 14-15,9 mph, racing or leisure, fast, vigorous effort“ (Ainsworth, 2011)</p>
	<p style="text-align: center;">Intensität 3 12,1 MET</p>	<p style="text-align: center;">Judo: 12,5 „341323, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - hard effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Karate: 12,5 341323, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - hard effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Kampfsport: 12,5 341323, karate/ martial arts/ judo/ kick boxing - hard effort: 0,75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008) Triathlon: 11,0 Mittelwert: „swimming laps high effort“ (Ridley et al. 2008); „bicycling, 16-19 mph, racing/not drafting or &gt;19 mph drafting, very fast, racing general“ (Ainsworth, 2011); „running/ jogging - hard effort“ (Ridley et al. 2008) Rennrad: 12,0 „bicycling, 16-19 mph, racing/not drafting or &gt;19 mph drafting, very fast, racing general“ (Ainsworth, 2011)</p>

<b>Code/ Klassifikation</b>	<b>Intensität</b>	
<b>Garten</b>	Intensität 1 3,0 MET	0,75 x „08245, gardening general“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 4,0 MET	„08245, gardening general“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 5,0 MET	1,25 x „08245, gardening general“ (Ainsworth, 2011)
<b>Haushalt</b>	Intensität 1 2,3 MET	0,75 x „05030, home activity, cleaning general“(Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 3,0 MET	„05030, home activity, cleaning general“(Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 3,8 MET	1,25 x „05030, home activity, cleaning general“(Ainsworth, 2011)
<b>zu Fuß</b>	Intensität 1 2,9 MET	„240051, walking - light effort: regression equation developed by Ridley and Olds [...] Light speed = 0.97 m/s“ (Ridley et al. 2008)
	Intensität 2 3,6 MET	„240052, walking - moderate effort: regression equation developed by Ridley and Olds [...] Moderate speed = 1.25 m/s“ (Ridley et al. 2008)
	Intensität 3 4,6 MET	„240053, walking - hard effort: regression equation developed by Ridley and Olds [...] Hard speed = 1.53 m/s“ (Ridley et al. 2008)
<b>Rad/ Longboard/ o.Ä. fahren</b>	Intensität 1 4,7 MET	„341241, riding a bicycle/bike - light effort: 0.75 x moderate value“ (Ridley et al. 2008)
	Intensität 2 6,2 MET	„341242, riding a bicycle/bike - moderate effort: riding a bicycle outdoors at 5.3 m/s measured in 1 child study, n = 74.“ (Ridley et al. 2008)
	Intensität 3 7,8 MET	„341243, riding a bicycle/bike - hard effort: 1.25 x moderate value“ (Ridley et al. 2008)
<b>Spielen im Freien</b>	Intensität 1 3,75 MET	0,75 x „15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 5,0 MET	„15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 6,25 MET	1,25 x „15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
<b>Sportunterricht</b>	Intensität 1 3,75 MET	0,75 x „15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 5,0 MET	„15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 6,25 MET	1,25 x „15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
<b>AG allgemein</b>	Intensität 1 4,1 MET	0,75 x „15610, soccer casual; 15710 volleyball“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 5,5 MET	„15610, soccer casual; 15710 volleyball“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 6,9 MET	1,25 x „15610, soccer casual; 15710 volleyball“ (Ainsworth, 2011)

<b>Bewegungsstunde KIGA</b>	Intensität 1 3,75 MET	0,75 x „15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 5,0 MET	„15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 6,25 MET	1,25 x „15135, children’s games“ (Ainsworth, 2011)
<b>Arbeit (IPAQ)</b>	Intensität 1 3,0 MET	„11796, walking, gathering things at work, ready to leave“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 4,5 MET	„11810, walking, 3.5 mph, briskly and carrying objects less than 25 pounds“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 8,0 MET	„11790, using heavy tools (not power) such as shovel, pick, tunnel bar, spade“ (Ainsworth, 2011)
<b>Wegstrecken Arbeit</b>	Intensität 1 2,0 MET	„11792, walking on job, less than 2.0 mph (in office or lab area)“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 2 3,0 MET	„17170, walking 2.5 mph, firm surface“ (Ainsworth, 2011)
	Intensität 3 6,3 MET	„17220, walking 4.5 mph, level, firm surface, very very brisk pace“ (Ainsworth, 2011)



17768



## Aktivitätsfragebogen (für Kindergartenkinder)

Datum:   .   .    ID:      Geburtsdatum:   .   .    

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

Mutter mit Kind     Vater mit Kind     Kind mit anderer Person: \_\_\_\_\_

2. Geschlecht des Kindes:

männlich                       weiblich

### I. Körperliche Aktivität allgemein

*Körperliche Aktivitäten schließen alle Tätigkeiten ein, bei denen das Herz schneller schlägt und für einige Zeit die Atmung erhöht ist. Zu den körperlichen Aktivitäten können Sport, Spielen mit Freunden oder der Fußweg zum Kindergarten gezählt werden. Einige Beispiele hierfür sind: Laufen, anstrengendes Wandern, Rollschuh fahren, Rad fahren, Tanzen, Skateboarden, Schwimmen, Basketball, Fußball spielen, Surfen.*

*Frage 3 und 4 beziehen sich auf die gesamte Zeit, die du jeden Tag körperlich aktiv bist. Zähle die gesamte Zeit zusammen, die du jeden Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringst (die Bewegungszeit im Kindergarten nicht mit eingeschlossen).*

3. An wie vielen der letzten sieben Tage warst du für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

0 Tage	1	2	3	4	5	6	7 Tage
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. An wie vielen Tagen einer normalen Woche bist du für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

0 Tage	1	2	3	4	5	6	7 Tage
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Wie groß ist dein Interesse an Sport?

sehr gering	gering	mittelmäßig	groß	sehr groß
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Kannst du schwimmen?

nein                       ja

7. Wenn ja, wie alt warst du, als du schwimmen gelernt hast?

Jahre



17768

## II. Körperliche Aktivität im Kindergarten

8. Gehst du derzeit in den Kindergarten oder hast du einen Kindergarten besucht?

- nein (weiter zu Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag")  ja

9. Wie oft hast/ hattest du eine angeleitete Bewegungszeit/ Sportstunde im Kindergarten?

- | nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

10. Wie viele Minuten angeleitete Bewegungszeit hast/ hattest du in einer normalen Woche im Kindergarten insgesamt?

Minuten pro Woche

11. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen  
 etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen  
 viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

12. Wie kommst du meistens zum Kindergarten? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- zu Fuß  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?  Minuten
- mit dem Fahrrad/ Laufrad/ Tretroller  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?  Minuten
- mit dem Bus oder mit der Bahn  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?  Minuten
- mit dem Auto  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?  Minuten



17768

### III. Körperliche Aktivität im Alltag

Zu den Alltagsaktivitäten werden alle Aktivitäten gezählt, die zum täglichen Leben gehören, wobei sportliche Aktivitäten nicht mit inbegriffen sind.

