



# MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE

*(MULTISPORT GEMEINSCHAFT ERLEBEN)*

**Der Multisport-Gemeinschaftsindex**



## EINFÜHRUNG

Der moderne Lebensstil ist gekennzeichnet durch Bewegungsmangel, schlechte Ernährung, Rauchen und übermäßigen Alkoholkonsum. Dementsprechend wurde Bewegungsmangel mit Morbidität und Mortalität in Verbindung gebracht. Infolgedessen wurde die Steigerung der körperlichen Aktivität als einer der wichtigsten Faktoren der Gesundheitsförderung identifiziert. Körperliche Aktivität ist definiert als jede körperliche Bewegung, die von den Muskeln ausgeführt wird und Energie verbraucht. Körperliche Aktivität kann sportliche, berufliche und häusliche Aktivitäten, Freizeitaktivitäten usw. umfassen. Regelmäßige Bewegung kann die Lebensqualität verbessern. Bemerkenswert ist, dass eine normalgewichtige Person mit schlechter körperlicher Fitness ein höheres Risiko hat, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu sterben, als eine übergewichtige Person mit mäßiger oder guter körperlicher Fitness.

Es ist weithin anerkannt, dass körperliche Aktivität wichtige unmittelbare und langfristige gesundheitliche Vorteile hat, sowohl physisch als auch psychisch.

Körperliche Vorteile: Zu den Vorteilen regelmäßiger körperlicher Betätigung gehören ein geringeres Herzinfarktrisiko, eine bessere Gewichtskontrolle, ein niedrigerer Cholesterinspiegel im Blut, ein geringeres Risiko für Typ-2-Diabetes und bestimmte Krebsarten, ein niedrigerer Blutdruck, belastbarere Knochen, Muskeln und Gelenke, ein geringeres Osteoporoserisiko, ein geringeres Sturzrisiko, eine schnellere Genesung und Rehabilitation und schließlich eine bessere Qualität des Schlafs und des Sexuallebens.

Soziale/emotionale Vorteile: Dazu gehören insbesondere mehr Selbstvertrauen, Akzeptanz, Anpassung an neue Umgebungen, Führungsqualitäten, weniger Depressionen und Ängste, mehr Energie, bessere Stimmung und allgemeines emotionales Wohlbefinden.

Geistiger Nutzen: Körperliche Aktivität ist nicht nur für den Körper, sondern auch für den Geist von Vorteil. Insbesondere verzögert sie den Rückgang der kognitiven Funktionen, der mit zunehmendem Alter auftritt, und wirkt sich positiv auf die Gesundheit des Gehirns aus. Darüber hinaus trägt sie dazu bei, geistige Müdigkeit zu verringern, ein Gefühl der Erfüllung zu vermitteln, die Konzentration und Motivation zu steigern, Ärger oder Frustration abzubauen, gesunden Appetit und Spaß zu haben.

Trotz der offensichtlichen Vorteile von körperlicher Aktivität bleiben die Menschen weitgehend inaktiv und nennen eine Reihe von Hindernissen: Zeitmangel, ein schlechter Gesundheitszustand, Angst vor Stürzen oder Verletzungen, eine ungünstige Umgebung und ein allgemein geringeres Interesse an Bewegung werden am häufigsten als Haupthindernisse genannt (Moschny et al., 2011; Newson & Kemps, 2007).

Das häufigste Hindernis für regelmäßige körperliche Betätigung ist Zeitmangel. Tägliche Routine, Arbeit und familiäre Verpflichtungen behindern oft die Absicht einer Person, sich mehr zu bewegen. Darüber hinaus ist einer der Gründe, mit denen Menschen den Mangel an körperlicher Aktivität

rechtfertigen, eine schlechte körperliche Gesundheit (Baert et al. 2011). Eingeschränkte Mobilität, Schmerzen und andere Symptome medizinischer Natur (z. B. Depressionen) können die Fähigkeit und/oder Motivation einer Person, sich körperlich zu betätigen, beeinträchtigen.

Die Angst vor Verletzungen (Traumatophobie) wird als zusätzliches Hindernis eingestuft, und es ist wichtig zu beachten, dass ältere Menschen aufgrund physiologischer Veränderungen, die im Laufe ihres Lebens eingetreten sind, einem erhöhten Sturzrisiko ausgesetzt sind.

Auch der soziale Einfluss spielt eine wichtige Rolle bei der Aktivierung oder Nichtaktivierung des Einzelnen. Die Unterstützung durch Familie und Freunde kann die körperliche Aktivität steigern und den Gemeinschaftssinn fördern. Die Teilnahme an Gruppenaktivitäten (z. B. einer Wander- oder Tanzgruppe) kann dazu beitragen, Freunde mit ähnlichen Interessen zu finden.

Die physische Umgebung wird häufig als Hindernis für das Niveau der körperlichen Aktivität genannt. Die Zugänglichkeit von Fuß- und Radwegen, die Entfernung zu Freizeiteinrichtungen und die Verfügbarkeit öffentlicher Verkehrsmittel zu diesen Orten sind zusätzliche Hindernisse. Andere Umweltfaktoren wie stark befahrene Straßen, schlechte Straßenbeläge, unsichere Wohngegenden (Kriminalität) und Umweltverschmutzung können ebenfalls negative Auswirkungen haben. Als weitere Gründe für den Verzicht auf körperliche Betätigung werden häufig die Kosten und das Klima (übermäßige Hitze, Kälte oder Regenfälle) genannt.

