# Определение уровня физической активности

|  |  |
| --- | --- |
| Параметр | Количество баллов |
| Ежедневная ходьба пешком на работу и обратно, а также за покупками в магазин | |
| Нет | 0 |
| < 30 минут | 1 |
| 30-60 минут | 2 |
| 1-2 часа | 3 |
| > 2 часов | 4 |
| Еженедельные занятия физкультурой | |
| Нет | 0 |
| < 30 минут | 1 |
| 30-60 минут | 2 |
| 1-2 часа | 3 |
| > 2 часов | 4 |
| Ежедневная физическая активность на работе (работа связана с физическим трудом) | |
| Нет | 0 |
| < 30 минут | 1 |
| 30-60 минут | 2 |
| 1-2 часа | 3 |
| > 2 часов | 4 |

**Расшифровка значений:**

* 5 баллов или менее – низкая физическая активность. Коэффициент УФА – 1.3.
* 6-9 баллов – средняя физическая активность. Коэффициент УФА – 1.4.
* 10-11 баллов – достаточная физическая активность. Коэффициент УФА – 1.65.
* 12 и более баллов – высокая физическая активность. Коэффициент УФА – 1.85.