



RPAQ

German_RPAQ Version Number 1.1 updated 04/March/2008

RPAQ

Fragebogen zur körperlichen Aktivität

Dieser Fragebogen wurde konzipiert, um die körperliche Aktivität in Ihrem Alltag in den vergangenen 4 Wochen zu erfassen

Ihre Antworten werden streng vertraulich behandelt und nur für wissenschaftliche Studien verwendet.



RPAQ

Teilnehmernummer (ID Nummer):

Der Fragebogen umfasst 3 Bereiche

- **Abschnitt A** fragt nach Ihren Aktivitäten zu Hause.
- **Abschnitt B** bezieht sich auf den Arbeitsweg und Aktivitäten bei der Arbeit.
- **Abschnitt C** fragt nach Ihrem Freizeitverhalten.

Bitte beantworten Sie die folgenden allgemeinen Fragen, bevor Sie mit Abschnitt A beginnen.

Q1. Wie lautet ihr Geburtsdatum?

Das Datum kann aus der weißen Box ausgewählt werden.

 **Beispiel: 31/12/1950**

Q2. Datum des heutigen Tages?

Das Datum kann aus der weißen Box ausgewählt werden.

 **Beispiel: 12/12/2007**

Q3. Geschlecht?

Bitte wählen Sie eine Möglichkeit der folgenden Liste.

<i>Mann</i>	<i>Frau</i>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



RPAQ

Abschnitt A: Aktivitäten zu Hause Fortbewegung

A1. Fortbewegung

Q1. Welches Verkehrsmittel (Arbeitsweg bleibt unberücksichtigt) haben Sie in den vergangenen 4 Wochen am häufigsten genutzt? (Bitte machen Sie nur in einem Kästchen ein Häkchen).

Bitte wählen Sie eine Möglichkeit der folgenden Liste.

<i>Auto / Motorrad</i>	<i>Zu Fuß</i>	<i>Öffentliche Verkehrsmittel</i>	<i>Fahrrad</i>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

A2. TV, DVD oder Video sehen

Q1. Wieviele Stunden verbringen Sie mit Fernsehen, DVD oder Videosehen?

Bitte wählen Sie in jeder Zeile eine Möglichkeit der folgenden Liste.

<i>Stunden pro Tag, an denen Sie TV, DVD oder Video gesehen haben</i>	<i>Durchschnittlich in den vergangenen 4 Wochen</i>					
	<i>ich übe diese Tätigkeit nicht aus</i>	<i>Weniger als 1 Stunde pro Tag</i>	<i>1 bis 2 Stunden pro Tag</i>	<i>2 bis 3 Stunden pro Tag</i>	<i>3 bis 4 Stunden pro Tag</i>	<i>Mehr als 4 Stunden pro Tag</i>
<i>Wochenende vor 18 Uhr</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Wochenende nach 18 Uhr</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Am wochenende</i>						

<i>vor 18 Uhr</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Am wochenende nach 18 Uhr</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A3. Gebrauch des Computers zu Hause, nicht während der Arbeitszeit (z.B. Internet, Email, Playstation, Xbox, Gameboy etc)

Q1. Wieviele Stunden verbringen Sie am Computer?

Bitte wählen Sie in jeder Zeile eine Möglichkeit der folgenden Liste.

<i>Stunden pro Tag, an denen Sie den Computer zu Hause genutzt haben</i>	<i>Durchschnittlich in den vergangenen 4 Wochen</i>					
	<i>ich übe diese Tätigkeit nicht aus</i>	<i>Weniger als 1 Stunde pro Tag</i>	<i>1 bis 2 Stunden pro Tag</i>	<i>2 bis 3 Stunden pro Tag</i>	<i>3 bis 4 Stunden pro Tag</i>	<i>Mehr als 4 Stunden pro Tag</i>
<i>Wochenende vor 18 Uhr</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Wochenende nach 18 Uhr</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Am wochenende vor 18 Uhr</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Am wochenende nach 18 Uhr</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A4. Treppensteigen zu Hause

Q1. Wie häufig steigen Sie jeden Tag zu Hause eine Treppe (von ca. 10 Stufen)?

Bitte wählen Sie in jeder Zeile eine Möglichkeit der folgenden Liste.

<i>Wie oft pro Tag sind Sie zu Hause einen Treppenabsatz hochgestiegen (ungefähr 10 Stufen)?</i>	<i>Durchschnittlich in den vergangenen 4 Wochen</i>					
	<i>ich übe diese Tätigkeit nicht aus</i>	<i>1-5 mal pro Tag</i>	<i>6-10 mal pro Tag</i>	<i>11-15 mal pro Tag</i>	<i>16-20 mal pro Tag</i>	<i>Mehr als 20 mal pro Tag</i>
<i>Wochentags</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Am Wochenende</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A5. Kommentare

Falls Sie weitere Kommentare oder Anmerkungen haben, tragen Sie diese bitte hier ein und geben Sie an, auf welche Abschnitte bzw. Fragen Sie sich beziehen.

