



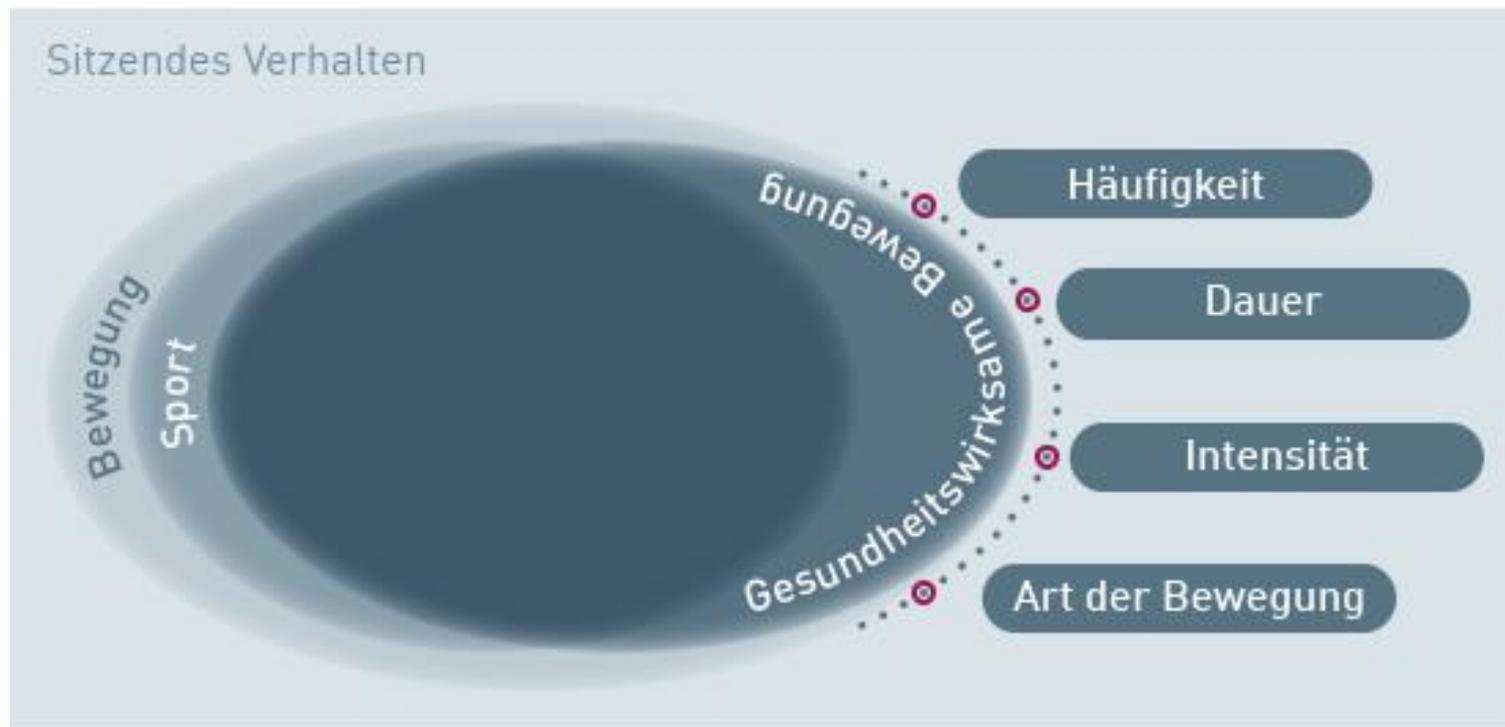
# Methodische Ansätze zur Evaluation körperlicher Aktivität in der Gesundheitsförderung

SEVAL-Kongress, Methodenatelier vom 01.09.2022, Fribourg  
Simon Endes

**ECOPLAN**

1. Körperliche Aktivität: Was ist darunter zu verstehen?
2. Entscheidungsschema und Prüfschritte zur Auswahl eines Instruments
3. Evaluationsinstrumente
4. Evaluationsbeispiele

# Körperliche Aktivität: Was ist darunter zu verstehen?



- Altersspezifische **Settings** (Freizeit, Arbeit, Schule, Fortbewegung, Zuhause, Alltag)
- **Zeitliche Charakterisierung** (habituell, typisch, aktuell)

# Arbeitspapier

- Hilfestellung bei der Wahl des **geeigneten Erhebungsinstruments für die Evaluationspraxis**
- Orientierungsfaden für die Planung und Umsetzung einer Evaluation
- **Praxisorientiert, handlungsleitend**
- Offen für technische **Innovationen**, innovative Ansätze/Methoden, Erfahrungswerte

