**BSA-Fragebogen 3.0**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Sind Sie berufstätig oder in Ausbildung? | |
| 🞎 ja 🢡 weiter mit Frage 2 | | 🞎 nein 🢡 weiter mit Frage 3 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Ihre Berufstätigkeit bzw. Ausbildung umfasst… | | | | |
| sitzende Tätigkeiten | | 🞎 keine | 🞎 eher wenig  etwas | 🞎 eher mehr | 🞎 viel |
| mäßige Bewegung | | 🞎  keine | 🞎  eher wenig | 🞎  eher mehr | 🞎  viel |
| intensive Bewegung | |   keine |   eher 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) | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Zu Fuß zum Einkaufen  gehen | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …... Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Radfahren zur Arbeit | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Radfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Spazierengehen | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Gartenarbeit (z.B. Rasen mähen, Hecke schneiden) | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Körperlich anstrengende Hausarbeit (z.B. Putzen, Aufräumen) | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z.B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| 4 | An wie vielen Tagen und wie lange haben Sie die folgenden Aktivitäten  **in den letzten 4 Wochen** ausgeübt? | | | |
| Treppensteigen | | an …… Tagen während der 4 Wochen | ca. …… Stockwerke pro Tag | nicht gemacht 🞎 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 5 | Haben Sie **in den letzten 4 Wochen** regelmäßige sportliche Aktivität betrieben? | |
| 🞎 ja 🢡 weiter mit Frage **6** | | 🞎 nein 🢡 weiter mit Frage xy |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Um welche sportliche(n) Aktivität(en) handelt es sich dabei?  Bitte berücksichtigen Sie hier das Radfahren nur dann, wenn es sich um **Radsport** handelt (Radfahren zur Arbeit und zu sonstigen Fortbewegungszwecken bitte oben unter Frage 3 eintragen). | | | | |
| **A**  …………………………  (bitte hier eintragen) | |  | **B** ………….………………  (bitte hier eintragen) |  | **C** ……………………………  (bitte hier eintragen) |
| Aktivität **A** habe ich in den **letzten 4 Wochen**  ca. …… Mal ausgeübt,  und zwar bei jedem Malfür  ca. …… Minuten | | Aktivität **B** habe ich in den **letzten 4 Wochen**  ca. …… Mal ausgeübt,  und zwar bei jedem Malfür  ca. …… Minuten | Aktivität **C** habe ich in den **letzten 4 Wochen**  ca. …… Mal ausgeübt,  und zwar bei jedem Malfür  ca. …… Minuten |

© Reinhard Fuchs, 2015: Freiburg, Germany: University of Freiburg.

For more information see Fuchs, R., Klaperski, S., Gerber, M. & Seelig, H. (2015). Messung der Bewegungs- und Sportaktivität mit dem BSA-Fragebogen: Eine methodische Zwischenbilanz. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie, 23, 60-76. DOI: 10.1026/0943-8149/a000137