

Αξιολόγηση φυσικής δραστηριότητας

A. Καλτσάτου, PhD

2025



ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

- Ως σωματική δραστηριότητα ορίζεται οποιαδήποτε κίνηση του ανθρωπίνου σώματος, η οποία προκαλείται από τη συστολή του μυός και αυξάνει τις ενεργειακές δαπάνες πάνω από το επίπεδο της ηρεμίας
- Η σωματική δραστηριότητα περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες, όπως δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου (π.χ. άσκηση), καθώς και δραστηριότητες της καθημερινότητας, όπως το ζωηρό περπάτημα, οι οικιακές εργασίες αλλά και τα επαγγέλματα που απαιτούν σωματική κίνηση

A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

ΜΕΤΡΗΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Οι πιο συνηθισμένες μέθοδοι μέτρησης της σωματικής δραστηριότητας είναι:

- τα επιταχυνσιόμετρα,
- τα πεδόμετρα
- και τα **ερωτηματολόγια**



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

- Τα ερωτηματολόγια είναι η πιο εφικτή μέθοδος αξιολόγησης της σωματικής δραστηριότητας, κυρίως για μεγάλες επιδημιολογικές μελέτες
- Αυτό συμβαίνει εξαιτίας του χαμηλού κόστους αλλά και την ευκολίας στη χρήση τους

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Τα περισσότερα ερωτηματολόγια είναι ικανά να μετρούν διαφορετικές διαστάσεις της σωματικής δραστηριότητας με το να καταμετρούν τον τύπο, τον τομέα και το πλαίσιο, την ώρα και την ένταση που δαπανήθηκαν σε διαφορετικές δραστηριότητες

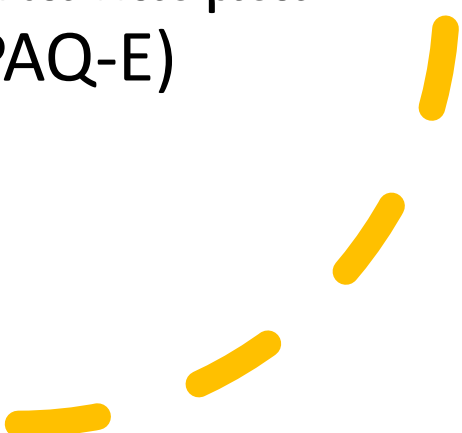


ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

- η δραστηριότητα μπορεί μετά να κατηγοριοποιηθεί σε **χαμηλή, μέτρια και υψηλή** και αναλόγως να γίνουν κατηγοριοποιήσεις σε σχέση με τις αποδεκτές κατευθυντήριες γραμμές του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO Guidelines).
- Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι για την χρήση ενός ερωτηματολογίου σωματικής δραστηριότητας, πρέπει πάντα να ελέγχουμε με βάση τη βιβλιογραφία την αξιοπιστία και την εγκυρότητά του στον πληθυσμό που θέλουμε να το χρησιμοποιήσουμε

A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Διεθνές Ερωτηματολόγιο Σωματικής Δραστηριότητας (IPAQ)

- Το IPAQ καταγράφει τη σωματική δραστηριότητα για 7 μέρες και έχει δύο διαφορετικές εκδόσεις: την μεγάλη (IPAQ-Long) και τη μικρή (IPAQ-Short)
 - Επίσης, υπάρχει μια ακόμα διαφορετική έκδοση για έφηβους (IPAQ-A) αλλά και μια για ηλικιωμένους ανθρώπους (IPAQ-E)
- 
- A decorative yellow dashed line is located in the bottom right corner of the slide.

Διεθνές
Ερωτηματολόγιο
Σωματικής
Δραστηριότητας
(IPAQ)

Το IPAQ αξιολογεί τη σωματική δραστηριότητα σε ένα ολοκληρωμένο σύνολο από τομείς που περιλαμβάνουν:

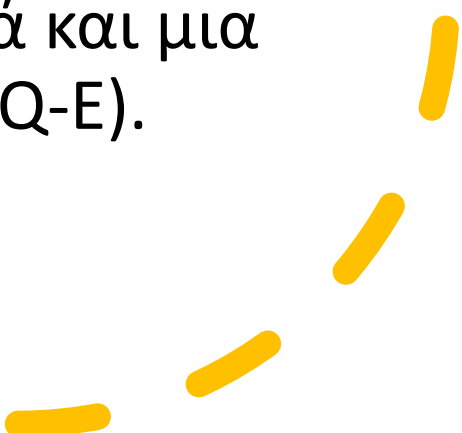
- α) δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της δουλειάς,
 - β) κατά τη διάρκεια της καθημερινής μετακίνησης,
 - γ) αυτών που σχετίζονται με τις δουλειές του σπιτιού
 - δ) δραστηριότητα/άσκηση στον ελεύθερο χρόνο και
 - ε) χρόνο που περνάμε καθήμενοι
- 

A large orange circle is positioned on the left side of the slide, partially cut off by the edge.

Διεθνές Ερωτηματολόγιο Σωματικής Δραστηριότητας (IPAQ)

Το IPAQ καταγράφει τη σωματική δραστηριότητα για 7 μέρες και έχει δύο διαφορετικές εκδόσεις: την μεγάλη (IPAQ-Long) και τη μικρή (IPAQ-Short).

Επίσης, υπάρχει μια ακόμα διαφορετική έκδοση για έφηβους (IPAQ-A) αλλά και μια για ηλικιωμένους ανθρώπους (IPAQ-E).

A series of four yellow dashed line segments are arranged in a curved, upward-pointing arc in the bottom right corner of the slide.

International Physical Activity Questionnaire*

Short - self answered - 7 items

Greek Version**

Οι παρακάτω ερωτήσεις αφορούν στο χρόνο που έχετε αφιερώσει για κάποια σωματική δραστηριότητα τις τελευταίες 7 ημέρες. Περιλαμβάνουν ερωτήσεις σχετικά με δραστηριότητες που κάνετε κατά την εργασία σας, στις μετακινήσεις σας, στις δουλειές του σπιτιού, του κήπου και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση. Σας παρακαλώ να απαντήσετε όλες τις ερωτήσεις, ακόμα και εάν πιστεύετε ότι δεν είστε ένα ιδιαίτερα σωματικά δραστήριο άτομο.

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 1 και 2, σκεφτείτε όλες τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνετε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια έντονη σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν έντονη σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε σημαντικά δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις έντονες σωματικές δραστηριότητες που κάνετε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

1. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνετε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως σκάψιμο, έντονη άσκηση με βάρη, τρέξιμο σε διάδρομο με κλίση, γρήγορο τρέξιμο, aerobics, γρήγορη ποδηλασία, γρήγορη κολύμβηση, τένις μονό, αγώνας σε γήπεδο (ποδόσφαιρο, basketball-μπάσκετ, volleyball-βόλεϊ, κλπ);

_____ ημέρες ανά εβδομάδα

☐ εάν δεν κάνετε έντονες σωματικές δραστηριότητες, τότε προχωρήστε στην ερώτηση 3

2. Τις ημέρες που κάνετε κάποια έντονη σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως;

_____ λεπτά ανά ημέρα δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος ☐

Πριν απαντήσετε τις ερωτήσεις 3 και 4, σκεφτείτε όλες τις μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνετε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Μια μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα αναφέρεται σε δραστηριότητες που απαιτούν μέτρια σωματική προσπάθεια και σας κάνουν να αναπνέετε κάπως δυσκολότερα από ότι συνήθως. Σκεφθείτε μόνο τις μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες που κάνετε και είχαν διάρκεια μεγαλύτερη από 10 λεπτά κάθε φορά.

* The IPAQ group: <https://sites.google.com/site/theipaq/home>

** Papathanasiou G, et al. *Hellenic J Cardiol.* 2009; 50: 283-294.

3. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες κάνετε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, όπως το να σηκώσετε και να μεταφέρετε ελαφρά βάρη (λιγότερο από 10 κιλά), συνολική καθαριότητα του σπιτιού, ήπιες ρυθμικές ασκήσεις σώματος, ποδηλασία αναψυχής με χαμηλή ταχύτητα, καλαρή κολύμβηση; Σας παρακαλώ να μη συμπεριλάβετε το περπάτημα.

