

Gesucht: Personen, die sich mehr bewegen wollen



Foto: BASPO 1001.001

Der Bereich «Bewegung und Gesundheit» der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM sucht für eine Studie **Männer und Frauen im Alter von 25 bis 65 Jahren**. Diese Personen sollten im Moment «sehr wenig» bis «mässig» körperlich aktiv sein, jedoch beabsichtigen, sich im nächsten halben Jahr etwas mehr zu bewegen.

Erwartungen

Wir suchen vor allem **Personen, die schlicht und einfach vorhaben, sich im Alltag etwas mehr zu bewegen** (z. B. mehr Wege zu Fuss zurücklegen, Treppe statt Lift benutzen usw.) und weniger Personen, die sehr sportlich werden wollen.

Ablauf

Die Teilnehmenden werden mit Informationen über gesundheitsrelevanten Aktivitäten und mit Messgeräten (Beschleunigungsmessern) ausgerüstet. Mit Hilfe der Messgeräte zeichnen sie ihr Aktivitätsverhalten über einen **Zeitraum von einem halben Jahr** auf. Ein kurzer Fragebogen dient dazu, zusätzliche Informationen über das Aktivitätsverhalten, die Gesundheit sowie die Einstellung zu den Messgeräten zu erhalten.

Ziel

Die Studie will herausfinden, ob der Einsatz von **Aktivitätsinformationen** und **Messgeräten** – über die Dauer von 6 Monaten – einen Einfluss auf das Aktivitätsverhalten der Teilnehmenden hat.

Machen Sie mit

Haben Sie Interesse, an der Studie teilzunehmen oder benötigen Sie weitere Auskünfte, dann nehmen Sie jederzeit unverbindlich mit uns Kontakt auf. Wir beantworten Ihre Fragen sehr gerne.

Entschädigung

Sie erhalten eine persönliche Auswertung am Ende der Studie sowie ein kleines Dankeschön für Ihre Teilnahme.

Kontakt

Nicole Ruch (nicole.ruch@baspo.admin.ch, Tel. 032 327 61 37)

Dr. Urs Mäder (urs.maeder@baspo.admin.ch, Tel. 032 327 62 05)



Recherchons personnes désireuses de bouger plus



Photo: BASPO 1001.001

La section «Activité physique et santé» de la Haute école fédérale de sport de Macolin HEFSM recherche, en vue d'une étude, des **hommes et des femmes âgés de 25 à 65 ans** qui soient «très peu», «peu» ou «moyennement» actifs physiquement et qui souhaitent bouger davantage dans les six mois à venir.

Demande

Notre demande s'adresse plutôt à des **personnes qui entendent simplement intégrer un peu plus d'activité physique dans leur quotidien** (en marchant davantage, en empruntant les escaliers au lieu de l'ascenseur, etc.) qu'à des personnes qui veulent vraiment se mettre au sport.

Modalités

Les participants recevront des informations sur les activités qui peuvent être bénéfiques pour la santé ainsi qu'un appareil de mesure (accéléromètre). L'idée est qu'ils portent cet appareil **pendant six mois** de manière à mesurer leur dépense physique. Il leur sera demandé aussi de remplir un petit questionnaire destiné à fournir des informations complémentaires sur leurs habitudes en matière d'activité physique, leur santé et leur ressenti face aux instruments de mesure.

But

Cette étude vise à déterminer si l'utilisation – pendant six mois – d'**informations sur l'activité physique** et d'**appareils de mesure** influence les habitudes des participants.

Etes-vous partants?

Si vous êtes intéressés à participer à cette étude ou si vous souhaitez de plus amples informations, n'hésitez pas à nous contacter, sans engagement de votre part. Nous répondrons très volontiers à vos questions.

Dédommagement

A la fin de l'étude, vous recevrez une évaluation personnelle ainsi qu'un petit cadeau en guise de remerciement.

Renseignements

Nicole Ruch (nicole.ruch@baspo.admin.ch, tél. 032 327 61 37)
Urs Mäder (urs.maeder@baspo.admin.ch, tél. 032 327 62 05)