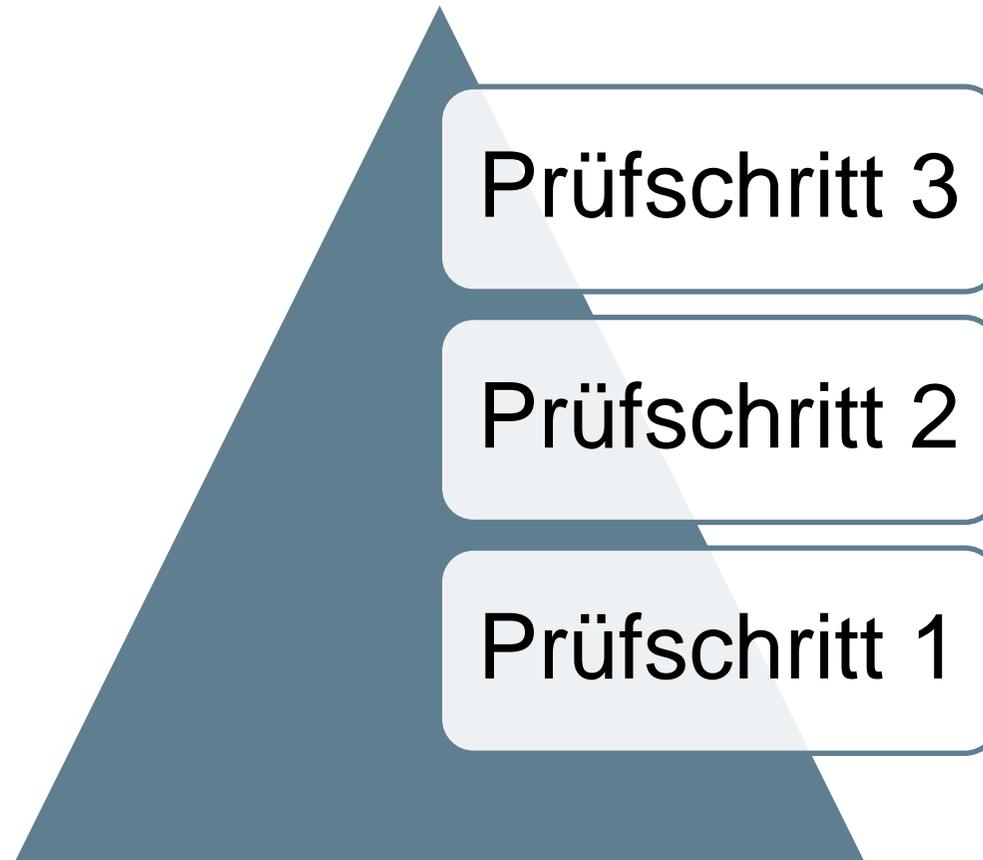
# Überblick über geeignete Instrumente

Messinstrumente 	Fragebögen 
<p>Beschleunigungsmesser (Akzelerometer)</p> 	<p>Aktivitätsfragen der Studie «Sport Schweiz»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Version für Kinder und Jugendlichen im Alter von 10-14 Jahren (Sport Schweiz 2020, <a href="#">Kinder- und Jugendbericht</a>)</li> <li>– Version für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene (Sport Schweiz 2020, <a href="#">Bericht, Fragebogen</a>)</li> </ul>
<p>Motorische Leistungsfähigkeitstests (für Kinder unter 10 Jahren): <a href="#">MOBAK-Testinstrumente</a> je Altersgruppe (z.B. <a href="#">Fangen</a>)</p>	<p>Single Item-Fragebogen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– <a href="#">Version für Jugendliche</a></li> <li>– <a href="#">Version für Erwachsene</a></li> </ul>
	<p>Elternbefragung</p>



# Entscheidschema zur Auswahl eines Instruments

**Praktikables Instrument mit bestmöglicher Messpräzision**



# Prüfschritt 1



Evaluations- und Projektziele klären

Leitfrage 1: Steht die körperliche Aktivität im Zentrum des Projekts und der Evaluation?





Leitfrage 2: Wie alt ist die Zielgruppe des Projekts?