Darüber hinaus gibt es viele weitere Hindernisse, die je nach Person und Lebensumständen variieren. Zu den persönlichen Hindernissen gehören geringes Selbstvertrauen, Langeweile (keine Freude an der Bewegung), geringe Selbstwirksamkeit, mangelnde Fähigkeit, sich persönliche Ziele zu setzen und Fortschritte bei der Erreichung dieser Ziele zu überwachen und zu belohnen.

Das moderne Phänomen des Bewegungsmangels ist als "Pandemie" bezeichnet worden. Kürzlich berichtete die WHO, dass etwa 3,2 Millionen Todesfälle pro Jahr auf Bewegungsmangel zurückzuführen sind. Die Förderung eines aktiveren Lebensstils ist daher eine wichtige Priorität für die öffentliche Gesundheit. Die Lösung ist einfach, kostengünstig und erfordert nicht viel Zeit. Es ist jedoch eine Änderung der Einstellung und des Verhaltens erforderlich, um eine allmähliche Steigerung der körperlichen Aktivität und ihrer positiven Auswirkungen durch einfache Änderungen unserer täglichen Gewohnheiten zu erreichen.

Entscheidend ist, dass man sich zunächst einfache, kurzfristige, erreichbare und realistische Ziele setzt. In vielen Fällen führen langfristige und sehr ehrgeizige Ziele zu Frustration. Bei Erwachsenen, die sich sportlich betätigen, können beispielsweise 20 Minuten Gehen dreimal pro Woche ein erstes kurzfristiges Ziel sein. Daraus kann ein Zwischenziel mit einer allmählichen Steigerung der Dauer und Häufigkeit (z. B. 40 Minuten/5 Mal pro Woche) und ein langfristiges Ziel (5 km tägliches Gehen) werden. Die Aufzeichnung unserer täglichen Anstrengungen hilft uns außerdem, motiviert zu bleiben und unsere Fortschritte bei der Erreichung der gesetzten Ziele zu überwachen. Die Belohnung am Ende jeder Aktivität löst positive Gefühle wie Zufriedenheit, Freude usw. aus. Sowohl die inneren als auch die äußeren Belohnungen, die wir erhalten, wenn wir ein kurzfristiges Ziel erreichen, sind eine zusätzliche Motivation für neue langfristige Ziele. Darüber hinaus ist die Wahl der Aktivität ebenso wichtig. Eine

Aktivität, die uns gefällt, uns unterhält, unser Interesse aufrecht erhält und sich in der Nähe unserer Wohnung oder unseres Arbeitsplatzes befindet, steigert nachweislich unsere Motivation zur Bewegung.

Gelegenheiten zur körperlichen Betätigung in unserem Alltag zu finden! Wir können zum Beispiel zu Hause vor dem Fernseher oder beim Musikhören üben, die Treppe statt des Aufzugs benutzen, zu Fuß oder mit dem Fahrrad zur Arbeit gehen oder einkaufen. Gleichzeitig hält uns die Akzeptanz und Ermutigung durch "unsere" Leute motiviert. Wir können Familienaktivitäten planen, die körperliche Betätigung beinhalten, Freunde einladen, mit uns zu trainieren, oder uns einer Laufgruppe anschließen.

Und nicht zuletzt müssen wir flexibel sein. Wir sollten uns keine Sorgen machen, wenn ungeplante Verpflichtungen unsere Bewegungsroutine durchkreuzen. Manchmal ist eine Pause notwendig. Wir können nach Wegen suchen, um mit solchen unvorhergesehenen Situationen umzugehen und unseren Zeitplan anzupassen.

In den letzten Jahren hat sich ein erheblicher Teil der europäischen Bevölkerung der körperlichen Betätigung zugewandt (vor allem in den großen städtischen Zentren). Laufen, Walken, Radfahren gehören zum Alltag der Griechen. Gleichzeitig gibt es Erwachsenenzentren, die Tanz- und Fitnesskurse anbieten und Ausflüge im Freien organisieren, um eine gute körperliche Kondition zu erhalten. Allerdings ist es noch ein weiter Weg, um die Empfehlungen der WHO zu erreichen.

Körperliche Aktivität kann aufgrund ihrer positiven Auswirkungen auf unsere Lebensqualität als eine Art Medizin angesehen werden. Sie ist sogar wichtiger als Medikamente, da sie darauf abzielt, Krankheiten vorzubeugen und nicht, sie im Nachhinein zu heilen.

In Anbetracht der Ziele dieses Projekts in Bezug auf die Förderung körperlicher Aktivität und die Schaffung körperlich aktiver Gemeinschaften bestand der Zweck der Forschungsphase darin, Faktoren zu ermitteln, die mit körperlicher Aktivität oder deren Mangel in den Partnerländern zusammenhängen. Insbesondere ging es darum, Daten zu sammeln, die zur Entwicklung eines Algorithmus beitragen sollten, mit dem der Wert der körperlichen Aktivität von Einzelpersonen unter Berücksichtigung von Faktoren, die körperliche Aktivität fördern oder einschränken, wie Geschlecht, Alter, Lebensstil usw., gewichtet werden kann. Zu diesem Zweck wurde eine Umfrage entwickelt und an die allgemeine Bevölkerung der Partnerländer gerichtet.