13. An wie vielen Tagen pro Woche arbeitest du im Garten oder in der Landwirtschaft mit (z. B. Kirschen pflücken, Unkraut jäten, Hof kehren)?

nie	weniger als 1x pro W.	1x pro W.	2x pro W.	3x pro W.	4x pro W.	5x pro W.	6x pro W.	täglich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Wie viele Minuten arbeitest du durchschnittlich an einem dieser Tage im Garten oder in der Landwirtschaft mit?

ca.    Minuten pro Tag

15. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

16. An wie vielen Tagen pro Woche arbeitest du im Haushalt mit (z. B. Staubsaugen, Putzen)?

nie	weniger als 1x pro W.	1x pro W.	2x pro W.	3x pro W.	4x pro W.	5x pro W.	6x pro W.	täglich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

17. Wie viele Minuten arbeitest du durchschnittlich an einem dieser Tagen im Haushalt mit?

ca.    Minuten pro Tag

18. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

19. Wie groß ist die Entfernung, die du täglich zu Fuß gehst?

- Ich gehe fast nie zu Fuß
- Ich gehe weniger als 1 km pro Tag zu Fuß
- Ich gehe 1-2 km pro Tag zu Fuß (15 bis 30 Minuten pro Tag)
- Ich gehe 3-5 km pro Tag zu Fuß (30 bis 60 Minuten pro Tag)
- Ich gehe 6-10 km pro Tag zu Fuß (1 bis 2 Stunden pro Tag)
- Ich gehe 10 km und mehr pro Tag zu Fuß (mehr als 2 Stunden pro Tag)



20. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

21. Wie groß ist die Entfernung, die du täglich mit dem Fahrrad/ Laufrad/ Tretroller fährst?

- Ich fahre fast nie mit dem Fahrrad/ Laufrad/ Tretroller
- weniger als 1 km pro Tag
- 1-5 km pro Tag (5 bis 10 Minuten pro Tag)
- 6-10 km pro Tag (10 bis 30 Minuten pro Tag)
- 11-20 km pro Tag (30 bis 60 Minuten pro Tag)
- mehr als 20 km pro Tag (über 60 Minuten pro Tag)

22. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

23. Wie häufig spielst du pro Woche in der Regel im Freien (z. B. Fangen spielen, Gummitwist)?

- | nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             | 6x<br>pro W.             | täglich                  |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

24. Wie lange spielst du an diesen Tagen durchschnittlich im Freien?

ca.    Minuten pro Tag

25. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen



#### IV. Körperliche Aktivität organisiert im Verein

26. Bist du Mitglied in einem Sportverein? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- Nein, ich war noch nie Mitglied in einem Sportverein.  
*(weiter zu Abschnitt V. "Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins")*
- Nein, ich bin derzeit kein Mitglied in einem Sportverein, aber früher schon.  
*(weiter zu Abschnitt V. "Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins")*
- Ja, ich bin derzeit Mitglied in einem Sportverein.

Ja, ich bin derzeit Mitglied in mehreren Sportvereinen:   (Anzahl)

27. Welche Sportart(en) betreibst du <u>im Verein</u> ?	Wie lange betreibst du die jeweilige Sportart insgesamt <u>pro Woche</u> (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?	In welchen Monaten führst du die jeweilige Sportart aus?	Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? <i>(Bitte kreuze nur eine Antwort an)</i>
a. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
b. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
c. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
d. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen





### V. Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins und des Kindergartens

28. Betreibst du eine Sportart außerhalb des Vereins und des Kindergartens?

- nein (weiter zu Abschnitt VI. "Bewegungsumwelt")  ja

29. In welcher Organisationsform betreibst du die Sportart(en)? (Mehrfachnennungen sind möglich)

- Kommerzieller Anbieter (z. B. Fitnessstudio, Tanzschule)  privat in einer Gruppe  
 Volkshochschule  privat alleine  
 Krankenkasse  sonstige: \_\_\_\_\_

30. Welche Sportart(en) betreibst du <u>außerhalb des Vereins</u> ?	Wie lange betreibst du die jeweilige Sportart insgesamt <u>pro Woche</u> (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?	In welchen Monaten führst du die jeweilige Sportart aus?	Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)																																
a. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Minuten <u>pro Woche</u></td> </tr> </table>					Minuten <u>pro Woche</u>				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td> <td style="width: 25%;">Feb</td> <td style="width: 25%;">Mär</td> <td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td> <td style="text-align: center;">Jun</td> <td style="text-align: center;">Jul</td> <td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td> <td style="text-align: center;">Okt</td> <td style="text-align: center;">Nov</td> <td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
Minuten <u>pro Woche</u>																																			
Jan	Feb	Mär	Apr																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Mai	Jun	Jul	Aug																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Sep	Okt	Nov	Dez																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
b. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Minuten <u>pro Woche</u></td> </tr> </table>					Minuten <u>pro Woche</u>				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td> <td style="width: 25%;">Feb</td> <td style="width: 25%;">Mär</td> <td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td> <td style="text-align: center;">Jun</td> <td style="text-align: center;">Jul</td> <td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td> <td style="text-align: center;">Okt</td> <td style="text-align: center;">Nov</td> <td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
Minuten <u>pro Woche</u>																																			
Jan	Feb	Mär	Apr																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Mai	Jun	Jul	Aug																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Sep	Okt	Nov	Dez																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
c. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Minuten <u>pro Woche</u></td> </tr> </table>					Minuten <u>pro Woche</u>				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td> <td style="width: 25%;">Feb</td> <td style="width: 25%;">Mär</td> <td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td> <td style="text-align: center;">Jun</td> <td style="text-align: center;">Jul</td> <td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td> <td style="text-align: center;">Okt</td> <td style="text-align: center;">Nov</td> <td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
Minuten <u>pro Woche</u>																																			
Jan	Feb	Mär	Apr																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Mai	Jun	Jul	Aug																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Sep	Okt	Nov	Dez																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
d. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Minuten <u>pro Woche</u></td> </tr> </table>					Minuten <u>pro Woche</u>				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td> <td style="width: 25%;">Feb</td> <td style="width: 25%;">Mär</td> <td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td> <td style="text-align: center;">Jun</td> <td style="text-align: center;">Jul</td> <td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td> <td style="text-align: center;">Okt</td> <td style="text-align: center;">Nov</td> <td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
Minuten <u>pro Woche</u>																																			
Jan	Feb	Mär	Apr																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Mai	Jun	Jul	Aug																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Sep	Okt	Nov	Dez																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																



