

# 团 体 标 准

T/CPMA×××-××××

## 身体活动系列标准 第 5 部分：身体活动评价方法： 18-64 岁成人



Physical activity series standard

Part 5: Methods of Physical Activity Evaluation:

Adults aged 18-64 years

中华预防医学会 发布

××××-×-×发布

××××-×-×实施

2/10/2

# 目 次

前 言 .....	II
引 言 .....	III
1. 范围 .....	4
2. 规范性引用文件 .....	4
3. 术语和定义 .....	4
4. 评价工具 .....	4
5. 问卷的使用方法 .....	5
6. 评价内容 .....	5
7. 个体评价指标 .....	6
8. 群体评价指标 .....	6
附 录 （规范性附录）中国 18-64 岁成人身体活动问卷 .....	7

# 前 言

本文件按照 GB/T1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标注化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件是 T/CPMA 015-2020《身体活动系列标准》的第5部分。T/CPMA 015 发布了以下部分：

- 第1部分：人群身体活动与健康术语；
- 第2部分：身体活动个体化指导总则；
- 第4部分：身体活动评价方法：6-17岁儿童；
- 第7部分：社区人群身体活动干预规范。

本文件由中华预防医学会（SAC/TC 代码）归口。

本文件起草单位：中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心、中国疾病预防控制中心、北京大学、深圳市南山区慢性病防治院、北京体育大学。

本文件主要起草人：刘爱玲、丁彩翠、赵文华、王卓群、陈晓荣、仇玉洁、冯靖雯、刘开琦、李可基、张媿、杨曦、邱俊强。

# 引 言

身体活动不足是 21 世纪全球最大的公共卫生问题之一，占全球死亡归因的 6%，可使死亡风险增加 20%~30%，并增加疾病负担。身体活动不足是成人不健康生活方式的体现，更是一个世界范围内的共性问题，而身体活动评价是制定身体活动促进干预措施和政策建议的基础。本标准基于文献综述、专家意见以及 2002 年和 2010-2012 年中国居民营养与健康状况调查中的身体活动问卷实践，对我国 18-64 岁成人身体活动评价方法的规定，界定核心术语和定义，重点对身体活动问卷调查进行规范性指导，提出成人身体活动个体和群体评价方法。本标准是身体活动系列标准的第 5 部分，其他部分还包括人群身体活动与健康术语、身体活动个体化指导总则（18-64 岁成人）、身体活动评价方法：5 岁及以下儿童、身体活动评价方法：65 岁及以上老年以及社区人群身体活动干预规范，构成全人群身体活动系列标准。

# 身体活动评价方法：

## 18-64 岁成人

### 1. 范围

本文件规定了评价 18-64 岁成人身体活动的方法和内容，并提供了个体和群体评价的指导。

本文件适用于 18-64 岁成人身体活动评价。

### 2. 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

T/CPMA××× 人群身体活动与健康术语

### 3. 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

#### 3.1

**成人静态行为类型** type of adults' sedentary behavior

是指成人静态行为按照常见标准进行的分类，可根据静态行为发生的场景分为：职业类、交通类、业余类；也可以根据是否看屏幕分为视屏类、非视屏类。

#### 3.2

**成人身体活动推荐量** physical activity recommendation of adults

是指为了维持和促进健康，依据科学推荐的、成人应该达到的身体活动量。按照《中国人群身体活动指南（2021）》规定，18-64 岁成人每周应进行 150-300 分钟中等强度有氧身体活动，或每周 75-150 分钟高强度有氧身体活动，或中等和高强度两种活动相当量的组合。

#### 3.3

**成人身体活动不足** physical inactivity of adults

是指成人未达到身体活动推荐量。

### 4. 评价工具

本标准采用的评价工具为“18-64 岁成人身体活动问卷”，（以下简称“问卷”），包括长问卷和短问卷两版，见附录。

## 5. 问卷的使用方法

### 5.1 覆盖时间

18-64 岁成人身体活动评价宜覆盖调查对象过去一周的身体活动情况，分为工作日、休息日 2 个时间段。

### 5.2 适用对象

评价对象是 18-64 岁成年人，包括各职业人群、居家人群。

本问卷不适合用于评价丧失生活自理能力（失能）的人群。

### 5.3 问卷收集方法

问卷信息收集方式包括调查对象自行填写、调查员询问等。

### 5.4 长、短问卷用途

长、短问卷的选择根据目的确定。长问卷可用于专题调查和研究，短问卷可用于快速评价。

## 6. 评价内容

### 6.1 身体活动范畴

评价不同范畴身体活动（交通出行活动、职业活动、家务活动以及业余活动）的形式、频率、时间等。

交通出行活动：评价上下班/学、外出购物、走亲访友、去公园、去看电影等路途过程中活动的形式、频率、时间等。

职业活动：评价工作/在校上课或其他职业活动时间范围内，坐、站立以及从事的所有活动的形式、频率、时间等。

家务活动：评价在家里及家周边可能从事活动的形式、频率、时间等。

业余活动：评价工作、交通或家务之外活动（包括各种形式的运动健身活动等）的形式、频率、时间等。

### 6.2 身体活动强度

评价不同强度身体活动（低强度身体活动、中等强度身体活动、高强度身体活动以及静态行为）的频率、时间等。身体活动强度客观量化用 MET 表示；主观判断通常以呼吸、心率、出汗、疲劳程度等感受评估。

### 6.3 身体活动量

成人身体活动量可按周计算：将成人一周参与各类型身体活动的强度、频率及每次活动持续时间的乘积进行累计。

## 7. 个体评价指标

### 7.1 身体活动充足

成人每周身体活动达到以下三种情况之一，即可判定为身体活动充足：

- (1) 每周中等强度有氧身体活动时间为 150 分钟及以上；
- (2) 每周高强度有氧身体活动时间为 75 分钟及以上；
- (3) 中等强度和高强度两种活动相当量的组合时间达到要求：

$$\sum_{i=0}^{N_1} F_{1i} \times T_{1i} + 2 \times \sum_{j=0}^{N_2} F_{2j} \times T_{2j} \geq 150 \text{ 分钟}$$

$$\text{或者 } \frac{1}{2} \sum_{i=0}^{N_1} F_{1i} \times T_{1i} + \sum_{j=0}^{N_2} F_{2j} \times T_{2j} \geq 75 \text{ 分钟}$$

