

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repositorium für Open-Access-Tests

German-PAQ-50+ German Physical Activity Questionnaire 50+

Huy, C. (2011)

Huy, C. (2011). German-PAQ-50+. German Physical Activity Questionnaire 50+ [Verfahrensdokumentation und Fragebogen mit Auswertungsanleitung]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.4655>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:
<https://www.testarchiv.eu/de/test/9006067>

Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei den AutorInnen.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-SA 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s). By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-SA 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

GERMAN - PAQ - 50+ : Fragebogen zur Erfassung der körperlichen Aktivität

Die folgenden Fragen beziehen sich auf eine Ihrem normalen Alltag entsprechende Woche innerhalb des letzten Monats. Bitte denken Sie also nicht ausschließlich an die letzte Woche, sondern an **eine durchschnittliche Woche im letzten Monat**.

Hausarbeit

Wie viele Stunden pro Woche haben Sie im **letzten Monat**...

	Stunden/Woche	MET-Wert
... eingekauft? (z. B. Lebensmittel oder Kleidung)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2,3
... gekocht, Essen serviert, Geschirr gespült?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2,4
... leichte Hausarbeiten getätigt? (z. B. Aufräumen, Staub wischen, Wäsche waschen, Bügeln)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2,5
... schwere Hausarbeiten getätigt? (z. B. Kehren, Fenster putzen, Staub saugen, Boden schrubben)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4,0
... leichte Reparaturarbeiten durchgeführt? (z. B. kleinere Reparaturen, Streichen im Haus, Tapezieren)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3,0
... schwere Reparaturarbeiten durchgeführt? (z. B. Teppichboden legen, Tischlern/Schreinern, Auto waschen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5,1
... andere Hausarbeiten erledigt, die nicht genannt waren? Sonstige: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	...

Gartenarbeit

Wie viele Stunden pro Woche haben Sie im **letzten Monat**...

	Stunden/Woche	MET-Wert
... im Garten gearbeitet? (z. B. Pflanzen, Unkraut jäten, Grabpflege)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4,5
... Rasen gemäht? (z. B. mit dem Handrasenmäher oder der Sense)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5,2
... Wege frei gemacht? (z. B. Schnee schippen, Kehren, Laub zusammenrechen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4,7
... andere Gartenarbeiten erledigt, die nicht genannt waren? Sonstige: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	...

Freizeit

Wie viele Stunden pro Woche haben Sie im **letzten Monat**...

	Stunden/Woche	MET-Wert
... Spaziergänge in einem gemütlichen Tempo unternommen?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3,5
... getanzt? (z. B. Walzer, Cha Cha, Rumba)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3,0
... gekegelt oder Boccia gespielt?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3,0
... Golf gespielt (von Loch zu Loch zu Fuß gehen)?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	4,5
... andere Freizeitaktivitäten ausgeübt, die nicht genannt waren?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Sonstige: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	...

Sport

Wie viele Stunden pro Woche haben Sie im **letzten Monat** die Sportart ... ausgeübt?

	Stunden/Woche	MET-Wert
... schnelles Gehen (oder Walking, mit ca. 5-6 km/h)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	5,0
... Nordic Walking oder Wandern (querfeldein)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6,0
... Jogging (mit ca. 8 km/h oder 7,5 min/km)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8,0
... Fahrrad fahren (mit ca. 20 km/h)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8,0
... Gymnastik (z. B. Rücken- oder Bauchmuskelübungen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3,5
... Aerobic	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	6,5
... Tennis (Doppel oder Einzel)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7,0
... Skilanglauf (mit ca. 6-8 km/h)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8,0
Haben Sie im letzten Monat im Fitness-Studio trainiert? (Ergometer, Crosstrainer)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	8,0
Haben Sie im letzten Monat andere Sportarten ausgeübt, die nicht genannt waren?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Sonstige: <input type="text"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	...

Unter körperlich-sportlichen Aktivitäten versteht man geplante, regelmäßige Aktivitäten, die einen ins Schwitzen und außer Atem bringen und das Herz schneller schlagen lassen. Dazu zählen auch sportliche Wettkämpfe, jedoch keine Denksportarten oder Billard. Beispiele für körperlich-sportliche Aktivitäten sind: schnelles Gehen, Joggen, Fahrrad fahren, Wandern, Gymnastik, Training im Fitness-Studio, Tennis oder Skilanglauf. Um als Sportler zu gelten, muss man solche Aktivitäten mindestens zwei- bis dreimal pro Woche für jeweils mindestens 30 Minuten ausüben.

