

mSQUASH

Fragebogen – Körperliche Aktivität

Datum:
Name/Studiennummer:
Land:

ANLEITUNG – Bitte lesen Sie die folgenden Hinweise sorgfältig, bevor Sie mit der Beantwortung der Fragen beginnen

Denken Sie an eine normale Woche im letzten Monat. Bitte geben Sie an,

- an wie vielen Tagen pro Woche Sie die untenstehenden Aktivitäten ausführen
- wie viel Zeit Sie jeweils mit den Aktivitäten verbracht haben und
- wie körperlich anstrengend jede dieser Aktivitäten für Sie war.

BEISPIEL

Weg zur Arbeit oder Schule (Hin- und Rückfahrt)

(Bezahlte/unbezahlte Arbeit oder Schule/ Studium)

1. Zu Fuß zur/von der Arbeit oder zur Schule/zum Studium

Nicht zutreffend

Anzahl Tage pro Woche

5. Tage

Durchschnittliche Dauer pro Tag

0 Stunden 30 Minuten

Anstrengungsgrad

- Langsam/leicht
 Mäßig
 Schnell/schwer

Erläuterung des Anstrengungsgrades

Langsam/leicht

Ruhiger Herzschlag und ruhige Atmung

Mäßig

Erhöhter Herzschlag und beschleunigte Atmung

Schnell/Schwer

Erhöhter Herzschlag, beschleunigte Atmung und Schwitzen

START FRAGENBOGEN

Weg zur Arbeit oder Schule (Hin- und Rückfahrt) (Bezahlte/unbezahlte Arbeit oder Schule/ Studium) 1. Zu Fuß zur/von der Arbeit oder zur Schule/zum Studium 2. Radfahren zur/von der Arbeit oder zur Schule/zum Studium	Nicht zutreffend	Anzahl Tage pro Woche	Durchschnittliche Dauer pro Tag	Anstrengungsgrad
	<input type="radio"/>	___ Tage	___ Stunden ___ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
Andere Ziele (Hin- und Rückfahrt) (Z.B. jemanden besuchen, zum Sportverein oder Supermarkt) 3. Zu Fuß zu/von einem anderen Ziel 4. Radfahren zu/von einem anderen Ziel	Nicht zutreffend	Anzahl Tage pro Woche	Durchschnittliche Dauer pro Tag	Anstrengungsgrad
	<input type="radio"/>	___ Tage	___ Stunden ___ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
Arbeit (bezahlt/unbezahlt) oder Schule/Studium 5. Wie viele Stunden pro Woche arbeiten Sie oder gehen Sie zur Schule/zum Studium? 6. Wie viele von diesen Stunden sind anstrengende Arbeit? (Z.B. regelmäßig schwere Dinge heben)			Nicht zutreffend	Anzahl Stunden pro Woche
			<input type="radio"/>	___ Stunden
			<input type="radio"/>	___ Stunden

ANLEITUNGDenken Sie an eine normale Woche im letzten Monat.**Erläuterung des Anstrengungsgrades**

Langsam/leicht

Ruhiger Herzschlag und ruhige Atmung

Mäßig

Erhöhter Herzschlag und beschleunigte Atmung

Schnell/Schwer

Erhöhter Herzschlag, beschleunigte Atmung und Schwitzen

Tätigkeiten im Haushalt	Nicht zutreffend	Anzahl Tage pro Woche	Durchschnittliche Dauer pro Tag	Anstrengungsgrad
7. Leichte und mäßig anstrengende Hausarbeit (Z.B. Kochen, Geschirrspülen, Aufräumen)	<input type="radio"/>	___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
8. Schwere, anstrengende Hausarbeit (Z.B. Bettwäsche wechseln, kleine Kinder heben, Badezimmer putzen, schwere Lebensmittel heben)	<input type="radio"/>	___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
Freizeitaktivitäten	Nicht zutreffend	Anzahl Tage pro Woche	Durchschnittliche Dauer pro Tag	Anstrengungsgrad
9. Spaziergehen	<input type="radio"/>	___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
10. Fahrradfahren	<input type="radio"/>	___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
11. Gartenarbeit	<input type="radio"/>	___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
12. Heimwerken	<input type="radio"/>	___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
13. Einkaufen	<input type="radio"/>	___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
Sport und Bewegung (Z.B. ins Fitnessstudio gehen, physiotherapeutische Übungen, Laufen, Tennis, Fußball, Schwimmen, Tanzen)	Nicht zutreffend	Anzahl Tage pro Woche	Durchschnittliche Dauer pro Tag	Anstrengungsgrad
14. _____	<input type="radio"/>	___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
15. _____		___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
16. _____		___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer
17. _____		___ Tage	__ Stunden __ Minuten	<input type="radio"/> Langsam/leicht <input type="radio"/> Mäßig <input type="radio"/> Schnell/schwer

Ende des Fragebogens.**Würden Sie bitte einmal überprüfen, ob Sie alle Fragen beantwortet haben?****Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit!**