## UMFRAGE

### Methoden

Bei den Teilnehmern handelte es sich um 1174 Personen (493 Männer und 675 Frauen, 6 nicht nach Geschlecht identifiziert) mit einem Durchschnittsalter von 37,8 Jahren und einem durchschnittlichen BMI von 24,35. Von ihnen kamen 232 aus Bulgarien, 251 aus Kroatien, 139 aus Italien, 259 aus Griechenland und 293 aus anderen Ländern. Sechszwanzig Prozent der Teilnehmer gaben an, noch nie Sportler gewesen zu sein, 45 % gaben an, in der Vergangenheit Sportler gewesen zu sein, und 29 % geben an, derzeit noch Sportler zu sein.

Die Teilnehmer füllten einen Fragebogen (Anhang 1) aus, in dem das Bewegungsverhalten mithilfe des International Physical Activity Questionnaire (IPAQ - Kurzform, Lee et al., 2011), demografische Merkmale und andere Variablen, die die Teilnahme an körperlicher Aktivität beeinflussen könnten, untersucht wurden.

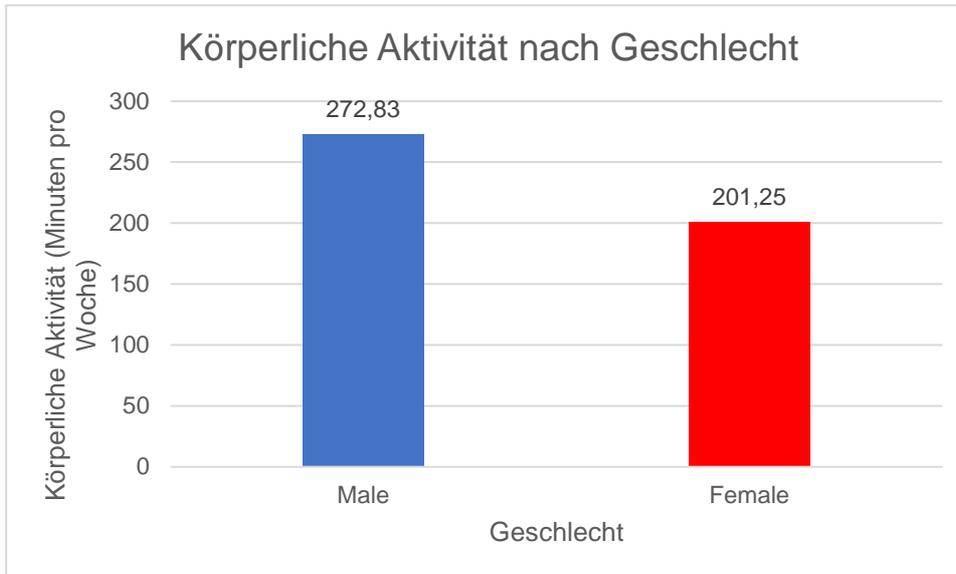
Es wurde eine Reihe von Varianzanalysen durchgeführt, um Unterschiede in der mäßigen bis starken körperlichen Aktivität in Abhängigkeit von den demografischen Variablen zu untersuchen. Für die Variablen, die sich als statistisch signifikant erwiesen, wurden die Unterschiede zwischen den Gruppen weiter untersucht, um Vorschläge für die Gewichtung jeder Gruppe bei der Berechnung der Bewegungspunkte für den MCE-Index zu erhalten. Die Ergebnisse der Analysen und die Gewichte für die verschiedenen Variablen sind im Folgenden dargestellt. Die Mittelwerte für alle Untergruppen sind in Tabelle 1 dargestellt.

### Ergebnisse

In Anbetracht der WHO-Empfehlung, wonach Erwachsene mindestens 150-300 Minuten pro Woche mäßig intensive aerobe körperliche Betätigung ausüben sollten, ergab die Analyse, dass die Teilnehmer an dieser Umfrage mit durchschnittlich 230 Minuten mäßiger bis starker körperlicher Betätigung weit über den Mindestempfehlungen lagen. Dieses Ergebnis ist mit Vorsicht zu interpretieren, da es wahrscheinlich ist, dass Personen, die sich körperlich betätigen, eher an der Umfrage teilgenommen haben (tatsächlich waren oder sind 71 % der Teilnehmer Sportler). Dennoch liefern die Daten wertvolle Hinweise auf die Faktoren, die die Teilnahme an körperlicher Betätigung beeinflussen. Beim Vergleich der verschiedenen Untergruppen auf der Grundlage persönlicher und demografischer Merkmale wurden die folgenden Ergebnisse erzielt.

