

Abb. 31 Variablenliste zu "Aktivitäten von Menschen"

A) Einteilung nach ernährungsphysiologischen Gesichtspunkten
(körperliche Aktivitäten in ihrer Beziehung zum Nahrungs-Bedarf des Menschen)

Die Tätigkeiten von Menschen werden Energieverbrauchsstufen zugeordnet, wie z.B.

Kurzform einer Tätigkeits-Liste (aus EMSIG):

Intensitätsstufe	kJ/min/ kg Körp.gew.	Beispiele
0	0,000	schlafen, liegen
1	0,028	sitzen, lernen
2	0,050	stehen, rasieren
3	0,070	abwaschen, kochen
4	0,100	spazieren gehen
5	0,150	normal gehen (5kmh)
6	0,250	zügig gehen (6kmh)
7	0,400	waldlaufen
8	0,600	schnell laufen
9	0,800	Wettkampfsport
10	1,000	Leistungssport

(Langform in Übersicht 19)

noch allgemeinere Klassifizierung

Klassifizierung von körperlichen Aktivitäten
(nach BUSKIRK, 1980)

Klasse	kcal min	Puls min	Atemvolumen (Liter/min)	Sauerstoff- Verbrauch (l/min)
sehr leicht	< 2,5	< 80	< 10	< 0,5
leicht	2,5- 5,0	80-100	10 - 20	0,5 - 1,0
mittel	5,0- 7,5	100-120	20 - 35	1,0 - 1,5
schwer	7,5-10,0	120-140	35 - 50	1,5 - 2,0
sehr schwer	10,0-12,5	140-160	50 - 65	2,0 - 2,5
äußerst schwer	12,5-15,0	160-180	65 - 85	2,5 - 3,0
erschöpfend	>15,0	>180	>85	>3,0

Fortsetzung Abb. 31

B) Einteilung von Aktivitäten des Menschen nach Lebensbereichen

- Haushalt/Familie:
 - Versorgung, hier besonders Nahrungsversorgung
 - Pflegeleistungen
 - Erziehungsleistungen
- Beruf
 - Tätigkeitsbereiche, kontinuierliche/diskontinuierliche
 - Arbeitszeiten
 - Pausenzeiten
 - Wegezeiten
- Freizeit
 - Bildung
 - Sport,
 - Gesundheit
 - Kommunikation
 - Erholung
- persönliche Bedürfnisse
 - Nahrung
 - Hygiene, Kleidung
 - Sexualität
 - Bildung(Schule, Weiterbildung)
 - Schlafzeiten
- soziale Aktivitäten
 - persönliche Kontakte (zu Freunden, Verwandten, usw.)
 - Vereine
 - politische Aktivitäten
- außerhalb/innerhalb der Wohnung