_____ ημέρες ανά εβδομάδα

☐ εάν δεν κάνετε μέτριας έντασης σωματικές δραστηριότητες, τότε προχωρήστε στην ερώτηση 5

4. Τις ημέρες που κάνετε κάποια μέτρια σωματική δραστηριότητα, πόσο χρόνο αφιερώνετε συνήθως;

_____ λεπτά ανά ημέρα δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος ☐

Πριν απαντήσετε στις ερωτήσεις 5 και 6, σκεφτείτε το χρόνο που περπατήσατε κατά τις τελευταίες 7 ημέρες. Να συμπεριλάβετε το περπάτημα στο χώρο της εργασίας σας, στο σπίτι, στις μετακινήσεις σας και στον ελεύθερο χρόνο σας για ψυχαγωγία, άσκηση ή άθληση.

5. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσες ημέρες περπατήσατε για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά;

_____ ημέρες ανά εβδομάδα

☐ εάν δεν περπατήσατε καμία φορά περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, τότε προχωρήστε στην ερώτηση 7

6. Τις ημέρες που περπατήσατε, για περισσότερο από 10 συνεχόμενα λεπτά, πόσο χρόνο περάσατε περπατώντας;

_____ λεπτά ανά ημέρα δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος ☐

7. Κατά τις τελευταίες 7 ημέρες, πόσο χρόνο περάσατε καθισμένος/η σε μια συνηθισμένη μέρα; Ο χρόνος αυτός μπορεί να περιλαμβάνει το χρόνο που περνάτε καθισμένος/η στο σπίτι, στο γραφείο, στο αυτοκίνητο, όταν διαβάζετε, όταν είστε με φίλους, ξεκουράζεστε σε πολυθρόνα ή βλέπετε τηλεόραση, αλλά δεν περιλαμβάνει τον ύπνο.

_____ ώρες ανά ημέρα δεν γνωρίζω/δεν είμαι βέβαιος ☐

Τέλος του ερωτηματολογίου. Σας ευχαριστούμε για τη συμμετοχή σας.



Αξιολόγηση Ερωτηματολογίου IPAQ

Στόχος: Εκτίμηση σωματικής δραστηριότητας σε 3 επίπεδα:

- Έντονη δραστηριότητα
- Μέτρια δραστηριότητα
- Περπάτημα

Ερωτήσεις: Καταγράφουν ημέρες/εβδομάδα και λεπτά/ημέρα
Μετατροπή σε MET-min/week:

- Έντονη: 8.0 METs
- Μέτρια: 4.0 METs
- Περπάτημα: 3.3 METs

Κατηγορίες δραστηριότητας:

- Υψηλή: ≥ 1500 (έντονη) ή ≥ 3000 (σύνολο)
- Μέτρια: ≥ 600
- Χαμηλή: < 600



Υπολογισμός Βαθμολογίας IPAQ

Κατηγορίες δραστηριότητας:

- Έντονη (Ερωτ. 1–2)
- Μέτρια (Ερωτ. 3–4)
- Περπάτημα (Ερωτ. 5–6)

2. Για κάθε τύπο:

- $\text{Ημέρες/εβδομάδα} \times \text{Λεπτά/ημέρα} \times \text{MET}$

3. Συντελεστές MET:

- Έντονη: 8.0
- Μέτρια: 4.0
- Περπάτημα: 3.3

4. Σύνολο MET-min/week = άθροισμα όλων

5. Επίπεδο δραστηριότητας:

- Υψηλό: ≥ 1500 (μόνο έντονη) ή ≥ 3000 (συνολικά)
- Μέτριο: ≥ 600
- Χαμηλό: < 600



Παράδειγμα Υπολογισμού ΙΡΑQ

- ➡ Απαντήσεις συμμετέχοντα:
- - Έντονη δραστηριότητα: 2 ημέρες/εβδομάδα × 30 λεπτά
- - Μέτρια δραστηριότητα: 3 ημέρες/εβδομάδα × 45 λεπτά
- - Περπάτημα: 5 ημέρες/εβδομάδα × 20 λεπτά

- ➡ Υπολογισμός MET-min/week:
- - Έντονη: $2 \times 30 \times 8.0 = 480$
- - Μέτρια: $3 \times 45 \times 4.0 = 540$
- - Περπάτημα: $5 \times 20 \times 3.3 = 330$

- ➡ Σύνολο MET-min/week = $480 + 540 + 330 = 1.350$
- ➡ Επίπεδο σωματικής δραστηριότητας: Μέτριο (600–2999 METs)

