

أستبانة قياس مستوى النشاط البدني لدى الشباب

عزيزي المشارك، إن الغرض من هذا الاستبيان هو قياس مستوى نشاطك البدني، لذا نرجو منك التكرم بالإجابة على الأسئلة بكل دقة وصدق وبدون زيادة أو نقصان، مؤشراً على المربع الذي يمثل أفضل إجابة لك، علماً بأن المعلومات التي ستدلي بها ستظل سرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، وشكراً لكم مقدماً.

الاسم (اختياري): العمر (لأقرب سنة):
 الوزن (كجم) الطول (سم) تاريخ تعبئة الاستبانة:
 المرحلة الدراسية: المتوسطة الثانوية الجامعية أخرى (فضلاً أذكرها)

- ١ - كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة المشي؟
 لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
- ٢ - في حالة ممارستك للمشي بانتظام، ما هي طبيعته؟
 مشي بطيء مشي معتدل السرعة مشي سريع
- ٣ - في حالة ممارستك للمشي بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟
 أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٠ دقيقة
 ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر
- ٤ - كم مرة في اليوم تقوم بصعود الدرج سواء في المدرسة أو في العمل أو المنزل أو معاً؟ (دور واحد يساوي مرة واحدة، ودوران يساويان مرتان، أما صعود دور واحد مرتين في اليوم فيساوي مرتان، وهكذا)
 لا شيء مرة إلى مرتين ٣-٤ مرات
 ٥-٦ مرات ٧-٨ مرات ٩ مرات فأكثر
- ٥ - كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضة الهرولة أو الجري أو كلاهما؟
 لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
 ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر
- ٦ - في حالة ممارستك للهرولة أو الجري بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟
 أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٠ دقيقة
 ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر
- ٧ - كم مرة في الأسبوع تستخدم بانتظام الدراجة العادية أو دراجة الجهد المتزلية أو كلاهما؟

لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
 ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر

٨ - في حالة استخدامك للدراجة العادية أو دراجة الجهد المتزلية بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٠ دقيقة
 ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر

٩ - كم مرة في الأسبوع تمارس السباحة بانتظام؟

لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
 ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر

١٠ - في حالة ممارستك للسباحة بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٥ دقيقة
 ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر

١١ - كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية معتدلة الشدة وغير مجهددة بديناً (مثل كرة الطائرة، تنس الطاولة، البولينج، وما شابه ذلك)

لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
 ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر

١٢ - في حالة ممارستك تلك الرياضات معتدلة الشدة بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٠ دقيقة
 ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر

١٣ - كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام أنشطة رياضية مرتفعة الشدة ومجهددة بديناً (مثل كرة السلة، كرة اليد، كرة القدم، التنس الأرضي، الاسكواش، الخ)

لا شيء مرة واحدة مرتان ٢ مرات ٣ مرات
 ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر

١٤ - في حالة ممارستك تلك الرياضات مرتفعة الشدة بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟

أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٥ دقيقة
 ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر

١٥ - كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام رياضات الدفاع عن النفس (مثل الجودو، الكاراتيه، التايكواندو)؟

لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
 ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر

- ١٦ - في حالة ممارستك لرياضات الدفاع عن النفس بانتظام، كم تستغرق من الوقت في كل مرة؟
- أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٠ دقيقة
- ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر
- ١٧ - كم مرة في الأسبوع تمارس بانتظام التدريب بالأثقال (أو بناء الأجسام)؟
- لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
- ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر
- ١٨ - في حالة ممارستك التدريب بالأثقال أو بناء الأجسام بانتظام، كم من الوقت تستغرق في كل مرة؟
- أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٥ دقيقة
- ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر
- ١٩ - كم مرة في الأسبوع تقوم بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية (مثل العمل في الحديقة المنزلية من قص الأشجار أو تنسيقها، حث الأرض، الخ ...، أو غسيل السيارة)
- لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
- ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر
- ٢٠ - في حالة قيامك بانتظام بممارسة أعمال بدنية منزلية، كم من الوقت تستغرق في كل مرة؟
- أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٥ دقيقة
- ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر
- ٢١ - هل تقوم بانتظام بممارسة أنشطة بدنية (أو رياضية) أخرى غير التي سبق ذكرها؟
- لا نعم
- في حالة الإجابة بلا: فضلاً انتقل إلى السؤال رقم (٢٥) مباشرة.
- في حالة إجابتك بنعم: فضلاً أكمل بقية الأسئلة التالية :
- ٢٢ - ما هي هذه الأنشطة البدنية (أو الرياضية) التي تقوم بممارستها بانتظام (في السؤال رقم ٢١)؟
-
- ٢٣ - كم مرة في الأسبوع تمارس تلك الأنشطة البدنية (أو الرياضية) بانتظام؟
- لا شيء مرة واحدة مرتان ٣ مرات ٤ مرات
- ٥ مرات ٦ مرات ٧ مرات فأكثر
- ٢٤ - كم تستغرق من الوقت في كل مرة تمارس تلك الأنشطة؟
- أقل من ٢٠ دقيقة ٢٠ دقيقة ٣٠ دقيقة ٤٥ دقيقة
- ساعة واحدة ساعة ونصف ساعتان فأكثر

- ٢٥ - عند ممارستك النشاط البدني (أو الرياضي)، أين يكون غالباً مكان الممارسة؟
- في المتزل في المدرسة أو الجامعة في الشارع أو الساحات العامة
- في مركز رياضي أو ترويحي في النادي أماكن أخرى (فضلاً أذكرها):
- ٢٦ - مع من تمارس النشاط البدني (أو الرياضي) في المعتاد؟
- لا أحد مع الأصدقاء مع الأقارب مع زملاء الدراسة
- مع آخرين (فضلاً أذكر من هم):
- ٢٧ - متى عادة تمارس النشاط البدني (أو الرياضي) ؟
- صباحاً بعد الظهر بعد العصر بعد المغرب
- بعد العشاء لا يوجد وقت محدد
- ٢٨ - في حالة ممارستك النشاط البدني (أو الرياضي) بانتظام، ما هي الأسباب وراء ذلك ؟
- من أجل الصحة
- من أجل إنقاص الوزن
- للالتقاء بالأصدقاء
- للترويح
- لأسباب أخرى (فضلاً، أذكرها) :
- ٢٩ - عندما يكون عليك أن تصعد دوراً أو دورين إلى الأعلى، وأمامك الفرصة لاستخدام المصعد أو الدرج، أيهما عادة تختار؟
- المصعد الدرج
- ٣٠ - هل تقوم عادة بالمشي بدلاً من استخدام السيارة (خاصة في المسافات القصيرة التي لا تزيد عن كيلومتر واحد تقريباً) ؟
- نعم أحياناً لا
- ٣١ - كم من الوقت تقريبا تقضيه يومياً في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو العمل على الكمبيوتر (أو معا) ؟
- نصف ساعة أو أقل ساعة ساعتان ٣ ساعات ٤ ساعات
- ٥ ساعات أكثر من ٥ ساعات (فضلاً حدد المدة)
- ٣٢ - هل تشارك بانتظام في فرق رياضية تنافسية (سواء في المدرسة أو الجامعة أو النادي أو غير ذلك) ؟
- نعم لا

٣٣ - إذا كنت تشارك في فرق رياضية تنافسية بانتظام، ما هي الرياضة التي تشارك فيها غالباً (أختار واحدة فقط)؟

كرة الريشة	<input type="checkbox"/>	كرة القدم	<input type="checkbox"/>
السباحة	<input type="checkbox"/>	كرة السلة	<input type="checkbox"/>
ركوب الخيل	<input type="checkbox"/>	كرة الطائرة	<input type="checkbox"/>
المهولة والجري	<input type="checkbox"/>	كرة اليد	<input type="checkbox"/>
ألعاب القوى (غير الجري)	<input type="checkbox"/>	التنس الأرضي	<input type="checkbox"/>
الكاراتيه والجودو والتايكوندو	<input type="checkbox"/>	تنس الطاولة	<input type="checkbox"/>
بناء الأجسام	<input type="checkbox"/>	الاسكواش	<input type="checkbox"/>
		أخرى (فضلاً أذكرها):	<input type="checkbox"/>

شكراً لكم على حسن تجاوبكم