تعریف فرد فعال یا غیر فعال :

منظور از فعال بودن، یعنی فعالیت جسمانی با شدت متوسط ۳۰ دقیقه ۳ روز در هفته در طی سه ماه اخیر می باشد. فرد فعال ممکن است فعالیت مطلوب یا نامطلوب داشته باشد. منظور از فعالیت جسمانی مطلوب انجام فعالیت جسمانی هوازی با شدت متوسط حداقل به مدت ۱۵۰ دقیقه در ۳ تا ۵ روز در هفته (به عنوان مثال ۳۰ دقیقه ۵ روز در هفته) یا فعالیت جسمانی هوازی شدید حداقل به مدت ۲۰ الی ۲۵ دقیقه سه روز در هفته است منظور از فعالیت جسمانی متوسط پیاده روی سریع حدود ۱۰۰ تا ۱۲۰ گام در دقیقه است ،به طوری که ضربان قلب و تعداد تنفس بالا رود و فرد نتواند بدون نفس گرفتن یک جمله کامل را بیان کند.