InterAct

MRC Epidemiology Unit

RPAQ

Greek_RPAQ Version Number 1.1 updated 24/January/2008

RPAQ
Ερωτηματολόγιο Πρόσφατης Σωματικής Δραστηριότητας

Το ερωτηματολόγιο αυτό έχει σχεδιαστεί με στόχο την καταγραφή των καθημερινά σωματικών δραστηριοτήτων σας.
κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων.

Οι απαντήσεις σας θα είναι απόρρητες και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά και μόνο για ερευνητικούς σκοπούς

RPAQ

Κωδικός Εθελοντή :

Το ερωτηματολόγιο αυτό χωρίζεται σε τρία μέρη Παρακαλώ απαντήσετε σε κάθε ερώτηση

- **Μέρος Α**: Αφορά τις σωματικές δραστηριότητές σας μέσα και κοντά στο το σπίτι

σας.

- **Μέρος Β**: Αφορά τον τρόπο μετάβασής στην εργασία σας και το πόσο σωματικά δραστήριοι είστε στο πλαίσιο αυτής.

- **Μέρος Γ**: Αφορά τις ψυχαγωγικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετείχατε τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες.

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω γενικές ερωτήσεις, πριν συμπληρώσετε το Μέρος Α

Q1. Ποια είναι η ημερομηνία γέννησής σας?

Η ημερομηνία μπορεί να επιλεγεί από το παρακάτω λευκό τετράγωνο στα δεξιά.

Παράδειγμα: 31/12/1950

Q2. Ποια είναι η σημερινή ημερομηνία?

Η ημερομηνία μπορεί να επιλεγεί από το παρακάτω λευκό τετράγωνο στα δεξιά.

Παράδειγμα: 12/12/2007

Q3. Ποιο είναι το φύλο σας?

Παρακαλώ επιλέξτε μία απάντηση από τον παρακάτω πίνακα.

Άρρεν	*Θήλυ*
○	○

RPAQ

Μέρος Α: Δραστηριότητες στο σπίτι

Α1. Για τη μετακίνηση σας

Q1. Ποια μέσα μεταφοράς χρησιμοποιήσατε πιο συχνά τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες, αν εξαιρέσετε τη μεταφορά προς και από την εργασία σας?

Παρακαλώ επιλέξτε μία απάντηση από τον ακόλουθο πίνακα.

Αυτοκίνητο / μηχανή	*Περπάτημα*	*Μέσα μαζικής μεταφοράς*	*Ποδήλατο*
○	○	○	○

Α2. Τηλεόραση, DVD ή βίντεο

Q1. Παρακαλώ αναφέρετε τις ώρες που παρακολουθείτε τηλεόραση, βίντεο ή DVD ανά ημέρα?

Παρακαλώ επιλέξτε μία απάντηση για κάθε σειρά του πίνακα που ακολουθεί.

Ώρες παρακολούθησης	*Μέσος όρος κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων*					
		Λιγότερο	*1 έως*	*2 έως*	*3 έως*	*Περισσότερο*

Τηλεόρασης, DVD ή βίντεο ανά ημέρα	Καθόλου	από 1 ώρα την ημέρα	2 ώρες την ημέρα	3 ώρες την ημέρα	4 ώρες την ημέρα	από 4 ώρες την ημέρα
Καθημερινές πριν τις 6 μμ						
Καθημερινές μετά τις 6 μμ						
Σαββατοκύριακα πριν τις 6 μμ						
Σαββατοκύριακα μετά τις 6 μμ						

Α3. Χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή στο σπίτι αλλά όχι στην εργασία σας
[π.χ. διαδίκτυο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail), ηλεκτρονικά ψυχαγωγικά παιχνίδια (playstation, xbox, gameboy κ.λπ)]

Q1. Παρακαλώ αναφέρετε τις ώρες που χρησιμοποιείτε τον ηλεκτρονικό υπολογιστή ανά ημέρα?

Παρακαλώ επιλέξτε μία απάντηση για κάθε σειρά του πίνακα που ακολουθεί.

