

Опросник для определения физической активности

№	Вопрос	Ответ	Баллы
1.	Сколько раз в неделю Вы занимались интенсивной физической нагрузкой?	дней	= число дней
2.	Сколько обычно длится Ваша интенсивная физическая нагрузка?	до 10 мин	0
		10-20 мин	1
		20-40 мин	3
		40-60 мин	5
		1 ч и более	7
3.	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь неинтенсивной физической нагрузкой?	дней	= число дней
4.	Какова обычная продолжительность Вашей неинтенсивной физической нагрузки в течение дня?	до 20 мин	0
		20-40 мин	1
		40-60 мин	3
		60-90 мин	5
		1,5 ч и более	7
5.	Сколько дней в неделю Вы ходите пешком?	дней	= число дней
6.	Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?	до 20 мин	0
		20-40 мин	1
		40-60 мин	3
		60-90 мин	5
		1,5 ч и более	7
7.	Сколько обычно часов Вы проводите в сидячем положении	8 ч и более	0
		7-8 ч	1
		6-7 ч	2
		5-6 ч	3
		4-5 ч	4
		3-4 ч	5
		3-1 ч	6
менее 1 ч	7		

* - Опросник составлен на основе материалов International Physical Activity Prevalence Study www.ipaq.ki.se

Определите сумму баллов.

Если Вы набрали **менее 21 балла**, то у Вас наблюдается недостаток физической активности (гиподинамия).

21-28 баллов - относительно недостаточная физическая активность.

Если Вы набрали **28 и более баллов**, то Ваша физическая активность оптимальна.

Гиподинамия - недостаток физической активности. Гиподинамия рассматривается как основной фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Продемонстрировано, что физические нагрузки снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний. При этом профилактический эффект ходьбы сравним с таковым

для других видов физической нагрузки.

Физические упражнения стимулируют опорно-двигательную систему и задерживают возрастной процесс разрежения костной массы.

Вне зависимости от своей интенсивности и продолжительности физические упражнения способствуют расходу энергии. Благодаря им легче, чем при помощи диеты, добиться отрицательного баланса энергии, т.е. способствовать контролю за массой тела. Также доказано, что люди с низкой физической активностью имеют большую вероятность повышения своего веса в ближайшие десять лет, чем ведущие активный образ жизни.