Physical Activity, Exercise, and Sport Questionnaire (Bewegungs- und Sportaktivitaet Fragebogen; BSA-Fragebogen or BSA-F)

1 Sind Sie berufstätig (auch Hausfrau/-mann) oder in Ausbildung? □ ja □ ⇒ weiter mit Frage 2 □ nein □ ⇒ weiter mit Frage 3 2 Ihre Berufstätigkeit bzw. Ausbildung umfasst sitzende Tätigkeiten □ cher wenig eher mehr viel etwas mäßige Bewegung □ cher wenig eher mehr viel etwas mäßige Bewegung □ cher wenig eher mehr viel intensive Bewegung □ cher wenig eher mehr viel 3 An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Zu Fuß zur Arbeit gehen (auch längere Teilstrecken) Zu Fuß zum Einkaufen gehen an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Spazierengehen an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Spazierengehen an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Hausarbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Hausarbeit (z. B. Rusen mähen, Hecke schneiden) während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Hausarbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) während der 4 Wochen pro Tag An Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) während der 4 Wochen pro Tag An Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag An Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Na Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Na Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Na Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Na Tagen ca Minuten nicht gemach wä										
□ ja	BSA-Fragbogen									
2 Ihre Berufstätigkeit bzw. Ausbildung umfasst sitzende Tätigkeiten	1	Sind Sie berufstätig (auch Hausfrau/-mann) oder in Ausbildung?								
sitzende Tätigkeiten cher wenig eher wenig eher mehr cher mehr		□ ja	⇒ weiter mit Fra	ge 2	nein nein		⇒ weiter n	nit F	rage 3	
sitzende Tätigkeiten cher wenig eher wenig eher mehr cher mehr										
Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen ca Minuten nicht gemach während der 4 Wochen pro Tag	2	2 Ihre Berufstätigkeit bzw. Ausbildung umfasst								
keine eher wenig eher mehr viel Intensive Bewegung	sitzende Tätigkeiten				eher wenig		_		viel	
keine eher wenig eher mehr viel An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Zu Fuß zur Arbeit gehen (auch längere Teilstrecken) Zu Fuß zum Einkaufen gehen an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken Radfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken Spazierengehen an Tagen ca Minuten pro Tag Spazierengehen an Tagen ca Minuten pro Tag Gartenarbeit (z. B. Rasen mähen, Hecke schneiden) Körperlich anstrengende Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen) Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemach pro Tag An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemach pro Tag An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt?	mäßige Bewegung				ehe	□ r wenig	_		uiel	
in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Zu Fuß zur Arbeit gehen (auch längere Teilstrecken) an Tagen während der 4 Wochen pro Tag ca Minuten pro Tag nicht gemach micht gemach micht gemach pro Tag Zu Fuß zum Einkaufen gehen an Tagen während der 4 Wochen pro Tag ca Minuten pro Tag nicht gemach micht gemach micht gemach micht gemach während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag ca Minuten pro Tag nicht gemach micht gemach micht gemach micht gemach während der 4 Wochen pro Tag Spazierengehen an Tagen während der 4 Wochen pro Tag ca Minuten pro Tag nicht gemach micht gemach micht gemach micht gemach während der 4 Wochen pro Tag Gartenarbeit (z. B. Rasen mähen, Hecke schneiden) an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemach micht gemach micht gemach während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen) an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemach micht gemach micht gemach micht gemach während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemach micht gemach mich	intensive Bewegung				ehe	□ r wenig	eher mehr		uiel	
Teilstrecken) während der 4 Wochen pro Tag Zu Fuß zum Einkaufen gehen an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Spazierengehen an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Gartenarbeit (z. B. Rasen mähen, Hecke schneiden) während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen) während der 4 Wochen während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) an Tagen während der 4 Wochen pro Tag An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemach in icht gemach in den letzten 4 Wochen ausgeübt?										
Radfahren zur Arbeit an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Radfahren zu sonstigen Fortbewegungs- zwecken Radfahren zu sonstigen Fortbewegungs- zwecken an Tagen während der 4 Wochen pro Tag an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Spazierengehen an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Gartenarbeit (z. B. Rasen mähen, Hecke schneiden) Körperlich anstrengende Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen) Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen vährend der 4 Wochen pro Tag ca Minuten pro Tag nicht gemach vährend der 4 Wochen pro Tag an Tagen vährend der 4 Wochen pro Tag ca Minuten pro Tag nicht gemach vährend der 4 Wochen pro Tag An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen vährend der Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt?								nicht gemacht		
Radfahren zu sonstigen Fortbewegungs- zwecken an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Spazierengehen an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Gartenarbeit (z. B. Rasen mähen, Hecke schneiden) an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen) während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) an Tagen ca Minuten pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) an Tagen ca Minuten pro Tag An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemacht pro Tag Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemacht pro Tag	Zu Fuß zum Einkaufen gehen							nicht gemacht		
Spazierengehen während der 4 Wochen pro Tag Spazierengehen an Tagen ca Minuten pro Tag Gartenarbeit (z. B. Rasen mähen, Hecke schneiden) während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen) an Tagen während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) an Tagen ca Minuten pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) an Tagen pro Tag 4 An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemacht	Radfahren zur Arbeit							ni	cht gemacht	
während der 4 Wochen pro Tag Gartenarbeit (z. B. Rasen mähen, Hecke schneiden) Körperlich anstrengende Hausarbeit (z. B. Putzen, Aufräumen) Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen während der 4 Wochen pro Tag nicht gemacht (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag an Tagen ca Minuten pro Tag nicht gemacht (z. B. Winuten pro Tag an Tagen ca Minuten pr								nicht gemacht □		
Schneiden während der 4 Wochen pro Tag	Spazierengehen							nicht gemacht □		
(z. B. Putzen, Aufräumen) während der 4 Wochen pro Tag Körperlich anstrengende Pflegearbeit an Tagen ca Minuten nicht gemacht (z. B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) während der 4 Wochen pro Tag An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemacht								nicht gemacht		
4 An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemacht								nicht gemacht		
in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemacht						I _ I		nicht gemacht		
in den letzten 4 Wochen ausgeübt? Treppensteigen an Tagen ca Stockwerke nicht gemacht										
11										
wahrend der 4 Wochen pro 1ag	Tr	eppensteigen	an Tagen während der 4 Wochen		ca Stockwerke pro Tag		ni	cht gemacht		

5	Haben Sie in den letzten 4 Wochen regelmäßige sportliche Aktivität betrieben?							
	☐ ja		□ nein	⇒ weiter mit Frage xy				

6	Um welche sportliche(n) Aktivität(en) handelt es sich dabei?						
A			В		С		
(bitte hier eintragen)			(bitte hier eintragen)		(bitte hier eintragen)		
Aktivität A habe ich in den letzten 4 Wochen			Aktivität B habe ich in den letzten 4 Wochen		Aktivität C habe ich in den letzte 4 Wochen		
ca Mal ausgeübt,			ca Mal ausgeübt,		ca Mal ausgeübt,		
und zwar bei jedem Mal für			und zwar bei jedem Mal für		und zwar bei jedem Mal für		
ca Minuten			ca Minuten		ca Minuten		