**Bewegung und Sport**

Hallo,

Ich möchte dich herzlich einladen im Rahmen meiner Masterarbeit eine Umfrage zum **Thema Sport und Bewegung** durchzuführen. Bitte beantworte die Fragen **so ehrlich wie möglich**. Selbstverständlich werden alle deine Daten **anonymisiert und vertraulich** behandelt und können nicht auf dich zuruckgefuhrt werden. Sollest du dir einmal nicht sicher sein, welche Antwort auf dich zutrifft, dann wahlen die Alternative, die am ehesten auf dich zutrifft.

Die Beantwortung des Fragebogens wird ungefahr **10-15 minuten** dauern.

Vielen Dank fur deine Mithilfe,

Swathi Krishnaraja

  

*Diese Umfrage enthält 43 Fragen.*

**Pre-Survey**

1. Wie alt bist du?
2. Dein Geschlecht:

* Weiblich
* Männlich
* Nicht-binär/Genderqueer
* Geschlechtsvariante/nicht konform
* Nicht gelistet
* Keine Antwort bevorzugen

1. Spielst du Computerspiele? Dazu Zählen auch Spiele auf Smartphones, Tabeltes, Konsolen und Handhelds (Nintendo 3Ds, Sony Vita,...).

* Ja
* Nein
* Keine Antwort

1. Bist du mit Abzeichen (bzw. Errungenschaften, Achievements, Trophäen, Badges, Erfolge) aus Computerspielen vertraut?

* Ja
* Nein
* Keine Antwort

1. Wie fühlst du dich gerade?

Die folgenden Wörter beschreiben unterschiedliche Gefühle und Empfindungen. Lies jedes Wort und trage dann in die Skala neben jedem Wort die Intensität ein, wie stark du jenes Gefühl gerade empfindest. Du hast die Möglichkeit, zwischen fünf Abstufungen zu wählen.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ganz wenig oder gar nicht | ein bisschen | einigermaßen | erheblich | äußerst | Keine Antwort |
| verärgert |  |  |  |  |  |  |
| feindselig |  |  |  |  |  |  |
| wach |  |  |  |  |  |  |
| beschämt |  |  |  |  |  |  |
| angeregt |  |  |  |  |  |  |
| nervös |  |  |  |  |  |  |
| entschlossen |  |  |  |  |  |  |
| aufmerksam |  |  |  |  |  |  |
| ängstlich |  |  |  |  |  |  |
| aktiv |  |  |  |  |  |  |

**Main Survey**

1. Einmal ganz allgemein, fühlst du dich alles in allem.

Bitte wähle eine der folgenden Antworten:

* Sehr gesund
* eher gesund
* eher nicht gesund
* gar nicht gesund
* Keine Antwort

1. Und wie würdest du dich alles in allem selber einschätzen, bist du..

Bitte wähle eine der folgenden Antworten:

* Sehr sportlich
* eher sportlich
* eher nicht sportlich
* gar nicht sportlich
* Keine Antwort

1. Und wie würdest du dich selbst bezeichnen? Bist du...

Bitte wähle eine der folgenden Antworten:

* eher gesellig und gern unter Menschen
* eher einzelgängerisch und lieber für dich allein
* Keine Antwort

1. In der heutige Umfrage geht es um Bewegung und Sport. Damit sind ALLE körperlichen Aktivitäten gemeint, die du ausübst. Das kann sowohl in einem Sportverein oder auch Training in deiner Freizeit sein. Gemeint sind aber auch tägliche Aktivitäten zwischendurch (zur Schule/Arbeit radeln, bewusst zu Fuß gehen anstatt zu fahren,...) und wenn du dich im Rahmen deiner Ausbildung/deiner Berufstätigkeit viel bewegst. Bist du in diesem Sinn zumindest hin und wieder körperlich aktiv?

