

NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE : MARSHALL

TEST D'AUTO-ÉVALUATION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE MARSHALL AL, MILLER YD, BURTON NW, BROWN WJ

Cet auto-questionnaire de Marshall Al, Miller Yd, Burton Nw, Brown Wj., en deux questions, permet de repérer rapidement (30 sec.) les patients inactifs (36)

DATE DE PASSAGE DU QUESTIONNAIRE : _____

NOM : _____

PRÉNOM : _____

Consignes :

Remplissez le questionnaire. Pour chaque question, vous choisissez une seule réponse.
Vous répondez à toutes les questions.

A. Combien de fois par semaine faites-vous 20 minutes d'activité physique intense au point de transpirer ou de haleter ?

Par exemple : Jogging, port de charge lourde, aérobic ou cyclisme à allure rapide.

Plus de 3 fois par semaine	<input type="text"/>	(Score : 4)
1 à 2 fois par semaine	<input type="text"/>	(Score : 2)
Jamais	<input type="text"/>	(Score : 0)

B. Combien de fois par semaine faites-vous 30 minutes d'activité physique modérée, ou de la marche, qui augmente votre fréquence cardiaque ou qui vous font transpirer plus fort que normalement ?

Par exemple : Tondre la pelouse, porter des charges légères, faire du vélo à allure modérée ou jouer au tennis en double.

Plus de 5 fois par semaine	<input type="text"/>	(Score 4)
3 à 4 fois par semaine	<input type="text"/>	(Score 2)
1 à 2 fois par semaine	<input type="text"/>	(Score 1)
Jamais	<input type="text"/>	(Score 0)

Lecture des résultats :

Vous additionnez les scores obtenus à la question A et à la question B.
Reportez-vous au tableau de résultats ci-dessous.

Résultats	Commentaires
Score \geq 4 "Suffisamment actif"	Encourager le pratiquant à continuer
Score 0-3 "Insuffisamment actif"	Encourager le pratiquant à en faire plus