**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 wenigetwas | 🞎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 …… Tagenwährend der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Zu Fuß zum Einkaufen gehen | an …… Tagenwährend der 4 Wochen | ca. …... Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Radfahren zur Arbeit | an …… Tagenwährend der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Radfahren zu sonstigen Fortbewegungszwecken | an …… Tagenwährend der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Spazierengehen | an …… Tagenwährend der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Gartenarbeit (z.B. Rasen mähen, Hecke schneiden) | an …… Tagenwährend der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Körperlich anstrengende Hausarbeit (z.B. Putzen, Aufräumen) | an …… Tagenwährend der 4 Wochen | ca. …… Minuten pro Tag | nicht gemacht 🞎 |
| Körperlich anstrengende Pflegearbeit (z.B. Kinder betreuen, Kranke pflegen) | an …… Tagenwährend 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 …… Tagenwährend 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 Malfürca. …… Minuten | Aktivität **B** habe ich in den **letzten 4 Wochen**ca. …… Mal ausgeübt,und zwar bei jedem Malfürca. …… Minuten | Aktivität **C** habe ich in den **letzten 4 Wochen**ca. …… Mal ausgeübt, und zwar bei jedem Malfürca. …… 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