پرسشنامه فعالیت‌های ساده ی جسمی (سبک)

هدف از این پرسشنامه بررسی میزان فعالیت جسمی شما، شامل

:.....صبح/شب

۱ـ میانگین ساعات خواب در یک شبانه روز

۲-الف(بر این اساس، تقریبا. ساعت از هر روز، خارج از رختخواب سپری شده است بجز این ... ساعت، چقدر از وقت خود را در سایر فعالیت‌های کشیده یا نشسته گذرانده‌اید؟ مانند وقتی که در حال غذا خوردن، مطالعه کردن، یا استفاده از وسایل الکترونیکی (موبایل، کامپیوتر و...(هستید راه‌نمایی: مانند نشستن در محل کار، خانه، هنگام اوقات فراغت و یا حین رفت و آمد با وسایل نقلیه.

پاسخ:.....ساعت.....دقیقه در روز

۲ـ الف ـ میانگین ساعات کم تحرکی در یک شبانه روز

۲-ب(چقدر از این زمان را چرت زده اید؟

پ

۳- بر این اساس تقریبا ...ساعت از هر روز باقی مانده است که صرف انجام فعالیت‌های دیگری شده است. در کدامیک