

PHIẾU ĐÁNH GIÁ THÓI QUEN SINH HOẠT VẬN ĐỘNG

Họ và tên người khám

※ Các câu hỏi dưới đây liên quan đến thói quen sinh hoạt vận động của bạn **trong một tuần**.

Vui lòng trả lời toàn bộ các câu hỏi thậm chí nếu bạn không vận động.

Vận động với cường độ cao ám chỉ sự vận động căng thẳng khiến cho bạn hụt hơi hoặc làm cho tim bạn đập rất nhanh. Vận động cường độ trung bình ám chỉ hoạt động vận động trung bình khiến bạn hụt hơi một chút hoặc làm cho tim bạn đập nhanh hơn một chút.

1. Đầu tiên, hãy nghĩ về **thời gian làm việc** của bạn trong một ngày. Công việc này có thể là bất kỳ hoạt động nào mà bạn tham gia, ví dụ như làm việc để kiếm tiền, làm việc không phải vì tiền, đi học/tham gia đào tạo, nội trợ, nông nghiệp, nuôi cá, nuôi vật nuôi, và hoạt động tìm việc.

1-1. Công việc của bạn có dành ít nhất 10 phút liên tục để **vận động cường độ cao** khiến bạn hụt hơi hoặc tim đập rất nhanh?

※ Vận động thể chất cường độ cao: Nâng hoặc mang các đồ vật nặng (trên 20kg), đào đất, xây dựng, mang đồ vật lên cầu thang,...

☐ Có

☐ Không (Đến câu hỏi 1-4)

1-2. Trong một tuần bạn dành bao nhiêu ngày để tham gia vào **hoạt động vận động cường độ cao liên quan đến công việc?**

☐ ngày trong tuần

1-3. Trong một ngày bạn dành bao nhiêu thời gian để tham gia vào **hoạt động vận động cường độ cao liên quan đến công việc?**

☐ giờ và ☐ phút trong ngày

1-4. Công việc của bạn có dành ít nhất 10 phút liên tục để **vận động cường độ trung bình** khiến bạn hụt hơi một chút hoặc tim đập nhanh hơn một chút không?

※ Vận động thể chất cường độ cao: Đi bộ nhanh (trong khi làm việc), mang các đồ vật nhẹ, vệ sinh, chăm sóc trẻ (tắm, trông trẻ, ...)

☐ Yes

☐ Không (Đến câu hỏi 2)

1-5. Trong một tuần bạn dành bao nhiêu ngày để tham gia vào **hoạt động vận động cường độ trung bình liên quan đến công việc?**

☐ ngày trong tuần

1-6. Trong một ngày bạn dành bao nhiêu thời gian để tham gia vào **hoạt động vận động cường độ trung bình liên quan đến công việc?**

☐ giờ và ☐ phút trong ngày

2. **Ngoại trừ loại hình vận động mà bạn đã trả lời trong các câu hỏi trước.** Các câu hỏi dưới đây về việc di chuyển của bạn từ nơi này sang nơi khác.

※ Vận động trong khi di chuyển từ nơi này sang nơi khác: Đi làm, mua sắm, đến cửa hàng tạp phẩm, đến nhà thờ, đến trường/về nhà, tham gia các hoạt động sau giờ học,...

2-1. **Bạn có đi bộ hoặc đạp xe đạp trong ít nhất 10 phút liên tục khi bạn đi từ nơi này sang nơi khác không?**

☐ Có

☐ Không (Đến câu hỏi 3)

2-2. **Trung bình mỗi tuần, bạn đi bộ hoặc đạp xe đạp trong ít nhất 10 phút liên tiếp khi đi đâu đó bao nhiêu lần?**

☐ ngày trong tuần

2-3. **Trung bình mỗi ngày, bạn đi bộ hoặc đạp xe đạp trong bao lâu khi đi đâu đó?**

☐ giờ và ☐ phút trong ngày

3. **Ngoại trừ hoạt động thể chất mà bạn đã trả lời trong các câu hỏi trước liên quan đến công việc và di chuyển từ một nơi này sang nơi khác.** Các câu hỏi dưới đây về các hoạt động thể thao, vận động, và giải trí.