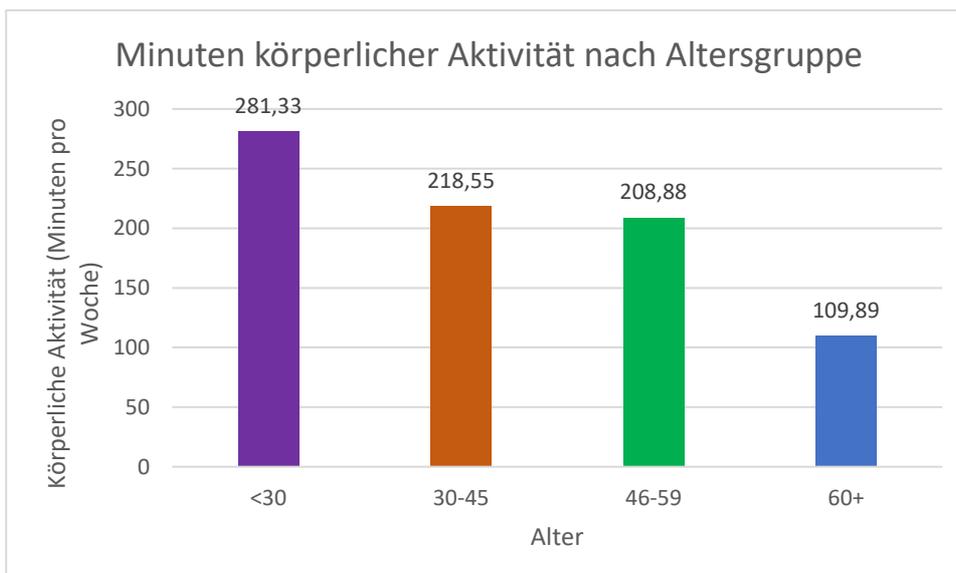
Hinsichtlich des Geschlechts zeigte die Analyse signifikante Unterschiede zwischen Männern und Frauen ( $F(1, 985) = 7,03, p < .01$ ), wobei Männer mehr mäßige bis kräftige körperliche Aktivität angaben.

### Abbildung 1. Minuten körperlicher Aktivität pro Woche nach Geschlecht.



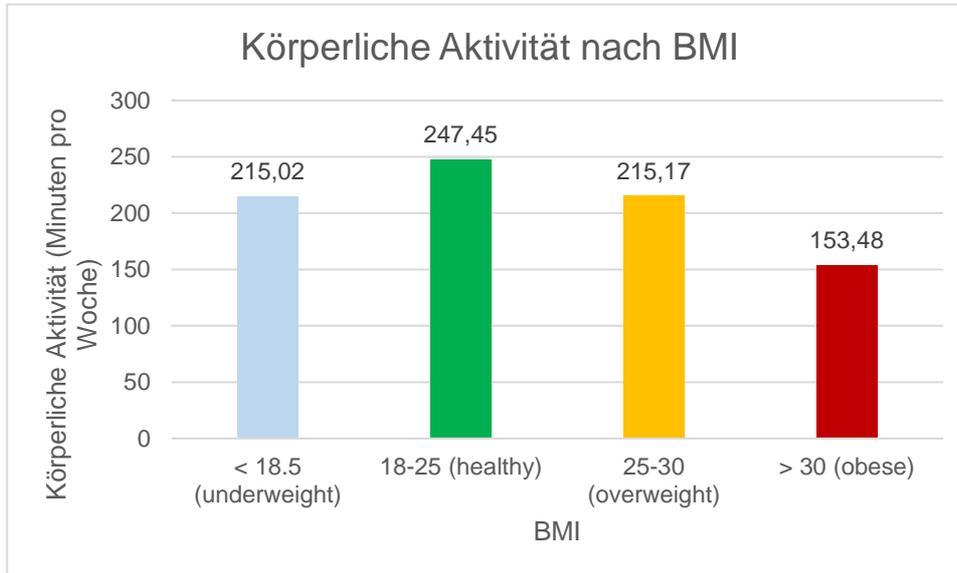
Hinsichtlich des Alters zeigte die Analyse signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen ( $F_{5, 972} = 3,65$ ,  $p < .01$ ), wobei die unter 30-Jährigen höhere Werte erzielten als die 31-45-Jährigen und die 46-59-Jährigen, die höhere Werte als die 60-Jährigen und Älteren erzielten.

**Abbildung 2. Minuten körperlicher Aktivität pro Woche nach Altersgruppe.**



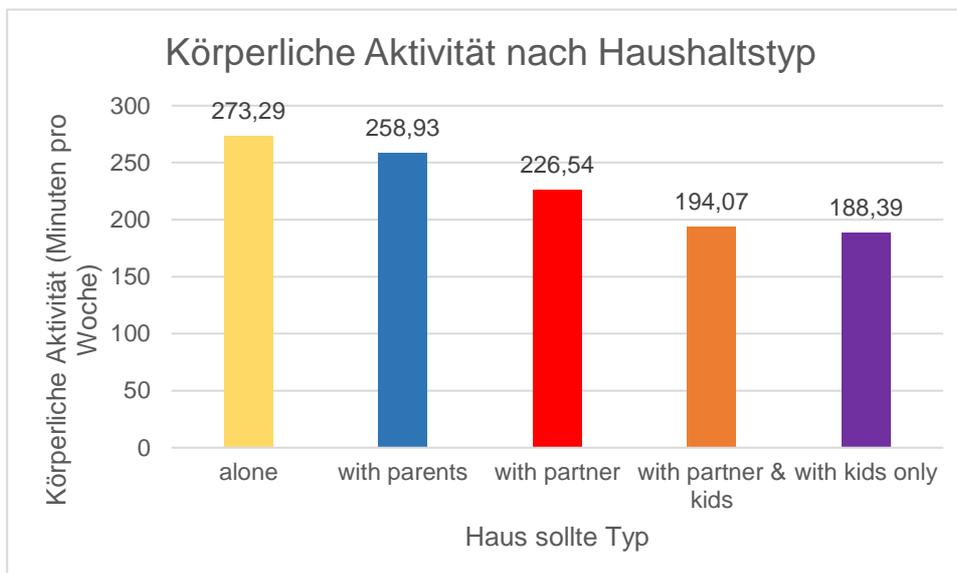
In Bezug auf den BMI zeigte die Analyse signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen ( $F(3, 961) = 3,06, p < .05$ ), wobei diejenigen mit einem gesunden BMI besser abschnitten als Untergewichtige und Übergewichtige, die besser abschnitten als fettleibige Personen.

