Mennyire aktív fizikailag?

A fizikai aktivitás szintjének és intenzitásának értékelése

© 2006 University of Washington Health Promotion Research Center: Engedély nélkül tilos másolatot készíteni a dokumentumról. Engedély kérhető az alábbi linkre kattintva:
http://depts.washington.edu/hprc/rapa

A fizikai aktivitás gyors értékelése

A fizikai aktivitások olyan tevékenységek, melyek a mozgással a nyugalmi arány fölé emelik a pulzusszámot, függetlenül attól, hogy szórakozásból, munkavégzésből vagy utazás céljából végzi őket.

A következő kérdések az Ön által általában végzett fizikai aktivitások mértékére és intenzitására vonatkoznak. A tevékenység intenzitása azzal kapcsolatos, hogy Ön mennyi energiát használ ahhoz, hogy ezeket a mozgásokat végrehajtsa.

Példák a fizikai aktivitás intenzitási szintjére:

<table>
<tr>
<td>Könnyű tevékenységek
• a szíve a normálisnál kissé gyorsabban ver
• tud beszélni és énekelni</td>
<td>
Kényelmes séta

Nyújtás

Porszívózás vagy könnyű kerti munka</td>
</tr>
<tr>
<td>Mérsékelt tevékenységek
• a szíve a normálisnál gyorsabban ver
• tud beszélni, de nem tud énekelni</td>
<td>
Gyors gyaloglás

Aerobic óra

Erőnléti edzés

Lassú úszás</td>
</tr>
<tr>
<td>Erőteljes tevékenységek
• a pulzusszám sokat emelkedik
• nem tud beszélni, vagy a beszéde darabossá válik és nagy levegőket vesz</td>
<td>
Lépcsőzés

Kocogás vagy futás

Tenisz, Tollaslabda</td>
</tr>
</table>

Ön mennyire aktív fizikailag? *(minden sorban egy választ jelöljön be)*

		Ez pontosan leírja Önt?	
1	Ritkán vagy soha nem végzek semmilyen fizikai tevékenységet.	igen ☐	nem ☐
2	**Kisebb** vagy **közepes** mértékű fizikai tevékenységeket végezek, de nem minden héten	igen ☐	nem ☐
3	Minden héten végzek **könnyű** fizikai aktivitást	igen ☐	nem ☐
4	M**érsékelt** fizikai tevékenységet végzek minden héten, de kevesebbet, mint 30 perc / nap, illetve kevesebbet mint 5 nap / hét	igen ☐	nem ☐
5	**Erőteljes** fizikai tevékenységet minden héten végzek, de kevesebbet, mint 20 perc / nap, illetve kevesebbet mint 3 nap / hét	igen ☐	nem ☐
6	**Mérsékelt** fizikai tevékenységet végzek minden héten, naponta legalább 30 percet, illetve hetente legalább 5 napot	igen ☐	nem ☐
7	**Erőteljes** fizikai tevékenységet végzek minden héten, naponta legalább 20 percet, illetve hetente legalább 3 napot	igen ☐	nem ☐

RAPA

RAPA 2 (3 = Mind az 1 és 2)			
1	**Izomerő fejlesztő** gyakorlatokat végzek, mint például súlyemelés vagy saját testsúlyos gyakorlatok, hetente legalább egyszer.	igen ☐	nem ☐
2	**Rugalmasságot** növelő gyakorlatokat végzek, mint például a nyújtás vagy a jóga, hetente legalább egyszer.	igen ☐	nem ☐

Személy azonosítása:_____

A mai dátum_____

Pontozási utasítások

RAPA 1: Aerobic

Az értékeléshez válassza ki a legmagasabb pontszámot mutató igaz állítást. A 6-nál kisebb szám nem optimális.

Kategorikus pontozás vagy összegzés:

Pontozza ülő életmódnak:

1. Ritkán vagy soha nem végzek semmilyen fizikai tevékenységet.

Pontozza kevésbé aktívként:

2. Néhány könnyű vagy mérsékelt fizikai tevékenységet végzek, de nem minden héten.

Pontozza kevésbé aktívként, rendszeres - könnyű aktivitást végzőként:

3. Minden héten könnyű testmozgást végezek.

Pontozza kevésbé aktívként, rendszeresen aktívnak:

4. Mérsékelt fizikai tevékenységet végzek minden héten, de kevesebb, mint 30 percet egy nap, vagy 5 napot egy héten.

5. Erőteljes fizikai tevékenységet végzek minden héten, de kevesebb, mint 20 percet egy nap, vagy 3 napot egy héten.

Pontozza aktívként:

6. Mérsékelt fizikai tevékenységet végzek minden héten, naponta legalább 30 percet, illetve hetente legalább 5 napot

7. Erőteljes fizikai tevékenységet végzek minden héten, naponta legalább 20 percet, illetve hetente legalább 3 napot

---

RAPA 2: Erő és rugalmasság

Izomerő növelő gyakorlatokat végzek, mint például súlyemelés vagy saját testsúlyos gyakorlatok, hetente legalább egyszer. (1)

Rugalmasságot növelő gyakorlatokat végzek, mint például a nyújtás vagy a jóga, hetente legalább egyszer. (2)

Mindkettő. (3)

Egyik sem (0)