Ώρες χρήσης του ηλεκτρονικού υπολογιστή στο σπίτι ανά ημέρα	Μέσος όρος κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων					
	Καθόλου	Λιγότερο από 1 ώρα την ημέρα	1 έως 2 ώρες την	2 έως 3 ώρες την	3 έως 4 ώρες την	Περισσότερο από 4 ώρες την ημέρα

			ημέρα	ημέρα	ημέρα	
Καθημερινές πριν τις 6 μμ						
Καθημερινές μετά τις 6 μμ						
Σαββατοκύριακα πριν τις 6 μμ						
Σαββατοκύριακα μετά τις 6 μμ						

Α4. Χρήση σκαλοπατιών/σκάλας στο σπίτι

Q1. Παρακαλώ αναφέρετε πόσες φορές την ημέρα ανεβαίνετε έναν όροφο (περίπου 10 σκαλοπάτια) στο σπίτι σας?

Παρακαλώ επιλέξτε μία απάντηση για κάθε σειρά του πίνακα που ακολουθεί.

Φορές που ανεβαίνετε έναν όροφο (περίπου 10 σκαλοπάτια) κάθε ημέρα στο σπίτι σας	***Μέσος όρος κατά τη διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων***					
	Καθόλου	***1 έως 5 φορές την ημέρα***	***6 έως 10 φορές την ημέρα***	***11 έως 15 φορές την ημέρα***	***16 έως 20 φορές την ημέρα***	***Περισσότερο από 20 φορές την ημέρα***
Καθημερινές						
Σαββατοκύριακο						

A5. Μέρος Α: Σχόλια

***Μόνο στην περίπτωση που το επιθυμείτε**, παρακαλώ σημειώστε εδώ οποιοδήποτε σχόλιο έχετε, σημειώνοντας την υποενότητα και την ερώτηση στην οποία αναφέρεται.*

Παρακαλώ σημειώστε εδώ σχόλια για οποιαδήποτε πτυχή του Μέρους Α:	

InterAct

MRC Epidemiology Unit

RPAQ

Μέρος Β: Σωματική δραστηριότητα στο πλαίσιο της εργασίας

Β1. Αμειβόμενη εργασία τις τελευταίες 4 εβδομάδες

Q1. Τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες απασχοληθήκατε σε αμειβόμενη εργασία ή σε κάποια οργανωμένη εθελοντική εργασία?

Παρακαλώ επιλέξτε ΝΑΙ αν εργαζόσασταν ή ΟΧΙ αν δεν εργαζόσασταν.

Εργαζόσασταν κατά την διάρκεια των τελευταίων τεσσάρων εβδομάδων?

Ναι	Όχι

Οι ερωτήσεις αυτές εμφανίζονται αν επιλέξατε "Απασχολήθηκα σε αμειβόμενη εργασία τις 4 τελευταίες εβδομάδες" στο Μέρος Β1 ερώτηση 1

Ποια η διάρκεια, το είδος και το μέγεθος της σωματικής σας δραστηριότητας στην εργασία σας

Β2. Ώρες στη δουλειά

Q1. Παρακαλώ αναφέρετε το σύνολο των ωρών και λεπτών που εργαστήκατε ανά εβδομάδα, σε κάθε μία από τις τελευταίες 4 εβδομάδες (χωρίς να περιλαμβάνετε ο χρόνος μετακίνησης)

Παρακαλώ σημειώστε το συνολικό χρόνο εργασίας σας κάθε εβδομάδα σε ώρες και λεπτά.

