

A TESTMOZGÁSI SZOKÁSOK FELMÉRÉSÉRE ALKALMAZANDÓ KÉRDŐÍV

(forrás: Európai Lakossági Egészségfelmérés 2009)

Most az elmúlt 7 NAPBAN testmozgással töltött időről fogom kérdezni. Kérem, hogy mindenféle testmozgást vegyen figyelembe! Ne csak a szabadidős kirándulásokra és sportolásra gondoljon, hanem minden olyan testmozgásra, amit a munkája részeként szokott végezni, illetve minden otthoni, ház körüli munkára is. Számítsa bele azt is, ha nem gépkocsival vagy tömegközlekedési eszközzel ment valahová, hanem ehelyett például gyalog, kerékpáron stb.

1. Meg tudná mondani, hogy az elmúlt 7 NAPBAN összesen hány napon végzett Ön intenzív testmozgást? (Az intenzív testmozgás nagymértékű erőfeszítéssel jár, ennek következtében a légzés sokkal szaporább lesz a normálnál. Ide tartozik például súlyos tárgyak felemelése, ásás, aerobikozás vagy gyors kerékpározás. Csak olyan tevékenységre gondoljon, amit legalább 10 PERCIG megszakítás nélkül végzett!)

..... napon

0 - nem végzett

2. Meg tudná mondani, hogy az elmúlt 7 NAPBAN összesen mennyi időt töltött intenzív testmozgással? Kérem, hogy ezt az időtartamot órában és percben adja meg!

..... óra perc/hét

Most az elmúlt 7 NAPBAN végzett mérsékelt testmozgásról fogok kérdéseket feltenni. Mérsékelt testmozgás során a légzés a normálnál kissé szaporább, ilyen például a könnyűfizikai munka, egyenletes sebességgel kerékpározás vagy úszás. Nem tartozik ide a séta. Ismételten, csak olyan tevékenységre gondoljon, amit legalább 10 PERCIG megszakítás nélkül végzett.

3. Meg tudná mondani, hogy az elmúlt 7 NAPBAN összesen hány napon végzett Önmérsékelt testmozgást?

..... napon

0 - nem végzett

4. Meg tudná mondani, hogy az elmúlt 7 NAPBAN összesen mennyi időt töltött mérsékelt testmozgással? Kérem, hogy ezt az időtartamot órában és percben adja meg!

..... óra perc/hét