式中：

$M_1$  —— 一周内成人进行的各类型中等强度有氧身体活动；

$F_1$  —— 成人进行某类中等强度有氧身体活动的频率，单位为次；

$T_1$  —— 该类中等强度有氧身体活动每次持续时间，单位为分钟（min）；

$M_2$  —— 一周内成人进行的各类型高强度有氧身体活动；

$F_2$  —— 成人进行某类高强度有氧身体活动的频率，单位为次；

$T_2$  —— 该类高强度有氧身体活动每次持续时间，单位为分钟（min）。

### 7.2 身体活动不足

成人每周身体活动未达到身体活动充足的标准（7.1 的三种情况均未达到）。

### 7.3 一周内平均每天静态行为时间

成人静态行为宜独立于身体活动进行评价，可用成人每周以坐着、靠着或躺着的行为的累计时间（小时，h）除以 7 来计算。

## 8. 群体评价指标

### 8.1 身体活动充足率

身体活动充足率（%）指某特定时间内一定范围人群中，达到身体活动推荐量的人群所占的比例，计算公式如下：

$$\text{身体活动充足率（\%）} = \frac{\text{某期间某群体中成人身体活动充足的个体数}}{\text{同期间该群体中成人的个体总数}} \times K$$

$$K=100\%$$

### 8.2 身体活动不足率

身体活动不足率指某特定时间内一定范围人群中，身体活动不足人群所占的比例，计算公式如下：

$$\text{身体活动不足率（\%）} = 1 - \text{身体活动充足率（\%）}$$

## 附 录

### （规范性附录）

#### 中国 18-64 岁成人身体活动问卷

#### 附录 1 中国 18-64 岁成人身体活动长问卷

##### 一、基本情况

A1	您的性别： ①男 ②女	<input type="checkbox"/>
A2	您的出生年月： <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月	
A3	您的文化程度： ① 小学及以下 ② 初中 ③ 高中/中专/技校 ④ 大专/职大 ⑤ 本科 ⑥ 硕士研究生及以上	<input type="checkbox"/>
A4	您的职业情况： 01 国家机关、党群组织、企事业单位负责人 02 专业技术人员 03 办事人员和有关人员 04 商业、服务业人员 05 农林牧渔水利业生产人员 06 生产运输设备操作人员及有关人员 07 军人 08 在校学生 09 其他有工作人员 10 居家人群	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A5	过去一周，您的身体活动情况和平时相比，有没有太大的变化？ ①没有 ②有，显著增加，原因是：_____ ③有，显著减少，原因是：_____	<input type="checkbox"/>
A6	过去的一周，您是否有职业性的身体活动，例如工作、上学、做农活？ ①有，（填写第一部分：职业人群身体活动 OM1） ②没有，（跳至第二部分：居家人群身体活动 HM1）	<input type="checkbox"/>



## 二. 身体活动情况

### 第一部分：职业人群身体活动

一、过去一周中您在工作日（工作/上学/做农活）的身体活动情况				
OM1	过去一周，您共有几天时间去工作/上学/做农活？			<input type="text"/> 天
OM2	工作/上学/做农活的这几天中，在上班（学）、下班（学）、做农活、外出中，您通常使用哪些交通方式？（请参照附录 A 在下表中填写交通方式，参照附录 B 填写强度）			
序号	A. 交通方式	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
e	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
OM3	工作日，您每天工作/上学/做农活中的身体活动有哪些？ （请参照附录 A 从最常做的活动开始填写运动内容，参照附录 B 填写强度）			
序号	A. 活动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
OM4	工作/上学/做农活的这几天中，在闲暇时，您做锻炼健身、娱乐性活动吗？ <input type="text"/> ① 做，（填写 OM4_1） ② 不做，（跳至 OM5）			
OM4_1	在闲暇时，您做哪些锻炼健身、娱乐性活动？ （请参照附录 A 从最常做的运动开始填写运动内容，参照附录 B 填写强度）			
序号	A. 活动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
e	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

OM5	工作/上学/做农活的这几天中，您做家务活动吗？ ①做，（填写 OM5_1） ②不做，（跳至 OM6）			<input type="checkbox"/>
OM5_1	您做哪些家务活动？ （请参照附录 A 从最常做的劳动开始填写劳动内容，参照附录 B 填写强度）			
序号	A. 活动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
e	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
f	其他：_____	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
OM6	工作/上学/做农活的这几天中，除上班工作/上学学习/做农活外，您坐着、靠着或躺着做哪些活动？（请参照附录 A 填写静态行为）			
序号	A. 静态行为	C. 次数	D. 每次持续时间	
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟	
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟	
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟	
d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟	
e	其他：_____	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟	
OM7	工作的这几天中，您通常几点入睡？（用 24 小时制填写） <input type="text"/> <input type="text"/> 点 <input type="text"/> <input type="text"/> 分			
OM8	工作的这几天中，您通常几点睡醒？（用 24 小时制填写） <input type="text"/> <input type="text"/> 点 <input type="text"/> <input type="text"/> 分			
<b>二、过去一周中的非工作日/非上学日/非农活日，您的身体活动情况</b>				
OS1	过去一周，您共有几天时间没有去工作/上学/做农活？			<input type="text"/> 天
OS2	非工作日/非上学日/非农活日，您是否出行？ 是，（填写 OS2_1） ② 否，（跳至 OS3）			<input type="checkbox"/>

