

## "پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی"

ما قصد داریم درباره انواع فعالیت‌های بدنی که مردم به عنوان بخشی از زندگی روزمره‌شان انجام می‌دهند، اطلاعات کسب کنیم. سؤالا در مورد زمان‌هایی خواهد بود که شما در طول **7 روز گذشته** از نظر بدنی فعال بوده‌اید. لطفاً به تک تک سؤالا پاسخ دهید حتی اگر خود را فرد پر حرکت و فعالی به حساب نمی‌آورید. لطفاً فعالیت‌هایی را که در محل کار، به عنوان بخشی از کار در منزل و ساختمان، رفتن از جایی به جای دیگر، فعالیت‌هایی که به عنوان سرگرمی در اوقات فراغت و تمرین ورزشی انجام می‌دهید، همه را در نظر بگیرید. تمام فعالیت‌های **شدید** و **متوسطی** را که در طول **7 روز اخیر** انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. فعالیت‌های **شدید** به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که قدرت بدنی زیاد می‌خواهد و باعث می‌شود بسیار سریع‌تر از حالت عادی نفس بکشید. فعالیت‌های **متوسط** به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که قدرت بدنی متوسطی می‌خواهد و باعث می‌شود شما کمی تندتر از حالت عادی نفس بکشید.

### بخش 1: فعالیت بدنی مرتبط با کار روزانه

قسمت اول مربوط به فعالیت بدنی شما در محل کار است، شامل کارهایی که در ازای آن حقوق می‌گیرید، کشاورزی، شغل‌های داوطلبانه، شغل‌های دوره‌ای و هر شغل بدون حقوق دیگری که شما بیرون منزل انجام می‌دهید، البته به غیر از کارهای بدون حقوقی که شما در منزل یا بیرون منزل برای مراقبت از خانه و خانواده انجام می‌دهید (مانند کار خانه، کار در حیاط (باغچه)، تعمیرات عمومی). این موارد در بخش 3 بررسی خواهند شد.

۱- اخیراً شغل با حقوق یا بدون حقوقی (مانند شغل‌های داوطلبانه در

هلال‌احمر) بیرون منزل داشته‌اید؟

بلی

خیر  (مراجعه به بخش 2: حمل و نقل)

سؤال‌های بعدی در مورد فعالیت فیزیکی می‌باشد که شما در طول 7 روز اخیر به عنوان بخشی از شغل با حقوق یا بدون حقوق خود انجام داده‌اید. این مورد شامل رفت و آمد به محل کار نمی‌باشد.

۲ در طول 7 روز اخیر چند روز آن فعالیت بدنی شدید مانند بلند کردن اجسام سنگین، حفر (حفاری، کندن)، ساخت و ساز سنگین یا بالا رفتن از پله‌ها به عنوان بخشی از کارتان داشته‌اید؟  
تنها آن فعالیت‌های بدنی که حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته طول کشیده‌اند، مدنظر قرار دهید.

• ..... روز در هفته

• فعالیت فیزیکی شدید وابسته به کار نداشته‌ام  (مراجعه

به سؤال 4)

۳ معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام این فعالیت‌های بدنی شدید به عنوان بخشی از کار خود صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۴ باز هم آن فعالیت‌های بدنی را که حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. در طول 7 روز اخیر چند روز آن فعالیت‌های بدنی متوسط مانند حمل بارهای سبک به عنوان بخشی از کار خود انجام داده‌اید؟ لطفاً راه رفتن (پیاده‌روی) را به حساب نیاورید.

• ..... روز در هفته

• فعالیت فیزیکی متوسط وابسته به کار نداشته‌ام  (مراجعه

به سؤال 6)

۵ معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام این فعالیت‌های بدنی متوسط به عنوان بخشی از کار خود صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۶ در طول 7 روز اخیر چند روز به عنوان بخشی از کار خود آن هم حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته پیاده روی به عنوان بخشی از کار خود داشته‌اید. لطفاً پیاده رفتن به سرکار یا بازگشت از محل کار را به حساب نیاورید.

