

Ερωτηματολόγιο Baecke για τη συνήθη φυσική δραστηριότητα

ΚΩΔΙΚΟΣ :

1. Ποιό είναι το κύριο επάγγελμά σου;.....1-3-5
2. Στη δουλειά κάθομαι
ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πάντα.....5-4-3-2-1
3. Στη δουλειά στέκομαι όρθιος
ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πάντα.....1-2-3-4-5
4. Στη δουλειά περπατώ
ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πάντα.....1-2-3-4-5
5. Στη δουλειά σηκώνω βαριά αντικείμενα
ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....1-2-3-4-5
6. Μετά τη δουλειά είμαι κουρασμένος
ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....1-2-3-4-5
7. Στη δουλειά ιδρώνω
ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά1-2-3-4-5
8. Σε σύγκριση με άλλους της ηλικίας μου νομίζω ότι η δουλειά μου είναι
σωματικά
πολύ ελαφρότερη/ελαφρότερη/το ίδιο σκληρή/σκληρότερη/πολύ
σκληρότερη.....1-2-3-4-5
9. Παίζετε κάποιο σπορ;
Ναι/ όχι

Εάν ναι:

- Ποιό σπορ παίζετε ποιά συχνά;.....
- Πόσες ώρες την εβδομάδα;<1/1-2/2-3/3-4/>4
- Πόσους μήνες το χρόνο;.....<1/1-3/4-6/7-9/>9

Εάν παίζετε ένα δεύτερο σπορ:

- Ποιό σπορ είναι αυτό;.....
- Πόσες ώρες την εβδομάδα;<1/1-2/2-3/3-4/>4
- Πόσους μήνες το χρόνο;.....<1/1-3/4-6/7-9/>9

10. Σε σύγκριση με άλλους της ηλικίας μου νομίζω ότι η φυσική μου δραστηριότητα κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου είναι πολύ λιγότερη/λιγότερη/η ίδια/περισσότερη/πολύ περισσότερη.....1-2-3-4-5
11. Κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου ιδρώνω ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....1-2-3-4-5
12. Κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου παίζω σπορ ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....1-2-3-4-5
13. Κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου βλέπω τηλεόραση ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....5-4-3-2-1
14. Κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου περπατώ ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....1-2-3-4-5
15. Κατά την διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου κάνω ποδήλατο ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....1-2-3-4-5
16. Πόσα λεπτά περπατάτε και/ή κάνετε ποδήλατο την ημέρα προς και από την δουλειά, σχολείο και ψώνια;
<5/5-15/15-30/30-45/>45.....1-2-3-4-5
17. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου κάνω δραστηριότητες που πρέπει να τις κάνω μόνος μου ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....1-2-3-4-5
18. Κατά τη διάρκεια του ελεύθερου χρόνου μου δουλεύω στον κήπο ποτέ/σπάνια/μερικές φορές/συχνά/πολύ συχνά.....1-2-3-4-5
19. Πόσες ώρες την ημέρα κοιμάστε κατά μέσο όρο;
≤5/6/7/8/≥9.....5-4-3-2-1