

	Genauigkeit (1 = sehr gut bis 5 = sehr schlecht)	Praktibilität
Befragung (Interview) (Beruf, Freizeit usw.)	5	1
Registrierung		
- selbst durch Tagebuch (unstrukturiert – standardisiertes Protokoll);	4	2
- durch Beobachter, Film, Video	2	4
Messung		
- Pedometer;	4	1
- Telemetrie (Puls, Hauttemperatur);	3	3
- Respirometrie (Atemluft);	2	4
- Direkte Kalorimetrie	1	5

Abb. 47 Übersicht über Methoden zur Abschätzung der körperlichen Aktivität bzw. des (Nahrungs-) Energiebedarfs von Menschen (nach Buskirk et al. 1980; Laporte et al. 1985).