

Supplementary Materials

Supplementary Table 1a: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short form, bilingual)
Bilingual version (English-Arabic) of the International Physical Activity Questionnaire

1. Translated (bilingual) instruments

a. International Physical Activity Questionnaire (short form, bilingual) - English / Arabic

(Saller F V I, 2020; Original instrument: IPAQ, 2012 ^[13])

<p>Think about the time you spent walking in the last 7 days.</p> <p>This includes at work and at home, walking to travel from place to place, and any other walking that you have done solely for recreation, sport, exercise, or leisure.</p> <p>During the last 7 days, on how many days did you walk for at least 10 minutes at a time?</p>	<p>الآن فكر في الوقت الذي قضيتَه في المشي خلال الأيام السبع الماضية، ويتضمن ذلك المشي إلى العمل، والمشي أثناء العمل، وفي البيت، وخلال انتقالك من مكان لآخر، أو أي نوع من أنواع المشي بغرض الترفيه أو الرياضة.</p> <p>خلال الأيام السبعة الماضية، كم يوماً مارست فيه المشي لمدة 10 دقائق على الأقل في كل مرة؟</p>
<p>No walking / لا تمشي</p> <p>1-2x</p> <p>2-4x</p> <p>4-6x</p> <p>more than 6x / أكثر من 6x / x6</p>	
<p>How much time did you usually spend walking on one of those days?</p>	<p>في المعتاد كم م الوقت قضيت. في ممارسة المشي في أحد تلك الأيام؟</p>
<p>less than 1 hour / أقل من 1 ساعة</p> <p>1 hour / ساعة واحدة</p> <p>1-2 hours / 1-2 ساعات</p> <p>more than 2 hours / أكثر من ساعتين</p> <p>I don't know/not sure / لا أعرف / لست متأكدا</p>	

<p>The last question is about the time you spent sitting on weekdays during the last 7 days. Include time spent at work, at home, while doing course work and during leisure time. This may include time spent sitting at a desk, visiting friends, reading, or sitting or lying down to watch television.</p> <p>During the last 7 days, how much time did you spend sitting on a week day?</p>	<p>الآن فكر في الوقت الذي قضيتَه جالساً خلال الأيام السبعة الماضية. أحسب وقت الجلوس في العمل، وفي المنزل، وفي الدراسة، وفي الترفيه. من الممكن أن يتضمن ذلك وقت الجلوس على المكتب، وأثناء العمل على الكمبيوتر، وأثناء زيارتك لصديق، وأثناء القراءة، والجلوس أو الاستلقاء لمشاهدة التلفزيون.</p> <p>خلال الأيام السبعة الماضية، كم من الوقت قضيتَه جالساً في أحد هذه الأيام من غير أيام الإجازة الأسبوعية؟</p>
<p>I am sitting all day long / أنا جالس طوال اليوم</p> <p>I am sitting most of the day / أنا جالس معظم اليوم</p> <p>My sitting and moving time is the same throughout the day / وقت الجلوس و الانتقال هو نفسه طوال اليوم</p> <p>I am moving most of the day / أنا أتحرك معظم اليوم</p> <p>I am moving all day long / أنا أتحرك طوال اليوم</p>	