## VI. Bewegungsumwelt

31. In meiner Wohnumgebung gibt es jederzeit frei zugängliche Sportanlagen (z. B. Bolzplätze).

keine

wenige

einige

viele

32. In meiner Wohnumgebung gibt es Sportvereine.

keine

wenige

einige

viele

33. In meiner Wohnumgebung gibt es kommerzielle Sportanbieter (z. B. Fitnessstudio).

keine

wenige

einige

viele

34. In meiner Wohnumgebung gibt es Spielplätze.

keine

wenige

einige

viele

35. Um mich sicher zu Fuß zu bewegen, gibt es in meiner Wohnumgebung ausreichend Bürgersteige und Gehwege.

keine

wenige

einige

viele

36. In meiner Wohnumgebung gibt es Fahrradwege.

keine

wenige

einige

viele

37. In meiner Wohnumgebung fahren Autos.

keine

wenige

einige

viele

38. In meiner Wohnumgebung treiben andere Kinder und Jugendliche Sport.

keine

wenige

einige

viele

39. Wie sicher sind die öffentlichen Freizeitanlagen in deiner Wohnumgebung (bezogen auf Kriminalitätsprobleme)?

sehr unsicher

eher unsicher

eher sicher

sehr sicher

40. Zum Spaziergehen und Radfahren ist meine Wohnumgebung

sehr unangenehm

eher unangenehm

eher angenehm

sehr angenehm



17768

41. In meiner Wohnumgebung sind Geschäfte und Einkaufsläden zu Fuß

sehr schlecht  
erreichbar

eher schlecht  
erreichbar

eher gut  
erreichbar

sehr gut  
erreichbar

42. Von meinem Zuhause sind Bus- und Straßenbahnhaltstellen zu Fuß

sehr schlecht  
erreichbar

eher schlecht  
erreichbar

eher gut  
erreichbar

sehr gut  
erreichbar

### VIII. Weitere Fragen

43. Treibt dein Vater regelmäßig Sport?

nein

ja

44. Ist dein Vater Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

45. Treibt deine Mutter regelmäßig Sport?

nein

ja

46. Ist deine Mutter Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

47. Treibt mindestens eines deiner Geschwister regelmäßig Sport?

nein

ja

habe keine Geschwister (*weiter bei Frage 49*)

48. Ist mindestens eines deiner Geschwister Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

49. Wie viele von deinen Freunden/ Freundinnen treiben regelmäßig Sport?

gar keine

wenige

einige

die meisten

50. Wie viele von deinen Freunden/ Freundinnen sind Mitglied in einem Sportverein?

gar keine

wenige

einige

die meisten

51. Wie häufig treibst du Sport mit deinen Freunden/ Freundinnen?

nie

selten

häufig

immer



17768

52. Wie häufig fragst du deine Freunde/ Freundinnen, ob sie im Freien mit dir spielen bzw. Sport treiben (z. B. Fußballspielen, Radfahren, Inlineskaten)?

nie

selten

häufig

immer

53. Wie häufig wirst du von deinen Freunden/ Freundinnen gefragt, ob du mit ihnen spielst bzw. Sport treibst (z. B. Fußballspielen, Radfahren, Inlineskaten)?

nie

selten

häufig

immer

54. Wie häufig wirst du von deinen Eltern zu Sportstätten (z. B. Sportvereine) gefahren?

nie

selten

häufig

immer

55. Unterstützen dich deine Eltern in deiner Sportaktivität (z. B. durch den Kauf von Sportartikeln)?

nie

selten

häufig

immer

56. Treiben deine Eltern mit dir gemeinsam Sport?

nie

selten

häufig

immer

57. Welchen Stellenwert hat der Sport in deiner Familie?

gar keinen

eher niedrigen

eher hohen

sehr hohen

58. Wie wichtig ist es deinen Eltern, dass du Sport treibst?

überhaupt nicht wichtig

ein wenig wichtig

ziemlich wichtig

sehr wichtig

59. Wie sehr interessieren sich deine Eltern für deinen Sport?

überhaupt nicht

ein wenig

ziemlich

sehr stark

60. Wie häufig ist dein Sport Gesprächsthema in deiner Familie?

nie

selten

häufig

immer

61. Wie häufig schauen dir deine Eltern beim Sport zu?

nie

selten

häufig

immer

*Vielen Dank für deine Mithilfe!*



17779



# Aktivitätsfragebogen (für Schülerinnen und Schüler)

Datum:   .   .

ID:

Geburtsdatum:   .   .

1. Wer füllt den Fragebogen aus?

- Schüler/in       Mutter mit Schüler/in       Vater mit Schüler/in
- Schüler/in mit anderer Person: \_\_\_\_\_

2. Geschlecht:

- männlich       weiblich

## I. Körperliche Aktivität allgemein

*Körperliche Aktivitäten schließen alle Tätigkeiten ein, bei denen das Herz schneller schlägt und für einige Zeit die Atmung erhöht ist. Zu den körperlichen Aktivitäten können Sport, Spielen mit Freunden oder der Fußweg zur Schule gezählt werden. Einige Beispiele hierfür sind: Laufen, anstrengendes Wandern, Rollschuh fahren, Rad fahren, Tanzen, Skateboarden, Schwimmen, Basketball, Fußball spielen, Surfen.*

*Frage 3 und 4 beziehen sich auf die gesamte Zeit, die du jeden Tag körperlich aktiv bist. Zähle die gesamte Zeit zusammen, die du jeden Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringst (den Sportunterricht in der Schule nicht mit eingeschlossen).*

3. An wie vielen der letzten sieben Tage warst du für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 Tage                   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7 Tage                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

4. An wie vielen Tagen einer normalen Woche bist du für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 Tage                   | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        | 6                        | 7 Tage                   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

5. Wie groß ist dein Interesse an Sport?

- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| sehr gering              | gering                   | mittelmäßig              | groß                     | sehr groß                |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

6. Kannst du schwimmen?

- nein       ja

7. Wenn ja, wie alt warst du, als du schwimmen gelernt hast?

Jahre

**II. Schule**

8. Welche Schulart besuchst du?

 Grundschule Gesamtschule Hauptschule Förderschule Realschule sonstige: \_\_\_\_\_ Gymnasium

9. Ist das eine Ganztageschule?

 nein ja und ich nehme am Ganzttag teil ja, aber ich nehme nicht am Ganzttag teil

10. An wie vielen Tagen einer normalen Woche bist du nachmittags an der Schule?

nie

weniger als  
1x pro W.1x  
pro W.2x  
pro W.3x  
pro W.4x  
pro W.5x  
pro W.

11. Wie viele Unfälle, Verletzungen oder Vergiftungen, die vom Arzt behandelt werden mussten, hattest du in den letzten 12 Monaten in der Schule?

 Anzahl

12. Wo traten diese Unfälle, Verletzungen oder Vergiftungen auf? (Mehrfachnennung möglich)

 im Schulsport im Klassenzimmer auf dem Pausenhof auf dem Schulweg beim Schulausflug sonstige: \_\_\_\_\_

13. Welche Note hattest du im letzten Zeugnis in Mathematik, Deutsch und Sport?

,  Mathematik,  Deutsch,  Sport

14. An wie vielen Tagen einer normalen Woche hast du regulären Sportunterricht in der Schule?

nie

weniger als  
1x pro W.1x  
pro W.2x  
pro W.3x  
pro W.4x  
pro W.5x  
pro W.