Ερωτηματολόγιο
Ανάκλησης
Σωματικής
Δραστηριότητας
7 ημερών (7 day
PAR Q)

- PAR Q είναι ερωτηματολόγιο, το οποίο χρησιμοποιεί την μορφή συνέντευξης για τη συλλογή της σωματικής δραστηριότητας 7 ημερών
- Μαζεύει πληροφορίες για τον ύπνο, τη δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της δουλειάς αλλά και τον ελεύθερο χρόνο
- Επειδή βασίζεται σε καθοδηγούμενες ερωτήσεις από αυτόν που κάνει την συνέντευξη- υπάρχουν δημοσιευμένες κατευθυντήριες γραμμές για το πώς η συνέντευξη μπορεί να γίνει με τον καλύτερο δυνατό τρόπο



Ερωτηματολόγιο Ανάκλησης Σωματικής Δραστηριότητας 7 Ημερών (7-day PAR Q)

- Στόχος: Καταγραφή της συνολικής σωματικής δραστηριότητας των τελευταίων 7 ημερών.
- Περιλαμβάνει:
 - Ώρες και λεπτά δραστηριότητας σε διαφορετικά επίπεδα (έντονη, μέτρια, περπάτημα)
 - Καθημερινή δραστηριότητα (εργασία, μετακίνηση, άσκηση)
- Καταγραφή ανά ημέρα:
 - Πόσες ώρες/λεπτά και τι τύπος δραστηριότητας (π.χ. περπάτημα, ποδήλατο, δουλειές)
- Υπολογισμός ενεργειακής δαπάνης:
 - Χρήση METs ανάλογα με τον τύπο δραστηριότητας
 - Συνολική ενεργειακή δαπάνη εβδομάδας (σε kcal ή MET-min)
- Χρήσιμο για ερευνητική & κλινική αξιολόγηση δραστηριότητας



Παράδειγμα Υπολογισμού - 7 day PAR Q

- ➡ Παράδειγμα εβδομαδιαίας καταγραφής:
- - Δευτέρα έως Παρασκευή:
 - • Περπάτημα 30 λεπτά (3.3 METs)
 - • Ποδήλατο 20 λεπτά (4.0 METs)
- - Σάββατο & Κυριακή:
 - • Κηπουρική 60 λεπτά (4.0 METs)
- ➡ Υπολογισμός:
- - Περπάτημα: $5 \times 30 \times 3.3 = 495$ MET-min
- - Ποδήλατο: $5 \times 20 \times 4.0 = 400$ MET-min
- - Κηπουρική: $2 \times 60 \times 4.0 = 480$ MET-min
- ➡ Σύνολο: 1375 MET-min/week → Μέτριο επίπεδο δραστηριότητας



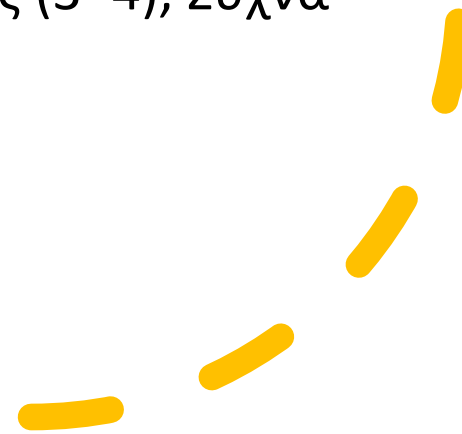
Ερωτηματολόγιο PASE (Physical Activity Scale for Elderly)

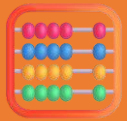
- Σύντομο εργαλείο αξιολόγησης φυσικής δραστηριότητας σε ηλικιωμένους
- Εστιάζει σε δραστηριότητες των τελευταίων 7 ημερών
- Πλεονέκτημα: Ευκολία και συντομία
- Μειονέκτημα: Το σκορ επηρεάζεται από εξωτερικούς παράγοντες (π.χ. καιρός)