• ..... روز در هفته

• پیاده روی مرتبط با شغل نداشته‌ام  (مراجعه به بخش 2)

۷ معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای پیاده روی به عنوان بخشی از کار خود صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

بخش 2: فعالیت بدنی جهت حمل و نقل (رفت و آمد)

این سؤالات در ارتباط با چگونگی رفت و آمد شما از مکانی به مکان دیگر است (شامل مکان‌هایی مانند محل کار، فروشگاه‌ها، سینما و ... می‌باشد).

۸ در طول 7 روز اخیر، چند روز آن با وسایل نقلیه موتوری از قبیل مترو، اتوبوس، موتور سیکلت یا اتومبیل سواری سفر کرده‌اید؟

• ..... روز در هفته

• سفر با وسایل نقلیه موتوری نداشته‌ام  (مراجعه به سؤال

10)

۹ معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای سفر با مترو، اتوبوس، موتورسیکلت، اتومبیل سواری یا سایر وسایل نقلیه موتوری صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

حالا مواردی را که برای حمل و نقل از مکانی به مکان دیگر (رفت و آمد به محل کار یا انجام مأموریت و ...) دوچرخه سواری یا پیاده روی کرده‌اید، مدنظر قرار دهید.

۱۰ - در طول 7 روز اخیر، چند روز آن برای رفتن از مکانی به مکان دیگر آن هم حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته دوچرخه سواری کرده اید؟

• ..... روز در هفته

- برای رفتن از جایی به جای دیگر دوچرخه سواری نکرده ام
- (مراجعه به سؤال 12)

۱۱ - معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای رفتن از مکانی به مکان دیگر دوچرخه سواری کرده اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۱۲ - در طول 7 روز اخیر، چند روز آن حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته برای رفتن از مکانی به مکان دیگر پیاده روی کرده اید؟

• ..... روز در هفته

- برای رفتن از مکانی به مکان دیگر پیاده روی نکرده ام
- (مراجعه به بخش 3)

۱۳ - معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای رفتن از مکانی به مکان دیگر پیاده روی کرده اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

بخش 3: کار منزل، امور تعمیراتی منزل و مراقبت از خانواده این قسمت در مورد فعالیت‌هایی است که در طول 7 روز اخیر داخل یا خارج از منزل انجام داده اید از قبیل کارهای منزل، کارهای مربوط به باغچه یا حیاط منزل، امور تعمیراتی عمومی و مراقبت از خانواده.

۱۴ - فعالیت‌های بدنی که حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته انجام داده اید، مدنظر قرار دهید. در طول 7 روز اخیر،

چند روز آن فعالیت‌های بدنی شدید مانند حمل بارهای سنگین، خرد کردن هیزم،

برف روبي يا كارهايي از قبيل كندن و شخم زدن زمين در باغچه  
يا حياط منزل خود داشته ايد؟

• ..... روز در هفته

- • فعاليت فيزيكي شديد در باغچه يا حياط منزل نداشته ام  
(مراجعه به سؤال 16)

۱۵ - معمولاً چه مدت زماني در چنين روزهايي براي انجام  
فعاليتهاي بدني شديد در حياط يا باغچه منزلتان صرف کرده ايد؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقيقه در روز

۱۶ - دوباره آن فعاليتهاي بدني كه حداقل به مدت 10 دقيقه

- 7 به صورت پيوسته انجام داده ايد، مدنظر قرار دهيد. در طول  
روز اخير، چند روز فعاليتهاي بدني متوسط مانند حمل بارهاي  
سبك، جارو كردن، تميز كردن شيشه هاي پنجره، كار كردن با چنگك  
(جهت جمع آوري برگها، صاف كردن سطح خاك و ...) در حياط يا  
باغچه داشته ايد؟

• ..... روز در هفته

- • فعاليت بدني متوسط در حياط يا باغچه نداشته ام  
(مراجعه به سؤال 18)

