

**Godin laisvalaikio fizinio aktyvumo klausimynas (Leisure Time Exercise Questionnaire,
LTEQ; Godin & Shepard, 2011)**

Kiek vidutiniškai kartų per eilinę savaitę (7 dienas) laisvalaikiu mankštinotės ar judėjote ilgiau negu 15 min.?

Intensyvi fizinė veikla (širdis stipriai plaka) Kartai per savaitę _____
(pvz., bėgimas, futbolas, krepšinis, dziudo,
važiavimas riedučiais, greitas plaukimas,
greitas važiavimas dviračiu, intensyvi aerobika)

Vidutinio intensyvumo veikla (nevarginanti) Kartai per savaitę _____
(pvz., greitas ėjimas, tenisas, pasivažinėjimas
dviračiu, tinklinis, plaukiojimas, šokiai)

Lengva fizinė veikla (mažos fizinės pastangos) Kartai per savaitę _____
(pvz., joga, šaudymas, boulingas, lengvas ėjimas)

Kaip dažnai per eilinę savaitę (7 dienas) laisvalaikiu užsiėmėte fizine veikla tiek ilgai, kad suprakaituotumėte?

1. Labai dažnai

2. Kartais

3. Retai/Niekada

Šaltiniai:

Godin G. The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire. Health & Fitness Journal of Canada. 2011;4(1):18-22.