* Ja
* Nein
* Keine Antwort

1. Du findest hier unterschiedliche Aktivitäten aufgelistet, bitte gib jeweils an, ob du auf die genannte Art zumindest hin und wieder körperlich aktiv bist.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ja | Nein | Keine Antwort |
| Ich treibe in meiner Freizeit gezeit Sport, um zu trainieren |  |  |  |
| Ich bin in meiner Freizeit aktiv, aber meist spontan und ohne festes Trainingsziel |  |  |  |
| Ich bin im Rahmen der Schule, meiner Ausbildung oder meinem Beruf körperlich aktiv |  |  |  |
| Ich bin bei einem oder mehreren Sportvereinen aktiv |  |  |  |

1. Wie oft bist du körperlich aktiv?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten:

* mehrmals pro Woche
* mehrmals pro Monat
* ungefähr einmal pro Monat
* weniger als einmal im Monat
* Keine Antwort

1. Und wie würdest du deine sportlichen und körperlichen Aktivitäten einschätzen? Tust du...

Bitte wähle eine der folgenden Antworten

* genug
* eher zu viel
* eher zu wenig
* Keine Antwort

1. Wenn du körperlich aktiv bist, wo ist das dann?

Bitte wähle einen oder mehrere Punkte aus der Liste aus.

* in der Schule bzw. an meinem Ausbildungsplatz
* im öffentlichen Raum (Straßen, Parks, Grünanlagen etc,.)
* im Rahmen von Angeboten von Jugendorganisationen oder Jugendzentren
* sonst in der Natur
* in einem Sportverein
* in öffentlichen Sportanlagen (Laufbahnen, Schwimmbäder, Kletteranlagen etc,.)
* im Fitnesscenter
* zu Hause
* an meinem Arbeitsplatz

1. Und wenn du körperlich aktiv bist, bist du dann lieber gemeinsam mit anderen Menschen aktiv, oder bist du lieber allein unterwegs?

Bitte wähle eine der folgenden Antworten:

* bin lieber mit anderen Menschen gemeinsam aktiv
* bin lieber allein unterwegs
* mag beides gern
* Keine Antwort

1. Es gibt ja eine Vielzahl von körperlichen Aktivitäten, angefangen vom Fußball spielen über Dinge wie Rafting oder Wandern bis hin zum Tanzen. Was machst du alles?
2. Warum bist du körperlich aktiv?
3. Hier noch ein paar Gründe, körperlich aktiv zu sein, bitte gib jeweils an, ob diese auf dich sehr, eher schon, eher nicht oder gar nicht zutreffen.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Trifft sehr zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft gar nicht zu | Keine Antwort |
| ich kann dabei gut nachdenken |  |  |  |  |  |
| meine Freunde treiben mich dazu an |  |  |  |  |  |
| ich mache gerne etwas mit anderen Menschen |  |  |  |  |  |
| ich kann dabei gut abschalten |  |  |  |  |  |
| ich messe mich gern mit anderen |  |  |  |  |  |
| es ist gesund für mich |  |  |  |  |  |
| ich möchte körperlich attraktiv sein |  |  |  |  |  |
| ich kann dabei Karft für den Alltag sammeln |  |  |  |  |  |
| ich habe dabei Zeit für mich allein |  |  |  |  |  |
| es macht spaß |  |  |  |  |  |
| ich lerne meine Grenzen kennen |  |  |  |  |  |
| meine Eltern treiben mich dazu an |  |  |  |  |  |
| ich kann dabei zeigen, was ich leisten kann |  |  |  |  |  |
| ich kann mich dabei abreagieren und Stress abbauen |  |  |  |  |  |

1. Wie sieht es in deinem Freundeskreis aus? Sind die Leute in deinem Freundeskreis alles in allem...

Bitte wähle eine der folgenden Antworten:

* körperlich eher aktiver als du
* in etwa so körperlich aktiv wie du
* körperlich eher weniger aktiv als du
* Keine Antwort

