

# Wie aktiv, fit und gesund ist unsere Bevölkerung?

Eine internationale Vergleichsstudie in Bad Schönborn



**Klaus Bös**

**Institut für Sport und Sportwissenschaft**

**Universität Karlsruhe**



# FINGER

## FINnish-GERman Study on Physical Activity, Fitness and Health

### Researcher and Research Institutions

Pekka Oja, Ilka Vuori & Jaana Suni  
Urho Kaleva Kekkonen Institute (UKK)  
Tampere, Finland

Klaus Bös, Alexander Woll & Susanne Tittlbach  
Institut für Sport und Sportwissenschaft  
Universität Karlsruhe

### Research support

Finnisches Ministerium für Kultus,  
Ministerium für Kultus, Jugend und  
Sport Baden-Württemberg,  
Gemeinde Bad Schönborn,  
AOK Mittlerer-Oberrhein



Vorort von Tampere,  
ca. 200.000  
Einwohner



Bad Schönborn, 12.000 Einwohner



# Längsschnittstudie

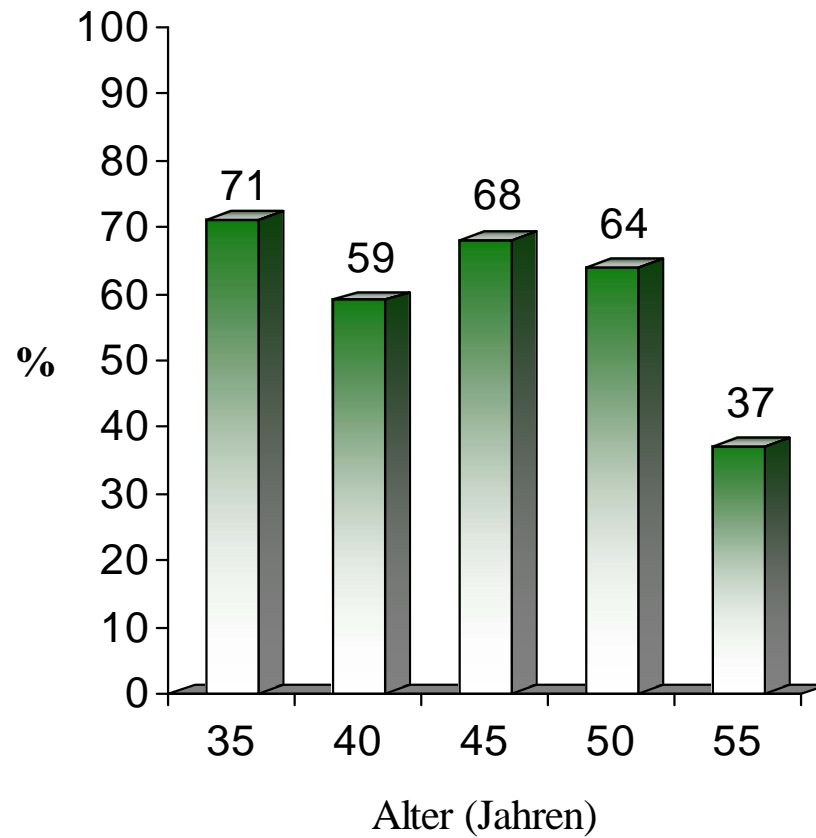
	<b>Deutschland</b>	<b>Finnland</b>
1992	N = 484	N = 500
1997	N = 326 (70%)	N = 416 (80%)
2002	N = 300 (62%)	N = 349 (70%)

- Ø Alter 1992: 35 - 55 Jahre, MW = 44.3 Jahre
- Ø Repräsentative Studie 1992; 50% Männer, 50% Frauen



# Sportliche Aktivität

## Bad Schönborn



Treiben Sie Sport?