15. Wie viele Minuten regulären Sportunterricht hast du in einer normalen Woche insgesamt?

 Minuten pro Woche



16. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

17. Gibt es an deiner Schule Sportangebote (z. B. Sport-AG)?

- nein *(weiter bei Frage 22)*  ja

18. Besuchst du mindestens ein Sportangebot (z. B. Sport-AG) in der Schule außerhalb des regulären Sportunterrichts?

- nein *(weiter bei Frage 22)*  ja

19. An welchem/ welchen Sportangebot(en) nimmst du teil?

---

20. Wie viele Minuten betreibst du dieses/ diese Sportangebot(e) in der Woche?

Minuten pro Woche

21. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

22. Wie kommst du meistens zur Schule? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- zu Fuß  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten
- mit dem Fahrrad/ Longboard o. Ä.  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten
- mit dem Bus oder mit der Bahn  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten
- mit dem Auto  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten
- mit dem Mofa/ Motorroller/ Motorrad  
Wie viele Minuten brauchst du für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten



17779

### III. Körperliche Aktivität im Alltag

Zu den Alltagsaktivitäten werden alle Aktivitäten gezählt, die zum täglichen Leben gehören, wobei sportliche Aktivitäten nicht mit inbegriffen sind.

23. An wie vielen Tagen pro Woche arbeitest du im Garten oder in der Landwirtschaft mit (z. B. Kirschen pflücken, Unkraut jäten, Hof kehren)?

nie	weniger als 1x pro W.	1x pro W.	2x pro W.	3x pro W.	4x pro W.	5x pro W.	6x pro W.	täglich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

24. Wie viele Minuten arbeitest du durchschnittlich an einem dieser Tage im Garten oder in der Landwirtschaft mit?

ca.    Minuten pro Tag

25. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

26. An wie vielen Tagen pro Woche arbeitest du im Haushalt mit (z. B. Staubsaugen, Putzen)?

nie	weniger als 1x pro W.	1x pro W.	2x pro W.	3x pro W.	4x pro W.	5x pro W.	6x pro W.	täglich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

27. Wie viele Minuten arbeitest du durchschnittlich an einem dieser Tage im Haushalt mit?

ca.    Minuten pro Tag

28. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? (Bitte kreuze nur eine Antwort an)

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

29. Wie groß ist die Entfernung, die du täglich zu Fuß gehst (nur Wegstrecken, kein Laufsport)?

- Ich gehe fast nie zu Fuß
- Ich gehe weniger als 1 km pro Tag zu Fuß
- Ich gehe 1-2 km pro Tag zu Fuß (15 bis 30 Minuten pro Tag)
- Ich gehe 3-5 km pro Tag zu Fuß (30 bis 60 Minuten pro Tag)
- Ich gehe 6-10 km pro Tag zu Fuß (1 bis 2 Stunden pro Tag)
- Ich gehe 10 km und mehr pro Tag zu Fuß (mehr als 2 Stunden pro Tag)





17779

30. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

31. Wie groß ist die Entfernung, die du täglich mit dem Fahrrad (kein Radsport) oder anderen unmotorisierten Beförderungsmitteln (z. B. Longboard) fährst?

- Ich fahre fast nie mit dem Fahrrad/ Longboard o. Ä.
- weniger als 1 km pro Tag
- 1-5 km pro Tag (5 bis 10 Minuten pro Tag)
- 6-10 km pro Tag (10 bis 30 Minuten pro Tag)
- 11-20 km pro Tag (30 bis 60 Minuten pro Tag)
- mehr als 20 km pro Tag (über 60 Minuten pro Tag)

32. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

33. Wie häufig spielst du pro Woche in der Regel im Freien (z. B. Fangen spielen, Gummitwist)?

- |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| nie                      | weniger als<br>1x pro W. | 1x<br>pro W.             | 2x<br>pro W.             | 3x<br>pro W.             | 4x<br>pro W.             | 5x<br>pro W.             | 6x<br>pro W.             | täglich                  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

34. Wie lange spielst du an diesen Tagen durchschnittlich im Freien?

ca.    Minuten pro Tag

35. Wie sehr strengst du dich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen



#### IV. Körperliche Aktivität organisiert im Verein

36. Bist du Mitglied in einem Sportverein? *(Bitte kreuze nur eine Antwort an)*

- Nein, ich war noch nie Mitglied in einem Sportverein.  
*(weiter zu Abschnitt V. "Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins")*
- Nein, ich bin derzeit kein Mitglied in einem Sportverein, aber früher schon.  
*(weiter zu Abschnitt V. "Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins")*
- Ja, ich bin derzeit Mitglied in einem Sportverein.

Ja, ich bin derzeit Mitglied in mehreren Sportvereinen:    (Anzahl)

37. Welche Sportart(en) betreibst du <u>im Verein</u> ?	Wie lange betreibst du die jeweilige Sportart insgesamt <u>pro Woche</u> (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?	In welchen Monaten führst du die jeweilige Sportart aus?	Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? <i>(Bitte kreuze nur eine Antwort an)</i>
a. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
b. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
c. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
d. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen



## V. Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins und der Schule

38. Betreibst du eine Sportart außerhalb des Vereins und der Schule?

- nein (weiter zu Abschnitt VI. "Bewegungsumwelt")  ja

39. In welcher Organisationsform betreibst du die Sportart(en)? (Mehrfachnennungen sind möglich)

- Kommerzieller Anbieter (z. B. Fitnessstudio, Tanzschule)  privat in einer Gruppe  
 Volkshochschule  privat alleine  
 Krankenkasse  sonstige: \_\_\_\_\_

40. Welche Sportart(en) betreibst du <u>außerhalb des Vereins</u> ?	Wie lange betreibst du die jeweilige Sportart insgesamt <u>pro Woche</u> (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?	In welchen Monaten führst du die jeweilige Sportart aus?	Wie sehr strengst du dich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte <u>kreuze nur eine Antwort an</u> )																																
a. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Minuten <u>pro Woche</u></td> </tr> </table>					Minuten <u>pro Woche</u>				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td> <td style="width: 25%;">Feb</td> <td style="width: 25%;">Mär</td> <td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td> <td style="text-align: center;">Jun</td> <td style="text-align: center;">Jul</td> <td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td> <td style="text-align: center;">Okt</td> <td style="text-align: center;">Nov</td> <td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
Minuten <u>pro Woche</u>																																			
Jan	Feb	Mär	Apr																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Mai	Jun	Jul	Aug																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Sep	Okt	Nov	Dez																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
b. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Minuten <u>pro Woche</u></td> </tr> </table>					Minuten <u>pro Woche</u>				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td> <td style="width: 25%;">Feb</td> <td style="width: 25%;">Mär</td> <td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td> <td style="text-align: center;">Jun</td> <td style="text-align: center;">Jul</td> <td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td> <td style="text-align: center;">Okt</td> <td style="text-align: center;">Nov</td> <td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
Minuten <u>pro Woche</u>																																			
Jan	Feb	Mär	Apr																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Mai	Jun	Jul	Aug																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Sep	Okt	Nov	Dez																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
c. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Minuten <u>pro Woche</u></td> </tr> </table>					Minuten <u>pro Woche</u>				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td> <td style="width: 25%;">Feb</td> <td style="width: 25%;">Mär</td> <td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td> <td style="text-align: center;">Jun</td> <td style="text-align: center;">Jul</td> <td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td> <td style="text-align: center;">Okt</td> <td style="text-align: center;">Nov</td> <td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
Minuten <u>pro Woche</u>																																			
Jan	Feb	Mär	Apr																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Mai	Jun	Jul	Aug																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Sep	Okt	Nov	Dez																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
d. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; border-bottom: 1px solid black;"></td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">Minuten <u>pro Woche</u></td> </tr> </table>					Minuten <u>pro Woche</u>				<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td> <td style="width: 25%;">Feb</td> <td style="width: 25%;">Mär</td> <td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td> <td style="text-align: center;">Jun</td> <td style="text-align: center;">Jul</td> <td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td> <td style="text-align: center;">Okt</td> <td style="text-align: center;">Nov</td> <td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
Minuten <u>pro Woche</u>																																			
Jan	Feb	Mär	Apr																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Mai	Jun	Jul	Aug																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																
Sep	Okt	Nov	Dez																																
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																