**Abbildung 3. Minuten körperlicher Aktivität pro Woche nach BMI-Gruppe.**



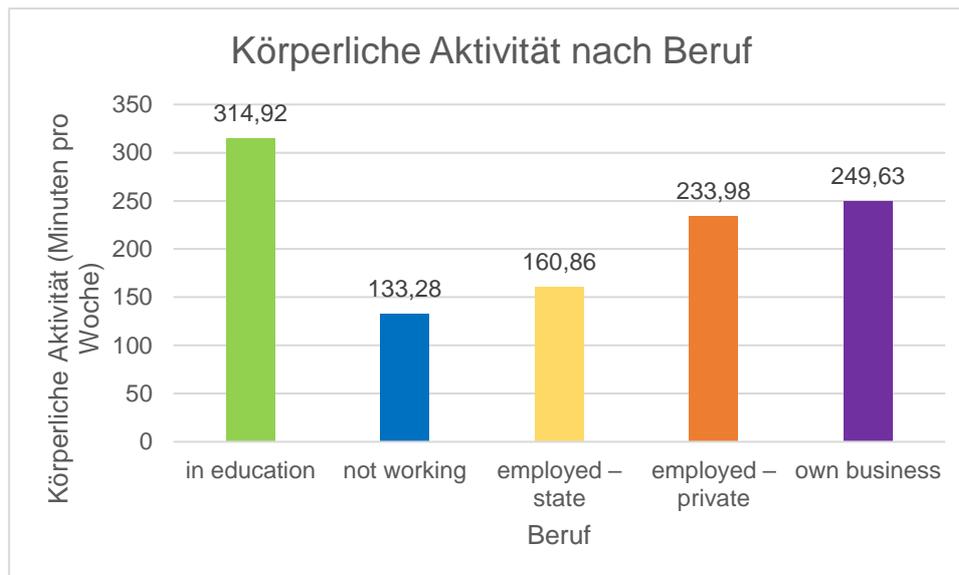
Hinsichtlich der Haushaltsbewohner ergab die Analyse signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen,  $F(4, 985) = 2,99, p < .05$ , wobei diejenigen, die allein oder mit den Eltern leben, höhere Werte erzielten als diejenigen, die mit dem Partner leben, die wiederum höhere Werte erzielten als diejenigen, die mit Partner und Kindern leben, die wiederum höhere Werte erzielten als diejenigen, die nur mit Kindern leben.

**Abbildung 4. Minuten körperlicher Aktivität pro Woche nach Haushaltstyp.**



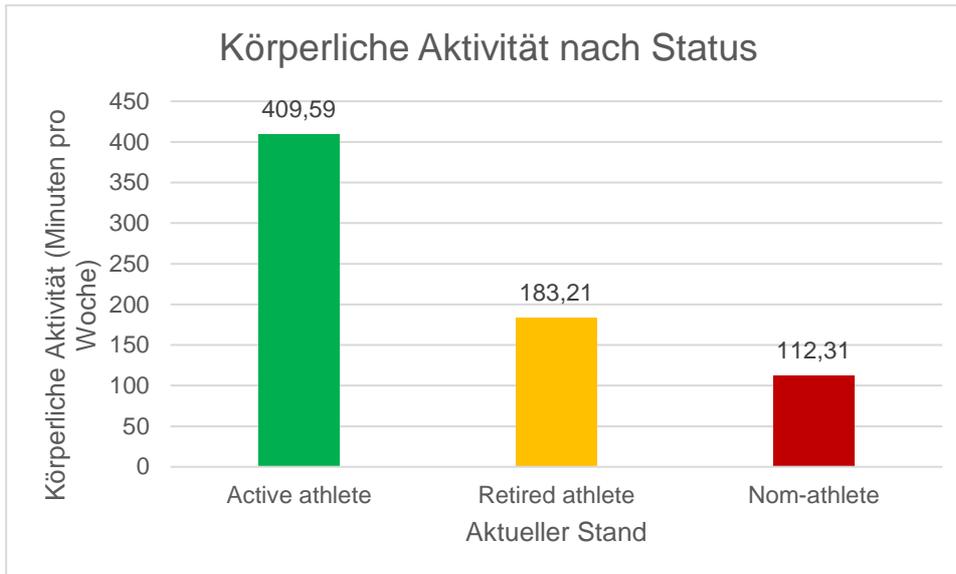
In Bezug auf den Beruf zeigte die Analyse signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen ( $F(4, 985) = 8,19, p < .01$ ), wobei diejenigen, die eine Ausbildung absolvierten, höhere Werte erzielten als diejenigen, die in der Privatwirtschaft beschäftigt waren und ein eigenes Unternehmen hatten, und diese wiederum höhere Werte als Arbeitslose und Beschäftigte im öffentlichen Sektor.

