RM1-FM Greek

Ερωτηματολόγιο Σταδίων Αλλαγής Συμπεριφοράς για Σωματική Δραστηριότητα

Για κάθε μία από τις ακόλουθες ερωτήσεις, παρακαλώ κυκλώστε **Ναι** ή **Όχι**. Σιγουρευτείτε ότι ακολουθείτε της οδηγίες επακριβώς.

Η σωματική δραστηριότητα ή η άσκηση περιλαμβάνουν δραστηριότητες όπως γρήγορη βάδιση, χαλαρό τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμβηση η οποιαδήποτε άλλη δραστηριότητα στην οποία η προσπάθεια είναι τουλάχιστον τόσο έντονη όσο αυτές οι δραστηριότητες.

	Όχι	**Ναι**
1.Τη τρέχουσα περίοδο, είμαι σωματικά δραστήριος	0	1
2. Σκοπεύω να γίνω περισσότερο σωματικά δραστήριος τους επόμενους 6 μήνες	0	1

Για να θεωρηθεί ότι είναι ***τακτική*** η σωματική δραστηριότητα, πρέπει να διαρκεί συνολικά έως και 30 λεπτά ή περισσότερο ανά ημέρα και να γίνεται τουλάχιστον πέντε ημέρες την εβδομάδα. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να περπατήσετε για 30 λεπτά, ή να περπατήσετε 3 φορές για 10 λεπτά και στο σύνολο τους αυτό να αντιστοιχεί στα 30 λεπτά.

	Όχι	**Ναι**
3.Τη τρέχουσα περίοδο έχω ***τακτική*** σωματική δραστηριότητα	0	1
4.Έχω ***τακτική*** σωματική δραστηριότητα τους τελευταίους 6 μήνες	0	1

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

Εάν η Ερώτηση 1 = 0 και η Ερώτηση 2 = 0, τότε είστε στο στάδιο 1 (Πριν το συλλογισμό)

Εάν η Ερώτηση 1 = 0 και η Ερώτηση 2 = 1, τότε είστε στο στάδιο 2 (Συλλογισμός)

Εάν η Ερώτηση 1 = 0 και η Ερώτηση 3 = 0, τότε είστε στο στάδιο 3 (Προετοιμασία)

Εάν η Ερώτηση 1 = 1, η Ερώτηση 3 = 1 και η Ερώτηση 4 = 0 τότε είστε στο στάδιο 4 (Απόφαση/Δράση)

Εάν η Ερώτηση 1 = 1, η Ερώτηση 3 = 1 και η Ερώτηση 4 = 1 τότε είστε στο στάδιο 5 (Διατήρηση)