3-1. Bạn có dành ít nhất 10 phút liên tục cho **các hoạt động thể thao, vận động hoặc hoạt động giải trí cường độ cao** khiến bạn hụt hơi hoặc tim đập nhanh rất nhanh không?

※ Ví dụ: Chạy, nhảy dây, đi bộ đường dài, bóng rổ, bơi, bóng bàn,...

☐ 1 Có

☐ 2 Không (Đến câu hỏi 3-4)

3-2. Trong một tuần bạn dành bao nhiêu ngày để tham gia vào **các hoạt động thể thao, vận động, hoặc hoạt động giải trí cường độ cao** bao nhiêu ngày trong một tuần?

☐ ngày trong tuần

3-3. Trong một ngày bạn dành bao nhiêu thời gian để tham gia vào **các hoạt động thể thao, vận động, hoặc hoạt động giải trí cường độ cao**?

☐ giờ và ☐ phút trong ngày

3-4. Bạn có dành ít nhất 10 phút liên tục cho **các hoạt động thể thao, vận động hoặc hoạt động giải trí cường độ trung bình** khiến bạn hụt hơi một chút hoặc tim đập nhanh hơn một chút không?

※ ví dụ: Đi bộ, chạy chậm (chạy bộ), tập với trọng lượng cơ thể (luyện cơ), chơi golf, nhảy, Pilate, ...

☐ 1 Yes

☐ 2 Không (Đến câu hỏi 4)

3-5. Trong một tuần bạn dành bao nhiêu ngày để tham gia vào **các hoạt động thể thao, vận động, hoặc hoạt động giải trí cường độ trung bình**?

☐ ngày trong tuần

3-6. Trong một ngày bạn dành bao nhiêu thời gian để tham gia vào **các hoạt động thể thao, vận động, hoặc hoạt động giải trí cường độ trung bình**?

☐ giờ và ☐ phút trong ngày

4. Các câu hỏi dưới đây về thời gian bạn ngồi hoặc nằm tại nơi làm việc hoặc ở nhà, hoặc khi bạn di chuyển đến một nơi khác hoặc dành thời gian cho bạn bè, **ngoại trừ thời gian ngủ.**

※ ví dụ: Ngồi trước bàn làm việc, ngồi với bạn, đi bằng xe hơi, xe buýt, hoặc tàu điện, đọc sách, viết, chơi bài, xem tivi, chơi game (trò Nintendo, máy tính hoặc PlayStation), sử dụng Internet, nghe nhạc,...

4-1. Trong một ngày bạn ngồi hoặc nằm bao nhiêu tiếng?

☐ giờ và ☐ phút trong ngày

5. Trong một tuần trước bạn **vận động cơ** như chống đẩy, đứng lên ngồi xuống, đẩy tạ, nâng tạ, hoặc xà ngang trong thời gian bao nhiêu ngày?

☐ 1 Không

☐ 2 1 ngày

☐ 3 2 ngày

☐ 4 3 ngày

☐ 5 4 ngày

☐ 6 5 ngày trở lên

6. Bạn có từng được nghe phải làm theo khuyến cáo của bác sĩ khi vận động vì bạn có vấn đề về tim mạch bao giờ chưa?

☐ Có

☐ Không

7. Khi vận động bạn có cảm thấy đau ở vùng ngực lần nào chưa?

☐ Có

☐ Không

8. Vào tháng trước, bạn có từng cảm thấy đau ở vùng ngực dù trong lúc không vận động lần nào không?

☐ Có

☐ Không

9. Bạn có bao giờ bị mất thăng bằng do bị choáng hay bị ngất lần nào không?

☐ Có

☐ Không

10. Sau khi thay đổi hình thức vận động, bạn đã từng gặp vấn đề về xương hoặc khớp không?

☐ Có

☐ Không

11. Hiện tại, bạn có đang được bác sĩ kê đơn cho bệnh về huyết áp hay bệnh tim không?

☐ Có

☐ Không

12. Bạn có lý do gì khác để giải thích việc bạn không thể vận động được không?

☐ Có

☐ Không