



Simple Physical Activity Questionnaire (SIMPAQ)

پرسشنامه فعالیت‌های ساده ی جسمی (سیمپک)

هدف از این پرسشنامه بررسی میزان فعالیت جسمی شما، شامل خوابیدن، نشستن، درازکشیدن، قدم زدن، نرمش، ورزش و سایر فعالیتها طی هفت روز گذشته است.

۱- الف) طی هفت روز گذشته، اغلب چه ساعتی برای خوابیدن به رختخواب رفته اید؟
راهنمایی: بین ساعت ... تا ... شب ؟

پاسخ:.....صبح/شب

۱- ب) طی هفت روز گذشته، اغلب چه ساعتی از رختخواب برخاسته اید؟

پاسخ:.....صبح/شب

۱- میانگین ساعات خواب در یک شبانه روز

۲- الف) بر این اساس، تقریباً...ساعت از هر روز، خارج از رختخواب سپری شده است. بجز این ... ساعت، چقدر از وقت خود را در حالت درازکشیده یا نشسته گذرانده اید؟ مانند وقتی که در حال غذا خوردن، مطالعه کردن، تماشای تلویزیون و 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

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

۲- ب) چقدر از این زمان را چرت زده اید؟

پاسخ:.....ساعت.....دقیقه در روز

۲- ب - میانگین ساعات چرت زدن در یک شبانه روز

۳- بر این اساس تقریباً.... ساعت از هر روز باقی مانده است که صرف انجام فعالیتهای دیگری شده است. در کدامیک از روزهای هفته گذشته، به منظور ورزش، سرگرمی، تفریح کردن و یا رفت و آمد، پیاده روی داشته اید؟ در هر روز چند دقیقه را صرف پیاده روی کرده اید؟

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه

۴-الف) اکنون در مورد تحرک و فعالیتهای ورزشی تان مانند آرام یا سریع دویدن، شنا کردن، دوچرخه سواری، رفتن به سالن ورزشی، یوگا، [مثال اول].... و یا.... [مثال دوم] (دفترچه راهنما را ببینید) فکر کنید. در کدامیک از روزهای هفته گذشته، این فعالیتها و یا فعالیتهای مشابه را انجام داده اید؟

۴-ب) در هر روز چه فعالیتهایی را انجام داده اید و برای هر فعالیت چند دقیقه زمان صرف کرده اید؟

نوع فعالیت	تعداد دفعات	چند دقیقه برای هر فعالیت صرف شده	مجموع دقائق صرف شده
مثال دویدن (۱۰/۵)؛ یوگا (۱۰/۹)	۱؛۱	۵۰؛۱۵	۶۵
شنبه			
یکشنبه			
دوشنبه			
سه شنبه			
چهارشنبه			
پنج شنبه			
جمعه			
جمع کل			

۵- اکنون به مورد سایر فعالیتهای جسمی تان، مرتبط با شغل یا کارهای منزل (مانند نظافت و رسیدگی به منزل) فکر کنید. در اغلب روزهای ذکر شده چند دقیقه را صرف انجام این فعالیتها کرده اید؟
راهنمایی: غیر از موارد مربوط به ورزش و شغل.

پاسخ:.....دقیقه در روز