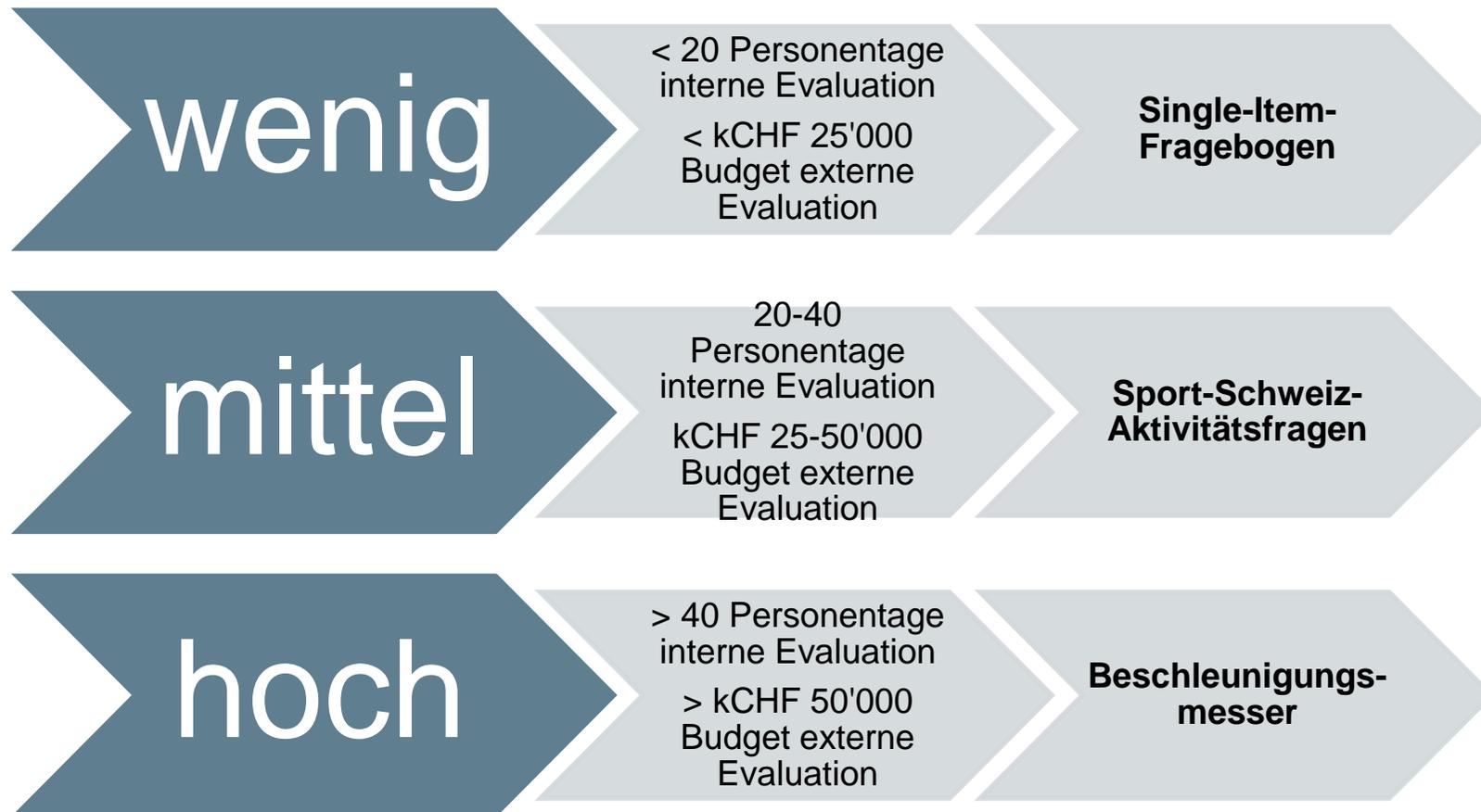
- unter 10 Jahren: Erhebung der **motorischen Leistungsfähigkeit**
- ab 10 Jahren: Erhebung der körperlichen Aktivität mittels **Mess- oder Fragebogeninstrumente**