Bitte geben Sie Kommentare zu jedem Aspekt in Abschnitt A hier ein:

RPAQ

Abschnitt B: Aktivitäten bei der Arbeit

B1. Bezahlte Tätigkeit in den letzten 4 Wochen

Q1. Waren Sie in den vergangenen 4 Wochen berufstätig oder ehrenamtlich tätig?
Bitte klicken Sie JA, wenn Sie berufstätig waren oder NEIN, wenn nicht .

Ja <input type="radio"/>	Nein <input type="radio"/>
--------------------------	----------------------------

Diese zusätzlichen Fragen erscheinen, wenn Sie die Option " Ich bin in den letzten 4 Wochen einer Berufstätigkeit nachgegangen" in Abschnitt B1 Frage Q1 ausgewählt haben.

Wir würden gerne die Dauer, Art und Umfang körperlicher Aktivität während ihrer beruflichen Tätigkeit wissen.

B2. Arbeitsstunden

Q1. Wieviele Stunden haben Sie in den vergangenen 4 Wochen pro Woche gearbeitet?
Bitte geben Sie die gesamte Arbeitszeit jeder Woche in Stunden und Minuten an.

Arbeitsstunden pro Tag

Stunden

Minuten

<i>(ohne Fahrtzeit)</i>		
<i>Vor 4 Wochen</i>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
<i>Vor 3 Wochen</i>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
<i>Vor 2 Wochen</i>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
<i>Vor 1 Woche</i>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

B3. Art der Arbeit

Q1. Welche der folgenden vier Tätigkeitstypen passt am besten zu Ihrer beruflichen

Tätigkeit innerhalb der vergangene 4 Wochen?

<i>Sitzende Tätigkeit Sie verbringen die meiste Zeit sitzend (beispielsweise in einem Büro)</i>	<input type="radio"/>
<i>Stehende Tätigkeit Sie verbringen die meiste Zeit stehend oder gehend. Dennoch verlangt ihre Arbeit keine intensive körperliche Anstrengung (z.B. Verkäufer, Friseur, Schaffner)</i>	<input type="radio"/>
<i>Körperliche Tätigkeit Sie sind die meiste Zeit körperlich aktiv und gebrauchen Werkzeug (z.B. Klempner, Elektriker, Tischler)</i>	<input type="radio"/>
<i>Anstrengende körperliche Tätigkeit Sie haben schwere körperliche Anstrengungen verrichtet und</i>	<input type="radio"/>

gebrauchen schwere Geräte (z.B. Werftarbeiter, Bergarbeiter, Maurer, Bauarbeiter)



B4. Anfahrt zur Arbeit innerhalb der vergangenen 4 Wochen

Q1. Wie groß ist die Entfernung zwischen ihrem Wohnort und der Arbeitsstätte?
Bitte geben Sie die Entfernung in Kilometern ein.

	Entfernung <i>Bsp. 7.5 km</i>
Kilometer	<input type="text" value="0.0"/>

Q2. Wie oft pro Woche sind Sie von zu Hause zu Ihrem (Haupt)arbeitsplatz gefahren?

Anzahl der Anfahrten <i>Bsp. 5</i>
<input type="text" value="0"/>

Q3. Wie erreichen Sie ihre Arbeitsstätte?

Bitte wählen Sie in jeder Zeile eine Möglichkeit der folgenden Liste..

Wie erreichen Sie ihre Arbeitsstätte?	Immer	Gewöhnlicher- weise	Gelegentlich	Selten oder nie
Mit dem				

<i>Auto/Motorrad</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Mit dem Fahrrad</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Zu Fuß</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4. Bitte nennen Sie uns die Postleitzahl ihrer (Haupt)Arbeitsstätte während der vergangenen 4 Wochen?

Bitte geben Sie die Postleitzahl ihrer (Haupt)Arbeitsstätte ein.

<i>Berufliche Tätigkeit hauptsächlich ausgeübt Postleitzahl Bsp. 12345</i>
<input type="text"/>

Q5. Bitte nennen Sie uns die Postleitzahl ihres Wohnortes?

Bitte geben Sie die Postleitzahl ihres Wohnortes ein.

<i>Postleitzahl Bsp. 12345</i>
<input type="text"/>

B5. Abschnitt B kommentare

Falls Sie weitere Kommentare oder Anmerkungen haben, tragen Sie diese bitte hier ein und geben Sie an, auf welche Abschnitte bzw. Fragen Sie sich beziehen.

