

Healthy Behaviour - Indicators

Physical Activity

- Amount of MVPA¹ time per day
- Amount of MVPA time per day obtained in bouts of 10 minutes or more
- Amount of MVPA time accrued while at work, at home and/or in transit
- Identification of times during the day where MVPA is high
- Daily number of steps
- Miles/km (Distance) on foot or other modes of active transportation
- Frequency of MVPA
- Calories burned
- Type of activity (aerobic, strength, etc.)
- Level of activity (low, moderate, high)
- Time spent in different domains of MVPA (home/occupational, travel and recreational)
- Location of MVPA (recreation facility, at home, at work, on sidewalk/bike lane)
- Perception of safety while active
- Enjoyment level of the MVPA
- Number/flights of stairs climbed
- Average and peak heart rate
- Hours per week adults spent in sports, fitness or recreational physical activities
- Other indicators

Sedentary Behaviour²

- Amount of time per day spent sedentary, excluding sleep time
- Amount of time per week spent on a computer/screen including watching TV, videos, playing computer games, emailing or using the internet
- Amount of sedentary time accrued while at work, at home and/or in transit
- Sitting time at work/ number and frequency of breaks at work from sedentary time
- # of hours spent in a car or motor-vehicle
- Other indicators

Sleep

- Hours of sleep per night (sleep duration)
- Amount of time awake after sleep onset
- Sleep efficiency
- Amount of time to fall asleep (i.e., sleep latency)
- Consistency of bedtime
- Consistency of wake time
- Amount of time in REM vs. non-REM sleep (duration of sleep stage)
- Type of activity directly before sleep (e.g., screen time, reading, TV)
- Sleep satisfaction in morning
- Daytime sleepiness
- Other indicators

Nutrition (US stream only)

- Total calories consumed per day
- Total calories from fat
- How often fruit (not including juices) was consumed (day, week, or month)
- How many times per day/week/month a green leafy or lettuce salad, with or without other vegetables, was eaten
- How often vegetables (not including lettuce salads and potatoes) was eaten (day, week, or month)
- Number of sugar-sweetened beverages consumed in a week (or per day)
- Number of caffeinated drinks consumed in a week (or per day)

¹ Moderate-to-vigorous physical activity (MVPA) is any activity with an energy expenditure >3 metabolic equivalents

² Sedentary behaviour is any waking activity characterized by an energy expenditure ≤ 1.5 metabolic equivalents and a sitting or reclining posture

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

Nutrition (Vague américaine uniquement)

- Nombre total de calories consommées par jour
- Nombre total de calories provenant des lipides
- Fréquence de consommation de fruits (sauf jus; par jour, semaine ou mois)
- Fréquence par jour/semaine/mois de consommation de légumes verts ou de salades, avec ou sans autres légumes
- Fréquence de consommation (par jour, semaine ou mois) de légumes (sauf salades et pommes de terre)
- Nombre de boissons sucrées consommées chaque semaine (ou chaque jour)
- Nombre de boissons caféinées consommées chaque semaine (ou chaque jour)

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