Würden Sie sich nach dieser Definition als Sportler/in bezeichnen? ja nein

Beruf

Sind Sie im **letzten Monat** einer bezahlten oder freiwilligen Berufstätigkeit nachgegangen? Dies betrifft auch die Pflege und Beaufsichtigung von kleinen Kindern, älteren oder behinderten Personen.

Wenn ja, in welche der folgenden vier Kategorien passt die von Ihnen ausgeübte Tätigkeit am besten?

Wie viele Stunden pro Woche haben Sie im letzten Monat mit dieser Arbeit verbracht?

	Stunden/Woche	MET-Wert
Tätigkeit, die hauptsächlich im Sitzen stattfindet mit leichten Armbewegungen (z. B. Schreibkraft, Uhrmacher oder Busfahrer)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	1,7
Tätigkeit im Sitzen oder Stehen mit etwas Gehen (z. B. Kassierer, Büroangestellter, Arbeit mit leichten Maschinen und Werkzeugen oder Bäcker)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	2,3
Tätigkeit im Stehen oder Gehen, mit Handhabung von Materialien, die weniger als 25 kg wiegen (z. B. Postbote, Kellner, Putzkraft, Pflege von älteren oder behinderten Erwachsenen, Spielen mit Kindern)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	3,8
Tätigkeit im Gehen und schwere manuelle Arbeit, mit Handhabung von Materialien, die mehr als 25 kg wiegen (z. B. Forstarbeiter, Bergmann, Stahlarbeiter oder Arbeit mit schweren Maschinen und Werkzeugen)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	7,1
Wie viele Stockwerke steigen Sie hoch?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Stockwerke
Wie oft tun Sie dies täglich?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> mal	

Angaben zu Ihrer Person

Alter: Jahre

Geschlecht Frau Mann

Körpergröße m

Körpergewicht kg

Anleitung zur Berechnung des Scores für den German-Physical-Activity-Questionnaire-50+ (German-PAQ-50+)

Der Score des German-PAQ-50+ basiert auf der Quantifizierung des Aktivitätsniveaus in Form von MET-Stunden bzw. Kilokalorien pro Woche (MET = Metabolic Equivalent). Dabei wird jeweils die Dauer einer Aktivität mit dem entsprechenden MET-Wert - und bei Berechnung des Energieverbrauchs zusätzlich mit dem Körpergewicht des Probanden - multipliziert.

$$\text{Aktivitätsniveau [MET} \cdot \text{Std./Woche]} = \text{Dauer [Stunden/Woche]} \cdot \text{MET}$$

$$\text{Energieverbrauch [kcal/Woche]} = \text{Dauer [Stunden/Woche]} \cdot \text{MET} \cdot \text{Körpergewicht [kg]}$$

Beispiel:

Aktivität:	Jogging
Dauer:	0,5 Stunde pro Woche
Intensität:	8,0 MET = 8,0 $\frac{\text{kcal}}{\text{Stunde} \cdot \text{kg}}$
Körpergewicht:	65 kg

$$\text{Aktivitätsniveau} = 0,5 \frac{\text{Stunde}}{\text{Woche}} \cdot 8,0 \text{ MET} = 4 \frac{\text{MET} \cdot \text{Stunde}}{\text{Woche}}$$

$$\text{Energieverbrauch} = 0,5 \frac{\text{Stunde}}{\text{Woche}} \cdot 8,0 \frac{\text{kcal}}{\text{Stunde} \cdot \text{kg}} \cdot 65 \text{kg} = 260 \frac{\text{kcal}}{\text{Woche}}$$

Der Gesamt-Score ergibt sich aus der Summe aller genannten Aktivitäten.

Intensitätswerte für Aktivitäten, die im Fragebogen nicht genannt sind, können dem Compendium of Physical Activities entnommen werden (Ainsworth BE et al.: Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc, 2000, 32 (9 Suppl): S498-504).

Kontakt:

Dipl.-Inform. Med. Christina Huy, M. Sc.
Mannheimer Institut für Public Health, Sozial- und Präventivmedizin
Ludolf-Krehl-Str. 7-11
D-68167 Mannheim
Telefon: 0621-383 9601
Fax: 0621-383-9920
E-Mail: christina.huy@medma.uni-heidelberg.de