# Prüfschritt 3

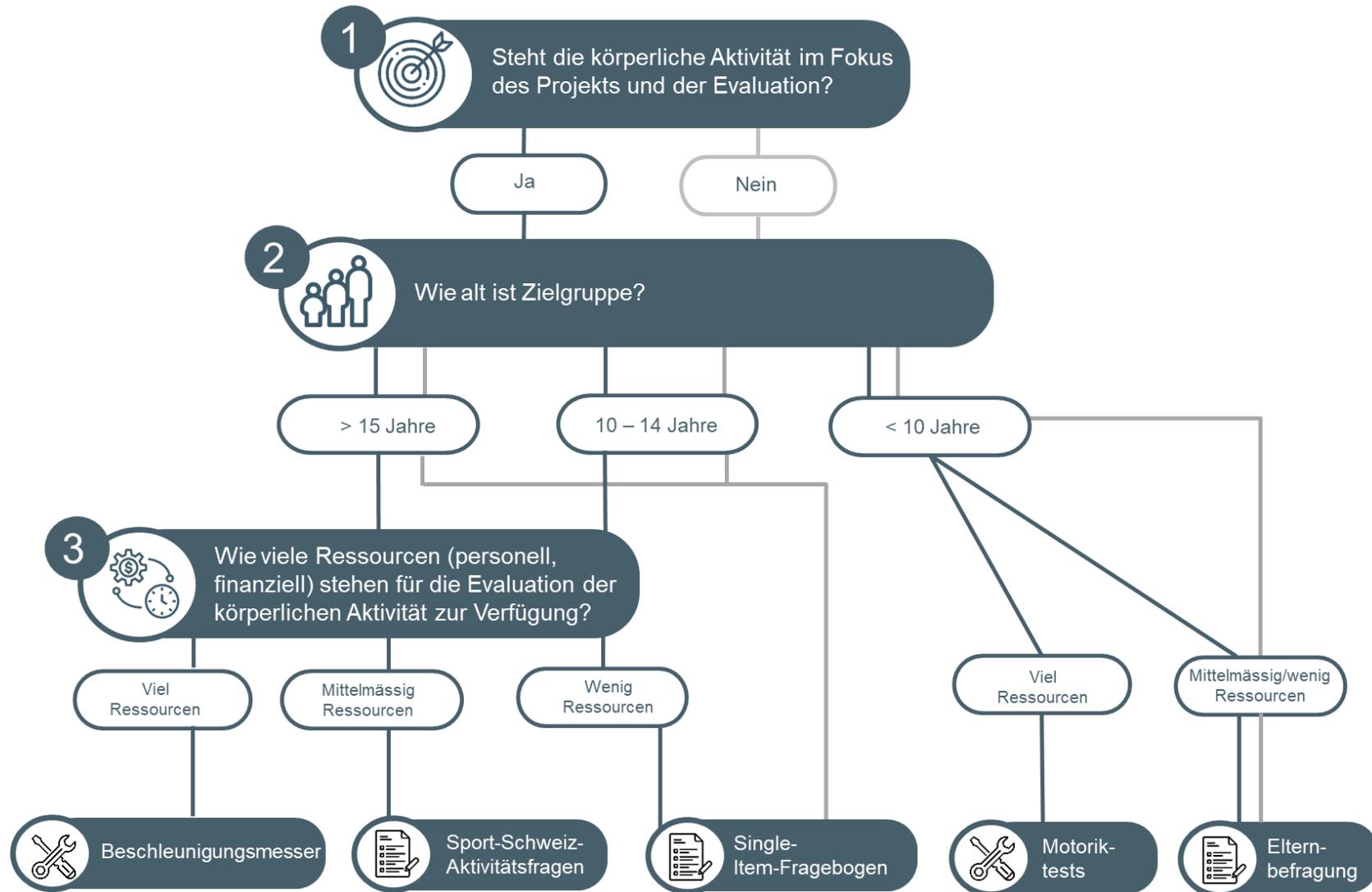


Verfügbare Ressourcen für Evaluation klären

Leitfrage 3: Wie viele Ressourcen (personell, finanziell) stehen für die Evaluation der körperlichen Aktivität bei Personen ab 10 Jahren zur Verfügung?



# Entscheidungsschema zur Auswahl eines Instruments



# Überblick über geeignete Instrumente

Messinstrumente 	Fragebögen 
<p>Beschleunigungsmesser (Akzelerometer)</p> 	<p>Aktivitätsfragen der Studie «Sport Schweiz»</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Version für Kinder und Jugendlichen im Alter von 10-14 Jahren (Sport Schweiz 2020, <a href="#">Kinder- und Jugendbericht</a>)</li><li>– Version für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene (Sport Schweiz 2020, <a href="#">Bericht, Fragebogen</a>)</li></ul>
<p>Motorische Leistungsfähigkeitstests (für Kinder unter 10 Jahren): <a href="#">MOBAK-Testinstrumente</a> je Altersgruppe (z.B. <a href="#">Fangen</a>)</p>	<p>Single Item-Fragebogen</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– <a href="#">Version für Jugendliche</a></li><li>– <a href="#">Version für Erwachsene</a></li></ul>
	<p>Elternbefragung</p>

