

Questionnaire activité physique inscription

Introduction

Les questions qui suivent portent sur le temps que vous avez passé à être actif(ve) physiquement pendant la semaine dernière. Cela comprend les sept jours écoulés jusqu'à hier inclus (y compris le week-end).

Cela inclut les activités que vous avez eues au travail ou à l'école, dans votre maison ou votre jardin, pour vos déplacements, ou encore pendant vos moments de détente ou de sport.

Répondez à toutes les questions même si vous ne pensez pas être une personne active.

Rappelez-vous :

- Toutes vos informations sont protégées et strictement confidentielles.
- Utilisez les boutons Précédent et Suite pour changer de page.
- Vos réponses seront automatiquement enregistrées si vous fermez le questionnaire en cours. Vous pourrez alors terminer de le remplir plus tard.
- Une fois le questionnaire totalement rempli, n'oubliez pas de le « Valider définitivement ». Attention, vous ne pourrez alors plus modifier ce questionnaire.

Bon remplissage et merci de votre participation !

Le temps consacré à des activités physiques intenses

Les activités physiques intenses regroupent les activités qui vous ont demandé un effort physique important et vous ont fait respirer beaucoup plus difficilement que normalement.

Pensez aux moments où par exemple, vous avez porté des charges lourdes, vous avez bêché votre jardin, vous avez fait du VTT, du football ou bien du step.

Pour compter, pensez seulement aux activités que vous avez faites pendant au moins 10 minutes consécutives.

Pendant la semaine dernière, y compris le week-end, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez eu ce type d'activités physiques intenses ?

0 1 2 3 4 5 6 7

Maintenant pensez à l'un de ces jours de la semaine dernière où vous avez eu une ou des activités physiques intenses. Combien de temps au total y avez-vous passé ?

Si vous avez pratiqué des activités physiques intenses au cours de plusieurs jours dans la semaine écoulée et que les durées sont variables entre ces jours, indiquez un temps moyen par jour où vous avez eu ce type d'activités.

Pendant l'un de ces jours :

heure(s)

minute(s)

Le temps consacré à des activités physiques modérées

Les activités physiques modérées regroupent les activités qui vous ont demandé un effort physique modéré et vous ont fait respirer un peu plus difficilement que normalement.

Pensez aux moments où par exemple, vous avez porté des charges légères (5-10kg), vous avez passé l'aspirateur, ou fait du vélo tranquillement ou encore du volley-ball.

Pendant la semaine dernière, y compris le week-end, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez eu ce type d'activités physiques modérées ?

Ne prenez pas en compte la marche. Pour compter, pensez seulement aux activités que vous avez faites pendant au moins 10 minutes consécutives.

Pendant la semaine dernière, y compris le week-end, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez eu ce type d'activités physiques modérées ?

0 1 2 3 4 5 6 7

Maintenant, pensez maintenant à l'un de ces jours de la semaine dernière où vous avez eu une ou des activités physiques modérées. Combien de temps au total y avez-vous passé ?

Si vous avez pratiqué des activités physiques modérées au cours de plusieurs jours dans la semaine écoulée et que les durées sont variables entre ces jours, indiquez un temps moyen par jour où vous avez eu ce type d'activités.

Pendant l'un de ces jours :

heure(s)

minute(s)

Le temps consacré à la marche

Cela comprend la marche au travail, à l'école ou à la maison, la marche pour vous déplacer d'un lieu à un autre, et tout autre type de marche que vous avez faite pour vous détendre, faire du sport, de l'exercice ou des loisirs.

Pendant la semaine dernière, y compris le week-end, combien y a-t-il eu de jours au cours desquels vous avez marché pendant au moins 10 minutes consécutives ?

0 1 2 3 4 5 6 7

Maintenant, pensez à l'un de ces jours de la semaine dernière où vous avez marché. **Combien de temps au total avez-vous marché ?**

Si vous avez marché pendant plus de 10 minutes consécutives au cours de plusieurs jours dans la semaine écoulée et que les durées sont variables entre ces jours, indiquez un temps moyen par jour où vous avez eu ce type d'activités.

Pendant l'un de ces jours :

heure(s)

minute(s)

Le temps passé à être assis(e)

La dernière question porte sur le temps quotidien que vous avez passé assis(e) pendant la semaine dernière y compris au travail, à la maison, et pendant votre temps de loisir.

Cela n'inclut pas les jours du week-end dernier.

Cela comprend le temps passé assis(e) devant un bureau, lorsque vous avez mangé, lorsque vous avez rendu visite à des amis, lorsque vous avez lu, voyagé dans les transports en commun ou dans votre voiture, ou lorsque vous étiez assis(e) ou allongé(e) pour regarder la télévision.

Pendant un jour de la semaine dernière (sans tenir compte des jours du week-end), combien de temps au total êtes-vous resté(e) assis(e) ?

Si le temps total resté(e) assis(e) varie selon les jours, indiquez un temps moyen par jour où vous êtes resté(e) assis(e).

Pendant l'un de ces jours :

heure(s)

minute(s)

Conformité

Un problème de santé vous a-t-il mis(e) dans l'incapacité physique de pratiquer de l'activité physique durant la semaine passée ?

Oui Non

Cette incapacité est-elle :

Permanente Temporaire

La semaine que vous venez de décrire est-elle conforme à votre activité physique habituelle ?

Oui Non

Si non, pourquoi ?

J'ai pratiqué davantage d'activité physique que d'habitude

J'ai pratiqué moins d'activité physique que d'habitude

Commentaires

Commentaires