

Activité physique

- Temps consacré chaque jour à une activité physique d'intensité modérée à élevée (MVPA)¹
- Durée quotidienne des activités physiques d'intensité modérée à élevée en fonction de périodes de 10 minutes ou plus
- Durée quotidienne cumulée des activités physiques d'intensité modérée à élevée au travail, à la maison ou dans les déplacements
- Moments de la journée où les activités physiques d'intensité modérée à élevée sont fréquentes
- Nombre de pas au quotidien
- Miles ou kilomètres (distance) parcourus à pied ou par d'autres modes de transport actifs
- Fréquence des activités physiques d'intensité modérée à élevée
- Calories brûlées
- Types d'activité (aérobie, musculation, etc.)
- Niveau d'activité (faible, modéré, élevé)
- Temps passé à faire différents types d'activité physique d'intensité modérée à élevée (à la maison, au travail, lors des déplacements, dans les loisirs)
- Lieu où les activités physiques d'intensité modérée à élevée sont réalisées (dans une installation sportive, à la maison, au travail, dans la rue, sur une piste cyclable)
- Perception de la sécurité lors de l'activité physique
- Niveau de plaisir retiré de l'activité physique d'intensité modérée à élevée
- Nombre de volées ou de marches d'escalier gravies
- Fréquence cardiaque moyenne et maximum
- Nombre d'heures par semaine que les adultes passent à faire du sport, de la musculation ou des activités physiques de loisir
- Autres indicateurs

Sédentarité²

- Temps passé quotidiennement à être sédentaire, à l'exclusion du temps de sommeil
- Nombre d'heures par semaine passées devant un ordinateur ou un écran, notamment pour regarder la télévision ou des vidéos, jouer à des jeux sur l'ordinateur, envoyer des courriels ou naviguer sur Internet
- Durée quotidienne cumulée de la sédentarité au travail, à la maison ou dans les déplacements
- Nombre d'heures passées assis au travail et nombre ou fréquence des pauses dans la sédentarité au travail
- Nombre d'heures passées dans une voiture ou un véhicule motorisé
- Autres indicateurs

Sommeil

- Nombre d'heures de sommeil par nuit (durée du sommeil)
- Temps passé éveillé à l'endormissement
- Efficacité du sommeil
- Temps nécessaire à l'endormissement (latence du sommeil)
- Régularité de l'heure du coucher
- Régularité de l'heure de réveil
- Comparaison de la durée du sommeil paradoxal et du sommeil non paradoxal (durée du cycle de sommeil)
- Type d'activité avant l'endormissement (par exemple, temps passé devant un écran, à lire, à regarder la télévision)
- Satisfaction du sommeil le matin
- Somnolence diurne
- Autres indicateurs

¹ Une activité physique d'intensité modérée à élevée (en anglais Moderate-to-vigorous physical activity ou MVPA) désigne toute activité dont la dépense énergétique est supérieure à trois équivalents métaboliques

² La sédentarité désigne toute activité en état d'éveil caractérisée par une dépense énergétique supérieure ou égale à 1,5 équivalent métabolique et par une position assise ou allongée