# Evaluationsbeispiel 1: «Bewegtes KMU»

Kriterium	Projekt- und Evaluationsmerkmal
Projektziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Förderung der Alltagsaktivität im Bürosetting</li> <li>– Reduktion von sitzenden Verhaltensweisen</li> </ul>
Zielgruppe (Art/Alter)	Arbeitende Bevölkerung ab 15 Jahren
Massnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Multiplikatoren- und Multiplikatorinnen-Ansatz: Weiterbildung eines Mitarbeitenden zum Thema Bewegungsförderung im beruflichen Alltag</li> <li>– Integration von infrastrukturellen (z.B. Stehpulte) und verhaltensorientierten Massnahmen und Anreizen (z.B. Bewegungsnudging über Plakate, Hinweise zum Treppensteigen) zur Bewegungsförderung</li> </ul>
Evaluationsfragestellung	Führt die Teilnahme an dem Programm «Bewegtes KMU» zu einer längerfristigen Erhöhung der Alltagsaktivität der Mitarbeitenden?
Messgrössen/Outcomes	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Umfang der unstrukturierten, körperlichen Alltagsaktivität (Häufigkeit, Dauer und Intensität)</li> <li>– Anteil der Personen, die die Bewegungsempfehlungen einhalten</li> </ul>
Erhebungszeitraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>– 7 Tage: typische Arbeitswoche im Vergleich zu Wochenendtagen</li> <li>– Zwei Messzeitpunkte zur Beurteilung der Veränderung nötig (Null- und Veränderungsmessung)</li> </ul>
Ressourcen	hoch
Erhebungsinstrument	

# Fragestellungen Gruppenarbeit

## Prüfschritte/Annahmen

1. Steht die körperliche Aktivität im Fokus des Projekts/der Evaluation?
2. Wie alt ist die Zielgruppe des Projekts?
3. Annahme entsprechend den vorherigen Prüfschritten: Wie viele Ressourcen (personell, finanziell) stehen für die Evaluation der körperlichen Aktivität bei Personen ab 10 Jahren zur Verfügung?

## Fazit

- Welches Erhebungsinstrument wäre geeignet?
- Warum?

## Evaluationsbeispiel 2: «Xund durch die Sek 1»

Kriterium	Projekt- und Evaluationsmerkmal
Projektziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kurzfristig: Teilnahme an den Workshops und Nutzung der Materialien</li> <li>– Mittelfristig: Förderung eines gesunden Lebensstils betreffend Ernährung, Bewegung und psychischer Gesundheit</li> </ul>
Zielgruppe (Art/Alter)	Jugendliche der Sek 1, 10-14 Jahre
Massnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Praxis-Workshops zu Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit</li> <li>– Info- und Wissensvermittlung über verschiedene Kanäle (u.a. Website, Flyer)</li> </ul>
Evaluationsfragestellung	Führt die Teilnahme an dem Programm «Xund durch die Sek 1» zu einer längerfristigen Verbesserung des gesunden Lebensstils?
Messgrössen/Outcomes	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Umfang der habituellen und typischen körperlichen Aktivität (Häufigkeit, Dauer, Intensität)</li> <li>– Anteil der Personen, die die Bewegungsempfehlungen einhalten</li> </ul>
Erhebungszeitraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Übliche Woche</li> <li>– Zwei Messzeitpunkte zur Beurteilung der Veränderung nötig (Null- und Veränderungsmessung)</li> </ul>
Ressourcen	Mittel
Erhebungsinstrument	

# Evaluationsbeispiel 3: «Bewegt und gesund durch die Schwangerschaft»

Kriterium	Projekt- und Evaluationsmerkmal
Projektziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kurzfristig: Teilnahme an den Kursen</li> <li>– Mittelfristig: Förderung von Bewegung und ausgewogener Ernährung</li> </ul>
Zielgruppe (Art/Alter)	Schwangere Frauen mit Migrationshintergrund, ab 15 Jahren
Massnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Praxis-Kurse zu Bewegung und Ernährung während der Schwangerschaft und nach der Geburt</li> <li>– Bewegungstandems</li> <li>– Informationsmaterialien</li> </ul>
Evaluationsfragestellung	Fördert die Teilnahme an dem Programm «Bewegt und gesund durch die Schwangerschaft» das Bewegungsverhalten und eine ausgewogene Ernährung?
Messgrössen/Outcomes	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Umfang der Bewegungsaktivität (Häufigkeit, Dauer, Intensität)</li> <li>– Anteil der Personen, die die Bewegungsempfehlungen einhalten</li> </ul>
Erhebungszeitraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Letzte Woche</li> <li>– Ein Messzeitpunkt ausreichend, da der Haupteffekt voraussichtlich vom Zeitpunkt während der Schwangerschaft abhängt, an dem die Aktivität erhoben wird</li> </ul>
Ressourcen	Mittel
Erhebungsinstrument	

