

Simple Physical Activity Questionnaire (SIMPAQ)

Einleitung: Ich frage Sie nun danach, welche Aktivitäten Sie während den **letzten sieben Tagen** wie lange getan haben. Dazu gehört die Zeit, die Sie im Bett verbracht haben, während der Sie gesessen oder gelegen sind, während der Sie gelaufen sind, während der Sie trainiert oder Sport getrieben haben, oder während der Sie in der Freizeit oder im Beruf anderweitig körperlich aktiv waren.

1A. Um welche Zeit sind Sie während den letzten sieben Tagen meistens zu Bett gegangen?

Hinweis: zwischen _____ und _____ Uhr?

Antwort: _____ Uhr

1. Durchschnittliche Anzahl Stunden pro Nacht im Bett:

1B. Um welche Zeit sind Sie während den letzten sieben Tagen meistens aufgestanden?

Antwort: _____ Uhr

2A. Damit bleiben rund _____ Stunden pro Tag, die Sie nicht im Bett verbringen. Wie viele dieser _____ Stunden haben Sie mit sitzen oder liegen verbracht, z.B. während Sie gegessen, gelesen, TV geschaut oder elektronische Geräte verwendet haben (wie Handy, Tablet, Computer)?

Hinweis: z.B. Sitzen während der Arbeit, beim Pendeln oder beim Autofahren, während der Freizeit oder zuhause?

Antwort: _____ Stunden und _____ Minuten (pro Tag)

2. Durchschnittliche Anzahl Stunden pro Tag sesshaft:

2B. Wie viel von dieser Zeit haben Sie geschlummert bzw. gedöst?

Antwort: _____ Stunden und _____ Minuten (pro Tag)

3. Damit bleiben rund _____ Stunden pro Tag für andere Aktivitäten. An welchen Tagen während der letzten Woche sind sie zu Fuss gegangen, um zu trainieren, sich zu verweilen oder von einem Ort zum anderen zu gelangen? Wie viele Minuten sind Sie an den einzelnen Tagen ungefähr zu Fuss gegangen?

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

3. Durchschnittliche Anzahl Stunden pro Tag gehend:

4A. Denken Sie nun an alle weiteren Aktivitäten, die Sie tun, um zu trainieren oder Sport zu treiben wie Jogging, Schwimmen, Fahrradfahren, Yoga, Training im Fitnesscenter, _____ [z.B. 1] oder _____ [z.B. 2] (siehe Handanweisungen). An welchen Tagen der letzten Woche haben Sie solche Aktivitäten gemacht?
Hinweis: Nicht eingeschlossen ist zu Fuss gehen (z.B. zügiges Gehen, Spazieren, Wandern). Diese Aktivitäten werden in Frage 3 erfasst.

4B. Welche Aktivitäten haben Sie genau gemacht? Wie lange haben Sie diese Aktivitäten an den einzelnen Tagen gemacht?

	Aktivität und Intensität (0-10)	Anzahl Trainingseinheiten	Minuten	Total
z.B.	Krafttraining (5/10); Tennis (9/10)	1; 1	15; 50	65
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				
	Total			

4. Durchschnittliche Anzahl Stunden pro Tag für Sport/Training:

5. Denken Sie nun an alle weiteren körperlichen Aktivitäten, die Sie als Teil Ihrer beruflichen Tätigkeit oder zuhause (z.B. Gartenarbeit, Arbeiten im Haushalt) ausführen. Wie viele Minuten waren Sie pro Tag im Rahmen dieser Tätigkeiten an den meisten Tagen der letzten Woche aktiv? Hinweis: Nicht eingeschlossen sind darin zu Fuss gehen (Frage 3), Sport oder sonstiges Training (Frage 4)

Antwort: _____ Stunden und _____ Minuten (pro Tag)

5. Durchschnittliche Anzahl Stunden pro Tag für andere körperliche Aktivitäten:

6. Der von Ihnen berichtete Aktivitätsumfang über alle Tätigkeitsbereiche hinweg beträgt _____ Stunden pro Tag.

- Falls innerhalb des Toleranzbereiches (+/- 30 Minuten): Vielen Dank für Ihre Angaben. Wir sind am Ende des Interviews angelangt.
- Falls ausserhalb des Toleranzbereiches (+/- 30 Minuten): Allem Anschein nach haben Sie in dem einen oder anderen Bereich ihren Aktivitätsumfang über- bzw. unterschätzt. Bitte überlegen Sie sich, in welchem/n Bereich/en dies der Fall sein könnte und passen Sie die Antworten an. Hinweis: Anpassungen fortsetzen, bis das Gesamttotal an Stunden im Toleranzbereich liegt.