OS2_1	出行时，您通常的交通方式及相关信息？ (请参照附录 A 在下表中填写交通方式，参照附录 B 填写强度)			
序号	A. 交通方式	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
OS3	非工作日/非上学日/非农活日，闲暇时，您做锻炼健身、娱乐性活动吗？ <input type="checkbox"/>			
	① 做， (填写 OS3_1)			
	② 不做， (跳至 OS4)			
OS3_1	在闲暇时，您做哪些锻炼健身、娱乐性活动？ (请参照附录 A 从最常做的运动开始填写运动内容，参照附录 B 填写强度)			
序号	A. 运动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
e	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
OS4	非工作日/非上学日/非农活日，您做家务活动吗？ <input type="checkbox"/>			
	做， (填写 OS4_1)			
	② 不做， (跳至 OS5)			
OS4_1	您做哪些家务活动？ (请参照附录 A 从最常做的劳动开始填写劳动内容，请参照附录 B 填写强度)			
序号	A. 劳动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
e	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
f	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
OS5	非工作日/非上学日/非农活日，您坐着、靠着或躺着做哪些活动？ (请参照附录 A 填写静态行为)			

序号	A. 静态行为	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
e	其他: _____	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
OS6	非工作日/非上学日/非农活日, 您通常几点入睡? (用 24 小时制填写) <input type="text"/> <input type="text"/> 点 <input type="text"/> <input type="text"/> 分		
OS7	非工作日/非上学日/非农活日, 您通常几点睡醒? (用 24 小时制填写) <input type="text"/> <input type="text"/> 点 <input type="text"/> <input type="text"/> 分		

注: 表格内身体活动内容及相关情况可视具体情况增行

## 第二部分：居家人群身体活动长问卷

过去一周中，您的身体活动情况				
HM1	过去一周中，您是否出行？			<input type="checkbox"/>
	① 是，（填写 HM2）			
	② 否，（跳至 HM3）			
HM2	出行时，您通常的交通方式及相关信息？ （请参照附录 A 在下表中填写交通方式，参照附录 B 填写强度）			
序号	A. 交通方式	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
HM3	在闲暇时，您做锻炼健身、娱乐性活动吗？			<input type="checkbox"/>
	①做，（填写 HM3_1）			
	②不做，（跳至 HM4）			
HM3_1	在闲暇时，您做哪些锻炼健身、娱乐性活动？ （请参照附录 A 从最常做的运动开始填写运动内容，参照附录 B 填写强度）			
序号	A. 运动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
e	其他：_____	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
HM4	您做家务活动吗？			<input type="checkbox"/>
	①做，（填写 HM4_1）			
	②不做，（跳至 HM5）			
HM4_1	您做哪些家务活动？ （请参照附录 A 从最常做的劳动开始填写劳动内容，参照附录 B 填写强度）			
序号	A. 活动内容	B. 强度	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> 分钟

d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
e	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
f	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
g	其他: _____	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

您坐着、靠着或躺着做哪些活动？

HM5 (包括出行过程中、闲暇时间的静态行为，如看电视、乘坐交通工具等，请参照附录 A 填写静态行为)

序号	A. 静态行为	C. 次数	D. 每次持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
b	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
c	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
d	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
e	其他: _____	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟

HM6 您通常几点入睡？（用 24 小时制填写） 点分

HM7 您通常几点睡醒？（用 24 小时制填写） 点分

## 附录 2 中国 18-64 岁成人身体活动短问卷

### 一. 一般情况

A1	您的性别： ①男 ②女	<input type="checkbox"/>
A2	您的出生年月：	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 年 <input type="text"/> <input type="text"/> 月
A3	您的文化程度： ①小学及以下 ②初中 ③高中/中专/技校 ④大专/职大 ⑤本科 ⑥硕士研究生及以上	<input type="checkbox"/>
A4	您的职业情况： 01 国家机关、党群组织、企事业单位负责人 02 专业技术人员 03 办事人员和有关人员 04 商业、服务业人员 05 农林牧渔水利业生产人员 06 生产运输设备操作人员及有关人员 07 军人 08 在校学生 09 其他有工作人员 10 居家人群	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A5	过去一周，您的身体活动情况和平时相比，有没有太大的变化？ ①没有 ②有，显著增加，原因是：_____ ③有，显著减少，原因是：_____	<input type="checkbox"/>

## 二. 身体活动情况

M1	过去一周, 您累计做了多少分钟的 <b>中等强度有氧身体活动</b> ? <div style="text-align: right;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟         </div> (中等强度身体活动指: 能引起呼吸和心跳加快的身体活动, 强度对应附录 B 中的编号 2; <b>有氧身体活动</b> 是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动, 如跑步、快走、游泳、滑冰、跳绳、骑车、跳舞、打篮球、踢足球等。) 		
M2	过去一周, 您累计做了多少分钟的 <b>高强度有氧身体活动</b> ? <div style="text-align: right;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟         </div> ( <b>高强度身体活动</b> 指: 能引起呼吸和心跳显著加快的身体活动, 强度对应附录 B 中的编号 3) 		
M3	过去一周, 您 <b>主动锻炼</b> 累计多长时间? <div style="text-align: right;"> <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟         </div> ( <b>主动锻炼</b> 是指以锻炼健身为目的的身体活动。) 		
M4	过去一周, 您最主要的出行方式是什么? (请参照附录 A 填写交通方式, 参照附录 B 填写强度) 		
序号	A.交通方式	B.强度	C.累计持续时间
a	<input type="text"/> <input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> 分钟
M5	过去一周, 您累计 <b>总静态行为时间</b> 是多少小时? <div style="text-align: right;"> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 小时         </div> (坐着、靠着或躺着做的活动, 包括工作时间、闲暇时间的静态行为) 		
M6	过去一周, 您累计 <b>闲暇静态行为时间</b> 是多少小时? <div style="text-align: right;"> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 小时         </div> (闲暇时间坐着、靠着或躺着做的活动, 不包括工作时间的静态行为) 		
M7	过去一周, 您累计 <b>视屏时间</b> 是多少小时? <div style="text-align: right;"> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 小时         </div> (如: 看电视/手机/电脑/平板电脑等) 		
M8	过去一周, 您累计 <b>睡眠时间</b> 是多少小时? <div style="text-align: right;"> <input type="text"/> <input type="text"/> . <input type="text"/> 小时         </div> (不包括在床上没有睡着的时间) 		



