

50plus-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 pro Woche	MET-Wert
eingekauft? (z. B. Lebensmittel oder Kleidung)		2,3
gekocht, Essen serviert, Geschirr gespült?		2,4
leichte Hausarbeiten getätigt? (z. B. Aufräumen, Staub wischen, Wäsche waschen, Bügeln)		2,5
schwere Hausarbeiten getätigt? (z. B. Kehren, Fenster putzen, Staub saugen, Boden schrubben)		4,0
leichte Reparaturarbeiten durchgeführt? (z. B. kleinere Reparaturen, Streichen im Haus, Tapezieren)		3,0
schwere Reparaturarbeiten durchgeführt? (z. B. Teppichboden legen, Tischlern/Schreinern, Auto waschen)		5,1
andere Hausarbeiten erledigt, die nicht genannt waren? Sonstige:		

Gartenarbeit Wie viele Stunden pro Woche haben Sie im letzten Monat ...	Stunden pro Woche	MET-Wert
im Garten gearbeitet? (z. B. Pflanzen, Unkraut jäten, Grabpflege)		4,5
Rasen gemäht? (z. B. mit dem Handrasenmäher oder der Sense)		5,2
Wege frei gemacht? (z. B. Schnee schippen, Kehren, Laub zusammenrechen)		4,7
andere Gartenarbeiten erledigt, die nicht genannt waren? Sonstige:		

Freizeit Wie viele Stunden pro Woche haben Sie im letzten Monat ...	Stunden pro Woche	MET-Wert
Spaziergänge in einem gemütlichen Tempo unternommen?		3,5
getanzt? (z. B. Walzer, Cha Cha, Rumba)		3,0
gekegelt oder Boccia gespielt?		3,0
Golf gespielt (von Loch zu Loch zu Fuß gehen)?		
andere Freizeitaktivitäten erledigt, die nicht genannt waren? Sonstige:		

Sport Wie viele Stunden pro Woche haben Sie im letzten Monat die Sportart ... ausgeführt?	Stunden pro Woche	MET-Wert
schnelles Gehen (oder Walking, mit ca. 5 bis 6 km/h)		5,0
Nordic Walking oder Wandern (querfeldein)		6,0
Jogging (mit ca. 8 km/h oder 7,5 min/km)		8,0
Fahrrad fahren (mit ca. 20 km/h)		8,0
Gymnastik (z. B. Rücken- oder Bauchmuskelübungen)		3,5
Aerobic		6,5
Tennis (Doppel oder Einzel)		7,0
Skilanglauf (mit ca. 6 bis 8 km/h)		8,0
Haben Sie im letzten Monat im Fitness-Studio trainiert? (Ergometer, Crosstrainer)		8,0
Haben Sie im letzten Monat andere Sportarten ausgeübt, die nicht genannt waren? Sonstige:		

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 pro Woche	MET-Wert
Tätigkeit, die hauptsächlich im Sitzen stattfindet mit leichten Armbewegungen (z. B. Schreibkraft, Uhrmacher oder Busfahrer)		1,7
Tätigkeit im Sitzen oder Stehen mit etwas Gehen (z. B. Kassierer, Büroangestellter, Arbeit mit leichten Maschinen und Werkzeugen oder Bäcker)		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)		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)		7,1

Wie viele Stockwerke steigen Sie hoch?	Stockwerke
Wie oft tun Sie dies täglich?	mal

Angaben zu Ihrer Person	
Alter	Jahre
Geschlecht	<input type="checkbox"/> Frau <input type="checkbox"/> Mann
Körpergröße	cm
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
	Aktivitätsniveau =	$0,5 \frac{\text{Stunde}}{\text{Woche}} \cdot 8,0 \text{ MET} = 4 \frac{\text{MET} \cdot \text{Stunde}}{\text{Woche}}$
	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.