

SOAL SELIDIK AKTIVITI FIZIKAL ANTARABANGSA

Kami berminat untuk mengetahui aktiviti fizikal yang dilakukan oleh masyarakat umum dalam kehidupan harian mereka. Soalan-soalan berikut akan menyoal anda tentang jumlah masa yang anda gunakan untuk berada dalam keadaan aktif secara fizikal dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**. Sila jawab soalan-soalan ini walaupun anda berpendapat bahawa anda bukanlah seorang yang aktif. Sila fikirkan tentang aktiviti-aktiviti yang anda lakukan di tempat kerja, di rumah dan kawasan halaman, untuk bergerak dari satu tempat ke tempat yang lain, dan pada waktu lapang untuk rekreasi, senaman atau bersukan.

Fikirkan tentang semua aktiviti fizikal **berat** yang anda telah lakukan dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**. Aktiviti fizikal **berat** adalah aktiviti yang menggunakan daya tenaga fizikal yang kuat dan membuat anda bernafas jauh lebih kuat daripada biasa. Fikirkan *hanya* tentang aktiviti-aktiviti fizikal yang anda telah lakukan selama sekurang-kurangnya 10 minit pada sesuatu masa.

1. Dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**, berapa harikah anda telah melakukan aktiviti fizikal berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senaman aerobik atau berbasikal laju?

_____ hari seminggu

Tiada aktiviti fizikal berat



Lompat ke soalan 3

2. Berapakah masa yang anda biasa gunakan untuk melakukan aktiviti fizikal **berat** pada salah satu daripada hari berkenaan?

_____jam _____minit sehari

Tidak tahu / Tidak pasti

Fikirkan tentang semua aktiviti fizikal **sederhana** yang anda telah lakukan dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**. Aktiviti fizikal **sederhana** adalah aktiviti yang menggunakan daya tenaga fizikal yang sederhana dan membuatkan anda bernafas agak lebih kuat daripada biasa. Fikirkan *hanya* tentang aktiviti-aktiviti fizikal yang anda telah lakukan selama sekurang-kurangnya 10 minit pada sesuatu masa.

3. Dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**, berapa harikah anda telah melakukan aktiviti fizikal **sederhana**, contohnya mengangkat muatan ringan, mengelap lantai, berbasikal pada kelajuan biasa, atau bermain badminton beregu? Ini tidak termasuk berjalan kaki.

_____ **hari seminggu**

Tiada aktiviti fizikal sederhana → **Lompat ke soalan 5**

4. Berapakah masa yang anda biasa gunakan untuk melakukan aktiviti fizikal sederhana pada salah satu daripada hari berkenaan?

_____ **jam** _____ **minit sehari**

Tidak tahu / Tidak pasti

Fikirkan tentang masa yang anda telah gunakan untuk **berjalan kaki** dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**. Masa ini merangkumi berjalan kaki di tempat kerja dan di rumah, berjalan kaki dari satu tempat ke tempat yang lain, dan berjalan kaki semata-mata untuk rekreasi, bersukan, bersenam atau pada masa lapang.

5. Dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**, berapa harikah anda telah **berjalan kaki** selama sekurang-kurangnya 10 minit pada sesuatu masa?

_____ **hari seminggu**

Tiada berjalan kaki → **Lompat ke soalan 7**

6. Berapakah masa yang anda biasa gunakan untuk **berjalan kaki** pada salah satu daripada hari berkenaan?

_____ **jam** _____ **minit sehari**

Tidak tahu / Tidak pasti

Soalan terakhir ini adalah berkaitan masa yang anda telah gunakan untuk **duduk** pada hari-hari bekerja dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**. Masukkan masa yang di habiskan duduk di tempat kerja, di rumah, sewaktu belajar dan di masa lapang. Masa ini juga merangkumi waktu yang di habiskan duduk di meja, menziarahi kawan-kawan, membaca, atau duduk atau baring sambil menonton televisyen.

7. Dalam tempoh **7 hari yang lepas ini**, berapakah masa yang anda telah gunakan untuk **duduk** pada **sesuatu hari bekerja**?

_____jam _____minit sehari

Tidak tahu / Tidak pasti

Soal selidik tamat. Terima kasih atas penyertaan anda