

## Testverfahren aus dem Elektronischen Testarchiv

Liebe Nutzerinnen und liebe Nutzer,

wir freuen uns, dass Sie unsere Dienste in Anspruch nehmen!

Das Elektronische Testarchiv des ZPID stellt Ihnen eine kostenfreie Sammlung von psychologischen Testverfahren aus dem deutschen Sprachraum bereit, die urheberrechtlich geschützt sind und unter der Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 3.0 verwendet werden können. Sie sollen ausschließlich der Forschung und Lehre vorbehalten sein. Mit der Nutzung des Testarchivs stimmen Sie der Lizenzverpflichtung zu.

Wir möchten Sie als Nutzer eines hier heruntergeladenen Verfahrens bitten, dem Testautor/den Testautoren Rückmeldungen (siehe letzte Seite: Rückmeldeformular) zum Einsatz des Verfahrens und zu den damit erzielten Ergebnissen zu liefern. Die Anschriften finden Sie in der jeweiligen Testbeschreibung, die mit einer PSYINDEX-Tests Dokumentennummer versehen ist. Die Testbeschreibung können Sie auf unserer Seite <http://www.zpid.de/Testarchiv> herunterladen.

Falls nur Teile eines Instruments verwendet werden, sind die entsprechenden Einschränkungen hinsichtlich der Gütekriterien im Vergleich zum Einsatz des vollständigen Verfahrens zu beachten.

Viel Erfolg!

Ihr ZPID-Team

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

## 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="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/>	4,5
... Rasen gemäht? (z. B. mit dem Handrasenmäher oder der Sense)	<input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/>	5,2
... Wege frei gemacht? (z. B. Schnee schippen, Kehren, Laub zusammenrechen)	<input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/>	4,7
... andere Gartenarbeiten erledigt, die nicht genannt waren? Sonstige: <input type="text" value=""/>	<input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/> <input type="text" value=""/>	...

## 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
	<b>Aktivitätsniveau =</b>	$0,5 \frac{\text{Stunde}}{\text{Woche}} \cdot 8,0 \text{ MET} = 4 \frac{\text{MET} \cdot \text{Stunde}}{\text{Woche}}$
	<b>Energieverbrauch =</b>	$0,5 \frac{\text{Stunde}}{\text{Woche}} \cdot 8,0 \frac{\text{kcal}}{\text{Stunde} \cdot \text{kg}} \cdot 65 \text{kg} = 260 \frac{\text{kcal}}{\text{Woche}}$

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).

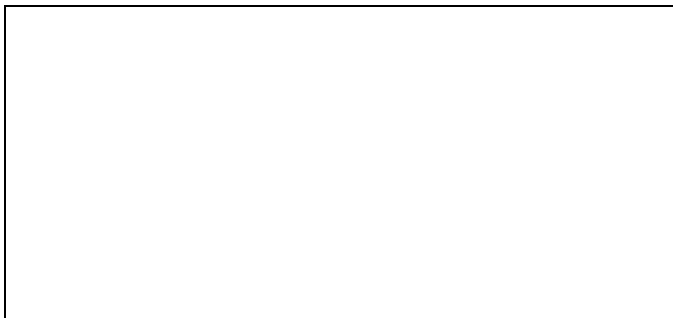
---

### 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

**Rückmeldung über die Anwendung eines Verfahrens aus dem  
Elektronischen Testarchiv des Leibniz-Zentrums für  
Psychologische Information und Dokumentation (ZPID)**

Absender: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Sehr geehrte/r Herr/Frau

ich möchte Ihnen hiermit mitteilen, dass ich das unten näher bezeichnete Verfahren aus dem Elektronischen Testarchiv des ZPID in einer Forschungsarbeit eingesetzt habe. Im Folgenden finden Sie dazu nähere Erläuterungen.

Thema der Arbeit: .....
.....
eingesetztes Testverfahren:.....
.....
Publikation geplant in: .....
.....
.....
.....

\_\_\_\_\_  
Datum                      Unterschrift