

## 运动习惯调查量表

	强度	自评速度	能量消耗权重	时间（分钟/周）
职业性	剧烈体力活动		8	
	中等体力活动		4	
	行走为主	快速行走	5	
		中速行走	3.3	
		缓慢行走	2.5	
通勤性	坐着		1	
	行走	快速行走	5	
		中速行走	3.3	
		缓慢行走	2.5	
	骑自行车	快速	8	
		中速	6	
		缓慢	4	
场地运动	剧烈		5.5	
	适量		4	
家务			3	
休闲活动	剧烈体力活动		8	
	中等体力活动		4	
	行走为主	快速行走	5	
		中速行走	3.3	
		缓慢行走	2.5	
坐着			1	

参考文献：

1. Boyle R, Knight SP, De Looze C, Carey D, Scarlett S, Stern Y, et al. Verbal intelligence is a more robust cross-sectional measure of cognitive reserve than level of education in healthy older adults. *Alzheimer's research & therapy*. 2021;13(1):128.
2. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*. 2003;35(8):1381-95.