

حقول النشاط البدني وأمثلة للأنشطة البدنية في كل حقل

الحقل	أمثلة للأنشطة البدنية	ملاحظات
النشاط البدني المرتبط بالأعمال المنزلية (House work physical activity)	غسيل الملابس، غسيل الأرضية، كنس المنزل (سواء يدوياً أو بالمكنسة الكهربائية)، ترتيب السرير، أعمال الطبخ، غسيل الصحون، ترتيب المنزل، العناية بالأطفال، غسيل السيارة، تشذيب النباتات، غرس النباتات، حصد الزرع، قطع الأشجار، نقل الأشياء داخل المنزل، إصلاح وترميم المنزل، الخ...	<ul style="list-style-type: none"> • أحياناً يتم فصل الأعمال المنزلية المرتبطة بالمنزل عن تلك المرتبطة بالحديقة. • انخفض النشاط البدني المبذول في الأعمال المنزلية في نهاية القرن الماضي.
النشاط البدني المرتبط بالعمل (Occupational physical activity)	المشي داخل مكان العمل، صعود الدرج داخل العمل، نقل الحاجيات داخل العمل، تشغيل الآلات الميكانيكية يدوياً، الحركة السريعة المتكررة داخل مكان العمل، الخ ...	<ul style="list-style-type: none"> • انخفض مقدار النشاط البدني كثيراً في مكان العمل في العقود الماضية نتيجة لاستخدام التقنية والميكنة.
النشاط البدني المرتبط بالمواصلات (Transportation physical activity)	المشي ذهاباً إلى العمل أو العودة منه، الذهاب مشياً للمسجد أو لزيارة صديق أو للتنقل من مكان لآخر، استخدام الدرج بدلاً من المصعد في الأسواق وفي الأماكن العامة أو في المطارات، استخدام الدراجة للتنقل، الخ ...	<ul style="list-style-type: none"> • انخفض مقدار النشاط البدني المبذول في هذا الحقل كثيراً في نهاية القرن الماضي.
النشاط البدني المرتبط بالرياضة والترفيه (Leisure & sports activity)	ممارسة الأنشطة البدنية الترويحية أو الترفيهية، ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، ممارسة الأنشطة البدنية الموجهة لرفع اللياقة البدنية، أو لتخفيف الوزن، أو للتأهيل الصحي.	<ul style="list-style-type: none"> • بدأ هذا الحقل يمثل في الدول الصناعية مقداراً ملحوظاً من الطاقة المصروفة خلال النشاط البدني الأسبوعي، خاصة للطبقة الاجتماعية الاقتصادية المتوسطة فما فوق.