Περιεχόμενο και Κατηγορίες PASE

- Δραστηριότητες:
 - Καθιστικές (διάβασμα, τηλεόραση)
 - Περπάτημα εκτός σπιτιού
 - Αθλητικές/ψυχαγωγικές (ελαφριές, μέτριες, έντονες)
 - Ασκήσεις δύναμης
 - Οικιακές εργασίες, κήπος, φροντίδα άλλου ατόμου
 - Επαγγελματική δραστηριότητα
- Συχνότητα:
 - Ποτέ, Σπάνια (1–2 μέρες), Μερικές φορές (3–4), Συχνά (5–7)
- Διάρκεια:
 - <1 ώρα, 1–2 ώρες, 2–4 ώρες, >4 ώρες

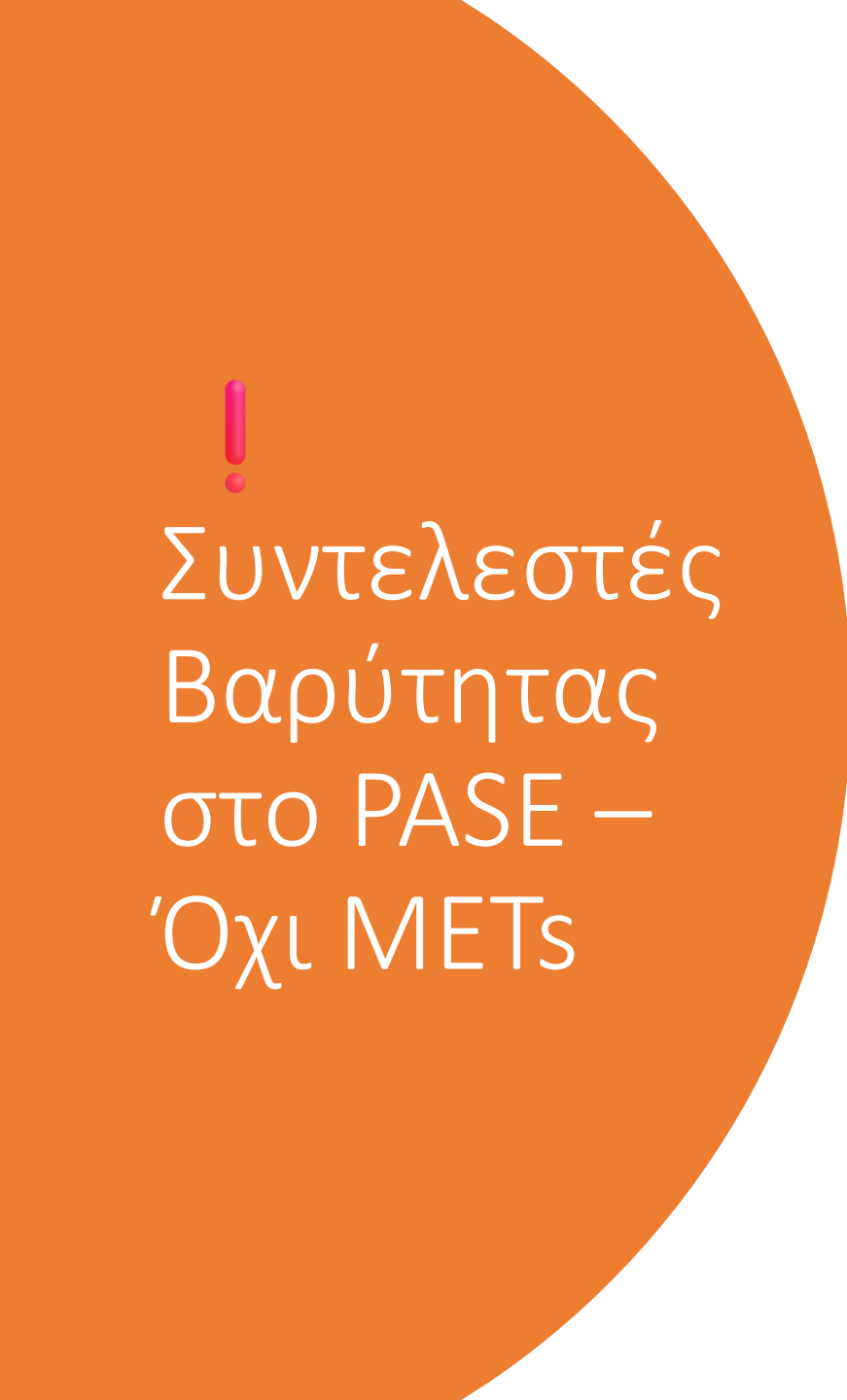




Υπολογισμός Σκορ PASE

- Το σκορ κυμαίνεται από 0 έως 400
- Υπολογισμός:
 - Ώρες/εβδομάδα × συντελεστή βαρύτητας για κάθε δραστηριότητα
 - Άθροισμα όλων των δραστηριοτήτων = Τελικό σκορ
- Υψηλότερο σκορ → μεγαλύτερη φυσική δραστηριότητα

Washburn et al., 1993; Kriska & Caspersen, 1997; Schuit et al., 1997



!