Ώρες εργασίας (μη συμπεριλαμβανομένης της μεταφοράς)	*Ώρες*	*Λεπτά*
4 εβδομάδες πριν	0	0
3 εβδομάδες πριν	0	0
2 εβδομάδες πριν	0	0
1 εβδομάδα πριν	0	0

B3. Είδος εργασίας

Q1. Παρακαλώ επιλέξτε το είδος της εργασίας που αντιπροσωπεύει καλύτερα την απασχόλησή σας τις τελευταίες 4 εβδομάδες, από τις 4 επιλογές που ακολουθούν

Καθιστική απασχόληση *Περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας καθισμένοι (π.χ. δουλειά γραφείου)*	○
Όρθια απασχόληση *Περνάτε τον περισσότερο χρόνο σας όρθιοι ή περπατώντας, αλλά η δουλειά σας δεν απαιτεί έντονη σωματική προσπάθεια (π.χ., βοηθός μαγαζιού, κομμωτής, φύλακας κ.λπ.)*	○
Χειρωνακτική εργασία *Η εργασία αυτή απαιτεί μέτρια σωματική προσπάθεια και χρήση βαριών αντικειμένων και εργαλείων (π.χ., υδραυλικός, ηλεκτρολόγος, μαραγκός κ.λπ.)*	○
Βαριά χειρωνακτική εργασία *Η εργασία αυτή απαιτεί πολύ έντονη σωματική προσπάθεια και χρήση πολύ βαριών αντικειμένων (π.χ. ανθρακωρύχος, φορτοεκφορτωτής, κτίστης, οικοδόμος κ.λπ.)*	○

B4. Μεταφορά προς και από την εργασία σας τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες

Q1. Παρακαλώ σημειώστε την απόσταση από το σπίτι σας ως την κύρια εργασία σας?

Παρακαλώ σημειώστε την απόσταση σε χιλιόμετρα.

	Απόσταση *π.χ. 7.5 km*
χιλιόμετρα	0.0

Q2. Πόσες φορές την εβδομάδα μεταβαίνατε από το σπίτι σας στην κύρια εργασία σας?

Παρακαλώ σημειώστε των αριθμό των διαδρομών ΠΡΟΣ την εργασία σας (Υπολογίστε μόνο τη μεταφορά προς την εργασία σας και όχι το ταξίδι της επιστροφής).

Αριθμός ταξιδιών *π.χ. 5*
0

Q3. Παρακαλώ αναφέρετε τον τρόπο μετακίνησής σας προς την κύρια εργασία σας?

Παρακαλώ επιλέξτε μία απάντηση για κάθε σειρά του πίνακα που ακολουθεί.

Με τι μέσο μεταφοράς ταξιδεύετε συνήθως για τη δουλειά σας?	*Πάντα*	*Συνήθως*	*Περιστασιακά*	*Ποτέ ή Σπάνια*
Αυτοκίνητο / μηχανή				
Με μεταφορικό μέσο της δουλειάς μου ή με μέσο μαζικής μεταφοράς				
Ποδήλατο				

	○	○	○	○
Βάδισμα	○	○	○	○

Q4. Ποιος είναι ο ταχυδρομικός κώδικας της κύριας εργασίας σας τις τελευταίες 4 εβδομάδες?

Παρακαλώ σημειώστε τον ταχυδρομικό κώδικα της κύριας εργασίας σας.

ΤΚ
π.χ. 115 27

Q5. Αν δε γνωρίζετε τον ταχυδρομικό κώδικα της κύριας εργασίας σας, παρακαλώ σημειώστε εδώ τη διεύθυνση της κύριας εργασίας σας?

Παρακαλώ σημειώστε τη διεύθυνση της κύριας εργασίας σας.

Αφορά τη γραμμή 1:	
τη γραμμή 2:	
τη γραμμή 3:	
τη γραμμή 4:	

Q6. Ποιος είναι ο ταχυδρομικός κώδικας της διεύθυνσης του σπιτιού σας?

Παρακαλώ σημειώστε τον ταχυδρομικό κώδικα του σπιτιού σας.

ΤΚ π.χ. 115 27

Q7. Αν δε γνωρίζετε τον ταχυδρομικό κώδικα του σπιτιού σας, παρακαλώ σημειώστε εδώ τη διεύθυνση του σπιτιού σας?

Παρακαλώ σημειώστε τη διεύθυνση του σπιτιού σας.