附录 A 18-64 岁成人常见身体活动形式及静态行为分类表

活动分类	编号	常见活动形式
职业	1	使用电脑、平板电脑或手机等
	2	阅读、书写、开会、坐着讲课、听课、上自习等
	3	维修钟表、安装零件等
	4	驾驶汽车、火车、飞机等
	5	站立讲课、售货、前台服务、收银等
	6	在实验室、病房等操作；在办公楼内活动等
	7	参观、调研、走访等
	8	电器安装和维修、印刷等
	9	精细雕刻、酿酒、烤面包等
	10	刷油漆等
	11	编织、裁缝、补鞋、修自行车等
	12	剥玉米、摘花生、给农场家禽喂食等农活
	13	开农用拖拉机、清扫车等
	14	家政人员工作过程中的低强度活动，如扫地、擦桌子、倒垃圾、买菜、摘菜、洗菜、做饭、炒菜等
	15	大型卡车/铲车/起重机等驾驶
	16	道路或公园的浇水、清扫路面等
	17	拔草、播种、采摘、修剪树木等
	18	修理机器、修筑篱笆等
	19	捕鱼、车船操作
	20	切割等
	21	上体育课时的中等强度活动，如乒乓球、羽毛球、网球、排球等球类练习、健身操练习等
	22	家政人员工作过程中的活动，如拖地、手洗衣服、照看婴儿、照看老人等
	23	舞蹈和体育老师、健身教练等的教授过程
	24	炼钢、人力装卸、挖掘、翻地、收割、采矿、伐木等
	25	上体育课时的高强度活动，如跑步、跳绳、球类比赛等
交通出行	26	步行
	27	骑自行车
	28	骑摩托车、电动车
	29	乘坐公交车、地铁等公共交通
	30	乘坐私家车、出租车等轿车

业余	31	乘坐长途汽车、火车、轮船、飞机等
	32	坐着弹奏乐器、做手工等
	33	站着唱歌，吹弹乐器，指挥等
	34	散步，逛商场
	35	抖空竹、放风筝
	36	瑜伽、柔韧性运动（压腿、拉韧带）
	36	慢节奏舞蹈
	37	踢毽子
	38	健步走
	39	上下楼梯（负重小于 7kg）
	40	中速骑自行车
	41	早操、工间操、健身操、广场舞、快节奏舞蹈
	42	太极拳、踩水
	43	非竞技的乒乓球、羽毛球、网球、排球、高尔夫球、板球
	44	俯卧撑、仰卧起坐
	45	跑步
	46	爬山
	47	游泳
	48	足球、篮球
	49	竞技比赛的乒乓球、羽毛球、网球、排球
	50	快速骑自行车、动感单车
	51	跳绳、跳皮筋、跳高、跳远、单双腿跳等跳跃活动
	52	轮滑、滑雪、滑冰、滑板等技巧性运动
	53	武术、拳击、跆拳道、柔道等搏击运动
	54	健身房器械等肌肉力量运动——准备、热身
	55	健身房器械等肌肉力量运动——过渡性活动
	56	健身房器械等肌肉力量运动
家务	57	扫地、擦桌子、倒垃圾
	58	看电视、看电影等
	59	超市购物、买菜、摘菜、洗菜、做饭、炒菜
	60	整理房间、整理床铺、收拾衣物、缝补衣服
	61	拖地、用吸尘器等
	62	手洗碗、手洗衣服等
	63	庭院清扫
	64	照看婴幼儿、学龄前儿童、老人
静态行为 （坐着、靠着或	65	修理电器、家具
	66	看电脑、平板电脑

躺着进行的)	67	看手机
	68	阅读纸质读物
	69	听广播、听音乐
	70	玩电子游戏
	71	下棋、打牌、打麻将等娱乐活动
	72	坐着写书法、画画等

附录 B 18-64 岁成人身体活动强度主观判断方法

编号	身体活动强度	主观感受
1	低强度身体活动	我感觉轻松、心跳和呼吸稍微加快，几乎没有出汗
2	中等强度身体活动	我感觉有点累，心跳和呼吸都加快，轻微出汗，可以轻松说话
3	高强度身体活动	我感觉很累，全身出了很多汗，说话较费力或停止运动才能说话，呼吸急促，大口喘气，心跳很快
0	静态行为	坐着、靠着、躺着的行为，不包括睡觉

## 附录 C 中国 18-64 岁成人身体活动长问卷填写说明

### 一. 一般情况

A2 “您的出生年月”：请按照公历填写；

A3 “您的文化程度”：是指受访者所获得的最高教育程度，即已经完成学业、毕业获国家承认的最高文凭学历，包括夜大、职大和电大等的文凭。如某人正在上高中或中专，其最高程度为初中；

A4 “您的职业情况”：指受访者每天大部分时间从事的工作，如果有几种职业，在时间上不易区分，则以经济收入高的职业为主；

A6 “过去的一周，您是否有职业性的身体活动，例如工作、上学、做农活？”：指在过去的一周里是否有与工作，学习，做农活等职业有关的身体活动，不包括您在闲暇时间所进行的家务活动、体育锻炼等身体活动。如果有，则填写第一部分：“职业人群身体活动问卷”，如果没有，则填写第二部分：“居家人群身体活动问卷”。

### 二. 身体活动状况

#### 第一部分：职业人群身体活动问卷：

该问卷是询问调查对象过去一周中的身体活动。调查问卷分为“工作日”、“非工作日/非上学日/非农活日”2个部分，分为填空题、选择题、表格题三种题型。

**第一节（工作日）：调查过去一周中工作日（工作/上学/做农活）的身体活动情况。**

OM1 “过去一周，您共有几天时间去工作/上学/做农活？”：指上班工作、上学学习、做农活的天数，注意此项填写整数；

OM2 “工作/上课/做农活的这几天中，在上班（学）、下班（学）、做农活、外出中，您通常使用哪些交通方式？”：指工作/上课/做农活的这几天中，在上班（学）、下班（学）、做农活、外出途中使用的交通方式，列出每种交通方式的身体活动强度、次数和每次持续时间；

OM3 “工作日，您每天工作/上学/做农活中的身体活动有哪些？”：指工作日在工作/上学/做农活时做的身体活动内容，列出每类运动的身体活动强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