Bitte geben Sie
Kommentare zu jedem
Aspekt in Abschnitt B hier
ein:



RPAQ

Abschnitt C: Freizeit

Die folgenden Fragen beschäftigen sie mit Ihrer Freizeit.

Bitte geben Sie an, wie oft Sie der jeweiligen Aktivität in den vergangenen 4 Wochen nachgegangen sind.

Bitte geben Sie die durchschnittliche Zeit an, die Sie mit der jeweiligen Aktivität verbracht haben.

Beispiel




Sie sind für 40 Minuten einmal pro Woche spazieren gegangen.

Sie haben alle 2 Wochen im Garten Unkraut gejätet und Sträucher geschnitten und dies hat jedes Mal 1 Stunde und 10 Minuten gedauert.

Sie würden die Tabelle unten stunde folgendermaßen ausfüllen:

























































	Wie oft sind Sie einer Aktivität in den vergangenen 4 Wochen nachgegangen							Durchschnittliche Zeit pro Aktivität	
	ich über diese Aktivität nicht aus	1 mal in 4 Wochen	2-3 mal in 4 Wochen	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-5 mal pro Woche	Täglich	Stunden	Minuten
Unkraut jähten und Sträucher schneiden			<input checked="" type="radio"/>					1	10
Spazieren gehen				<input checked="" type="radio"/>					40

Bitte beantworten Sie, WIE OFT Sie einer Aktivität nachgegangen sind in den vergangenen 4 Wochen und die DURCHSCHNITTLICHE ZEIT, die Sie mit der Tätigkeit verbracht haben.

Schwere Gartenarbeit (Erde umgraben, oder Holz hacken und stapeln)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Leichte Gartenarbeit (Rasen mähen, Pflanzen gießen, Unkraut jäten Sträucher schneiden)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Heimwerken (Holzarbeiten, Auto in Stand halten)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Bitte geben Sie Kommentare hier ein:	<input type="text"/>	

Bitte füllen Sie JEDE Zeile aus

	Wie oft sind Sie einer Aktivität in den vergangenen 4 Wochen nachgegangen						Durchschnittliche Zeit pro Aktivität		
	ich über diese Aktivität	1 mal in 4 Wochen	2-3 mal in 4 Wochen	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-5 mal pro Woche	Täglich	Stunden	Minuten

	nicht aus								
Turnen Geräteturnen								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Fitness								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Krafttraining Bsp.: Bodybuilding, Hanteltraining, Kiesertraining								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Konditionstraining Heimtrainer (Fahrrad oder Rudergerät)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Bodengymnastik (Bsp.: Entspannungsübungen, Yoga, Tai-Chi, Qi-Gong, Pilates)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Tanzen								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Leichtathletik als Wettkampfsport								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Laufen als Wettkampfsport								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

Joggen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Bitte geben Sie Kommentare hier ein:									

Bitte füllen Sie JEDE Zeile aus

	Wie oft sind Sie einer Aktivität in den vergangenen 4 Wochen nachgegangen							Durchschnittliche Zeit pro Aktivität	
	ich über diese Aktivität nicht aus	1 mal in 4 Wochen	2-3 mal in 4 Wochen	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-5 mal pro Woche	Täglich	Stunden	Minuten
(Kegelsport Bsp.: Kegeln, Bowling, Boule, Bosseln)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Tischtennis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Tennis oder Badminton, Federball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Squash	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

Golf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Fußball, Rugby, Hockey	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Volleyball, Basketball, Korbball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Andere Ballsportarten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Bootssportarten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Bitte geben Sie Kommentare hier ein:									

Bitte füllen Sie JEDE Zeile aus

	Wie oft sind Sie einer Aktivität in den vergangenen 4 Wochen nachgegangen							Durchschnittliche Zeit pro Aktivität	
	ich über diese Aktivität nicht aus	1 mal in 4 Wochen	2-3 mal in 4 Wochen	1 mal pro Woche	2-3 mal pro Woche	4-5 mal pro Woche	Täglich	Stunden	Minuten
Jagen, Schießen und Angeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Pferdesport									

(Reiten, polo...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Snooker, Billard oder Dart	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Musikinstrument spielen oder Singen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Skaten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Segeln, Windsurfen oder Boot fahren	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Kampfsport (Karate, boxen, wrestling...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Ski-Alpin/Snowboard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Skilanglauf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Bitte geben Sie Kommentare hier ein:									

Abschnitt C kommentare

Falls Sie weitere allgemeine Anmerkungen zum Abschnitt C haben, tragen Sie diese bitte hier ein.

Bitte geben Sie

Kommentare zu jedem
Aspekt in Abschnitt C hier
ein:

InterAct (LSHM-CT-2006-037197) is a European-Community funded project under Framework Programme 6.



Vielen Dank.