Συντελεστές Βαρύτητας στο PASE – Όχι METs

- Στο PASE, οι συντελεστές βαρύτητας είναι προκαθορισμένες τιμές που αντιστοιχούν στη σχετική σημασία κάθε δραστηριότητας

Δεν αντιστοιχούν σε METs

- Προέρχονται από μελέτες (Washburn et al., 1993)
 - Παράδειγμα συντελεστών:
 - Περπάτημα: 20.0
 - Κηπουρική: 23.0
 - Μέτρια αθλητική δραστηριότητα: 21.0
 - Φροντίδα ατόμου: 35.0
- 



Παράδειγμα Υπολογισμού PASE

- ➡ Παράδειγμα:
 - - Περπάτημα 5 ημέρες $\times$ 1 ώρα/ημέρα = 5 ώρες
 - - Κηπουρική 3 ημέρες $\times$ 2 ώρες/ημέρα = 6 ώρες
 - - Φροντίδα άλλου ατόμου: Ναι (5 ώρες/εβδομάδα)
- ➡ Υπολογισμός:
 - - Περπάτημα: $5 \times 20.0 = 100$
 - - Κηπουρική: $6 \times 23.0 = 138$
 - - Φροντίδα: $5 \times 35.0 = 175$
- ➡ Σύνολο PASE Score: $100 + 138 + 175 = 413$
- (υψηλή φυσική δραστηριότητα)



Paffenbarger Physical Activity Questionnaire

- Εκτίμηση φυσικής δραστηριότητας και κατανάλωσης θερμίδων/εβδομάδα
- Χρήσιμο για πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων
- Βασίζεται σε 3 ερωτήσεις:
 1. Περπάτημα (οικοδομικά τετράγωνα $\times 8 \text{ kcal} \times 7$ ημέρες)
 2. Σκάλες (κεφαλόσκαλα $\times 4 \text{ kcal} \times 7$ ημέρες)
 3. Αθλητικές/ψυχαγωγικές δραστηριότητες (ανάλογα με METs)
- Το σύνολο των kcal/εβδομάδα = συνολικό σκορ



Παράδειγμα Υπολογισμού

—

Paffenbarger

- ➡ Περπάτημα: $30 \text{ τετράγωνα/ημέρα} \times 8 \text{ kcal} \times 7 \text{ ημέρες} = 1.680 \text{ kcal}$
- ➡ Σκάλες: $5 \text{ κεφαλόσκαλα/ημέρα} \times 4 \text{ kcal} \times 7 \text{ ημέρες} = 140 \text{ kcal}$
- ➡ Κηπουρική ($5 \text{ kcal/min} \times 30 \text{ min} \times 3 \text{ ημέρες}$) = 450 kcal
- ➡ Ποδηλασία ($7.5 \text{ kcal/min} \times 40 \text{ min} \times 2 \text{ ημέρες}$) = 600 kcal
- ➡ Σύνολο: $1.680 + 140 + 450 + 600 = 2.870 \text{ kcal/εβδομάδα}$



Τροποποιημένο
Ερωτηματολόγιο
Baecke
(Voorrips)

- Στοχεύει στην εκτίμηση της φυσικής δραστηριότητας ηλικιωμένων
- 12 ερωτήσεις για:
 - Οικιακές δραστηριότητες
 - Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου
 - Αθλητικές δραστηριότητες
- Χρήση κλιμακούμενων απαντήσεων και κωδικών έντασης (MET-based)
- Το τελικό σκορ κυμαίνεται από 2.5 έως 21.7