## VI. Bewegungsumwelt

41. In meiner Wohnumgebung gibt es jederzeit frei zugängliche Sportanlagen (z. B. Bolzplätze).

keine

wenige

einige

viele

42. In meiner Wohnumgebung gibt es Sportvereine.

keine

wenige

einige

viele

43. In meiner Wohnumgebung gibt es kommerzielle Sportanbieter (z. B. Fitnessstudio).

keine

wenige

einige

viele

44. In meiner Wohnumgebung gibt es Spielplätze.

keine

wenige

einige

viele

45. Um mich sicher zu Fuß zu bewegen, gibt es in meiner Wohnumgebung ausreichend Bürgersteige und Gehwege.

keine

wenige

einige

viele

46. In meiner Wohnumgebung gibt es Fahrradwege.

keine

wenige

einige

viele

47. In meiner Wohnumgebung fahren Autos.

keine

wenige

einige

viele

48. In meiner Wohnumgebung treiben andere Kinder und Jugendliche Sport.

keine

wenige

einige

viele

49. Wie sicher sind die öffentlichen Freizeitanlagen in deiner Wohnumgebung (bezogen auf Kriminalitätsprobleme)?

sehr unsicher

eher unsicher

eher sicher

sehr sicher

50. Zum Spaziergehen und Radfahren ist meine Wohnumgebung

sehr unangenehm

eher unangenehm

eher angenehm

sehr angenehm



17779

51. In meiner Wohnumgebung sind Geschäfte und Einkaufsläden zu Fuß

sehr schlecht  
erreichbar

eher schlecht  
erreichbar

eher gut  
erreichbar

sehr gut  
erreichbar

52. Von meinem Zuhause sind Bus- und Straßenbahnhaltstellen zu Fuß

sehr schlecht  
erreichbar

eher schlecht  
erreichbar

eher gut  
erreichbar

sehr gut  
erreichbar

### VIII. Weitere Fragen

53. Treibt dein Vater regelmäßig Sport?

nein

ja

54. Ist dein Vater Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

55. Treibt deine Mutter regelmäßig Sport?

nein

ja

56. Ist deine Mutter Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

57. Treibt mindestens eines deiner Geschwister regelmäßig Sport?

nein

ja

habe keine Geschwister (*weiter bei Frage 59*)

58. Ist mindestens eines deiner Geschwister Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

59. Wie viele von deinen Freunden/ Freundinnen treiben regelmäßig Sport?

gar keine

wenige

einige

die meisten

60. Wie viele von deinen Freunden/ Freundinnen sind Mitglied in einem Sportverein?

gar keine

wenige

einige

die meisten

61. Wie häufig treibst du Sport mit deinen Freunden/ Freundinnen?

nie

selten

häufig

immer



62. Wie häufig fragst du deine Freunde/ Freundinnen, ob sie im Freien mit dir spielen bzw. Sport treiben (z. B. Fußballspielen, Radfahren, Inlineskaten)?

nie

selten

häufig

immer

63. Wie häufig wirst du von deinen Freunden/ Freundinnen gefragt, ob du mit ihnen spielst bzw. Sport treibst (z. B. Fußballspielen, Radfahren, Inlineskaten)?

nie

selten

häufig

immer

64. Wie häufig wirst du von deinen Eltern zu Sportstätten (z. B. Sportvereine) gefahren?

nie

selten

häufig

immer

65. Unterstützen dich deine Eltern in deiner Sportaktivität (z. B. durch den Kauf von Sportartikeln)?

nie

selten

häufig

immer

66. Treiben deine Eltern mit dir gemeinsam Sport?

nie

selten

häufig

immer

67. Welchen Stellenwert hat der Sport in deiner Familie?

gar keinen

eher niedrigen

eher hohen

sehr hohen

68. Wie wichtig ist es deinen Eltern, dass du Sport treibst?

überhaupt nicht wichtig

ein wenig wichtig

ziemlich wichtig

sehr wichtig

69. Wie sehr interessieren sich deine Eltern für deinen Sport?

überhaupt nicht

ein wenig

ziemlich

sehr stark

70. Wie häufig ist dein Sport Gesprächsthema in deiner Familie?

nie

selten

häufig

immer

71. Wie häufig schauen dir deine Eltern beim Sport zu?

nie

selten

häufig

immer

Falls du unter 11 Jahren bist, endet der Fragebogen hier. Vielen Dank für deine Mithilfe!  
Alle anderen haben es fast geschafft. Es folgen nur noch zwei Themengebiete.

**VIII. Freude an Bewegung (ab 11 Jahren)**

<b>Mich zu bewegen...</b>	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/ teils	stimme eher zu	stimme voll und ganz zu
72. macht mir Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. finde ich langweilig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. mag ich nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. genieße ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. macht überhaupt keinen Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. gibt mir Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. macht mich deprimiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
79. ist sehr angenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. bedeutet, dass mein Körper sich gut anfühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. gibt mir etwas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. ist sehr aufregend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. frustriert mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. ist überhaupt nicht interessant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. gibt mir ein starkes Erfolgserlebnis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. fühlt sich gut an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. gibt mir das Gefühl, dass ich lieber etwas anderes machen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## IX. Körperliche Fähigkeiten, die auf dich persönlich zutreffen (ab 11 Jahren)

*Im Folgenden findest du mehrere Aussagen, die die körperlichen Fähigkeiten von Menschen umschreiben. Beurteile nun für dich, inwieweit jede der einzelnen Aussagen auch auf dich persönlich zutrifft oder nicht.*

*Kreuze bitte für jede Aussage nur eine Antwort an und achte darauf, dass du keinen Satz auslässt. Versuche nicht zu lange bei den einzelnen Sätzen zu überlegen, sondern zügig zu antworten.*

