

Chestionar pentru calcularea indexului activității fizice

Data.....

Nume.....

1. Vă rugăm să ne spuneți tipul și cantitatea de activitate fizică pe care o implică activitatea dvs profesională. Vă rugăm să bifați o singură căsuță, cea mai reprezentativă pentru munca desfășurată de dvs în prezent:

		Vă rugăm să marcați o singură căsuță
a	Nu lucrez (de exemplu, pensionari, pensionari din motive de sănătate, șomaj, îngrijitor full-time, etc.)	
b	Majoritatea timpului am activitate la birou, pe scaun	
c	Îmi petrec cea mai mare parte a timpului în picioare sau mergând pe jos. Cu toate acestea, munca mea nu are nevoie de mult efort fizic intens (de exemplu, asistent magazin, coafor, agent de pază etc)	
d	Munca mea implică efort fizic, inclusiv manipularea unor obiecte grele și utilizarea de instrumente (de ex. instalator, electrician, tâmplar, curățenie, asistentă spital, grădinar, lucrători poștali etc.)	
e	Munca mea implică activitate fizică intensă, inclusiv manipularea unor obiecte foarte grele (de ex. schele, muncitor în construcții, vidanajor, etc.)	

2. În ultima săptămână, câte ore ați efectuat fiecare dintre următoarele activități?
Vă rugăm să răspundeți dacă sunteți angajat sau nu

		Vă rugăm să marcați numai o căsuță pe fiecare rând			
		Deloc	Ceva, mai puțin de 1 ora	Între 1 și 3 ore	Peste 3 ore
a	Exerciții fizice, cum ar fi înot, jogging, aerobic, fotbal, tenis, antrenament la sală, gimnastică etc.				
b	Ciclism, inclusiv mers cu bicicleta la serviciu sau în timpul liber				
c	Mers pe jos, inclusiv către locul de muncă, la cumpărături, plimbări etc.				
d	Gospodărie / îngrijirea copiilor				
e	Grădinarit / bricolaj				

3. Cum ați descrie ritmul dvs de mers pe jos, de obicei? Vă rugăm să marcați doar un singur răspuns.

Ritm lent (mai puțin de 4 km/h)

Ritm alert

Ritm mediu constant

Ritm rapid (de exemplu
peste 6 Km/h)



Centrul
Național
de Studii
pentru
Medicina
Familiei

alfat

Material realizat în cadrul proiectului RO19.04 "Intervenții la mai multe niveluri pentru prevenția bolilor netransmisibile (BNT) asociate stilului de viață în România".