**Abbildung 5. Minuten körperlicher Aktivität pro Woche nach Beruf.**



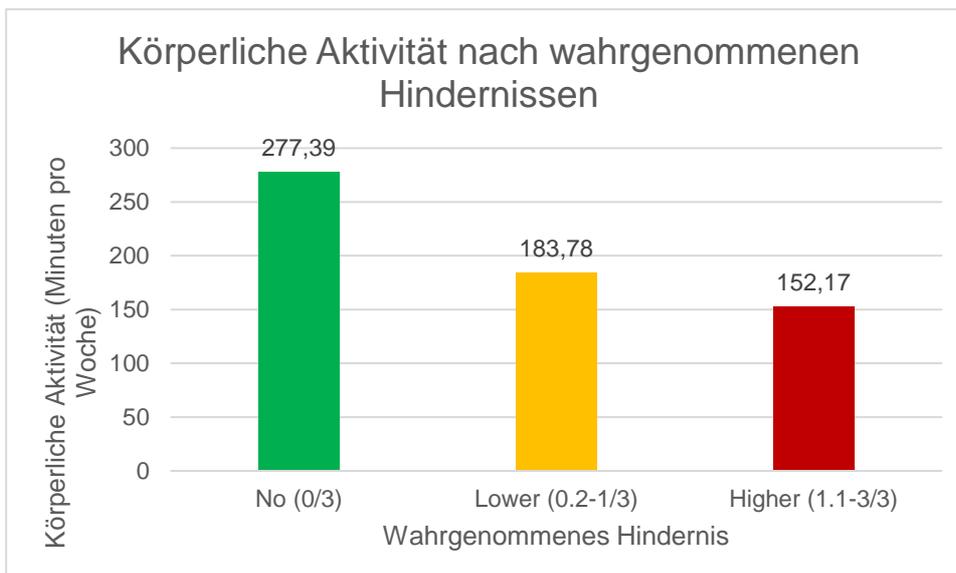
Hinsichtlich des sportlichen Status zeigte die Analyse signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen ( $F(2, 985) = 91,53, p < .01$ ), wobei Sportler höhere Werte erzielten als ehemalige Sportler, die wiederum höhere Werte erzielten als Nicht-Sportler.

**Abbildung 6. Körperliche Aktivität in Minuten pro Woche nach Sportart.**



Hinsichtlich der Barrieren für körperliche Aktivität zeigte die Analyse signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen,  $F(2, 985) = 15,51, p < .01$ , wobei diejenigen, die keine Barrieren hatten, mehr körperliche Aktivität angaben als diejenigen, die mittlere und höhere Barrieren hatten.

**Abbildung 7. Minuten körperlicher Aktivität pro Woche nach wahrgenommenen Hindernissen.**



Es wurden keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen in Bezug auf Bildung, Familienstand, Wohnsitz, Klasse, Einkommen und Sportart festgestellt.

Unter Berücksichtigung der Ergebnisse der vorgenannten Analysen wird in Tabelle 1 die vorgeschlagene Gewichtung für jede Ebene der demografischen Variablen dargestellt.

**Tabelle 1. Mittlere Werte (Minuten) für mäßige bis starke körperliche Aktivität pro Untergruppe und vorgeschlagene Koeffizienten für die MCE-Index-Formel.**

Variabel	Ebenen	Mittlere	Gewicht
<b>Geschlecht</b>	männlich	272,83	1
	weiblich	201,25	1.35
<b>AGE</b>	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5
<b>BMI</b>	< 18,5 (Untergewicht)	215,02	1.2
	18-25 (gesund)	247,45	1
	25-30 (übergewichtig)	215,17	1.2
	> 30 (fettleibig)	153,48	1.6
<b>Sie leben</b>	allein	273,29	1
	mit Eltern	258,93	1
	mit Partner/Ehefrau/Ehemann	226,54	1.2
	mit Partner/Ehefrau/Ehemann und Kindern	194,07	1.4
	nur mit Kindern	188,39	1.7
<b>Beruf</b>	im Bildungswesen	314,92	1
	funktioniert nicht	133,28	2.2
	beschäftigt - Staat	160,86	2.2
	angestellt - privat	233,98	1.3
	eigenes Geschäft	249,63	1.3
<b>Athleten</b>	Ja, ich bin	409,59	1
	Ja, ich war in der Vergangenheit	183,21	2.2
	Nein	112,31	3.5
<b>Hemmnisse (Durchschnittswert)</b>	Nein (0/3)	277,3923	1
	Niedriger (0,2-1/3)	183,7806	1.6
	Höher (1.1-3/3)	152,1729	1.6

**ANHANG - UMFRAGE**  
**Multisport Gemeinschaft erleben**  
**WP2. Forschung**

**UMFRAGE**

Ziel dieses Projekts ist die Entwicklung eines Gemeinschaftsspiels für körperliche Aktivität, das **Multisport Community Experience!**

Bitte füllen Sie die Umfrage aus und entscheiden Sie, ob Sie Mitglied unserer Gemeinschaft werden möchten.

**Demografische Daten**

Geschlecht	männlich weiblich
Alter	
Höhe (in cm, z. B. 172)	
Gewicht (kg)	
abgeschlossene Ausbildung	primär sekundär Universität
Zivilstand/Familienstand	einzeln verheiratet geschieden/verwitwet
Anzahl der Kinder	
Alter des jüngsten Kindes	
Land des Wohnsitzes	
Sie leben	allein mit Eltern mit Partner/Ehefrau/Ehemann mit Partner/Ehefrau/Ehemann und Kindern nur mit Kindern
Sie würden die Gegend, in der Sie leben, beschreiben als	Ländliches Gebiet oder Dorf Kleine oder mittelgroße Stadt Große Stadt
Sie leben in	Wohnung Haus
Verfügt Ihr Wohnsitz über einen Garten/Spiel- und Übungsplatz?	keine ja
Sie würden sich selbst bzw. Ihren Haushalt als zugehörig bezeichnen	Unter-/Arbeiterklasse Mittelschicht höhere Klasse
Sie würden Ihr Einkommen wie folgt beschreiben	kein Einkommen haben eher gering Durchschnitt

