

Wie verändert sich unsere Stimmung durch Sport und Bewegung?



Kurze digitale Befragung zum Mitmachen – Teilnehmende gesucht

Sehr geehrte Interessierte,

körperliche Aktivität wird als förderlich für die physische wie auch psychische Gesundheit empfohlen, aber es gibt auch ganz andere Motivationen, die einen dazu bewegen Sport zu treiben. Eine dieser Motivationen kann u.a. das emotionale Wohlbefinden sein. In dieser Befragung wollen wir Informationen dazu sammeln, aus welchen Beweggründen man körperlich aktiv ist und wie sich unterschiedliche Sport- und Bewegungseinheiten kurzfristig auf die Emotionen auswirken. Außerdem interessiert uns, wie aktiv Sie im Alltag sind und welche Zusammenhänge es hier mit der Motivation bzw. den Emotionen gibt.

Hierfür haben wir Fragebögen für Sie zusammengestellt und auf zwei Umfrageteile verteilt, die Sie ab März 2022 online bearbeiten können. Für die Teilnahme an der gesamten Befragung ergibt sich ein Zeitaufwand von ca. 20 Minuten für Sie. Sie können sich aber auch nur für einen Teil entscheiden.

Erster Teil: Einschätzung der Ausprägung von 20 Gefühlen vor und nach Ihrer individuellen Sport- oder Bewegungseinheit.

Zweiter Teil: Körperliche Aktivität, Motivation, Motive/Gründe für die Bewegung und Gesundheit.

Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig und es entstehen Ihnen keine Nachteile, wenn Sie nicht daran teilnehmen. Sie können auch jederzeit die Beantwortung der Fragen im Verlauf abbrechen, wenn es Ihnen zu viel wird.

Wie kann man mitmachen? Wenn Sie bei uns in der Sportmedizin sportlich aktiv sind, sprechen Sie uns gerne persönlich an. Sie erhalten die Unterlagen direkt von uns. Im anderen Fall können Sie digital von zu Hause bzw. von überall teilnehmen. Senden Sie uns hierzu eine E-Mail, dann lassen wir Ihnen über die Umfragesoftware einen persönlichen Teilnahmecode und Link zur Teilnahme zukommen. Hierbei ist es uns nicht möglich, später einen Zusammenhang zwischen den Antworten und Ihnen als Person herzustellen. Eine Eingabe des Namens ist nicht erforderlich und auch die IP-Adresse wird nicht gespeichert. Natürlich finden sich in unserer E-Mail-Antwort und zu Beginn der Umfrage noch einmal ausführliche Informationen zum Datenschutz und den Inhalten der Befragung.

E-Mail: sportmedizin.pa@mh-hannover.de
Telefon: 0511-532-3955

Was wünschen Sie sich als Unterstützung für Sport und Bewegung?



Kurze Befragung zum Mitmachen – Teilnehmende gesucht

Sehr geehrte Interessierte,

wir haben das Ziel, passende Sport- und Bewegungsangeboten zu entwickeln und Unterstützungsangebote zu finden, die Menschen helfen körperlich aktiver zu werden. Körperliche Aktivität wird als förderlich für die Gesundheit empfohlen, doch häufig reicht die Motivation nicht aus, um alleine mit einem Sport- oder Bewegungsprogramm zu beginnen oder man weiß einfach nicht genau, womit man anfangen soll. In dieser Befragung wollen wir Informationen dazu sammeln, wie sich Betroffene ein Sport- oder Bewegungsprogramm wünschen und welche Art der Unterstützung Sie als erfolgsversprechend einstufen.

Hierfür haben wir Fragebögen für Sie zusammengestellt, die Sie (an März auch online) bearbeiten können. Für die Teilnahme an der gesamten Befragung ergibt sich ein Zeitaufwand von ca. 20 Minuten für Sie. Die Fragebögen beziehen sich auf die momentane Gefühlslage, die Anforderungen an Bewegungs- und Sportangebote, die körperlichen Aktivität, die Motivation, die persönlichen Gründe für die körperliche Aktivität und die Gesundheit.

Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig und es entstehen Ihnen keine Nachteile, wenn Sie nicht daran teilnehmen. Sie können auch jederzeit die Beantwortung der Fragen im Verlauf abbrechen, wenn es Ihnen zu viel wird. Die Ethikkommission der Medizinischen Hochschule Hannover hat die Studie beraten. Bei dieser Befragung werden die Vorschriften über den Datenschutz eingehalten.

Wie kann man mitmachen? Wenn Sie bei uns in der Sportmedizin sportlich aktiv sind, sprechen Sie uns gerne persönlich an. Sie erhalten die Unterlagen direkt von uns. Im anderen Fall können Sie digital von zu Hause bzw. von überall teilnehmen. Senden Sie uns hierzu eine E-Mail, dann lassen wir Ihnen über die Umfragesoftware einen persönlichen Teilnahmecode und Link zur Teilnahme zukommen. Hierbei ist es uns nicht möglich, später einen Zusammenhang zwischen den Antworten und Ihnen als Person herzustellen. Eine Eingabe des Namens ist nicht erforderlich und auch die IP-Adresse wird nicht gespeichert. Natürlich finden sich in unserer E-Mail-Antwort und zu Beginn der Umfrage noch einmal ausführliche Informationen zum Datenschutz und den Inhalten der Befragung.

E-Mail: sportmedizin.pa@mh-hannover.de
Telefon: 0511-532-3955