

PPAQ-DK

Pregnancy Physical Activity Questionnaire DK, PPAQ-DK (1), tager udgangspunkt i den originale version af Pregnancy Physical Activity Questionnaire, PPAQ (2).

I alt er der 32 aktivitetsspørgsmål i PPAQ-DK. Derudover er der tre indledende spørgsmål omhandlende hhv. dags dato, menstruationsperiode og termin. Spørgsmål 10 i den originale version er fjernet fra den danske udgave. Spørgsmålene er derfor nummereret til og med spørgsmål 36. For yderligere information henvises til publikationen af Krøner et al. (1).

Scoring af PPAQ-DK

For at kunne benytte og score PPAQ-DK skal følgende dokumenter bruges:

- PPAQ-DK (spørgeskema)
- Scoringsark (excel-fil)
- MET-kompendium (3)

For en automatisk beregning af aktivitetsniveauet bruges scoringsarket. I scoringsarket indsættes blot tallet fra 0-5 ved hvert spørgsmål svarende til kvindens besvarelse af spørgsmålet. Når kvindens svar er indsat, udregnes resten automatisk, og kvindens samlede aktivitet samt flere andre variable kan aflæses nederst i scoringsarket. Kun ved spørgsmål 30 og 31 skal du selv indtaste en MET-værdi (se beskrivelse under INTENSITET nedenfor).

Scoringsarket er udarbejdet på baggrund af nedenstående oversigt, der kan forklare de automatiserede beregninger fra scoringsarket.

VARIGHED af aktivitet (timer pr. uge):

I skemaet nedenfor kan du se hvilke tal, der svarer til de forskellige svarmuligheder/afkrydsningsfelter. Hvert tal svarer til en fastsat faktor, som allerede er indsat i scoringsarket. På grund af tendensen til overrapportering af fysisk aktivitet i spørgeskemabesvarelser, er den laveste grænse for hver svarmulighed anvendt til fastsættelse af denne faktor. Angiver kvinden f.eks., at hun bruger ”½ til næsten 1 time” på en given aktivitet (tredje afkrydsningsfelt), benyttes faktor 0,5 (svarende til ½ time).

Kvindens svar fra spørgeskemaet (afkrydsningsfelt)	Tal, som du indsætter i scoringsarket	Faktorer, der allerede er indsat i scoringsarket
”ingen”	0	0
”mindre end ½ time pr. dag/uge”	1	0,12
”½ til næsten 1 time pr. dag/uge”	2	0,50
”1 til næsten 2 timer pr. dag/uge” eller ”2 til næsten 4 timer pr. dag”	3	1 eller 2
”2 til næsten 3 timer pr. dag/uge” eller ”4 til næsten 6 timer pr. dag”	4	2 eller 4
”3 timer eller mere pr. dag/uge” eller ”6 timer eller mere pr. dag”	5	3 eller 6

Følgende spørgsmål er med tidsangivelser fra 0-3 timer pr. dag og multipliceres derfor automatisk med 7 i scoringsarket for at få værdien pr. uge: 4, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 14, 15, 16, 19, 20, 21, 22

Følgende spørgsmål er med tidsangivelser fra 0-6 timer pr. dag og multipliceres derfor automatisk med 7 i scoringsarket for at få værdien pr. uge: 12, 13, 32, 33, 34, 35, 36

Følgende spørgsmål er allerede med tidsangivelser fra 0-3 timer pr. uge og behandles derfor ikke yderligere i scoringsarket: 17, 18, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31

Farvemarkeringen er tilsvarende farverne angivet i scoringsarket (excel-fil).

Fiktive eksempler på udregning af varighed (sker automatisk i scoringsarket når du har indsat tallet fra 0-5 sv.t. kvindens besvarelse):

Eksempel 1 på manuel udregning af varighed (se Kvinde A i scoringsarket for at sammenligne):

Kvinde A besvarer spørgsmål 4 og sætter kryds i tredje afkrydsningsfelt. Hun bruger altså ½ til næsten 1 time pr. dag på madlavning og opvask. Pga. tendensen til overrapportering anvendes ½ time (faktor 0,50) til udregningen:

Kvinden bruger $0,50 \times 7$ dage = 3,5 timer pr. uge på madlavning og opvask.

Eksempel 2 på manuel udregning af varighed (se Kvinde B i scoringsarket for at sammenligne):

Kvinde B besvarer spørgsmål 33 og sætter kryds i femte afkrydsningsfelt. Hun bruger altså 4 til næsten 6 timer pr. dag på at stå eller gå langsomt på arbejdet/studiet, mens hun bærer noget. Pga. tendensen til overrapportering anvendes 4 timer (faktor 4,00) til udregningen:

Kvinden bruger $4,00 \times 7$ dage = 28 timer pr. uge på at stå eller gå langsomt på arbejdet/studiet, mens hun bærer noget.

Eksempel 3 på manuel udregning af varighed (se Kvinde B i scoringsarket for at sammenligne):

Kvinde B besvarer spørgsmål 30 med "tennis" (prosattekst) og sætter kryds i fjerde afkrydsningsfelt. Hun bruger altså 1 til næsten 2 timer pr. uge på at spille tennis. Pga. tendensen til overrapportering anvendes 1 time (faktor 1,00):

Kvinden bruger 1 time pr. uge på at spille tennis.

