Questionnaire d'auto-évaluation du niveau d'activité physique hebdomadaire

(d'après J. Ricci et L. Gagnon)

Pacific Community
Communauté du Pacifique

Après avoir répondu à toutes les questions, reportez le score obtenu à chaque question (1 à 5) dans la colonne de droite puis faites le total.

	POINTS					SCORES
(A) COMPORTEMENTS SEDENTAIRES	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	
Combien de temps passez-vous en position assise par jour (loisirs, télé, ordinateur, travail, etc.) ?	+ de 5 h ☐	4 à 5 h ☐	3 à 4 h ☐	2 à 3 h ☐	Moins de 2 h ☐	
					Total (A)	
(B) ACTIVITES PHYSIQUES DE LOISIR (DONT SPORTS)	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**SCORES**
Pratiquez-vous régulièrement une ou des activités physiques ?	Non ☐				Oui ☐	
A quelle fréquence pratiquez-vous l'ensemble de ces activités ?	1 à 2 fois / mois ☐	1 fois/ semaine ☐	2 fois/ semaine ☐	3 fois/ semaine ☐	4 fois/ semaine ☐	
Combien de minutes consacrez-vous en moyenne à chaque séance d'activité physique ?	Moins de 15 min ☐	16 à 30 min ☐	31 à 45 min ☐	46 à 60 min ☐	Plus de 60 min ☐	
Habituellement comment percevez-vous votre effort ? Le chiffre 1 représentant un effort très facile et le 5, un effort difficile.	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐	
					Total (B)	
(C) ACTIVITES PHYSIQUES QUOTIDIENNES	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**SCORES**
Quelle intensité d'activité physique votre travail requiert-il ?	Légère ☐	Modérée ☐	Moyenne ☐	Intense ☐	Très intense ☐	
En dehors de votre travail régulier, combien d'heures consacrez- vous par semaine aux travaux légers : bricolage, jardinage, ménages, etc. ?	Moins de 2 h ☐	3 à 4 h ☐	5 à 6 h ☐	7 à 9 h ☐	Plus de 10 h ☐	
Combien de minutes par jour consacrez-vous à la marche ?	Moins de 15 min ☐	16 à 30 min ☐	31 à 45 min ☐	46 à 60 min ☐	Plus de 60 min ☐	
Combien d'étages, en moyenne, montez-vous à pied chaque jour ?	Moins de 2 ☐	3 à 5 ☐	6 à 10 ☐	11 à 15 ☐	Plus de 16 ☐	
					Total (C)	
					Total (A)+(B)+(C)	

Résultats :

Vous avez un score inférieur à 18 : « Vous avez le profil d'une personne qui pratique peu d'activité physique. Comme une voiture qu'on laisse trop longtemps au garage, votre corps a tendance à s'encrasser et vos risques de maladies non transmissibles (diabète, hypertension, obésité, maladies cardiovasculaires, cancer, etc...) et de dépression sont plus importants que chez une personne active. Nous vous encourageons à avoir une activité physique régulière.

Comment ? : Saisissez toutes les occasions du quotidien pour bouger ; déplacement à pieds, en vélo..., activités ménagères, petites courses, jardinages, jeux avec les enfants, promenade avec le chien... Si vous voulez des conseils pour débuter, n'hésitez pas à vous rapprocher de professionnels de l'activité physique adaptée et du sport-santé ».

Vous avez un score compris entre 18 et 35 : « Vous avez le profil d'une personne plutôt active, bravo ! Votre niveau d'activité physique est dans les normes recommandées pour être en bonne santé. Grace à vos efforts, votre corps fonctionne de façon efficace limitant ainsi les risques de maladies non transmissibles et de dépression. Continuez ainsi pour garder les bénéfices pour votre santé.

Et pour rester motivé, pensez à varier les activités et les lieux de pratique (marche en mer, randonnée en montagne, sport en salle, ...) ».

Vous avez un score supérieur à 35 : « Vous avez le profil d'une personne très active, bravo ! Votre niveau d'activité physique vous permet non seulement de rester en bonne santé, mais également, d'améliorer votre condition physique générale (meilleure endurance cardio-respiratoire, augmentation de la masse musculaire...). Ne changez rien mais attention quand même à ne pas dépasser vos limites ! ».