

Übung: Eine Meinungsumfrage

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene, einschließlich älterer Menschen, mindestens 150 Minuten (zweieinhalb Stunden) mäßige Bewegung pro Woche durchführen. Die aktuelle Empfehlung betont die gesundheitlichen Vorteile einer Aktivität mit mäßiger Intensität und die Tatsache, dass die empfohlenen Werte durch relativ kurzes Training (z.B. 30 Minuten pro Tag, fünfmal pro Woche) akkumuliert werden können.

Wir sind an Ihrer persönlichen Meinung zu dieser Art von körperlicher Übung in Ihrem eigenen Leben interessiert. Menschen unterscheiden sich sehr im Umfang der körperlichen Bewegung. Die vorliegende Umfrage versucht, einige der Gründe dieser Unterschiede zu ermitteln.

In den folgenden Fragen beziehen wir uns auf die Empfehlung der WHO, d.h. mindestens 150 Minuten mäßige Bewegung pro Woche zu machen.

Einige der Fragen mögen ähnlich erscheinen, aber sie betreffen etwas andere Themen. Bitte lesen Sie jede Frage sorgfältig durch und kreisen Sie die Zahl auf jeder Skala ein, die Ihre Meinung am besten widerspiegelt. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten; wir sind nur an Ihrer persönlichen Sichtweise interessiert.

Alle Antworten auf diese Umfrage sind anonym und absolut vertraulich.

Vielen Dank für Ihre Teilnahme an dieser Studie!

1. Ob ich 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche mache liegt ganz an mir
eindeutig falsch : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : eindeutig wahr
2. Ich erwarte, dass ich 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche mache
sehr unwahrscheinlich : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : sehr
wahrscheinlich
3. 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen ist für mich
äußerst unangenehm : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : äußerst angenehm
4. Ich sollte keine Probleme haben, 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen.
eindeutig falsch : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : eindeutig wahr
5. Ich werde sicher 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche machen.
eindeutig falsch : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : eindeutig wahr
6. Ich fühle sozialen Druck, 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen.
eindeutig falsch : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : eindeutig wahr
7. 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen ist für mich
äußerst wertlos : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : äußerst wertvoll
8. Die meisten Leute, die mir wichtig sind, denken, dass ich 150 Minuten mäßige körperliche Übung
per Woche machen sollte.
sehr unwahrscheinlich : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : sehr
wahrscheinlich
9. Ich habe mich entschieden, 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen.
stimmt überhaupt nicht : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : stimmt genau
10. 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen ist für mich
äußerst schlecht : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : äußerst gut
11. Menschen, die mir nahestehen, erwarten von mir, dass ich 150 Minuten mäßige körperliche Übung
per Woche mache.
stimmt überhaupt nicht : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : stimmt genau
12. 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen ist für mich
äußerst langweilig : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : äußerst interessant
13. Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, ermutigen mich, 150 Minuten mäßige körperliche
Übung per Woche zu machen.
sehr unwahrscheinlich : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : sehr
wahrscheinlich
14. Es gibt nur wenige externe Ereignisse, die mich daran hindern könnten, 150 Minuten mäßige
körperliche Übung per Woche zu machen
eindeutig falsch : __ 1 __ : __ 2 __ : __ 3 __ : __ 4 __ : __ 5 __ : __ 6 __ : __ 7 __ : eindeutig wahr

15. Die meisten Menschen versuchen heutzutage 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen
eindeutig falsch : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig wahr
16. Ich bin in der Lage, 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen
eindeutig falsch : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig wahr
17. Ich plane, 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche machen.
eindeutig falsch : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig wahr
18. Die meisten Menschen in meinem Leben bemühen sich, 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen
eindeutig falsch : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig wahr
19. 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen wäre für mich
völlig unmöglich : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : durchaus möglich
20. Die meisten Menschen, die ich respektiere und bewundere, versuchen ihr Bestes, 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen
eindeutig falsch : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig wahr
21. 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen ist für mich
äußerst nutzlos : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : äußerst nützlich
22. Die meisten Menschen, die mir wichtig sind, versuchen selbst 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen.
eindeutig falsch : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig wahr
23. 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen liegt außerhalb meiner persönlichen Kontrolle
eindeutig falsch : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig wahr
24. Die meisten Menschen, deren Meinung ich schätze, befürworten, dass ich 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche mache
sehr unwahrscheinlich : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : sehr wahrscheinlich
25. Ich beabsichtige, 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche machen.
eindeutig nein : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig ja
26. Die meisten Menschen, die mir ähnlich sind, versuchen 150 Minuten mäßige körperliche Übung per Woche zu machen
eindeutig falsch : __1__ : __2__ : __3__ : __4__ : __5__ : __6__ : __7__ : eindeutig wahr

Alter _____

Geschlecht (M F)

Ausbildung _____