1. Warum bist du körperlich nicht aktiv?

1. Hier noch ein paar Gründe, körperlich aktiv zu sein, bitte gib jeweils an, ob diese auf dich sehr, eher schon, eher nicht oder gar nicht zutreffen.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Trifft sehr zu | Trifft eher zu | Trifft eher nicht zu | Trifft gar nicht zu | Keine Antwort |
| Sport schadet mehr als er nützt |  |  |  |  |  |
| Sport ist unnötig |  |  |  |  |  |
| ich kann aus gesundheitlichen oder körperlichen Gründen nicht |  |  |  |  |  |
| ich habe keine Gelegenheit dazu, es gibt keine oder zu wenig Angebote |  |  |  |  |  |
| mir geht das Gerede von Sport und Fitness auf die Nerven |  |  |  |  |  |
| ich kann mich nicht motivieren |  |  |  |  |  |
| ich habe keine Zeit dafür |  |  |  |  |  |
| ich habe niemanden, der mit mir etwas Sportliches unternimmt |  |  |  |  |  |
| ich kann es mir finanziell nicht leisten |  |  |  |  |  |
| ich fühle mich unwohl, wenn andere mich dabei beobachten |  |  |  |  |  |
| ich bin zu wenig fit und das frustriert mich dann |  |  |  |  |  |
| ich habe schlechte Erfahrungen gemacht |  |  |  |  |  |

1. Hier findest du nochmals ein paar Aussagen, bitte gib jeweils an, ob du ihnen

sehr zustimmst, eher zustimmst, eher nicht zustimmst oder gar nicht zustimmst.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | stimme sehr zu | stimme eher zu | stimme eher nicht zu | stimme gar nicht zu |
| Bewegung muss in erster Linie Spaß machen |  |  |  |  |
| Unsportliche Menschen werden öfter gemobbt |  |  |  |  |
| Eine tägliche Turnoder Bewegungsstunde in der Schule ist wichtig |  |  |  |  |
| Angebote für Trendsportarten sind schwer zu finden |  |  |  |  |
| Bei den meisten Sportanlagen sind die Öffnungszeiten zu kurz |  |  |  |  |
| Sport heißt in erster Linie Leistung und Wettkampf |  |  |  |  |
| Sport wird in unserer Gesellschaft viel zu wichtig genommen |  |  |  |  |
| Bewegung dient in erster Linie der Gesundheit |  |  |  |  |
| Bewegung hilft mir zu einem schöneren Körper |  |  |  |  |

1. Im Folgenden sind ein paar Maßnahmen angeführt, um jungen Menschen zu mehr Bewegung zu motivieren. Bitte gib jeweils an ob du glaubst, dass diese Jugendliche sehr, eher schon, eher nicht oder gar nicht zu mehr Bewegung anregen können:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | stimme sehr zu | stimme eher zu | stimme eher nicht zu | stimme gar nicht zu |
| Mehr Bewegungsangebote in der Schule/am Arbeitsplatz |  |  |  |  |
| Fernsehspots mit kurzen Fitnessübungen |  |  |  |  |
| Fitnessstationen im öffentlichen Raum |  |  |  |  |
| Mehr Sportangebote in Vereinen |  |  |  |  |

1. Wenn du jetzt einmal an deinen Freundeskreis denkst, was würdest du sagen? Ist den meisten Leuten in deinem Freundeskreis ihr Outfit beim Sport ...

* sehr wichtig
* eher wichtig
* eher nicht wichtig
* gar nicht wichtig

1. Noch eine andere Frage: Bist du mit deinem Aussehen…

* sehr zufrieden
* eher zufrieden
* eher unzufrieden
* sehr unzufrieden

Zum Abschluss bitten wir dich noch um ein paar statistische Angaben.

1. In welchem Bundesland wohnst du?
2. Was ist deine höchste abgeschlossene Schulbildung?
3. Und bist du in erster Linie...
4. Bist du…
5. Hast du schon eigene Kinder?
6. Und lebst du…

* bei deinen Eltern
* in einer eigenen Wohnung/in einem Haus
* in einer Wohngemeinschaft

