Barriers to be Active Quiz-Greek

Ερωτηματολόγιο εμποδίων σωματικής δραστηριότητας

Τι σας εμποδίζει από το να είστε πιο δραστήριοι;

Οδηγίες: Παρακάτω περιγράφονται λόγοι τους οποίους οι άνθρωποι δίνουν προκειμένου να περιγράψουν γιατί δεν είναι τόσο δραστήριοι όσο νομίζουν ότι θα έπρεπε. Παρακαλώ διαβάστε την κάθε δήλωση και σημειώστε πόσο πιθανόν είναι να πείτε κάθε μία από αυτές.

Πόσο πιθανόν είναι να πείτε	**Πολύ πιθανό**	**Σχετικά Πιθανό**	**Σχετικά Απίθανο**	**Πολύ απίθανο**
1. Η μέρα μου είναι τόσο φορτωμένη τώρα, που απλά, δεν νομίζω ότι μπορώ να βρω το χρόνο να συμπεριλάβω σωματική δραστηριότητα στο καθημερινό μου πρόγραμμά.	3	2	1	0
2.Σε κανέναν από την οικογένειά μου ή τους φίλους μου δεν αρέσει να κάνει κάποια σωματική δραστηριότητα, και επομένωςδεν έχω την ευκαιρία να ασκηθώ.	3	2	1	0
3.Είμαι απλά πολύ κουρασμένος μετά την δουλειά για να κάνω οποιαδήποτε άσκηση	3	2	1	0
4.Σκέφτομαι να κάνω περισσότερη σωματική άσκηση, αλλά απλά δεν το βλέπω να ξεκινάω.	3	2	1	0
5.Μεγαλώνω και επομένως η άσκηση μπορεί να είναι επικίνδυνη	3	2	1	0
6.Δεν γυμνάζομαι αρκετά επειδή ποτέ δεν έμαθα τις δεξιότητες κανενός αθλήματος	3	2	1	0
7. Δεν έχω πρόσβαση σε χώρους για τρέξιμο, πισίνες, ποδηλατόδρομους κτλ.	3	2	1	0
8.Η σωματική δραστηριότητα χρειάζεται πάρα πολύ χρόνο να είσαι μακριά από άλλες υποχρεώσεις —	3	2	1	0

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Στερεάς Ελλάδας
Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

ελεύθερο χρόνο, εργασία, οικογένεια, κλπ.				
9.Ντρέπομαι με το πώς θα φαίνομαι όταν γυμνάζομαι με άλλους.	3	2	1	0
10.Δεν κοιμάμαι αρκετά όπως είναι η κατάσταση. Απλά δεν μπορώ να σηκώνομαι νωρίς ή να μένω ξύπνιος μέχρι αργά ώστε να γυμναστώ	3	2	1	0
11.Είναι ευκολότερο για εμένα να βρω δικαιολογίες για να μην γυμναστώ από το να βγω έξω και να κάνω κάτι	3	2	1	0
12.Ξέρω πολλούς ανθρώπους που έχουν τραυματιστεί γιατί το παράκαναν με την γυμναστική	3	2	1	0
13.Πραγματικά δεν μπορώ να φανταστώ να μαθαίνω ένα νέο άθλημα στην ηλικία μου	3	2	1	0
14. Είναι απλά πολύ ακριβό. Θα πρέπει να παρακολουθήσεις μαθήματα, να γραφτείς σε ένασύλλογο ή να αγοράσεις τον σωστό εξοπλισμό	3	2	1	0
15.Ο ελεύθερος χρόνος μου στην διάρκεια της ημέρας είναι πολύ λίγος για να συμπεριληφθεί άσκηση.	3	2	1	0
16.Οι συνήθεις κοινωνικές δραστηριότητες με την οικογένεια μου ή τους φίλους μου δεν περιλαμβάνουν σωματική δραστηριότητα	3	2	1	0
17.Κουράζομαι πολύ κατά την διάρκεια της εβδομάδας και χρειάζομαι το σαββατοκύριακο για να μπορέσω να ξεκουραστώ	3	2	1	0
18.Θέλω να κάνω περισσότερη σωματική άσκηση, αλλά απλά δεν μπορώ να με κάνω να προσκολληθώ σε οτιδήποτε	3	2	1	0

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Στερεάς Ελλάδας
Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

19.Φοβάμαι ότι θα τραυματιστώ ή ότι θα πάθω κάποιο έμφραγμα	3	2	1	0
20.Δεν είμαι αρκετά καλός σε κάποια σωματική δραστηριότητα ώστε να την απολαμβάνω	3	2	1	0
21.Εάν είχαμε γυμναστήρια και ντουζιέρες στην δουλειά, τότε θα ήταν πιο πιθανό να γυμναστώ	3	2	1	0

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να βαθμολογήσετε τον εαυτό σας

- Βάλτε το κυκλωμένο νούμερο στον χώρο που σας δίνεται τοποθετώντας μαζί το νούμερο για την απάντηση 1 στην γραμμή 1, για την απάντηση 2 στην γραμμή 2 κ.ο.κ.
- Προσθέστε τα τρία σκορ σε κάθε γραμμή. Τα εμπόδια για σωματική δραστηριότητα βρίσκονται σε μία ή περισσότερες από επτά κατηγορίες: Έλλειψη χρόνου, κοινωνική επιρροή, έλλειψη ενέργειας, έλλειψη θέλησης, φόβος τραυματισμού, έλλειψη δεξιοτήτων, έλλειψη πόρων. Ένας βαθμός από 5 και πάνω σε κάθε κατηγορία δείχνει ότι είναι ένα σημαντικό εμπόδιο που έχετε να ξεπεράσετε.

_____ + _____ + _____ = _____
1 8 15 Έλλειψη χρόνου

_____ + _____ + _____ = _____
2 9 16 Κοινωνική επιρροή

_____ + _____ + _____ = _____
3 10 17 Έλλειψη ενέργειας

_____ + _____ + _____ = _____
4 11 18 Έλλειψη θέλησης

_____ + _____ + _____ = _____
5 12 19 Φόβος τραυματισμού

_____ + _____ + _____ = _____
6 13 20 Έλλειψη δεξιοτήτων

_____ + _____ + _____ = _____
7 14 21 Έλλειψη πόρων

Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Στερεάς Ελλάδας
Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας & Πρόνοιας
Τμήμα Φυσικοθεραπείας