Παράδειγμα Υπολογισμού — Baecke

- ➡ Οικιακές δραστηριότητες: Μέτρια συχνότητα (π.χ. 3)
- ➡ Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου: Περπάτημα 5 ημέρες/εβδομάδα, 45 λεπτά
- ➡ Αθλητική δραστηριότητα: Κολύμβηση 2 ημέρες/εβδομάδα, 1 ώρα
- ➡ Υπολογίζονται με βάση κωδικούς έντασης, συχνότητα και διάρκεια
- ➡ Παράδειγμα συνολικού σκορ: 16.3 (δείχνει υψηλή δραστηριότητα)



Ερωτηματολόγιο	Αριθμός θεμάτων	Χρόνος μέτρησης	Είδος μέτρησης	Αξιοπιστία	Εγκυρότητα	Πλεονεκτήματα	Μειονεκτήματα
International Physical Activity Questionnaire	27	Τελευταίες 7 ημέρες	Σκορ για βόδιμα, μέτριας και υψηλής έντασης δραστηριότητες	0.46-0.96	Επιταχυνσιογράφος 0.05-0.43	Καλό ερευνητικό όργανο	Υπερεκτίμηση των έντονων δραστηριοτήτων
Minnesota Leisure Time Activity Questionnaire	73	Τελευταίο έτος ή μήνα	Δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου και οικιακές εργασίες	0.32-0.71	Επιταχυνσιογράφος -0.02 ως 0.23	Καλό ερευνητικό όργανο	Μειωμένη εγκυρότητα σε οικιακές εργασίες. Ανάκληση πληροφοριών. Έμφαση στις δρ. ελεύθερου χρόνου
Paffenbarger Physical Activity Questionnaire	33	Τελευταίες 7 ημέρες ή έτος	Ενεργειακή δαπάνη σε kcal/week	0.42-0.73	Επιταχυνσιογράφος 0.01-0.30	Αξιόπιστο όργανο μέτρησης των δραστηριοτήτων ελεύθερου χρόνου	Δεν αξιολογεί τη ΣΕΔ. Μειωμένη εγκυρότητα σε κάποιες υποκατηγορίες. Δεν είναι κατάλληλο για καρδιοπαθείς
Physical Activity Scale for the Elderly	32	Τελευταίες 7 ημέρες	Συνολικό σκορ. Ποσότητα/συχνότητα $\Phi\Delta$.	0.68-0.84	Επιταχυνσιογράφος 0.49	Κατάλληλα προσαρμοσμένο σε ηλικιωμένους	Όριο τιμής του σκορ σε ηλικιωμένους ασθενείς
Baecke Habitual Physical Activity Index	12	Τελευταίο έτος	Συνολικό σκορ οικιακών εργασιών, αθλητικών δρ. και ελεύθερου χρόνου.	0.77-0.85	Ημερολόγιο 0.44-0.56	Τροποποιημένο για ηλικιωμένους ασθενείς και καρδιοπαθείς	Αξιολογεί τη $\Phi\Delta$ μόνο του τελευταίου χρόνου. Δεν είναι κατάλληλο σε παρέμβαση. Ανάκληση πληροφοριών
Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire	3	Μία συνηθισμένη εβδομάδα των προηγούμενων 6 μηνών	Συνολικό σκορ $\Phi\Delta$ ελεύθερου χρόνου, ελαφριών, μέτριων, έντονων δρ.	0.46-0.94	Επιταχυνσιογράφος 0.32	Αξιόπιστο όργανο μέτρησης δρ. ελεύθερου χρόνου	Δεν αξιολογεί την ΣΕΔ. Ανάκληση πληροφοριών
Stanford 7-Day Physical Activity Recall	11	Τελευταίες 7 ημέρες	Μέτρηση επιπέδων $\Phi\Delta$.	0.36-0.60	Επιταχυνσιογράφος 0.54	Καλή μέτρηση δρ. ελεύθερου χρόνου, το πιο συνηθισμένο όργανο μέτρησης	Χαμηλή αξιοπιστία και εγκυρότητα σε γυναίκες. Ακατάλληλο για καρδιοπαθείς
Behavioral Risk Factor Surveillance System	18	Τελευταίο μήνα	Σκορ θερμίδων, συστηματική $\Phi\Delta$, καθιστικός τρόπος ζωής	0.07-0.64	Μέτρια εγκυρότητα	Καλό ερευνητικό όργανο	Ανάκληση πληροφοριών