

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ

Ημερομηνία: / / Κωδικός:

Παρακαλούμε σκεφτείτε **τις τελευταίες 7 μέρες (εβδομάδα)**. Θα θέλαμε να μας δώσετε κάποιες πληροφορίες για τη σωματική σας δραστηριότητα.

ΕΝΟΤΗΤΑ 1: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

▪ Ποια είναι η βασική σας απασχόληση;

▪ Εργαστήκατε τις τελευταίες 7 μέρες; Όχι → προχωρήστε στην ενότητα 2 Ναι → Πόσες ημέρες; (1)

– Πόσες ώρες τη μέρα κατά μέσο όρο; ώρες/ ημ. εργασίας (2)

– Εκ των οποίων πόσο χρόνο κατά μέσο όρο καταναλώσατε:

	ώρες/ ημ.	
καθιστή/ος		(3)
όρθια/ος		(4)
σε κίνηση		(5)
μεταφέροντας βάρος		(6)
Συνολικός χρόνος εργασίας		

– Πόσος χρόνος χρειάστηκε για τη μετακίνηση σας από και προς τη δουλειά σας; λεπτά/ ημ. (7)

εκ του οποίου πόση ώρα α) περπατήσατε; λεπτά/ ημ. (8) β) οδηγήσατε; λεπτά/ ημ. (9)

ΕΝΟΤΗΤΑ 2: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

▪ Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών πόσες ώρες (κατά μέσο όρο) την ημέρα:

– κοιμηθήκατε (συμπεριλαμβανομένου και τυχόν μεσημεριανού ύπνου); ώρες/ ημ. (10)

– είδατε τηλεόραση-βίντεο; ώρες/ ημ. (11)

▪ Κατά τη διάρκεια των τελευταίων 7 ημερών πόσες ώρες συνολικά καταναλώσατε:

– για ελαφριές δουλειές σπιτιού (π.χ. μαγείρεμα, πλύσιμο πιάτων κλπ.); ώρες/ εβδ. (12)

– για βαριές δουλειές σπιτιού (π.χ. πλύσιμο στο χέρι, σφουγγάρισμα κλπ.); ώρες/ εβδ. (13)

– για διάβασμα και στον υπολογιστή (εκτός ωρών εργασίας); ώρες/ εβδ. (14)

ΕΝΟΤΗΤΑ 3: ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΓΙΑ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

▪ Τις τελευταίες 7 μέρες πόσες ώρες συνολικά:

	ώρες/ εβδ.	
χορέψατε σε club ή/και bar;		(15)
ήσασταν καθιστός/η ή στεκόσασταν όρθιος/α σε καφετέρια – μπαρ – ταβέρνα – εστιατόριο – θέατρο – σινεμά;		(16)
περπατήσατε για ψυχαγωγία (βόλτα στα μαγαζιά, στο πάρκο κλπ.) και για μετακίνηση (εκτός μετακίνησης προς και από τη δουλειά):		(17)

▪ Τις τελευταίες 7 μέρες γυμναστήκατε; Ναι Όχι

▪ Αν ναι, τι ακριβώς κάνετε και πόσες ώρες συνολικά τις τελευταίες 7 μέρες:

	ώρες/ εβδ.	
		(18)
		(19)
		(20)

▪ Με τι μέσο μετακινήθηκατε κυρίως την τελευταία εβδομάδα (σημειώστε μόνο ένα):

Μοτοσικλέτα Ι.Χ. Περπατώντας Ποδήλατο
Μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορείο, τρένο, μετρό, κλπ.) Ταξί