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu
88. Ich denke, dass ich für die meisten Sportarten beweglich genug bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. Bei den meisten körperlichen Betätigungen sind meine Bewegungen weich und gleichmäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. In einem Test, der Kraft misst, wäre ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. Ich kann leicht schwere Dinge hochheben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. In einem Test, der Schnelligkeit misst, würde ich gut abschneiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Ich kann meinen Körper gut drehen, wenden und verbiegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Ich bin stärker, als die meisten anderen in meinem Alter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. In den meisten Sportarten bin ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. Über eine kurze Strecke bin ich schneller als die meisten anderen in meinem Alter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
97. Ich finde, mein Körper kann gleichmäßige Bewegungen leicht ausführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98. Ich kann eine schnelle Bewegung oft hintereinander ausführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. In Sportdisziplinen, wo man schnell reagieren und sich bewegen muss, bin ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100. Ich denke, dass ich in einem Test, der die Beweglichkeit misst, ganz gut abschneiden würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
101. Die meisten Sportarten fallen mir leicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
102. Mein Körper ist beweglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
103. Ich habe eine Menge Kraft in meinem Körper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
104. Ich bin schwach und habe keine Muskeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
105. Ich bin besser im Sport als die meisten meiner Freunde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>





17779

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu
106. Andere Leute denken, dass ich gut im Sport bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
107. Es fällt mir leicht, die Bewegungen meines Körpers zu kontrollieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
108. Ich bin körperlich stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
109. In einem Test, der körperliches Durchhaltevermögen misst, wäre ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
110. Meine Körperteile lassen sich ganz gut in alle Richtungen biegen und bewegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
111. Ich denke, dass ich eine lange Strecke laufen könnte ohne müde zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
112. Beim Sport sind meine Bewegungen anmutig und aufeinander abgestimmt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
113. Ich bin gut in Ausdauersportarten, wie Langstreckenlauf, Aerobic, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
114. Ich kann eine weite Strecke rennen ohne anzuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
115. Mein Körper ist steif und unbeweglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
116. Es fällt mir schwer, Bewegungen ganz schnell auszuführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
117. Ich habe gute sportliche Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
118. Über eine kurze Strecke kann ich sehr schnell laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
119. In Sportspielen bin ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
120. Ich könnte 5 Kilometer joggen ohne stehenzubleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
121. Ich kann gut meine Bewegungen koordinieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
122. Ich kann eine lange Zeit körperlich aktiv sein ohne müde zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
123. Ich fühle mich sicher im Ausführen von koordinierten Bewegungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vielen Dank für deine Mithilfe!*



18659



## Aktivitätsfragebogen (für Erwachsene)

 Datum:   .   .    

 ID:      

 Geburtsdatum:   .   .    

1. Geschlecht:

 männlich

 weiblich

### I. Körperliche Aktivität allgemein

*Körperliche Aktivitäten schließen alle Tätigkeiten ein, bei denen das Herz schneller schlägt und für einige Zeit die Atmung erhöht ist. Zu den körperlichen Aktivitäten zählen beispielsweise der Fußweg zur Arbeit oder zum Einkaufen, Laufen, Fahrradfahren, Tanzen, Skateboarden, Schwimmen, Fußball spielen.*

*Frage 2 und 3 beziehen sich auf die gesamte Zeit, die Sie jeden Tag körperlich aktiv sind. Zählen Sie die gesamte Zeit zusammen, die Sie jeden Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringen.*

 2. An wie vielen der letzten sieben Tage waren Sie für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

0 Tage

1

2

3

4

5

6

7 Tage









 3. An wie vielen Tagen einer normalen Woche sind Sie für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

0 Tage

1

2

3

4

5

6

7 Tage









4. Wie groß ist Ihr Interesse an Sport?

sehr gering

gering

mittelmäßig

groß

sehr groß






5. Können Sie schwimmen?

 nein

 ja

6. Wenn ja, wie alt waren Sie, als Sie schwimmen gelernt haben?

  Jahre



## II. Körperliche Aktivität am Arbeitsplatz

In diesem Abschnitt geht es um Ihre Arbeit. Dies beinhaltet bezahlte Arbeit, Landwirtschaft und sämtliche unbezahlte Tätigkeiten, die Sie außerhalb von zuhause verrichten. Geben Sie hier weder Tätigkeiten im Rahmen Ihres Studiums, noch unbezahlte Tätigkeiten an, die Sie zuhause verrichten, wie Arbeiten in Haus und Garten, anfallende Instandhaltungsarbeiten und Besorgungen für die Familie. Dies wird in Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag" erfragt.

### 7. In welchen Monaten arbeiten Sie?

ich bin nicht berufstätig/ übe keinen Nebenjob aus  
(weiter zu Abschnitt III. "Körperliche Aktivität im Alltag")

ganzes Jahr

Januar     Februar     März     April     Mai     Juni  
 Juli     August     September     Oktober     November     Dezember

### 8. Wie viele Stunden pro Woche verrichten Sie diese Arbeit?

,  Stunden pro Woche

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die körperliche Aktivität in einer normalen Woche, im Rahmen Ihrer Arbeit/ Ihres Nebenjobs, wobei sportliche Aktivitäten (z. B. Betriebssport, Hochschulsport) erst in Abschnitt V. "Sportliche Aktivitäten außerhalb des Vereins" erfragt werden.

### 9. An wie vielen Tagen einer normalen Woche verrichten Sie körperliche Aktivitäten im Rahmen Ihrer Arbeit? (Denken Sie dabei nur an körperliche Aktivitäten, die Sie für mindestens 10 Minuten ohne Unterbrechung verrichten)

nie	weniger als 1x pro W.	1x pro W.	2x pro W.	3x pro W.	4x pro W.	5x pro W.	6x pro W.	täglich
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 10. Wie viel Zeit verbringen Sie durchschnittlich an einem dieser Tage mit körperlicher Aktivität, wie Heben, Tragen von Lasten, Bauarbeiten oder Treppensteigen im Rahmen Ihrer Arbeit?

Ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen      :   pro Tag  
Stunden    Minuten

Etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen      :   pro Tag  
Stunden    Minuten

Viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen      :   pro Tag  
Stunden    Minuten





18659

18. Wie viele Minuten arbeiten Sie durchschnittlich an einem dieser Tage im Haushalt?

ca.    Minuten pro Tag

19. Wie sehr strengen Sie sich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

20. Wie groß ist die Entfernung, die Sie täglich zu Fuß gehen (nur Wegstrecken, kein Laufsport)?

- Ich gehe fast nie zu Fuß
- Ich gehe weniger als 1 km pro Tag zu Fuß
- Ich gehe 1-2 km pro Tag zu Fuß (10 bis 30 Minuten pro Tag)
- Ich gehe 3-5 km pro Tag zu Fuß (30 bis 60 Minuten pro Tag)
- Ich gehe 6-10 km pro Tag zu Fuß (1 bis 2 Stunden pro Tag)
- Ich gehe mehr als 10 km pro Tag zu Fuß (mehr als 2 Stunden pro Tag)

21. Wie sehr strengen Sie sich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

22. Wie groß ist die Entfernung, die Sie täglich mit dem Fahrrad (kein Radsport) oder anderen unmotorisierten Beförderungsmitteln (z. B. Longboard) fahren?