INTENSITET af aktivitet (MET):

MET-værdierne er i den originale PPAQ af Lisa Chasan-Taber et al. (2) fastlagt ud fra et feltstudie af gravide kvinder (2) samt et kompendium med MET-værdier (4). Kompendiet er sidenhen opdateret (3,5). Intensiteten af hver aktivitet er den samme uanset varighed af aktiviteten og skal ikke ændres i scoringsarket. Tiden brugt på hver aktivitet (varighed) ganges automatisk i scoringsarket med dets intensitet for at få gennemsnittet af MET (i minutter eller timer) pr. uge for hver aktivitet. I skemaet nedenfor kan du se de MET-værdier, der af forfatterne til PPAQ-DK (1) er fastlagt for hver aktivitet/spørgsmål. MET-værdierne er fastlagt ud fra en samlet vurdering af flere sammenlignelige aktiviteter i MET-kompendiet (3).

Spørgsmål	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
MET-værdi	2,5	2,0	3,0	2,7	4,0	3,0	1,8	1,0	1,1	3,2	2,3	2,3	2,8	4,4	2,9	4,0
Spørgsmål	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
MET-værdi	4,0	1,5	3,2	4,6	6,5	7,0	3,5	6,0	4,5	*	*	1,6	3,0	2,2	4,0	3,3

* Kvinden besvarer med prosatekst i spørgeskemaet. Indsæt selv intensitetsværdi fra MET-kompendiet (3) svarende til besvarelsenerne i spørgsmålene.

Fiktive eksempler på udregning af intensitet (sker automatisk i scoringsarket når du har indsat tallet fra 0-5 sv.t. kvindens svar). Nedenstående er en forlængelse af de tidligere eksempler beskrevet under VARIGHED:

Eksempel 1 på manuel udregning af MET (se Kvinde A i scoringsarket for at sammenligne):

Kvinden bruger 3,5 timer pr. uge på madlavning og opvask. Aktiviteten svarer til 2,5.

Kvinden bruger 3,5 timer pr. uge \times 2,5 MET = 8,75 MET timer pr. uge på madlavning og opvask.

Eksempel 2 på manuel udregning af MET (se Kvinde B i scoringsarket for at sammenligne):

Kvinden bruger 28 timer pr. uge på at stå eller gå langsomt på arbejdet/studiet, mens hun bærer noget. Aktiviteten svarer til 3,0 MET.

Kvinden bruger 28 timer pr. uge \times 3,0 MET = 84 MET timer pr. uge på at stå eller gå langsomt på arbejdet/studiet, mens hun bærer noget.

Eksempel 3 på manuel udregning af MET (se Kvinde B i scoringsarket for at sammenligne):

Kvinden bruger 1 time pr. uge på at spille tennis. Ud fra MET-kompendiet (3) svarer aktiviteten til "tennis, general" med en MET-værdi på 7,3.

Kvinden bruger 1 time pr. uge \times 7,3 MET = 7,3 MET timer pr. uge på at spille tennis.

Intensitetsniveau:

Resultatet af spørgeskemabesvarelsen kan aflæses nederst i scoringsarket. Hver aktivitet er klassificeret efter intensitetsniveau og inddeles således:

- **Stillesiddende aktivitet:** spørgsmål 12, 13 samt 30, 31 (hvis der ved de åbne spørgsmål angives en aktivitet svarende til <1,5 METs).
- **Aktivitet med let intensitet:** spørgsmål 4, 5, 7, 11, 15, 16, 17, 19, 22, 32, 34 samt 30, 31 (hvis der ved de åbne spørgsmål angives en aktivitet svarende til 1,5 - <3,0 METs).
- **Aktivitet med moderat intensitet:** spørgsmål 6, 8, 9, 14, 18, 20, 21, 23, 24, 27, 28, 29, 33, 35, 36 samt 30, 31 (hvis der ved de åbne spørgsmål angives en aktivitet svarende til $\geq 3,0$ - $\leq 6,0$ METs).
- **Aktivitet med hård intensitet:** spørgsmål 25, 26 samt 30, 31 (hvis der ved de åbne spørgsmål angives en aktivitet svarende til >6,0 METs).

Den samlede aktivitet for kvinden er summen af varighed x intensitet for alle aktiviteter (alle spørgsmål undtagen spørgsmål 1, 2 og 3).

Aktivitetstype:

Hver aktivitet er klassificeret efter type og inddeles derfor således:

- **Husholdning:** spørgsmål 4, 5, 6, 7, 8, 9, 14, 15, 16, 17, 18.
- **Arbejde:** spørgsmål 32, 33, 34, 35, 36.
- **Motion:** spørgsmål 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31.
- **Transport:** spørgsmål 19, 20, 21, 22.
- **Inaktivitet:** spørgsmål 11, 12, 13.

Referencer

1. Krøner FH, Knudsen S de P, Roland CB, Alomairah SA, Molsted S. Validity and reliability of the Danish version of the pregnancy physical activity questionnaire to assess levels of physical activity during pregnancy. *J Matern Neonatal Med.* 2020;0(0):1–7.
2. Chasan-Taber L, Schmidt MD, Roberts DE, Hosmer D, Markenson G, Freedson PS. Development and validation of a pregnancy physical activity questionnaire. *Med Sci Sports Exerc.* 2004;36(10):1750–60.
3. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR, Tudor-Locke C, et al. 2011 compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc.* 2011 Aug;43(8):1575–81.
4. Ainsworth BE, Haskell WL, Leon AS, Jacobs DR, Montoye HJ, Sallis JF, et al. Compendium of Physical Activities. *Med Sci Sports Exerc.* 1983;25(1):71–80.
5. Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett DR, Tudor-Locke C, et al. 2011 compendium of physical activities: A second update of codes and MET values. *Med Sci Sports Exerc.* 2011;43(8):1575–81.