OM4 “工作/上学/做农活的这几天中，在闲暇时，您做锻炼健身、娱乐性活动吗？”：指在工作日除了工作（学习）时间外进行的以锻炼健身、娱乐玩耍为目的的运动，不包括交

通出行活动（此项需填写在“OM2”）、家务活动（此项需填写在“OM5”）；如果做，则勾选①，填写“OM4\_1”，如果不做，则勾选②，跳至“OM5”；

OM4\_1 “在闲暇时，您做哪些锻炼健身、娱乐性活动？”：填写工作日，在闲暇时做的锻炼健身、娱乐性活动内容，列出每类运动的身体活动强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

OM5 “工作/上学/做农活的这几天中，您做家务活动吗？”：指工作日在家里有没有做过家务活动：例扫地、拖地、手洗碗、手洗衣服、做饭、倒垃圾、做农活、照看儿童等，如果做，勾选①，填写“OM5\_1”，如果不做，则勾选②，跳至“OM6”；

OM5\_1 “您做哪些家务活动？”：填写工作日做的全部家务活动，以及做家务活动的活动强度、次数和每次持续时间，从持续时间最长的活动状态开始填写；

OM6 “工作/上学/做农活的这几天，除上班工作（上学学习和做农活）外，您坐着、靠着或躺着做哪些活动？”：指工作/上学/做农活的这几天，除上班工作（上学学习）外坐着、靠着或躺着的活动情况，例下班后玩手机、看电视等；

OM7 “工作的这几天，您通常几点入睡？”：指在工作日，通常几点入睡？不包括在床上没有睡着的时间（此项已填写在“OM6”），时间按照当地时间。

OM8 “工作的这几天，您通常几点睡醒？”：指在工作日，通常几点睡醒？不包括睡醒后在床上的时间（此项已填写在“OM6”），时间按照当地时间。

## **第二节（非工作日）：调查过去一周中的非工作日/非上学日/非农活日的身体活动情况。**

OS1 “过去一周，您共有几天时间没有去工作/上学/做农活？”：指一周中没有去上班工作、上学学习、做农活的天数，注意此项填写整数；

OS2 “非工作日/非上学日/非农活日，您是否出行？”：指非工作日，您是否离开一个地方前往另一个地方，如果是，勾选①，填写 OS2\_1；如果否，则勾选②，直接跳至“OS3”；

OS2\_1 “出行时，您通常的交通方式及相关信息？”：填写非工作日，在出行时使用的交通方式，列出每种交通方式的身体活动强度、次数和每次持续时间；

OS3 “非工作日/非上学日/非农活日，您做锻炼健身、娱乐性活动吗？”：指非工作日进行的以锻炼健身、娱乐玩耍为目的的运动，不包括交通出行活动（此项需填写在“OS2”）、家务活动（此项需填写在“OS4”）；如果做，则勾选①，填写“OS3\_1”，如果不做，则勾选②，跳至“OS4”；

OS3\_1 “在闲暇时，您做哪些锻炼健身、娱乐性活动？”：填写非工作日，做的锻炼健

身、娱乐性活动内容，列出每类运动的身体活动强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

OS4 “非工作日/非上学日/非农活日，您做家务活动吗？”：指非工作日，在家里有没有做过家务活动：例扫地、拖地、手洗碗、手洗衣服、做饭、倒垃圾、做农活、照看儿童等，如果做，勾选①，填写“OS4\_1”，如果不做，则勾选②，跳至“OS5”；

OS4\_1 “您做哪些家务活动？”：填写非工作日做的全部家务活动，列出每类家务活动的身体活动强度、次数和每次持续时间，从持续时间最长的活动状态开始填写；

OS5 “非工作日/非上学日/非农活日，您坐着、靠着或躺着做哪些活动？”：指非工作日，坐着、靠着或躺着的活动情况，例看手机、看电视；

OS6 “非工作日/非上学日/非农活日，您通常几点入睡？”：指非工作日，通常几点入睡？不包括在床上没有睡着的时间（此项已填写在“OS5”），时间按照当地时间。

OS7 “非工作日/非上学日/非农活日，您通常几点睡醒？”：指非工作日，通常几点睡醒？不包括睡醒后在床上的时间（此项已填写在“OS5”），时间按照当地时间。

## 第二部分：居家人群身体活动问卷

该问卷是询问调查对象过去一周中的身体活动。调查问卷分为过去一周交通出行、家务、业余等范畴的身体活动状况，有填空题、选择题、表格题三种题型。

### 调查过去一周中的身体活动情况。

HM1 “过去一周，您是否出行”：指过去一周，您是否离开一个地方到另一个地方，如果是，勾选①，填写“HM2\_1”；如果否，则勾选②，直接跳至“HM3”；

HM2 “出行时，您通常的交通方式及相关信息？”：指过去一周，在外出途中使用的交通方式，列出每种交通方式的身体活动强度、次数和每次持续时间；

HM3 “过去一周，在闲暇时，您做锻炼健身、娱乐性活动吗？”：指过去一周在闲暇时进行的以锻炼健身、娱乐玩耍为目的的运动，不包括交通出行活动（此项需填写在“HM2”）、家务活动（此项需填写在“HM4”）；如果做，则勾选①，填写“HM3\_1”，如果不做，则勾选②，跳至“HM4”；

HM3\_1 “在闲暇时，您做哪些锻炼健身、娱乐性活动？”：填写过去一周，在闲暇时做的锻炼健身、娱乐性活动内容，列出每类运动的身体活动强度、次数和每次持续时间，从最常做的运动开始填写；

HM4 “过去一周，您做家务活动吗？”：指过去一周在家里有没有做过家务活动，例扫地、拖地、手洗碗、手洗衣服、做饭、倒垃圾、做农活、照看儿童等，如果做，勾选①，填写“HM4\_1”，如果不做，则勾选②，跳至“HM5”；

