

TEST RPAQ

Questionnaire sur l'Activité Physique Récente

Ce questionnaire a été conçu* pour évaluer l'activité physique, au quotidien, pendant 4 semaines. Il n'y a pas de valeurs normales ou de seuils à respecter. L'intérêt est de permettre des comparaisons, pour un même individu, et de préciser l'évolution de ses dépenses énergétiques, lors des efforts physiques

Il comporte 3 parties :

Section A : ACTIVITES DOMESTIQUES

La Section A porte sur l'activité physique au sein et autour de la maison. C'est surtout une évaluation du temps passé à des activités sédentaires (Voir page jointe) Le travail à la maison n'est pas pris en compte.

La Section B porte sur les déplacements vers et depuis le travail ainsi que l'activité au travail.

La Section C porte sur les activités de loisir.

Ces deux dernières parties (B et C) évaluent les dépenses d'énergie au travail et lors des loisirs, mesurées en METs le MET = rapport de l'énergie dépensée pendant une l'activité sur le métabolisme de base (au repos)

Il mesure l'intensité d'une activité physique et la dépense énergétique.

L'intensité physique est indiquée par le "coefficient MET". Ainsi 1 heure de nage sportive représente une dépense d'énergie 9,8 fois plus importante que la dépense d'énergie basale (au repos)

La dépense d'énergie pour l'activité concernée est le total des METs dépensés x Nb d'heures d'activité sur 4 semaines.

QUESTIONNAIRE ACTIVITÉ PHYSIQUE
Adapté du RPAQ (<http://www.mrc-epid.cam.ac.uk>)

Ce questionnaire est divisé en 3 sections.
Merci d'essayer de répondre à toutes les questions, sur vos activités physiques.

SECTION A ACTIVITES DOMESTIQUES SECTION A

TRANSPORTS

Quel type de transport avez-vous principalement utilisé pendant ces 4 dernières semaines ? (cochez 1 seule réponse) :

Véhicules motorisés Marche à pied Transports en commun Vélo

TV, DVD, VIDÉOS

Cochez 1 seule réponse par ligne, (moyenne des 4 dernières semaines)

A- Jamais B- < 1h/J C- 1 à 2h/J D- 2 à 3h/J E- 3 à 4h/J F- > 4h/J

Jours de semaine avant 18h A B C D E F

Jours de semaine après 18h A B C D E F

Week-end avant 18h A B C D E F

Week-end après 18h A B C D E F

ORDINATEUR À DOMICILE (mais pas pendant les heures de travail), JEUX VIDÉOS

Cochez 1 seule réponse par ligne, (moyenne des 4 dernières semaines)

A- Jamais B- < 1h/J C- 1 à 2h/J D- 2 à 3h/J E- 3 à 4h/J F- > 4h/J

Jours de semaine avant 18h A B C D E F

Jours de semaine après 18h A B C D E F

Week-end avant 18h A B C D E F

Week-end après 18h A B C D E F

MONTÉES D'ESCALIER À DOMICILE

Cochez 1 seule réponse par ligne, (Nb de fois où vous montez au moins 1 étage, chaque jour à domicile)

A- Jamais B- 1 à 5 x/J C- 6 à 10 x/J D- 11 à 15 x/J E- 13 à 20 x/J F- > 20 x/J

Un jour de semaine A B C D E F

Un jour de week end A B C D E F

Section B : ACTIVITES AU TRAVAIL

TRANSPORTS POUR LE TRAVAIL	Nb de trajets Allers & Retours (sur 4 semaines)	Temps moyen d'un A & R (en minutes)	Durée des trajets par mois (en heures)	Coefficient MET	MET/mois
MOTORISE			0,0	2,5	
TRANSPORT EN COMMUN			0,0	3	
VELO			0,0	5,8	
MARCHE À PIED			0,0	3,5	

METs par mois dépensés pendant les trajets professionnels : 0,0

TYPE DE TRAVAIL (sur 4 semaines)	Temps moyen en heures par semaine	Durée en heures sur 4 semaines	Coefficient MET	MET/mois
SEDENTAIRE		0,0	1,5	
DEBOUT		0,0	3,0	
MANUEL		0,0	5,0	
MANUEL AVEC CHARGES		0,0	7,0	

METs par mois dépensés pendant les heures de travail : 0,0

SECTION C ACTIVITES DE LOISIRS

ACTIVITES DE LOISIRS	Nb séances/mois (sur 4 semaines)	mps moyen /séance (en minutes)	Durée par mois /H calculée en heures	Coefficient MET	MET/mois
NAGE SPORTIVE			0,0	9,8	
NATATION LOISIR			0,0	3,5	
ESCALADE			0,0	6,3	
PROMENADE			0,0	3,5	
VTT			0,0	8,5	
VÉLO LOISIR			0,0	5,8	
TONTE PELOUSE			0,0	5,5	
PETIT JARDINAGE			0,0	2,8	
COUPER DU BOIS			0,0	4,5	
GROS JARDINAGE			0,0	5,9	
BRICOLAGE			0,0	6,0	
ENDURANCE INTENSE			0,0	6,0	
ENDURANCE MODÉRÉE			0,0	3,5	
HALTERES			0,0	4,0	
CYCLOERGOMETRE			0,0	9,0	
RAMEUR			0,0	5,8	
GYMNASTIQUE YOGA			0,0	4,0	
DANSE			0,0	5,0	
COURSE À PIED			0,0	8,0	
JOGGING			0,0	7,0	
BOWLING			0,0	3,8	
TENNIS BADMINTON			0,0	7,0	
SQUASH			0,0	12,0	
TENNIS DE TABLE			0,0	4,0	
GOLF			0,0	4,8	
FOOTBALL RUGBY			0,0	8,0	
AVIRON			0,0	7,0	
VOLLEY BASKET			0,0	4,0	
PECHE			0,0	3,5	
EQUITATION			0,0	5,8	
BILLARD			0,0	2,5	
CHANT MUSIQUE			0,0	2,0	
PATINAGE			0,0	7,0	
VOILE SURF			0,0	5,3	
ARTS MARTIAUX			0,0	5,3	

METs par mois dépensés pendant les loisirs : **0,0**

TOTAL des METs dépensés par mois, au travail et pendant les loisirs : 0,0

Les résultats sont exprimés en METs (Equivalent Métabolique) = rapport de l'énergie dépensée pendant une l'activité sur le métabolisme de base (au repos). C'est aussi le nombre de kilocalories (kcal) dépensées, rapportées au poids et à la taille.

Les METs définissent l'intensité de l'activité physique réalisée :

Activité physique légère : dépense < 3 MET

Activité physique modérée : dépense 3 à 6 MET

Activité physique intense : dépense > 6 MET