

**Kurzfragebogen¹ zur Erfassung der
bewegungsbezogenen Gesundheitskompetenz (PAHCO-12)**

Johannes Carl
(Department Health and Sport Sciences, Technische Universität München)

Klaus Pfeifer
(Department für Sportwissenschaft und Sport,
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg)

Gorden Sudeck
(Institut für Sportwissenschaft, Universität Tübingen)

Julia Schmid
(Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern)

¹ Dieser Fragebogen wurde zum Einsatz in der GEDA Telefonbefragung erstellt. Das Instrument dient daher vor allem dem Screening. Für Interventionsstudien empfehlen wir die Nutzung der Langversion oder die Version mit Fokus auf Subkompetenzen - je nach spezifischer Fragestellung der Interventionsstudie.

Datum: ..

Nun geht es um Bewegung. Welche Antwort trifft am besten auf Sie zu?							
		Ich kann dies ohne Probleme	Ich habe leichte Probleme	Ich habe mäßige Probleme	Ich habe große Probleme	Ich kann dies nicht	Keine Angabe
1	Ich kann eine etwas anstrengende körperliche Aktivität, bei der ich etwas schneller atmen muss, z.B. Gehen, langsames Joggen oder Radfahren, 30 min ohne Pause durchhalten.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉
2	Ich kann einen ca. 10kg schweren Gegenstand über mehrere Etagen hochtragen, z. B. volle Einkaufstasche, gefüllter Reisekoffer, kleine Getränkebox.*	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉

Welche Antwort trifft am besten auf Sie zu?							
		trifft nicht zu			trifft sehr zu		Keine Angabe
3	Ich kann auf einem Bein stehen, gleichzeitig nach einem Gegenstand greifen und verliere dabei nicht das Gleichgewicht.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉
4	Mein Körpergefühl hilft mir, körperlich fordernde Situationen gut zu bewältigen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉
5	Ich bin in der Lage, eine Trainingsbelastung gut auf meine körperlichen Voraussetzungen anzupassen.*	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉
6	Ich weiß, wie ich mit körperlichem Training meine Ausdauerleistung am besten steigern kann.*	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉
7	Ich weiß, worauf ich bei meinem Körper achten muss, damit ich mich nicht über- oder unterfordere.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉
8	Ich kann aufgestauten Stress und innere Anspannung durch Bewegung gut abbauen.	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉
9	Ich traue mir zu, für mich anspruchsvolle körperliche Aktivitäten durchzuführen.*	☐ O ₁	☐ O ₂	☐ O ₃	☐ O ₄	☐ O ₅	☐ O ₉

		trifft nicht zu				trifft sehr zu	Keine Angabe
10	Wenn ich mir vornehme, mich mehr zu bewegen, habe ich viel Disziplin bei der Umsetzung.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₉
11	Ich bin sehr gut in der Lage aus einer Vielfalt von Sport- und Bewegungsangeboten das auszuwählen, welches am besten zu mir passt.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₉
12	Wenn ich eine sportliche Aktivität geplant habe, setze ich das in der Regel auch um.	☐ ₁	☐ ₂	☐ ₃	☐ ₄	☐ ₅	☐ ₉

Die Items stammen aus der zuvor validierten Version des Fragebogens und sind primär den Subkompetenzen sowie teilweise den Basiselementen zuzuordnen. Für die Kurzversion sind einige Fragen sprachlich angepasst worden, um sie für den Einsatz in der Telefonbefragung zu optimieren.

Item Nr. Zugehörigkeit zu Subkompetenzen bzw. Basiselementen

- Item 1** *Bewältigbarkeit von Ausdaueranforderungen*
- Item 2** *Bewältigbarkeit von Kraftanforderungen*
- Item 3** *Bewältigbarkeit von Gleichgewichtsanforderungen*
- Item 4** *Körper- und Bewegungswahrnehmung*
- Item 5** *Steuerungskompetenz für körperliches Training*
- Item 6** *Steuerungskompetenz für körperliches Training*
- Item 7** *Steuerungskompetenz für körperliches Training*
- Item 8** *Bewegungsbezogene Befindensregulation*
- Item 9** *Aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit*
- Item 10** *Volitionale Selbstkontrolle*
- Item 11** *Motivationale Kompetenz*
- Item 12** *Volitionale Selbstkontrolle*

* In der Interviewversion haben diese Fragen einen Interviewhinweis:

Frage 2: Bei Nachfragen erfolgt der Hinweis: 3 Etagen;

Frage 5: Es geht darum, die Intensität des Trainings so zu wählen, dass sie zu den eigenen körperlichen Voraussetzungen passt. Wenn Personen noch nie trainiert haben, dann bitte die Antwortkategorie „trifft nicht zu“ ankreuzen;

Frage 6: Wenn Personen noch nie trainiert haben, dann bitte die Antwortkategorie „trifft nicht zu“ ankreuzen

Frage 9: Es geht um die körperliche Aktivität/Bewegung, die Sie für sich als anspruchsvoll empfinden oder die Sie vor eine Herausforderung stellt.

Aktuelle Referenz für die PAHCO-12 Skala

Carl, J., Domanska, O. M., Buchmann, M., Jordan, S., Pfeifer, K., & Sudeck, G. (2024). Toward a representative assessment of competencies for a healthy, physically active lifestyle in the German population: development and validation of a short version of the physical activity-related health competence questionnaire (PAHCO_12). *German Journal of Exercise and Sport Research*. <https://doi.org/10.1007/s12662-024-00943-9>