Αφορά τη γραμμή 1:	
τη γραμμή 2:	
τη γραμμή 3:	
τη γραμμή 4:	

B5. Μέρος Β: Σχόλια

Μόνο στην περίπτωση που το επιθυμείτε*, παρακαλώ σημειώστε εδώ οποιοδήποτε σχόλιο έχετε, σημειώνοντας την υποενότητα και την ερώτηση στην οποία αναφέρεται.*

Παρακαλώ σημειώστε εδώ σχόλια για	

οποιαδήποτε πτυχή του Μέρους Β:	

RPAQ

Μέρος Γ: Ψυχαγωγικές Σωματικές Δραστηριότητες

Στη συνέχεια θα ερωτηθείτε σχετικά με τις δραστηριότητες σας κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου σας.

Παρακαλώ αναφέρετε πόσο συχνά ασχοληθήκατε με την εκάστοτε δραστηριότητα κατά τις τελευταίες τέσσερις εβδομάδες.

Παρακαλώ αναφέρετε το χρόνο που κατά μέσο όρο αφιερώσατε στην εκάστοτε δραστηριότητα.

Παράδειγμα

Περπάτημα για ψυχαγωγία περίπου 40 λεπτά μία φορά την εβδομάδα. Κλάδεμα ή ξερίζωμα αγριόχορτων στον κήπο κάθε δεκαπενθήμερο (διάρκειας περίπου 1 ώρας και 10 λεπτών). Αν ίσχυαν τα παραπάνω θα συμπληρώνατε τον πίνακα ως εξής:

	Φορές ενασχόλησης με τις παρακάτω δραστηριότητες τις τελευταίες 4 εβδομάδες							**Μέσος όρος χρόνου ενασχόλησης ανά φορά**	
	Καθόλου	Μια φορά τις τελευταίες 4 εβδομάδες	2 ως 3 φορές τις τελευταίες 4 εβδομάδες	Μία φορά την εβδομάδα	2 ως 3 φορές την εβδομάδα	4 ως 5 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα	Ώρες	Λεπτά
Κλάδεμα και ξερίζωμα αγριόχορτων			●					*1*	*10*
Περπάτημα για ψυχαγωγία				●					*40*

Παράδειγμα

Παρακαλώ απαντήστε ΠΟΣΕΣ ΦΟΡΕΣ ασχοληθήκατε με τις παρακάτω δραστηριότητες τις προηγούμενες τέσσερις εβδομάδες καθώς και το χρόνο που κατά ΜΕΣΟ ΟΡΟ αφιερώσατε στην κάθε δραστηριότητα.

Παρακαλώ συμπληρώστε ΚΑΘΕ γραμμή

		Μέσος όρος

	Φορές ενασχόλησης με τις παρακάτω δραστηριότητες τις τελευταίες 4 εβδομάδες							χρόνου ενασχόλησης ανά φορά	
	Καθόλου	Μια φορά τις τελευταίες 4 εβδομάδες	2 έως 3 φορές τις τελευταίες 4 εβδομάδες	Μία φορά την εβδομάδα	2 έως 3 φορές την εβδομάδα	4 έως 5 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα	Ώρες	Λεπτά
Κολύμβηση - ψυχαγωγία								0	0
Κολύμβηση αγωνιστικός αθλητισμός								0	0
Αθλοπαιδιές στην παραλία								0	0
Περπάτημα για ψυχαγωγία								0	0
Πεζοπορία με σακίδιο ή ορειβασία								0	0
Ποδηλασία για ψυχαγωγία								0	0
Ποδηλασία πίστας ή ποδηλασία ανώμαλου								0	0

δρόμου									
Βαριές κηπουρικές εργασίες (σκάψιμο, φτυάρισμα, κοπή ξύλων...)								0	0
Ελαφριές κηπουρικές εργασίες (κούρεμα γρασιδιού, πότισμα γρασιδιού ή κήπου, ξερίζωμα αγριόχορτων ή κλάδεμα)								0	0
Παρακαλώ σημειώστε εδώ οποιοδήποτε σχόλιο για τα παραπάνω:									

Παρακαλώ συμπληρώστε ΚΑΘΕ γραμμή

	Φορές ενασχόλησης με τις παρακάτω δραστηριότητες τις τελευταίες 4 εβδομάδες	Μέσος όρος χρόνου ενασχόλησης