HM4\_1 “您做哪些家务活动？”：填写过去一周做的全部家务活动，以及做家务活动的活动强度、次数和每次持续时间，从最常做的劳动开始填写；

HM5 “过去一周，您坐着、靠着或躺着做哪些活动？”：指过去一周，坐着、靠着或躺着的活动情况，例看手机、看电视、看报纸等；

HM6 “过去一周，您通常几点入睡？”：指过去一周，通常几点几分入睡？不包括在床上没有睡着的时间（此项已填写在“HM5”），时间按照当地时间；

HM7 “过去一周，您通常几点睡醒？”：指过去一周，通常几点几分睡醒？不包括睡醒在床上躺着的时间（此项已填写在“HM5”），时间按照当地时间。



## 附录 D 中国 18-64 岁成人身体活动短问卷填写说明

18-64岁成人身体活动短问卷是询问调查对象的一般情况和过去一周中的身体活动情况，分为填空题、选择题、表格题三种题型。以下为短问卷的填写说明。

### 一. 一般情况

A2 “您的出生年月”：请按照公历填写；

A3 “您的文化程度”：是指受访者所获得的最高教育程度，即已经完成学业、毕业获国家承认的最高文凭学历，包括夜大、职大和电大等的文凭。如某人正在上高中或中专，其最高程度为初中；

A4 “您的职业情况”：指受访者每天大部分时间从事的工作，如果有几种职业，在时间上不易区分，则以经济收入高的职业为主。

### 二. 身体活动情况

M1 “过去一周，您累计做了多少分钟的中等强度有氧身体活动？”：中等强度身体活动是指能引起呼吸和心跳加快的身体活动，对应**附表 B：成年人身体活动强度主观判断方法**中的中等强度身体活动；有氧身体活动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动，如跑步、快走、游泳、滑冰、跳绳、骑车、跳舞、打篮球、踢足球等；填写过去一周累计进行中等强度有氧身体活动的时间；

M2 “过去一周，累计做了多少分钟的高强度有氧身体活动？”：高强度身体活动指能引起呼吸和心跳显著加快的身体活动，对应**附表 B：成年人身体活动强度主观判断方法**中的高强度身体活动；有氧身体活动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动，如跑步、快走、游泳、滑冰、跳绳、骑车、跳舞、打篮球、踢足球等；填写过去一周累计进行高强度有氧身体活动的时间；

M3 “过去一周，您主动锻炼累计多长时间？”：主动锻炼是指以锻炼健身为目的的身体活动，填写过去一周累计进行主动锻炼的时间；

M4 “过去一周，您最主要的出行方式是什么？”：列出该种交通方式的身体活动强度和累计持续时间；

M5 “过去一周，您累计总静态行为时间是多少小时？”：指坐着、靠着或躺着做的活动，包括工作时间、闲暇时间的静态行为；

M6 “过去一周，您累计闲暇时间的静态行为时间是多少分钟？”：指闲暇时间坐着、靠着或躺着做的活动，不包括工作时间的静态行为；

**M7** “过去一周，您累计视屏时间是多少小时？”：指在过去一周，平均每天使用电子屏幕（包括电视、手机、电脑、平板电脑等）的时间；

**M8** “过去一周，您累计睡眠时间是多少小时？”：指处于睡眠状态的时间，不包括在床上没有睡着的时间。

# 《身体活动系列标准 第5部分： 身体活动评价方法：18-64岁成人》

## 团体标准编制说明



1. 工作简况：包括任务来源、协作单位、主要工作过程、起草组成员及其所做的主要工作等

### 1.1 任务来源

本标准根据《中华预防医学会关于开展2020年度学会团体标准立项征集工作的通知》（预会发〔2020〕\*\*号）要求，由中国疾病预防控制中心营养与健康所牵头负责此标准的起草制定工作。

### 1.2 协作单位

本标准的协作单位包括中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国疾病预防控制中心慢性非传染性疾病预防控制中心、中国疾病预防控制中心、深圳市南山区慢性病防治院、北京大学、北京体育大学。

### 1.3 主要工作过程

本标准的编制工作分为4个步骤：文献研究、专家评议、预实验和现场验证。

首先，采用系统综述和meta分析的方法，在PubMed/Medline和EMBASE数据库，检索近10年全球成人身体活动问卷评价的研究，通过综述追溯、追踪引用文献进行文献补充检索，经严格的纳入及排除标准，筛选出文献23篇，覆盖17种问卷。同时，结合2002年和2010-2012年中国居民营养与健康状况调查中的身体活动问卷实践，综合分析现有问卷的结构内容、检验方法和验证结果，作为制定我国18-64岁成人身体活动问卷的循证依据。根据国内外身体活动流行病学专著和相关指南，形成本标准初稿。

其次，组建涵盖运动学、流行病学、营养学等领域权威的专家组，经多次举行专家研讨会，对问卷的结构、内容、调查方式以及配套材料等研究提议。专家评议结果表明，研制的18-64岁成人身体活动问卷可测量过去一周成人身体活动情况，包括身体活动范畴、强度、频率和时间，还可以调查静态行为类型和时间、视屏时间、睡眠时间等内容。

再次，选取 10 名 18-64 岁成年人进行小范围预试验，主要测试问卷调查所需时间、研究对象对问卷的理解程度以及体验度等方面，对表述不准确、理解较为困难之处再次修改。将预试验数据进行初步处理和分析，并对照分析指标检验其可行性。

最后，采用可穿戴设备（ActiGraph WGT3X-BT 加速度计）对问卷进行现场验证。在北京市海淀区马连洼街道选择 58 名 18-64 岁成年人，研究对象的纳入标准为身体活动无障碍、本人能够配合完成调查，排除由于受伤等原因身体活动受限以及患有呼吸道、心血管、内分泌系统等严重疾病的 18-64 岁成年人。起草组前往调查点开展现场调查，由调查员采集研究对象的基本信息并进行身体活动问卷调查，面对面访问研究对象过去一周的身体活动情况，并让调查对象佩戴加速度计一星期，每天提醒调查对象按照要求佩戴。按照规范的调查方案、技术规范和工作手册，采集调查数据，并进行数据统计分析，得出该标准的现场验证结果。