- Ich fahre fast nie mit dem Fahrrad, Longboard o. ä.
- weniger als 1 km pro Tag
- 1-5 km pro Tag (5 bis 10 Minuten pro Tag)
- 6-10 km pro Tag (10 bis 30 Minuten pro Tag)
- 11-20 km pro Tag (30 bis 60 Minuten pro Tag)
- mehr als 20 km pro Tag (über 60 Minuten pro Tag)



23. Wie sehr strengen Sie sich dabei in der Regel an? *(Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)*

- ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen
- viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen

24. Wie kommen Sie meistens zum Arbeitsplatz/ zur Hochschule?  
*(Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)*

ich bin nicht berufstätig/ studiere nicht

zu Fuß

Wie viele Minuten brauchen Sie für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten

mit dem Fahrrad/ Longboard o. ä.

Wie viele Minuten brauchen Sie für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten

mit dem Bus oder mit der Bahn

Wie viele Minuten brauchen Sie für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten

mit dem Auto

Wie viele Minuten brauchen Sie für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten

mit dem Mofa/ Motorroller/ Motorrad

Wie viele Minuten brauchen Sie für eine Strecke ohne Rückweg?    Minuten



#### IV. Körperliche Aktivität organisiert im Verein

25. Sind Sie Mitglied in einem Sportverein? *(Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)*

- Nein, ich war noch nie Mitglied in einem Sportverein.  
*(weiter zu Abschnitt V. "Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins")*
- Nein, ich bin derzeit kein Mitglied in einem Sportverein, aber früher schon.  
*(weiter zu Abschnitt V. "Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins")*
- Ja, ich bin derzeit Mitglied in einem Sportverein.
- Ja, ich bin derzeit Mitglied in mehreren Sportvereinen:   (Anzahl)

26. Welche Sportart(en) betreiben Sie <u>im Verein</u> ?	Wie lange betreiben Sie die jeweilige Sportart insgesamt <u>pro Woche</u> (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?	In welchen Monaten führen Sie die jeweilige Sportart aus?	Wie sehr strengen Sie sich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? <i>(Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)</i>
a. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
b. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
c. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen
d. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> Minuten <u>pro Woche</u>	Jan <input type="checkbox"/> Feb <input type="checkbox"/> Mär <input type="checkbox"/> Apr <input type="checkbox"/> Mai <input type="checkbox"/> Jun <input type="checkbox"/> Jul <input type="checkbox"/> Aug <input type="checkbox"/> Sep <input type="checkbox"/> Okt <input type="checkbox"/> Nov <input type="checkbox"/> Dez <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/Schnaufen



## V. Körperliche Aktivität außerhalb des Vereins

27. Betreiben Sie eine Sportart außerhalb des Vereins?

- nein (weiter zu Abschnitt VI. "Bewegungsumwelt")  ja

28. In welcher Organisationsform betreiben Sie die Sportart(en)? (Mehrfachnennungen möglich)

- Kommerzieller Anbieter (z. B. Fitnessstudio, Tanzschule)  Krankenkasse  
 Betriebssport/ Auszubildendensport  Hochschulsport  
 Sportunterricht in der Berufsschule  privat in einer Gruppe  
 Volkshochschule  privat alleine  
 sonstige: \_\_\_\_\_

29. Welche Sportart(en) betreiben Sie außerhalb des Vereins?	Wie lange betreiben Sie die jeweilige Sportart insgesamt <u>pro Woche</u> (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?	In welchen Monaten führen Sie die jeweilige Sportart aus?	Wie sehr strengen Sie sich bei der jeweiligen Sportart in der Regel an? (Bitte kreuzen Sie nur eine Antwort an)																												
a. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> </tr> </table> Minuten <u>pro Woche</u>					<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td><td style="width: 25%;">Feb</td><td style="width: 25%;">Mär</td><td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td><td style="text-align: center;">Jun</td><td style="text-align: center;">Jul</td><td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td><td style="text-align: center;">Okt</td><td style="text-align: center;">Nov</td><td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen
Jan	Feb	Mär	Apr																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
Mai	Jun	Jul	Aug																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
Sep	Okt	Nov	Dez																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
b. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> </tr> </table> Minuten <u>pro Woche</u>					<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td><td style="width: 25%;">Feb</td><td style="width: 25%;">Mär</td><td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td><td style="text-align: center;">Jun</td><td style="text-align: center;">Jul</td><td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td><td style="text-align: center;">Okt</td><td style="text-align: center;">Nov</td><td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen
Jan	Feb	Mär	Apr																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
Mai	Jun	Jul	Aug																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
Sep	Okt	Nov	Dez																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
c. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> </tr> </table> Minuten <u>pro Woche</u>					<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td><td style="width: 25%;">Feb</td><td style="width: 25%;">Mär</td><td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td><td style="text-align: center;">Jun</td><td style="text-align: center;">Jul</td><td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td><td style="text-align: center;">Okt</td><td style="text-align: center;">Nov</td><td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen
Jan	Feb	Mär	Apr																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
Mai	Jun	Jul	Aug																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
Sep	Okt	Nov	Dez																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
d. _____ (Sportart) <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> <td style="width: 25px; height: 20px; border: 1px solid black;"></td> </tr> </table> Minuten <u>pro Woche</u>					<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 25%;">Jan</td><td style="width: 25%;">Feb</td><td style="width: 25%;">Mär</td><td style="width: 25%;">Apr</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Mai</td><td style="text-align: center;">Jun</td><td style="text-align: center;">Jul</td><td style="text-align: center;">Aug</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Sep</td><td style="text-align: center;">Okt</td><td style="text-align: center;">Nov</td><td style="text-align: center;">Dez</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td><td style="text-align: center;"><input type="checkbox"/></td> </tr> </table>	Jan	Feb	Mär	Apr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Mai	Jun	Jul	Aug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Sep	Okt	Nov	Dez	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> ohne zu schwitzen und ohne Kurzatmigkeit/ Schnaufen <input type="checkbox"/> etwas schwitzen und etwas Kurzatmigkeit/ Schnaufen <input type="checkbox"/> viel schwitzen und Kurzatmigkeit/ Schnaufen
Jan	Feb	Mär	Apr																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
Mai	Jun	Jul	Aug																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												
Sep	Okt	Nov	Dez																												
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																												