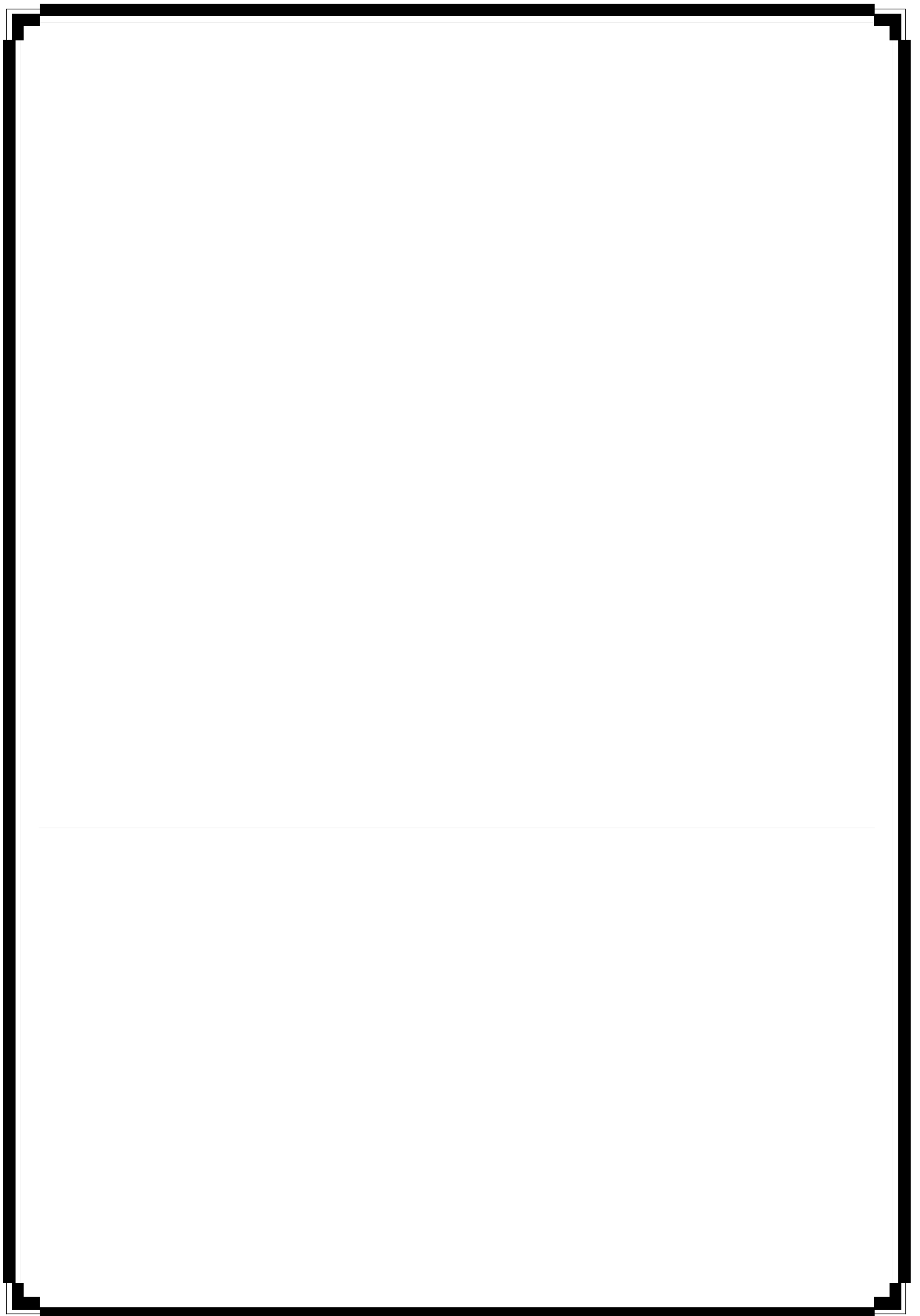
۱۷ - معمولاً چه مدت از زمان را در چنين روزهايي براي انجام  
اين فعاليتهاي فيزيكي متوسط در حياط يا باغچه منزلتان صرف  
كرده ايد؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقيقه در روز

۱۸ - بار ديگر آن فعاليتهاي بدني كه حداقل به مدت 10 دقيقه

- 7 به صورت پيوسته انجام داده ايد، مدنظر قرار دهيد. در طول  
روز اخير، چند روز فعاليتهاي بدني متوسط مانند حمل بارهاي  
سبك، تميز كردن شيشه هاي پنجره، سابيدن كف اتاق و جارو زدن  
درون منزل خود انجام داده ايد؟