按照团体标准的相关规定和格式要求，在四步骤编制流程的基础上，起草组通过文献系统综述与行业专家评议相结合的方法，就标准的制定召开多次专题研讨会，确定标准的基本框架，系统规范成人身体活动评价方法，完善评价技术和内容，形成标准草案征求意见稿。于 2021 年 11 月 2 日，向中国疾病预防控制中心、中国疾病预防控制中心营养与健康所，江苏省、甘肃省、天津市疾控中心，北京体育大学、首都医科大学附属北京天坛医院、北京电力医院、中山大学附属第一医院、深圳市慢性病防治中心、山西省预防医学会、深圳市宝安中医院集团等 12 家单位的 12 名专家征求意见，并召开讨论会后进一步完善。团体标准制定时间进度见表 1。

**表 1 团体标准制定时间进度**

时间	进度
2020.12-2021.4	对全球成人身体活动问卷的验证研究进行系统综述和 meta 分析，结合 2002 年和 2010-2012 年中国居民营养与健康状况调查的身体活动问卷研制 18-64 岁成人身体活动问卷。
2021.4-2021.7	成人身体活动评价方法初稿撰写。
2021.8-2021.9	召开专家研讨会，修改完善评价方法初稿，制定验证的实施方案。
2021.10-2021.11	开展 18-64 岁成人身体活动评价方法预实验和验证的现场调查。
2021.11	形成团体标准草案征求意见稿，并征询专家意见。

2021.12-2022.1	起草组召开标准修订会，进一步修改，形成团体标准修订稿。
2022.5	召开团体标准预评审会。
2022.5-2022.6	根据预评审会意见，召开组内会议研讨，进一步修订完善。

#### 1.4 起草组成员及其所做的主要工作

标准起草组中各成员及其所做的主要工作如表 2 所示。

**表 2 标准起草组成员及其所做的主要工作**

序号	姓名	工作单位	所做的主要工作
1	刘爱玲	中国疾病预防控制中心营养与健康所	标准规划、调查指导、审核修订
2	丁彩翠	中国疾病预防控制中心营养与健康所	标准规划、现场调查、撰写修订
3	赵文华	中国疾病预防控制中心营养与健康所	标准规划、审核修订
4	王卓群	中国疾病预防控制中心慢性非传染性 疾病预防控制中心	标准规划、协调、组织
5	陈晓荣	中国疾病预防控制中心慢性非传染性 疾病预防控制中心	标准修订、征求意见修改
6	仇玉洁	中国疾病预防控制中心营养与健康所	现场调查、标准修订
7	冯静雯	中国疾病预防控制中心营养与健康所	现场调查、标准修订
8	刘开琦	中国疾病预防控制中心	标准修订
9	李可基	北京大学	问卷设计指导、标准修订和审核
10	张媿	深圳市南山区慢性病防治院	问卷设计指导
11	杨曦	中国疾病预防控制中心	问卷设计指导
12	邱俊强	北京体育大学	标准修订

## 2. 标准编制原则和确定标准主要内容（如技术指标、参数、公式、性能要求、试验方法、检验规则等）的论据；标准修订项目还应当列出新、旧标准水平的对比

本标准秉持标准的科学性、规范性和实用性的原则，依据 GB/T1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》进行编写。本标准对我国 18-64 岁成人体身体活动评价方法和内容进行规定，界定核心术语和定义，对身体活动问卷调查进行规范

性指导，完善成人身体活动个体和群体评价方法，为监测全国范围内身体活动水平的流行趋势并开展多地区、跨机构的人群身体活动水平比较提供科学依据。

## 2.1 前言

说明了本标准属于《身体活动系列标准》的第 5 部分：身体活动评价方法 18-64 岁成人，列出了系列标准的其他部分名称，并列明标准的归口机构、起草单位和主要起草人。

## 2.2 引言

这部分是本标准专门增加的内容。由于标准的新颖性和开创性，通过引言，依据世界卫生组织对全球健康危害因素研究、全球成人身体活动不足趋势研究，阐明了标准产生的背景、目的和必要性。

## 2.3 标准正文

### 2.3.1 范围

这一章节重点说明标准的适用范围。

### 2.3.2 规范性引用文件

本标准列出规范性引用文件。

### 2.3.3 术语和定义

这一章节对成人身体活动涉及到的 3 个术语做出了定义，并依据《中国人群身体活动指南（2021）》界定成人身体活动推荐量。

### 2.3.4 评价工具

本标准以“18-64 岁成人身体活动问卷”作为评价工具，提供了长问卷和短问卷 2 个版本。

起草组采用系统综述和 meta 分析的方法，综合分析现有问卷的结构内容、检验方法和验证结果，参考国际身体活动问卷（International Physical Activity Questionnaire, IPAQ）的框架和信度较高的身体活动清单自填式问卷（Self-Administered Physical Activity Checklist, SAPAC）的身体活动方式列表，结合 2002 年和 2010-2012 年中国居民营养与健康状况调查中的身体活动问卷实践，根据国内外身体活动流行病学专著和指南标准，针对我国 18-64 岁成人身体活动特点编制身体活动问卷及一系列配套材料。

“18-64 岁成人身体活动长问卷”是一份适用于我国 18-64 岁成人，通过测量以一周为时间周期的经常性身体活动情况的问卷，用于全面评价我国成人身体活动的形式、强度、频率和时间。该问卷分为“工作日”、“非工作日”2 个部分。



“18-64 岁成人身体活动长问卷”对不同场景下各种身体活动的形式、强度、频率和每次活动持续时间进行调查。研究对象参照“18-64 岁成人常见身体活动形式及静态行为分类表”告知活动形式，若有未列入表内的活动形式，研究对象则补充说明，对于每种活动强度参照“18-64 岁成人身体活动强度主观判断方法”填写，并依次告知该种身体活动的频率和每次活动持续时间。问卷题目清晰易懂，容易填写。完成整个问卷调查大约需要 15-20 分钟。

“18-64 岁成人常见身体活动形式及静态行为分类表”包括 4 类身体活动及静态行为：职业活动、交通出行活动、业余活动、家务活动和静态行为。“18-64 岁成人身体活动强度主观判断方法”是根据研究对象的主观运动感受，将活动强度分为 4 个级别，分别为低强度、中等强度、高强度身体活动和静态行为。