## VI. Bewegungsumwelt

30. In meiner Wohnumgebung gibt es jederzeit frei zugängliche Sportanlagen (z. B. Bolzplätze).

keine

wenige

einige

vielen

31. In meiner Wohnumgebung gibt es Sportvereine.

keine

wenige

einige

vielen

32. In meiner Wohnumgebung gibt es kommerzielle Sportanbieter (z. B. Fitnessstudio).

keine

wenige

einige

vielen

33. In meiner Wohnumgebung gibt es Spielplätze.

keine

wenige

einige

vielen

34. Um mich sicher zu Fuß zu bewegen, gibt es in meiner Wohnumgebung ausreichend Bürgersteige und Gehwege.

keine

wenige

einige

vielen

35. In meiner Wohnumgebung gibt es Fahrradwege.

keine

wenige

einige

vielen

36. In meiner Wohnumgebung fahren Autos.

keine

wenige

einige

vielen

37. In meiner Wohnumgebung treiben Kinder und Jugendliche Sport.

keine

wenige

einige

vielen

38. Wie sicher sind die öffentlichen Freizeitanlagen in Ihrer Wohnumgebung (bezogen auf Kriminalitätsprobleme)?

sehr unsicher

eher unsicher

eher sicher

sehr sicher

39. Zum Spaziergehen und Radfahren ist meine Wohnumgebung

sehr unangenehm

eher unangenehm

eher angenehm

sehr angenehm



40. In meiner Wohnumgebung sind Geschäfte und Einkaufsläden zu Fuß

sehr schlecht  
erreichbar

eher schlecht  
erreichbar

eher gut  
erreichbar

sehr gut  
erreichbar

41. Von meinem Zuhause sind Bus- und Straßenbahnhaltestellen zu Fuß

sehr schlecht  
erreichbar

eher schlecht  
erreichbar

eher gut  
erreichbar

sehr gut  
erreichbar

## VII. Weitere Fragen

42. Treibt Ihre Partnerin/ Ihr Partner regelmäßig Sport?

nein

ja

habe keine Partnerin/ keinen Partner  
(weiter bei Frage 44)

43. Ist Ihre Partnerin/ Ihr Partner Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

44. Treibt Ihr Vater regelmäßig Sport?

nein

ja

45. Ist Ihr Vater Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

46. Treibt Ihre Mutter regelmäßig Sport?

nein

ja

47. Ist Ihre Mutter Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

48. Treibt mindestens eines Ihrer Geschwister regelmäßig Sport?

nein

ja

habe keine Geschwister (weiter bei Frage 50)

49. Ist mindestens eines Ihrer Geschwister Mitglied in einem Sportverein?

nein

ja

50. Wie viele von Ihren Freunden/ Freundinnen treiben regelmäßig Sport?

gar keine

wenige

einige

die meisten

51. Wie viele von Ihren Freunden/ Freundinnen sind Mitglied in einem Sportverein?

gar keine

wenige

einige

die meisten



<b>Personen aus meiner Familie...</b>	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
52. treiben mit mir Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. übernehmen von mir Hausarbeit, damit ich Sport machen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
54. ermutigen mich dazu, an meiner Sportaktivität festzuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
55. fordern mich auf, gemeinsam Sport zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
56. erinnern mich daran, Sport zu treiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
57. helfen mir dabei, meine sportlichen Aktivitäten zu organisieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<b>Personen aus meinem Bekannten-/ Freundeskreis...</b>	(fast) nie	manchmal	oft	(fast) immer
58. treiben mit mir Sport.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
59. ermutigen mich dazu, an meiner Sportaktivität festzuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
60. fordern mich auf, gemeinsam Sport zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
61. erinnern mich daran, Sport zu treiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
62. helfen mir dabei, meine sportlichen Aktivitäten zu organisieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**VIII. Freude an Bewegung**

<b>Mich zu bewegen...</b>	stimme überhaupt nicht zu	stimme eher nicht zu	teils/ teils	stimme eher zu	stimme voll und ganz zu
63. macht mir Freude.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
64. finde ich langweilig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
65. mag ich nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
66. genieße ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
67. macht überhaupt keinen Spaß.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
68. gibt mir Energie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
69. macht mich deprimiert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
70. ist sehr angenehm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
71. bedeutet, dass mein Körper sich gut anfühlt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
72. gibt mir etwas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
73. ist sehr aufregend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
74. frustriert mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
75. ist überhaupt nicht interessant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
76. gibt mir ein starkes Erfolgserlebnis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
77. fühlt sich gut an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
78. gibt mir das Gefühl, dass ich lieber etwas anderes machen würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## IX. Körperliche Fähigkeiten, die auf Sie persönlich zutreffen

Im Folgenden finden Sie mehrere Aussagen, die die körperlichen Fähigkeiten von Menschen umschreiben. Beurteilen Sie nun für sich, inwieweit jede der einzelnen Aussagen auch auf Sie persönlich zutrifft oder nicht.

Kreuzen Sie bitte für jede Aussage nur eine Antwort an und achten Sie darauf, dass Sie keinen Satz auslassen. Versuchen Sie nicht zu lange bei den einzelnen Sätzen zu überlegen, sondern zügig zu antworten.

	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu
79. Ich denke, dass ich für die meisten Sportarten beweglich genug bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
80. Bei den meisten körperlichen Betätigungen sind meine Bewegungen weich und gleichmäßig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
81. In einem Test, der Kraft misst, wäre ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
82. Ich kann leicht schwere Dinge hochheben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
83. In einem Test, der Schnelligkeit misst, würde ich gut abschneiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
84. Ich kann meinen Körper gut drehen, wenden und verbiegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
85. Ich bin stärker, als die meisten anderen in meinem Alter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
86. In den meisten Sportarten bin ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
87. Über eine kurze Strecke bin ich schneller als die meisten anderen in meinem Alter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
88. Ich finde, mein Körper kann gleichmäßige Bewegungen leicht ausführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
89. Ich kann eine schnelle Bewegung oft hintereinander ausführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
90. In Sportdisziplinen, wo man schnell reagieren und sich bewegen muss, bin ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
91. Ich denke, dass ich in einem Test, der die Beweglichkeit misst, ganz gut abschneiden würde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
92. Die meisten Sportarten fallen mir leicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
93. Mein Körper ist beweglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
94. Ich habe eine Menge Kraft in meinem Körper.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
95. Ich bin schwach und habe keine Muskeln.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
96. Ich bin besser im Sport als die meisten meiner Freunde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	trifft nicht zu	trifft eher nicht zu	trifft eher zu	trifft zu
97. Andere Leute denken, dass ich gut im Sport bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
98. Es fällt mir leicht, die Bewegungen meines Körpers zu kontrollieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
99. Ich bin körperlich stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
100. In einem Test, der körperliches Durchhaltevermögen misst, wäre ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
101. Meine Körperteile lassen sich ganz gut in alle Richtungen biegen und bewegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
102. Ich denke, dass ich eine lange Strecke laufen könnte ohne müde zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
103. Beim Sport sind meine Bewegungen anmutig und aufeinander abgestimmt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
104. Ich bin gut in Ausdauersportarten, wie Langstreckenlauf, Aerobic, Radfahren, Schwimmen oder Skilanglauf.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
105. Ich kann eine weite Strecke rennen ohne anzuhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
106. Mein Körper ist steif und unbeweglich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
107. Es fällt mir schwer, Bewegungen ganz schnell auszuführen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
108. Ich habe gute sportliche Fähigkeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
109. Über eine kurze Strecke kann ich sehr schnell laufen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
110. In Sportspielen bin ich gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
111. Ich könnte 5 Kilometer joggen ohne stehenzubleiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
112. Ich kann gut meine Bewegungen koordinieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
113. Ich kann eine lange Zeit körperlich aktiv sein ohne müde zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
114. Ich fühle mich sicher im Ausführen von koordinierten Bewegungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Vielen Dank für Ihre Mithilfe!*

KIT Scientific Working Papers  
ISSN 2194-1629

[www.kit.edu](http://www.kit.edu)