

# پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی

## (IPAQ)

ما قصد داریم درباره انواع فعالیت‌های بدنی که شما به عنوان بخشی از زندگی روزمره تان انجام می‌دهید، اطلاعات کسب کنیم. سؤالها در مورد زمان‌هایی خواهد بود که شما در طول ۷ روز گذشته از نظر بدنی فعال بوده‌اید. لطفاً به تک تک سؤالها پاسخ دهید حتی اگر خود را فرد پر تحرک و فعالی به حساب نمی‌آورید. لطفاً فعالیت‌هایی را که در محل کار، منزل، 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 ۷ روز اخیر انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. فعالیت‌های شدید به فعالیت‌هایی گفته می‌شود که قدرت بدنی زیاد می‌خواهد و باعث می‌شود بسیار سریع تر 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 ۱: 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، 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 کارِ خانه، کار در حیاط (باغچه). این موارد در بخش ۳ بررسی خواهند شد.

۱- اخیراً شغل با حقوق یا بدون حقوقی (مانند شغل‌های داوطلبانه) بیرون منزل داشته‌اید؟

بلی

خیر (مراجعه به بخش ۲: حمل و نقل)

سؤال‌های بعدی در مورد فعالیت فیزیکی می‌باشد که شما در طول ۷ 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 ۷ روز اخیر چند روز آن فعالیت بدنی شدید مانند بلند کردن اجسام سنگین یا بالا رفتن از پله‌ها به

عنوان بخشی از کارتان داشته‌اید؟

تنها آن فعالیت‌های بدنی که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته طول کشیده‌اند، مدنظر قرار دهید.

• ..... روز در هفته

• فعالیت فیزیکی شدید وابسته به کار نداشته‌ام  (مراجعه به سؤال ۴)

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 ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار

دهید. در طول ۷ روز اخیر چند روز آن فعالیت‌های بدنی متوسط مانند جابجایی وسایل 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 ۶)

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 ۷ روز اخیر چند روز به عنوان بخشی از کار خود آن هم حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته پیاده‌روی به عنوان بخشی از کار خود داشته‌اید. لطفاً پیاده رفتن به سرکار یا بازگشت از محل کار را به حساب نیاورید.

- ..... روز در هفته
- پیاده‌روی مرتبط با شغل نداشته‌ام  (مراجعه به بخش ۲)

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

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

بخش ۲: فعالیت بدنی جهت 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، پارک و ... می‌باشد).

۸- در طول ۷ روز اخیر، چند روز آن با وسایل نقلیه موتوری از قبیل اتوبوس یا اتومبیل سواری سفر کرده‌اید؟

- ..... روز در هفته
- سفر با وسایل نقلیه موتوری نداشته‌ام  (مراجعه به سؤال ۱۰)

۹- معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای سفر با اتوبوس، 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 ...) پیاده‌روی کرده‌اید، مدنظر قرار دهید.

۱۰- در طول ۷ روز اخیر، چند روز آن حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته برای رفتن از مکانی به

مکان دیگر پیاده‌روی کرده‌اید؟

• ..... روز در هفته

• برای رفتن از مکانی به مکان دیگر پیاده‌روی نکرده‌ام  (مراجعه به بخش ۳)

۱۱- معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای رفتن از مکانی به مکان دیگر پیاده‌روی کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

بخش ۳: کار منزل و مراقبت از خانواده

این قسمت در مورد فعالیت‌هایی است که در طول ۷ روز اخیر داخل یا خارج از منزل انجام داده‌اید از قبیل کارهای

منزل، کارهای مربوط به حیاط منزل، امور عمومی و مراقبت از خانواده.