此外，为满足快速评价和一般研究的需要，起草组参考国际上其他成人身体活动问卷短版，如国际身体活动问卷-短板（IPAQ-short, International Physical Activity Questionnaire-Short Last 7 Days Telephone Format）的制定方法，结合 2002 年和 2010-2012 年中国居民营养与健康状况调查中的身体活动问卷实践，编写“中国 18-64 岁成人身体活动短问卷”。

“中国 18-64 岁成人身体活动短问卷”仅分为“一般情况”和“身体活动情况”2 个部分，简要回顾过去一周中等强度有氧活动、高强度有氧活动、主动锻炼、最主要出行方式、总静态行为、闲暇静态行为、视屏时间以及睡眠时间，不再区分各种身体活动和静态行为形式。

### 2.3.5 问卷的使用方法

这一章节从覆盖时间、适用对象、问卷收集方法、长、短问卷用途 4 个方面规范问卷的使用方法。它的目的在于保证成人身体活动评价在相同的程序和操作中进行，这是保证评价准确性和一致性的基础条件。

### 2.3.6 评价内容

这一章节对成人身体活动评价内容提出了基本要求。依据《世卫组织 2018-2030 年促进身体活动全球行动计划》、《关于身体活动有益身体健康的全球建议》、《世卫组织饮食、身体活动与健康全球战略：国家监测和评价实施情况的框架》、《饮食、身体活动与健康》等相关技术文件，本标准指出 18-64 岁成人身体活动宜从身体活动范畴、身体活动强度以及身体活动量进行评价。

### 2.3.7 个体评价指标

这一章节规范列出成人个体身体活动评价指标：身体活动充足、身体活动不足、一周身体活动量、一周内平均每天静态行为时间。依据《中国人群身体活动指南（2021）》相关内容，起草组制定个体评价指标的计算方法和规则。个体评价是成人身体活动评价的基础，为此必须重视标准中对个体评价的界定。

### 2.3.8 群体评价指标

依据《中国人群身体活动指南（2021）》，提出群体身体活动评估的指标和方法。

## 2.4 附录

附录具体明确了中国 18-64 岁成人身体活动问卷及一系列配套材料，包括“中国 18-64 岁成人身体活动长问卷”和“中国 18-64 岁成人身体活动短问卷”，以及问卷相应的 4 个附录：“中国 18-64 岁成人常见身体活动形式及静态行为分类表”、“中国 18-64 岁成人身体活动强度主观判断方法”、“中国 18-64 岁成人身体活动长问卷填写说明”、“中国 18-64 岁成人身体活动短问卷填写说明”，目的在于实现身体活动评价的一致性。

## 3. 主要试验（或验证）的分析、综述报告，技术经济论证，预期的经济效果

本标准研究制定的主要参考为国际身体活动问卷（International Physical Activity Questionnaire, IPAQ）的框架和信度较高的身体活动清单自填式问卷（Self-Administered Physical Activity Checklist, SAPAC）的身体活动方式列表，分析现有问卷的结构内容、检验方法和验证结果，进一步探讨适宜成人身体活动问卷的制定，借鉴效度较高、信度较高的问卷测量内容和方式，参考身体活动问卷测量属性和评价性能标准化工具，结合 2002 年和 2010-2012 年中国居民营养与健康状况调查中的身体活动问卷实践，作为制定和验证 18-64 岁成人身体活动问卷的循证依据，为今后成人身体活动监测和流行病学研究提供方式方法。

验证分析显示：本标准提出的“中国 18-64 岁成人身体活动问卷”重测信度、“中国 18-64 岁成人身体活动长问卷”和“中国 18-64 岁成人身体活动短问卷”一致性信度良好，以 ActiGraph WGT3X-BT 加速度计为标准，测量中国 18-64 岁成人身体活动强度和时间的效标效度良好，能可靠评价个体身体活动水平，准确评价群体身体活动充足率和不足率。“中国 18-64 岁成人身体活动问卷”测量中等强度身体活动时间、中高强度身体活动时间的效标效度较好（接近 0.7），这两个时间指标是身体活动水平评价的关键指标；测量身体活动总时间和静态行为时间的效标效度可以接受（>0.3）；但测量低强度身体活动时



间的效度相对弱（ $<0.3$ ）。因此，该标准是评价我国 18-64 岁成人身体活动时间及身体活动水平情况的切实有效、方便可行的测量方法。

该标准适用于全国公共卫生服务机构、科研机构、政府监管部门等卫生健康领域，用于规范评价中国 18-64 岁成人身体活动，为监测中国 18-64 岁成人身体活动水平的流行趋势并开展多地区、跨机构的人群身体活动水平比较提供经济便捷的方式，从而致力于指导中国 18-64 岁成年人群的健康状况改善，具有广泛的社会经济效果。

#### **4. 标准涉及的相关知识产权说明**

无。

#### **5. 采用国际标准的程度与水平的简要说明**

本标准没有采用国际标准，仅参考国内外指南性和政策性文件。在 20 世纪 90 年代末，全球学术组织建立了适用于 15-69 岁人群身体活动测量的标准问卷——IPAQ

（International Physical Activity Questionnaire），用以评价全球身体活动状况，并在多个国家通过了效度和信度检验。世界卫生组织慢性非传染性疾病阶梯式监测推荐使用的身体活动问卷 GPAQ（Global Physical Activity Questionnaire），在超过 100 个国家得到应用。

IPAQ 和 GPAQ 支持全国性身体活动监测和大型的国际调查，使身体活动主观测量标准在全球范围内得以统一。至此，使用 IPAQ 和 GPAQ 获得了全球三分之二国家的成人身体活动数据。然而，这些问卷均没有与中国人群身体活动指南相对应，而且随着 2020 年发布的《世界卫生组织身体活动和静态行为指南》等新的指南的出台，也将面临更新的需求。因此，有必要提出针对中国成人的身体活动评价方法和技术规范。基于先进的国际经验，结合我国成人体质特点，中国 18-64 岁成人身体活动评价方法的标准得以建立和完善。

#### **6. 重大分歧意见的处理经过和依据**

本标准在草案征求意见过程中无重大分歧。

#### **7. 其他应予说明的事项**

无。