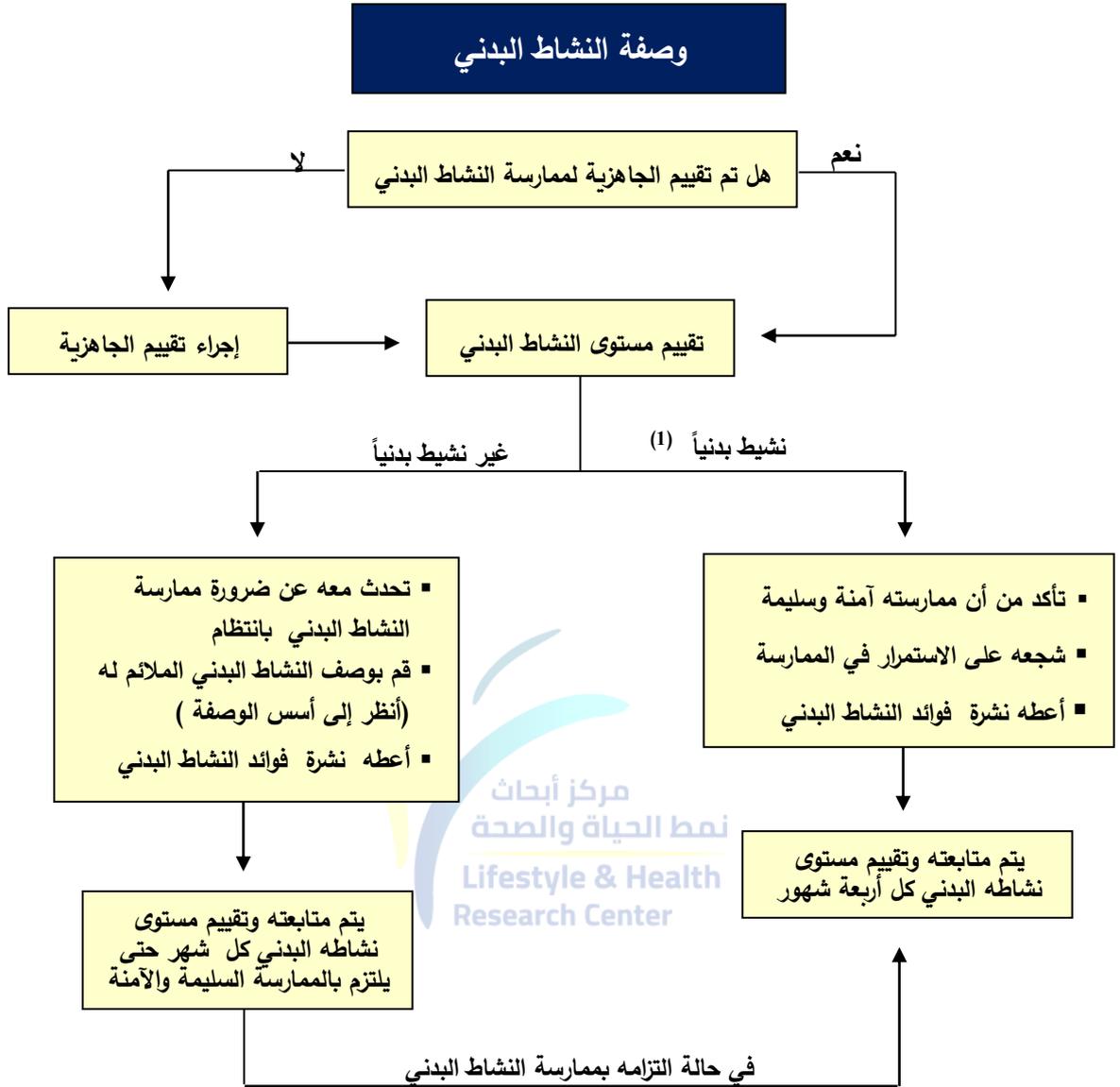


## استمارة تقييم مستوى النشاط البدني



### نشط بدنياً (1)

- ممارسة نشاطاً بدنياً منتظماً معتدل الشدة لمدة 30 دقيقة في اليوم على الأقل 5 مرات في الأسبوع.
- النشاط البدني المعتدل الشدة مثل: المشي السريع على أرض مستوية، ركوب الدراجة ضد مقاومة معتدلة، السباحة الترويحية، ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مثل التنس الأرضي بشكل غير تنافسي، أو كرة الطائرة أو الريشة الطائرة، القيام بأعمال منزلية مثل كنس المنزل أو غسيل السيارة أو الحث والزرع في الحديقة المنزلية أو تشذيب الأشجار، وما شابه ذلك. أو
- ممارسة نشاطاً بدنياً منتظماً مرتفع الشدة لمدة 20 دقيقة على الأقل 3 مرات في الأسبوع.
- النشاط البدني المرتفع الشدة مثل: الهرولة أو الجري، ركوب الدراجة ضد مقاومة عالية، السباحة المرتفعة الشدة، ممارسة بعض الأنشطة الرياضية مثل التنس الأرضي بشكل تنافسي، أو كرة السلة، أو الاسكواش، أو صعود الدرج، أو نط الحبل، وما شابه ذلك.

المصدر: الهزاع، هزاع محمد: دليل النشاط البدني للعاملين الصحيين في دول مجلس التعاون. الرياض: مجلس وزراء الصحة لدول مجلس التعاون، 2014. دول مجلس التعاون، 2014.