	ziemlich hoch
Beruf	im Bildungswesen funktioniert nicht beschäftigt - Staat angestellt - privat eigenes Geschäft
Wie viel Prozent Ihrer Tätigkeit umfasst	sitzend __% stehend __% Umzug __%
Wie würden Sie Ihre derzeitige Gesundheit beschreiben?	ausgezeichnet gut Durchschnitt eher schlecht sehr arm
Haben Sie eine bescheinigte Behinderung?	Nein Entwicklungsbedingte Behinderung Lernbehinderung Psychische Gesundheit oder emotionale Behinderung Körperliche Behinderung Sinnesbehinderung

### Sport

Haben Sie schon einmal organisierten Sport getrieben (d. h. Mitglied einer Sportmannschaft gewesen)?	Ja, ich bin Ja, ich war in der Vergangenheit Nein
wenn ja (entweder jetzt oder in der Vergangenheit) ...	
Sportart	Team individuell
Sport	
seit wie vielen Jahren	
auf welcher Ebene	lokal/regional national international

### Zugang zu Sport und Bewegung

Gibt es in der Nähe Ihres Wohnorts Sport- und Fitnessseinrichtungen (z. B. Sportplätze, Parks, Sportanlagen, Sportplätze, Fitnessstudios)?	ja, zu Fuß oder mit dem Fahrrad erreichbar ja, aber ich brauche ein Auto keine
wenn ja, welche Art	im Freien drinnen

wenn ja, welche Art	öffentlich - frei zugänglich öffentlich - mit Tages-/Wochen-/Monats- /Jahresgebühr privat mit Tages-/Wochen-/Monats- /Jahresgebühr
Gibt es von der Gemeinde organisierte Sport- /Bewegungs-/Fitnessprogramme?	keine ja, frei ja, gegen eine Gebühr
Wie hoch ist die durchschnittliche monatliche Gebühr für die Ausübung von Sport in öffentlichen/privaten Einrichtungen/Programmen in Ihrem Gebiet?	

### Ausübung von

Unter "Training" verstehen wir jede Form der körperlichen Betätigung, die Sie im Rahmen einer Sportart (Einzel- oder Mannschaftssport) oder im Zusammenhang mit Sport/Fitness (z. B. Schwimmen, Training in einem Fitnesscenter, Laufen im Park usw.) ausüben, oder sogar das Gehen auf der Straße zum Zwecke des Trainings.

An wie vielen Tagen in den letzten 7 Tagen sind Sie mindestens 10 Minuten am Stück gelaufen?	1 2 ... 7
Wie viel Zeit haben Sie normalerweise an einem dieser Tage zu Fuß verbracht?	10 20 ... 120
An wie vielen Tagen haben Sie in den letzten 7 Tagen körperliche Aktivitäten von mäßiger Intensität ausgeübt (z. B. Bewegung, bei der Sie stärker als gewöhnlich geatmet haben, wie leichtes Joggen, Radfahren, Schwimmen, Tennis spielen)? Gehen Sie nicht mit.	1 2 ... 7
Wie viel Zeit haben Sie an einem dieser Tage normalerweise mit moderater Intensität verbracht?	10 20 ... 120
An wie vielen Tagen in den letzten 7 Tagen haben Sie sich körperlich stark betätigt (z. B. durch Laufen, Radfahren in schnellem Tempo, Aerobic)?	1 2 ... 7
Wie viel Zeit haben Sie an einem dieser Tage üblicherweise mit Krafttraining verbracht?	10 20 ... 120

Wie viele Stunden haben Sie in den letzten 7 Tagen durchschnittlich pro Tag im Sitzen verbracht (Entspannung, Lesen, Lernen, Online-Unterricht, Fernsehen, Spielen, Telefonieren)?	1 2 ... 16
Wenn Sie Sport treiben, wo treiben Sie normalerweise Sport?	In einem Fitnesscenter In einem Sportzentrum/Verein In der Schule oder Universität Bei der Arbeit Zu Hause In einem Park Auf der Straße
Wenn Sie Sport treiben, mit wem tun Sie es?	allein mit Partner mit Freunden/Kollegen mit Familie

### Hindernisse für Bewegung

Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation sollten sich Erwachsene im Alter von 18 bis 64 Jahren mindestens 150 bis 300 Minuten lang mit moderater Intensität körperlich betätigen; oder mindestens 75-150 Minuten intensive aerobe körperliche Aktivität oder eine gleichwertige Kombination aus mäßiger und intensiver Aktivität während der Woche. Ebenso benötigen junge Menschen im Alter von 13 bis 17 Jahren mindestens eine Stunde mäßige bis starke körperliche Aktivität pro Tag.

### Wenn Sie sich gar nicht oder nicht genug bewegen, was sind die Gründe dafür?

Bitte antworten Sie auf der Grundlage der folgenden Skala.