								ανά φορά	
	Καθόλου	Μια φορά τις τελευταίες 4 εβδομάδες	2 έως 3 φορές τις τελευταίες 4 εβδομάδες	Μία φορά την εβδομάδα	2 έως 3 φορές την εβδομάδα	4 έως 5 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα	Ώρες	Λεπτά
Μαστορέματα στο σπίτι (ξυλουργικές εργασίες, εργασίες συντήρησης του σπιτιού, συντήρηση οχήματος)								0	0
Υψηλής έντασης αερόμπικ (στέπ-αερόμπικ, τραμπολίνο)								0	0
Άλλα είδη αερόμπικ								0	0
Ασκήσεις με αντιστάσεις (βάρη)								0	0
Ασκήσεις για τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης								0	0

Μηχάνημα ποδηλασίας								0	0
Ασκήσεις εδάφους								0	0
Χορός								0	0
Αγωνιστικό τρέξιμο								0	0
Παρακαλώ σημειώστε εδώ οποιοδήποτε σχόλιο για τα παραπάνω:									

Παρακαλώ συμπληρώστε ΚΑΘΕ γραμμή

	Φορές ενασχόλησης με τις παρακάτω δραστηριότητες τις τελευταίες 4 εβδομάδες							**Μέσος όρος χρόνου ενασχόλησης ανά φορά**	
	Καθόλου	Μια φορά τις τελευταίες 4 εβδομάδες	2 έως 3 φορές τις τελευταίες 4 εβδομάδες	Μία φορά την εβδομάδα	2 έως 3 φορές την εβδομάδα	4 έως 5 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα	Ώρες	Λεπτά
Τρέξιμο σε κυλιόμενο διάδρομο								0	0

Τροχάδην (τρέξιμο για ψυχαγωγία)								0	0
Μπόουλινγκ								0	0
Επιτραπέζια αντισφαίριση (πινγκ-πονγκ)								0	0
Αντισφαίριση (τένις) ή αντιπτέριση (μπάντμιντον)								0	0
Σκουός								0	0
Γκολφ								0	0
Ομαδικά αθλήματα με μπάλα (ποδόσφαιρο, χόκεϋ, πετοσφαίριση (βόλεϊ), καλαθοσφαίριση (μπάσκετ)...)								0	0
Παρακαλώ σημειώστε εδώ									

οποιοδήποτε σχόλιο για τα παραπάνω:	

Παρακαλώ συμπληρώστε ΚΑΘΕ γραμμή

	Φορές ενασχόλησης με τις παρακάτω δραστηριότητες τις τελευταίες 4 εβδομάδες							Μέσος όρος χρόνου ενασχόλησης ανά φορά	
	Καθόλου	Μια φορά τις τελευταίες 4 εβδομάδες	2 έως 3 φορές τις τελευταίες 4 εβδομάδες	Μία φορά την εβδομάδα	2 έως 3 φορές την εβδομάδα	4 έως 5 φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα	Ώρες	Λεπτά
Κωπηλασία								0	0
Κυνήγι, σκοποβολή και ψάρεμα								0	0
Ιππασία								0	0
Παίξιμο μουσικών οργάνων ή τραγούδι								0	0
Ιστιοπλοΐα, ιστιοσανίδα, ή								0	0

λεμβοδρομίες									
Αθλήματα μάχης (πολεμικές τέχνες, πυγμαχία, πάλη)								0	0
Παρακαλώ σημειώστε εδώ οποιοδήποτε σχόλιο για τα παραπάνω:									

Μέρος Γ: Σχόλια

Μόνο στην περίπτωση που το επιθυμείτε*, παρακαλώ σημειώστε εδώ οποιοδήποτε γενικό σχόλιο για το Μέρος Γ.*

Παρακαλώ σημειώστε εδώ σχόλια για οποιαδήποτε πτυχή του Μέρους Γ:	

Το INTERACT (LSHM - CT - 2006 - 037197)
είναι πρόγραμμα που χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Κοινότητα, υπό την αιγίδα του 6ου Κοινοτικού Πλαισίου Στήριξης.

Σας ευχαριστούμε.