**国际体力活动问卷（IPAQ）**（2.14）

|  |
| --- |
| 我们有志于调查人们在每天日常生活中不同的体力活动。此问卷会问你过去7天内花在体力活动的时间。即使你不是经常进行运动的人，也请如实回答下述问题。请回忆你工作时、在家 时、从一个地方到另一个地方、娱乐、锻炼或者运动时所做的活动。 |
| 回顾你在过去7天里的高强度体力活动。髙强度体力活动是指非常耗费体力以致呼吸非常 急促的活动。特指持续时间在10分钟以上的高强度体力活动。  1. 在过去的7天里，有几天做过高强度体力活动，如举重、挖掘、有氧健身或者快速踏车？  \_\_\_\_天/周  □没有进行高强度体力活动一进入问题3  2. 每天进行多长时间的高强度体力活动？  \_\_\_\_小时/天  \_\_\_\_分钟/天 |
| 回顾你在过去7天里的中度体力活动。中度体力活动是指中度耗费体力和呼吸比较急促的 活动。特指持续时间在10分钟以上的中度体力活动。  3. 在过去的7天里，有几天做过中度体力活动，如搬运轻物、以正常速度骑车、双打网球？包括行走。  \_\_\_\_天/周  □没有进行中度体力活动—进入问题5  4. 每天进行多长时间的中度体力活动？  \_\_\_\_小时/天  \_\_\_\_分钟/天 |
| 回顾你在过去7天里的步行时间。包括工作和在家时、从一个地方步行到另外一个地方和 其他用于娱乐、运动、锻炼或者休闲的单人步行。  5. 在过去的7天里，有多少天至少步行1〇分钟以上？  \_\_\_\_天/周  □没有步行一进入问题7  6. 每天花费多长时间步行？  \_\_\_\_小时/天  \_\_\_\_分钟/天 |
| 最后一个问题是关于你在最近的7天里静坐的时间。包括工作和在家时做家务活或者休闲 时的静坐时间。休闲内容可包括坐在桌边、访友、阅读，或者坐着或仰躺着看电视。  7.在过去的7天里，每天静坐多长时间？  \_\_\_\_小时/天  \_\_\_\_分钟/天 |

**IPAQ分类目录**

|  |
| --- |
| 低（一级） |
| * 体力活动不满足二级和三级标准 |
| 中（二级） |
| 符合以下三个标准的任何一项： |
| * 高强度体力活动≥20分钟/天，≥3天 |
| * 中度体力活动或者步行≥30分钟/天，≥5天 |
| * 任意组合如步行和中、高强度体力活动，至少达到600MET·分钟/周，≥5天 |
| 高（三级） |
| 符合以下两个标准的任何一项： |
| * 高强度体力活动≥3天/周，至少达到1500MET·分钟/周 |
| * 任意组合如步行和中、高强度体力活动，同时至少达到3000MET·分钟/周，≥7天 |

注：记高强度体力活动MET：8.0，中强度体力活动MET：4.0，低强度体力活动MET：3.0