1. Wie groß ist ungefähr der Ort, in dem du wohnst?

* bis 5.000 Einwohner
* bis 50.000 Einwohner
* über 50.000 Einwohner

**Post-Survey**

1. Wir würden gerne nochmal wissen: Wie fühlst du dich jetzt gerade?

Die folgenden Wörter beschreiben unterschidliche Gefühle und Empfindungen. Lies jedes Wort und trage dann in die Skala neben jedem Wort die Intensität ein, wie stark du jenes Gefühl gerade empfindest. Du hast die Möglichkeit, zwischen fünf Abstufungen zu wählen.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ganz wenig oder gar nicht | ein bisschen | einigermaßen | erheblich | äußerst | Keine Antwort |
| Verärgert |  |  |  |  |  |  |
| Feindselig |  |  |  |  |  |  |
| Wach |  |  |  |  |  |  |
| Beschämt |  |  |  |  |  |  |
| Angeregt |  |  |  |  |  |  |
| Nervös |  |  |  |  |  |  |
| Entschlossen |  |  |  |  |  |  |
| Aufmerksam |  |  |  |  |  |  |
| Ängstlich |  |  |  |  |  |  |
| Aktiv |  |  |  |  |  |  |

1. Im Nachfolgenden sind einige Aussagen über den Fragebogen selbst. Bitte geb jeweils an, ob du ihnen sehr zustimmst, eher zustimmst, eher nicht zustimmst oder gar nicht zustimmst.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | stimme sehr zu | stimme eher zu | stimme eher nicht zu | stimme gar nicht zu | Keine Antwort |
| Der Fragebogen war kurzweilig |  |  |  |  |  |
| Das Ausfüllen des Fragebogens hat viel Zeit in Anspruch genommen |  |  |  |  |  |
| Der Fragebogen war anders gestaltet als herkömmliche Fragebögen |  |  |  |  |  |
| Der Fragebogen hat mir besser gefallen als herkömmliche Fragebögen |  |  |  |  |  |

1. Was hat dir an der Umfrage gefallen?
2. Was hat dir an der Umfrage nicht gefallen?
3. Was würdest du an der Umfrage ändern?
4. Nachfolgend findest du Wortpaare, mit deren Hilfe du die Beurteilung der Umfrage vornehmen kannst. Sie stellen jeweils extreme Gegensätze dar, zwischen denen eine Abstufung möglich ist.

Ein Beispiel:

Unsympathisch (radio buttons) Sympathisch

Diese Bewertung bedeutet, dass die Umfrage eher sympathisch, aber noch verbesserungsbedürftig ist.

Denke nichr lange über die Wortpaare nach, sondern gib bitte die Einschätzung ab, die dir spontan in den Sinn kommt. Vielleicht passen einige Wortpaare nicht so gut auf die Umfrage, kreuze aber trotzdem bitte immer eine Antwort an. Denke daran, dass es keine "richtigen" oder "falschen" Antworten gibt - nur deine persönliche Meinung zählt!

Bitte gib mit Hilfe der folgenden Wortpaare deinen Eindruck zur Umfrage wieder.

* menschlich - technisch
* isolierend - verbindend
* angenehm - unangenehm
* originell - konventionell
* einfach - kompliziert
* fachmännisch - laienhaft
* hässlich - schön
* praktisch - unpraktisch
* sympathisch - unsympathisch
* umständlich - direkt
* stilvoll - stillos
* voraussagbar - unberechenbar
* minderwertig - wertvoll
* ausgrenzend - einbeziehend
* bringt mich den Leuten näher - trennt mich von Leuter
* nicht vorzeigbar - vorzeigbar
* zurückweisend - einladend
* pantasielos - kreativ
* gut – schlecht

1. Bitte gib mit Hilfe der folgenden Wortpaare deinen Eindruck zur Umfrage wieder.

* verwirrend - übersichtlich
* abstoßend - anziehend
* mutig - vorsichtig
* innovativ - konservativ
* lahm - fesselnd
* harmlos - herausfordernd
* motivierend - entmutigend
* neuartig - herkömmlich
* widerspenstig – handhabbar

**For Gamified Survey:**

Deine Abzeichen: (display badges)

Gratulation, du hast folgende Abzeichen erreicht:

Bitte klicke auf „Absenden“ um die Umfrage zu beenden.