1= trifft für mich nicht zu, 2 = trifft für mich etwas zu, 3= trifft für mich eher zu, 4 = trifft für mich meistens zu, 5= trifft für mich absolut zu

Zugang					
Ich habe keine Sportmöglichkeiten in der Nähe meines Wohnorts	1	2	3	4	5
Was ich tun möchte, wird in der Nähe meines Wohnorts nicht angeboten.	1	2	3	4	5
Ich habe nicht immer die Mittel, um zu den Übungseinrichtungen zu gelangen.	1	2	3	4	5
Zeit					
Ich habe nicht genug Zeit für so etwas	1	2	3	4	5
Ich bin zu sehr mit meiner Arbeit/Studium beschäftigt	1	2	3	4	5
Ich bin im Moment zu sehr mit der Familie beschäftigt	1	2	3	4	5
Persönlich					

Ich bin nicht der Typ, der Sport treibt.	1	2	3	4	5
Ich weiß nicht, wie/wo ich trainieren soll	1	2	3	4	5
Ich finde Sport nicht interessant	1	2	3	4	5
<b>Soziales</b>					
Meine Freunde/Partner treiben keinen Sport, also tue ich es auch nicht.	1	2	3	4	5
Meine Familie ermutigt mich nicht zum Sport	1	2	3	4	5
Sportliche Betätigung ist in meinem sozialen Umfeld nicht beliebt	1	2	3	4	5

<b>Internet</b>	
nutzen Sie das Internet	keine ja
Wie viele Tage pro Woche nutzen Sie das Internet?	1 2 3 4 5 6 7
Wie viele Stunden pro Tag nutzen Sie das Internet?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Aus welchen Gründen nutzen Sie das Internet?	Unterhaltung (z. B. Musik, Filme, Spiele) Kommunikation (Chat, soziale Medien) Verfolgung der Nachrichten Arbeit
Wie stellen Sie eine Verbindung zum Internet her?	PC Tablette Telefon
Wie vertraut/erfahren sind Sie Ihrer Meinung nach mit dem Internet?	die Grundlagen nur was ich brauche normalerweise vertraut

	Experte
nutzen Sie E-Mail	keine gelegentlich jeden Tag viele Male am Tag die ganze Zeit

<b>Soziale Medien</b>	
nutzen Sie die sozialen Medien	ja - nein
wenn ja ...	
welche Anwendungen	Facebook Twitter Instagram Linkedin TikTok Sonstiges, bitte angeben .....
Wie viele Tage pro Woche nutzen Sie die sozialen Medien	1 2 3 4 5 6 7
Wie viele Stunden pro Tag verbringen Sie in den sozialen Medien?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Aus welchen Gründen nutzen Sie die sozialen Medien?	Unterhaltung (z. B. Musik, Filme, Spiele) Kommunikation (Nachrichtenübermittlung, Chat) Verfolgung der Nachrichten Arbeit Eigenwerbung

	Sport und körperliche Betätigung
Wie verbinden Sie sich mit den sozialen Medien?	PC Tablette Telefon
Wie vertraut/erfahren sind Sie Ihrer Meinung nach mit den sozialen Medien?	die Grundlagen nur was ich brauche normalerweise vertraut Experte

<b>Aktivitätstracker</b> (Geräte, die körperliche Aktivität und Sport erfassen/messen/zeitlich erfassen)	
wissen Sie, was ein Activity Tracker ist?	keine ja
Verwenden Sie die Aktivitätstracker	keine ja
Wenn ja, welche Art von Aktivitätsmessgerät verwenden Sie?	Uhr Telefon Handgelenkband
Wenn ja, welche Marke/Anwendung verwenden Sie?	Amazfit Apple-Uhr Fitbit Garmin Ehre Huawei Polar Samsung Withings Xiaomi Sonstiges ... angeben
Wenn ja, welche Funktionen der Aktivitätsüberwachung nutzen Sie?	Art der Tätigkeit Dauer der Tätigkeit Intensität der Tätigkeit Entfernung Schrittzähler Herzfrequenz Kalorienverbrauch Stehzeit Sonstiges, bitte angeben .....

### Absicht, an unserer Gemeinschaft für körperliche Aktivität teilzunehmen

Ziel dieses Projekts ist die Entwicklung eines Gemeinschaftsspiels für körperliche Aktivität, das Multisport Community Experience!

Das Projekt "Multisport Community Experience" nutzt die Multisport Community Experience Application (MCEapp), die eine perfekte Plattform darstellt, um (a) körperliche Aktivitäten und soziale Veranstaltungen Ihrer Wahl zu schaffen und die Teilnahme zu fördern, (b) die individuelle und kollektive Leistung zu messen und zu bewerten (sowohl für körperliche als auch für soziale Aktivitäten). Die MCEapp könnte in bereits bestehende Apps auf dem Markt integriert werden; sie wird eine Drehscheibe darstellen, an der die Teilnehmer mit der Multisport Community Experience interagieren, um körperliche Aktivität und Credits zu speichern, den Kalorienverbrauch oder die soziale Interaktion mit Hilfe moderner Handy-Bewegungssensoren zu verfolgen.

<p>Wären Sie daran interessiert, Teil dieser Gemeinschaft zu werden?</p>	<p>keine ja nicht sicher; kontaktieren Sie mich für weitere Informationen</p>
<p>wenn ja, oder wenn Sie weitere Informationen wünschen, geben Sie bitte Ihre E-Mail-Adresse und/oder Telefonnummer an*</p> <p>* Ihre persönlichen Daten werden ausschließlich dazu verwendet, um Sie im Zusammenhang mit Ihrer Teilnahme an der Multisport Community Experience zu kontaktieren und werden nicht an Dritte weitergegeben.</p>	<p>tel: E-Mail:</p>