# Evaluationsbeispiel 4: «Intergenerativer Quartierstreff»

Kriterium	Projekt- und Evaluationsmerkmal
Projektziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Kurzfristig: Nutzung der Angebote des Quartiertreffs</li> <li>– Mittelfristig: u.a. Alltagsmobilität/-bewegung</li> </ul>
Zielgruppe (Art/Alter)	Personen ab 50 Jahren
Massnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aufbau von Quartierstreffs in jedem Stadtteil</li> <li>– Diverse Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen rund um soziales und gesundes Miteinander</li> <li>– Teilprojekt: Miteinander bewegt ins Alter</li> </ul>
Evaluationsfragestellung	Fördert die Nutzung der Angebote des Quartiertreffs die Alltagsaktivität von Personen ab 50 Jahren?
Zielparameter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Umfang der habituellen Alltagsaktivität</li> <li>- Anteil der Personen, die die Bewegungsempfehlungen einhalten</li> </ul>
Erhebungszeitraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Letzte Woche</li> <li>– Zwei Messzeitpunkte zur Beurteilung der Veränderung nötig (Null- und Veränderungsmessung)</li> </ul>
Ressourcen	Gering
Erhebungsinstrument	

# Evaluationsbeispiel 5: «Bewegter Quartierstreff für Kinder»

Kriterium	Projekt- und Evaluationsmerkmal
Projektziel	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Nutzung der Bewegungsangebote und -anreize</li> <li>– Mittelfristig: Förderung der motorischen Leistungsfähigkeit von Kindern</li> <li>– Mittelfristig: Förderung der Bewegungsaktivität</li> </ul>
Zielgruppe (Art/Alter)	Kinder bis 10 Jahren
Massnahmen	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Installation Bewegungsfreundlicher Infrastruktur in einem Quartiersraum</li> <li>– Begleitmassnahmen (u.a. Projekttag, Informationsvermittlung an Eltern und Kinder)</li> </ul>
Evaluationsfragestellung	Wie verändern sich die motorischen Basiskompetenzen von Kindern?
Messgrössen/Outcomes	Motorische Basiskompetenzen
Erhebungszeitraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aktuell/Echtzeit</li> <li>– Zwei Messzeitpunkte zur Beurteilung der Veränderung nötig. Dabei sind Alterseffekte zu beachten, weshalb der Zeitraum zwischen Null- und Veränderungsmessung nicht zu weit gewählt werden sollte.</li> </ul>
Ressourcen	Mittel
Erhebungsinstrument	

## Evaluationsbeispiel 6: «Eltern-Kind-Treff»

Kriterium	Projekt- und Evaluationsmerkmal
Projektziel	Sozialer Treffpunkt für Eltern mit kleinen Kindern
Zielgruppe (Art/Alter)	Kinder bis 10 Jahren
Massnahmen	Wöchentliches Eltern-Kind-Café. Neben diversen Themen bzw. Massnahmen gibt es angeleitete Bewegungspausen und Informationsvermittlung zu gesundheitswirksamer Bewegung (z.B. PAPRICA-Broschüren).
Evaluationsfragestellung	Wie verändert sich die körperliche Aktivität der Kinder im Alltag?
Messgrössen/Outcomes	Gesamtaktivität
Erhebungszeitraum	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Aktuell/Echtzeit</li> <li>– Zwei Messzeitpunkte zur Beurteilung der Veränderung nötig. Dabei sind Alterseffekte zu beachten, weshalb der Zeitraum zwischen Null- und Veränderungsmessung nicht zu weit gewählt werden sollte.</li> </ul>
Ressourcen	Gering
Erhebungsinstrument	



**Simon Endes**

**Geschäftsfeldleiter Gesundheitsförderung**

**Ecoplan AG / Monbijoustrasse 14 / CH-3011 Bern**

**Tel. +41 31 356 61 92**

**[endes@ecoplan.ch](mailto:endes@ecoplan.ch) / [www.ecoplan.ch](http://www.ecoplan.ch)**