## Energieaufwand in kcal

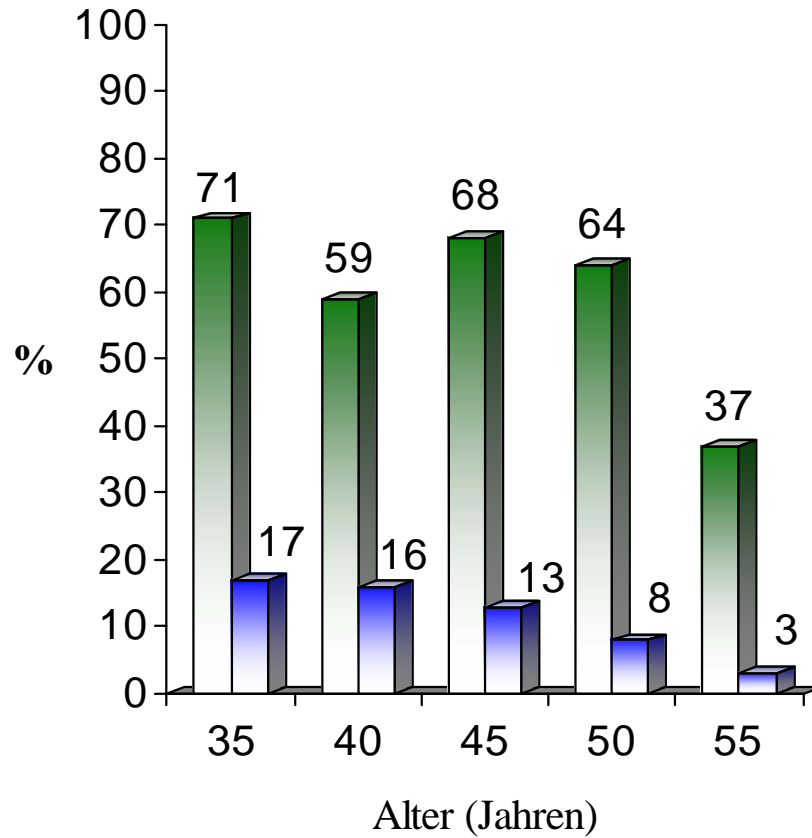
- **Berechnetes Produkt aus den Angaben zu** Intensität, Häufigkeit und Dauer der sportlichen Aktivität
- **Beispiel:**
  - Intensität: flott und zügig (etwas Schwitzen und Kurzatmigkeit)  
=6,5 kcal/min (Annäherungswert)
  - Häufigkeit: 2x pro Woche
  - Dauer: 60 Minuten pro Trainingseinheit

$$6.5 \text{ kcal/min} * 2/\text{Woche} * 60 \text{ min} = 780 \text{ kcal/Woche}$$

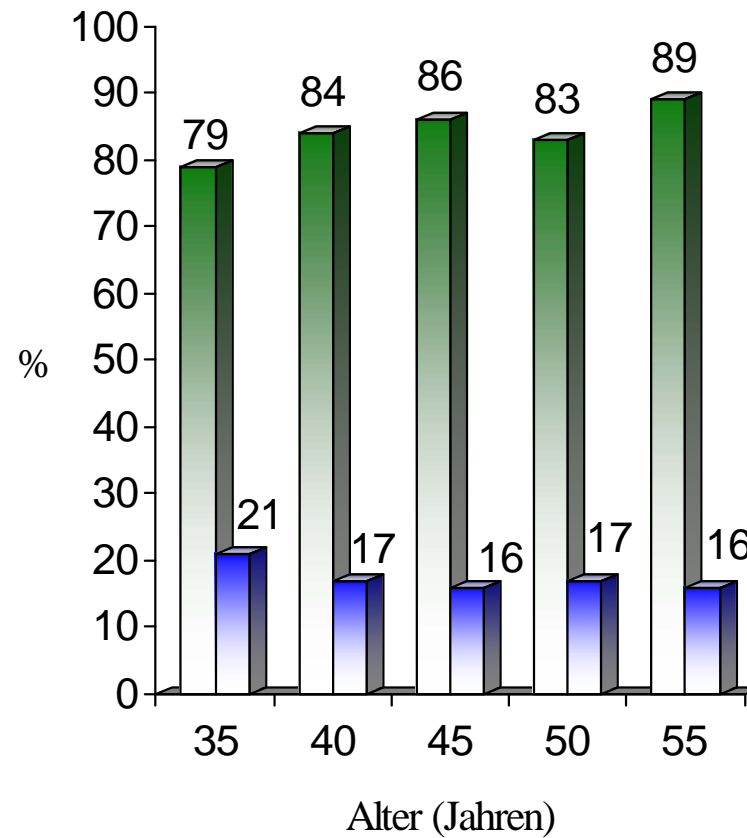


# Sportliche Aktivität

## Bad Schönborn



## Tampere



-  **Treiben Sie Sport?**
-  **Sportliche Aktivität > 780 kcal/Woche?**

