Service Évaluation et Information Médicales
Unité d'Evaluation Médicale
ÉVALIN

Questionnaire mesurant le niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes

Répondants : Adultes

Description depuis le site *: Manger Bouger*

Le questionnaire **« Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes »** est élaboré par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) pour évaluer le niveau d'activité physique (temps consacré à l'activité physique chaque semaine et intensité de cette dernière) des adultes quel que soit le niveau qu'ils pensent avoir.

Ce questionnaire se fait en ligne via le lien suivant : Test de niveau d'activité physique et de sédentarité des adultes

Les questions posées portent sur le temp consacré à l'activité physique pratiquée dans différents contextes :

- Dans le cadre de votre travail et à la maison : « **Activités de travail et domestiques »**
- Lors de vos déplacements : « **Activités de transport »**
- Pendant votre temps libre et vos loisirs : « **Activités de loisirs » et « Sédentarité »**

Les résultats du test sont présentés comme suivant :

- **Niveau actuel d'activité physique**
- **Conseils et propositions pour améliorer** : améliorer votre endurance, renforcer vos muscles, stimuler votre esprit d'équipe, développer vos aptitudes artistiques, profiter de la nature, se confronter à un adversaire, développer sa précision
- **Niveau de sédentarité (durée/jour)** : résultats et recommandations pour :
  1- Réduire le temps passé en position assise ou allongée au quotidien,
  2- Marcher quelques minutes et de s'étirer au bout de 2 heures d'affilée en position assise ou allongée,
  3- Limiter le temps d'écran pendant les loisirs à 3 heures maximum par jour.

Lien : Test de niveau d’activité physique et de sédentarité des adultes

Combien de temps consacrez-vous à l’activité physique chaque semaine ? Et avec quelle intensité ? Quel que soit le niveau que vous pensez avoir, vous pouvez tester et évaluer votre niveau d'activité physique grâce à ce questionnaire élaboré par l’Organisation mondiale de la Santé (OMS).

Nous allons vous poser quelques questions sur le temps que vous consacrez à l’activité physique que vous pratiquez dans différents contextes, lors d'une semaine habituelle (l’idée est de réfléchir à ce que vous faites en temps normal au court d’une semaine).

Chaque étape est dédiée à l'activité physique pratiquée dans différents contextes :

- Dans le cadre de votre travail et à la maison
- Lors de vos déplacements
- Pendant votre temps libre et vos loisirs

COMMENCER LE TEST