۱۲- فعالیت‌های بدنی که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. در طول

۷ روز اخیر، چند روز آن فعالیت‌های بدنی شدید مانند حمل وسایل سنگین، و یا کارهایی از قبیل

شستشوی فرش در منزل خود داشته‌اید؟

• ..... روز در هفته

• فعالیت فیزیکی شدید در باغچه یا حیاط منزل نداشته‌ام  (مراجعه به سؤال ۱۶)

۱۳- معمولاً چه مدت زمانی در چنین روزهایی برای انجام فعالیت‌های بدنی شدید در منزلتان صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۱۴- دوباره آن فعالیت‌های بدنی که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. در طول ۷ روز اخیر، چند روز فعالیت‌های بدنی متوسط مانند حمل وسایل سبک، جارو کردن، تمیز

کردن شیشه‌های پنجره، شستشوی لباس در منزل داشته‌اید؟

• ..... روز در هفته

• فعالیت بدنی متوسط در حیاط یا باغچه نداشته‌ام  (مراجعه به سؤال ۱۸)

۱۵- معمولاً چه مدت از زمان را در چنین روزهایی برای انجام این فعالیت‌های فیزیکی متوسط در حیاط یا باغچه

منزلتان صرف کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۱۶- بار دیگر آن فعالیت‌های بدنی که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار

دهید. در طول ۷ روز اخیر، چند روز فعالیت‌های بدنی متوسط مانند حمل وسایل سبک، تمیز کردن

شیشه‌های پنجره، سابیدن کف اتاق و جارو زدن درون منزل خود انجام داده‌اید؟

• ..... روز در هفته

• فعالیت بدنی متوسط در داخل منزل انجام نداده‌ام  (مراجعه به بخش ۴)

۱۷- 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 ۴: تفریح، ورزش و فعالیت فیزیکی در اوقات فراغت

این قسمت در مورد فعالیت‌هایی است که شما در طول ۷ روز اخیر تنها به منظور تفریح، ورزش، تمرینات جسمانی یا در اوقات فراغت انجام داده‌اید. لطفاً فعالیت‌هایی را که قبلاً اشاره نموده‌اید، در نظر نگیرید.

۱۸- بدون در نظر گرفتن پیاده‌روی‌هایی که قبلاً اشاره کرده‌اید، در طول ۷ روز اخیر، چند روز آن حداقل به

مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته در اوقات فراغت خود پیاده‌روی کرده‌اید؟

• ..... روز در هفته

• در اوقات فراغت خود پیاده‌روی نکرده‌ام  (مراجعه به سؤال ۲۲)

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

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۲۰- فعالیت‌های بدنی که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید. در طول

۷ روز اخیر، چند روز آن فعالیت‌های بدنی شدید مانند ایروبیک (ورزش هوازی)، دویدن، دوچرخه‌سواری

سریع، شنای سریع در اوقات فراغت خود انجام داده‌اید؟

• ..... روز در هفته

• فعالیت فیزیکی شدید در اوقات فراغت خود انجام نداده‌ام  (مراجعه به سؤال ۲۴)

۲۱- 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

۲۲- دوباره آن فعالیت‌های بدنی را که حداقل به مدت ۱۰ دقیقه به صورت پیوسته انجام داده‌اید، مدنظر قرار دهید.

در طول ۷ روز اخیر، چند روز آن فعالیت‌های بدنی متوسط مانند دوچرخه سواری با سرعت متوسط، شنا با

سرعت متوسط، والیبال در اوقات فراغت خود انجام داده‌اید؟

• ..... روز در هفته

• فعالیت بدنی متوسط در اوقات فراغت خود نداشته‌ام. (مراجعه به بخش ۵)

۲۳- 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 ۵: 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.

۲۴- در طول ۷ روز اخیر در، یک روز کاری معمولاً چه مدت زمانی را به صورت نشسته سپری کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

۲۵- در طول ۷ روز اخیر در، یک روز تعطیل (آخر هفته) معمولاً چه مدت زمانی را به صورت نشسته سپری

کرده‌اید؟

• ..... ساعت در روز

• ..... دقیقه در روز

از همکاری شما و وقتی که در اختیار ما گذاشتید

کمال تشکر را داریم