• ..... روز در هفته

- فعالیت بدنی متوسط در داخل منزل انجام نداده‌ام  
(مراجعه به بخش 4)

۱۹ - معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای انجام این فعالیت‌های بدنی **متوسط** در داخل منزل صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

بخش 4: تفریح، ورزش و فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت این قسمت در مورد فعالیت‌هایی است که شما در طول 7 روز اخیر تنها به منظور تفریح، ورزش، تمرینات جسمانی یا در اوقات فراغت انجام داده‌اید. لطفاً فعالیت‌هایی را که قبلاً اشاره نموده‌اید، در نظر بگیرید.

۲۰ - بدون در نظر گرفتن پیاده‌روی‌هایی که قبلاً اشاره کرده‌اید، در طول 7 روز اخیر، چند روز آن حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته در اوقات فراغت خود پیاده‌روی کرده‌اید؟

• ..... روز در هفته

- در اوقات فراغت خود پیاده‌روی نکرده‌ام □ (مراجعه به سؤال 22)

۲۱ - معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی در اوقات فراغت خود پیاده‌روی کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۲۲ - فعالیت‌های بدنی که حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. در طول 7 روز اخیر، چند روز آن فعالیت‌های بدنی شدید مانند ایروبیک (ورزش هوازی)، دویدن، دوچرخه‌سواری سریع، شنای سریع، فوتبال در اوقات فراغت خود انجام داده‌اید؟



• ..... روز در هفته

- فعالیت فیزیکی شدید در اوقات فراغت خود انجام نداده ام □  
(مراجعه به سؤال 24)

۲۳ - معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای انجام فعالیت‌های بدنی شدید در اوقات فراغت خود صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۲۴ - دوباره آن فعالیت‌های بدنی را که حداقل به مدت 10

دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. در طول 7 روز اخیر، چند روز آن فعالیت‌های بدنی متوسط مانند دوچرخه سواری با سرعت متوسط، شنا با سرعت متوسط، تنیس دو نفره (گروهی)، والیبال در اوقات فراغت خود انجام داده‌اید؟

• ..... روز در هفته

- فعالیت بدنی متوسط در اوقات فراغت خود نداشته‌ام.

(مراجعه به بخش 5)

۲۵ - معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای انجام

فعالیت‌های بدنی متوسط در اوقات فراغت خود صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

بخش 5: زمان صرف شده در حالت نشسته

این سؤالات مربوط به زمان‌هایی است که شما موقع انجام کارهای خود یا در اوقات فراغت در منزل یا در محل کار در حالت "نشسته" هستید. این زمان می‌تواند شامل زمان‌هایی باشد که شما پشت میز نشسته‌اید یا دوستان و اقوام خود را ملاقات می‌کنید، مطالعه می‌کنید و نشسته یا لم داده تلویزیون تماشا می‌کنید. زمان‌هایی که در وسایل نقلیه موتوری نشسته‌اید را در نظر نگیرید.

۲۶ - در طول 7 روز اخیر در، يك روز كاري معمولاً چه مدتي زماني

را به صورت نشسته سپری کرده‌اید؟

- ..... ساعت در روز
- ..... دقیقه در روز

۲۷ - در طول 7 روز اخير در، يك روز تعطيل (آخر هفته) معمولاً چه مدت زماني را به صورت نشسته سپري کرده ايد؟

- ..... ساعت در روز
- ..... دقیقه در روز

### پايان پرسشنامه از همکاري شما سپاسگزاريم

اين پرسشنامه توسط دفتر هدايت استعدادهاي درخشان دانشگاه علوم پزشکی ايران ترجمه شده است .

