

DÉTERMINER LES BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ DE VOTRE PARTICIPATION À DES ACTIVITÉS PHYSIQUES, C'EST SIMPLE COMME BONJOUR...

Répondre aux questions suivantes :

#1 Fréquence

Sur une période représentative d'une semaine (sept jours), combien de fois pratiquez-vous une activité physique vigoureuse et prolongée caractérisée par la sudation et un pouls rapide?

- Au moins trois fois
- Normalement une ou deux fois
- Rarement ou jamais

#2 Intensité

Quand vous pratiquez une activité physique, avez-vous l'impression que vous faites :

- un effort intense
- un effort moyen
- un effort léger

#3 Perception de la condition physique

De façon générale, diriez-vous que votre condition physique actuelle est :

- Très bonne
- Bonne
- Moyenne
- Faible
- Très Faible

Encercler le résultat correspondant à chaque réponse et additionnez le résultat final.

Résultat du questionnaire

	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme	Femme
#1 Fréquence	rarement ou jamais 0 0		normalement une ou deux fois 2 3		au moins trois fois 3 5	
#2 Intensité	effort léger 0 0		effort moyen 1 2		effort intense 3 3	
#3 Perception de la condition physique	très faible ou faible 0 0		moyenne 3 1		bonne ou très bonne 5 3	

Résultat final : _____

Déterminez votre niveau de bénéfices pour la santé selon votre résultat final en B.

Catégories de bénéfices-santé	Résultat final
Excellent	9 – 11
Très bien	6 – 8
Bien	4 – 5
Acceptable	1 – 3
À améliorer	0