## "پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی"

ما قصد داریم درباره فعالیت‌های بدنی که مردم به عنوان بخشی از زندگی روزمره‌شان انجام می‌دهند، اطلاعات کسب کنیم. سؤاها در مورد زمان‌هایی خواهد بود که شما در طول **7 روز گذشته** به صورت حرکات بدنی فعال بوده‌اید. لطفاً به تک تک سؤالات پاسخ دهید حتی اگر خود را فرد فعالی به حساب نمی‌آورید. لطفاً فعالیت‌هایی را که در محل کار، یا به عنوان بخشی از کار منزل و حیاط (باغچه)، رفتن از جایی به جای دیگر، تمرینات ورزشی و فعالیت‌هایی که به عنوان سرگرمی در اوقات فراغت انجام می‌دهید، مدنظر قرار دهید.

تمام فعالیت‌های **شدیدی** را که در طول **7 روز اخیر** انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. فعالیت‌های **شدید** به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که قدرت بدنی زیادی می‌خواهد و باعث می‌شود بسیار شدیدتر از حالت عادی نفس بکشید. لطفاً فقط فعالیت‌هایی را مدنظر قرار دهید که **حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته** انجام داده‌اید.

۱ در طول **7 روز اخیر** چند روز آن فعالیت بدنی **شدید** مانند بلند کردن اجسام سنگین، حفاری (مثل کندن باغچه)، ایروبیک (ورزش هوازی)، دوچرخه‌سواری سریع، فوتبال و دویدن داشته‌اید؟

• ..... روز در هفته

• فعالیت بدنی شدید نداشته‌ام  (مراجعه به سؤال 3)

۲ معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام این فعالیت‌های

بدنی **شدید** به صورت پیوسته صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

فعالیت‌های بدنی **متوسطی** را که در طول **7 روز اخیر** انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. فعالیت‌های فیزیکی **متوسط** به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که قدرت متوسطی می‌خواهد و باعث می‌شود شما کمی تندتر از حالت عادی نفس بکشید.

لطفاً فقط فعالیت‌هایی را مدنظر قرار دهید که **حداقل به مدت 10 دقیقه به صورت پیوسته** انجام داده‌اید.

۳ در طول 7 روز اخیر چند روز آن فعالیت فیزیکی متوسط مانند حمل بارهای سبک، دوچرخه سواری با سرعت متوسط یا والیبال انجام داده اید؟ لطفاً پیاده روی را به حساب نیاورید.

- ..... روز در هفته
- فعالیت بدنی متوسط نداشته ام  (مراجعه به سؤال 5)

۴ معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام فعالیتهای بدنی متوسط صرف کرده اید؟

- ..... ساعت در روز
  - ..... دقیقه در روز
- لطفاً مدت زمانی را که در طول 7 روز گذشته به پیاده روی اختصاص داده اید، مدنظر قرار دهید. این قسمت پیاده روی در محل کار، در خانه، برای رفتن از محلی به محل دیگر و هر نوع پیاده روی دیگر که شما به عنوان تفریح، ورزش، تمرینات جسمانی یا در اوقات فراغت انجام داده اید را شامل می شود.

۵ در طول 7 روز اخیر، چند روز آن به مدت حداقل 10 دقیقه و به صورت پیوسته پیاده روی داشته اید؟

- ..... روز در هفته
- پیاده روی نداشته ام  (مراجعه به سؤال 7)

۶ معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای پیاده روی صرف کرده اید؟

- ..... ساعت در روز
- ..... دقیقه در روز
- نمی دانم / مطمئن نیستم

آخرین سؤال مربوط به اوقاتی است که شما در طول 7 روز اخیر به نشستن اختصاص داده اید که شامل نشستن در محل کار، در خانه، هنگام انجام تکالیف و در اوقات فراغت می باشد. این زمان نشستن پشت میز، نشستن یا لم دادن هنگام تماشای تلویزیون و مطالعه و زمانی که برای نشستن با دوستان و فامیل اختصاص داده اید را هم شامل می شود.

۷ - در طول 7 روز اخیر، چه مدت زمانی را در هر روز به نشستن

اختصاص داده اید؟

الف) ..... ساعت در روز

ب) ..... دقیقه در روز

ج) نمی دانم / مطمئن نیستم

### پایان پرسشنامه از همکاری شما سپاسگزاریم

این پرسشنامه توسط دفتر هدایت استعدادهاي درخشان دانشگاه علوم پزشکی ایران ترجمه شده است .