

# Simple Physical Activity Questionnaire (SIMPAQ)

**Εισαγωγή:** Θα σας ρωτήσω για το τί κάνετε τις **τελευταίες επτά ημέρες**, συμπεριλαμβανομένου του χρόνου που περάσατε στο κρεβάτι καθισμένος ή ξαπλωμένος, ή που περπατήσατε, ασκηθήκατε, κτλ.

1A. Τί ώρα συνήθως πήγατε για ύπνο τις τελευταίες επτά ημέρες;  
Μεταξύ \_\_\_\_\_ και \_\_\_\_\_ μμ;

Απάντηση: \_\_\_\_\_ πμ/μμ

1. Μέσος όρος ωρών  
την εβδομάδα στο  
κρεβάτι ανά νύχτα:

1B. Τί ώρα συνήθως σηκωθήκατε από κρεβάτι τις τελευταίες επτά ημέρες;

Απάντηση: \_\_\_\_\_ πμ/μμ

2A. Άρα, απομένουν περίπου \_\_\_\_\_ ώρες καθημερινά εκτός κρεβατιού. Από αυτές τις \_\_\_\_\_ ώρες, πόσο χρόνο ήσασταν καθισμένος ή ξαπλωμένος, όπως όταν τρώτε, διαβάζετε, βλέπετε τηλεόραση ή χρησιμοποιείτε υπολογιστή ή το τηλέφωνο; *Είτε στην εργασία, στην μετακίνηση, στην αναψυχή ή στο σπίτι;*

Απάντηση: \_\_\_\_\_ ώρες \_\_\_\_\_ λεπτά / ημέρα

2A. Μέσος όρος ωρών  
καθιστικής ζωής ανά  
ημέρα:

2B. Πόσο από τον παραπάνω χρόνο κοιμόσαστε μέσα στην ημέρα;

Απάντηση: \_\_\_\_\_ ώρες \_\_\_\_\_ λεπτά / ημέρα

3. Απομένουν περίπου \_\_\_\_\_ ώρες καθημερινά για άλλες δραστηριότητες. Ποιές ημέρες τις τελευταίες 7ημέρες περπατήσατε για να γυμνασθείτε ή για αναψυχή ή για να πάτε και επιστρέψετε από ένα μέρος σε ένα άλλο; Πόσα λεπτά συνήθως περπατήσατε αυτές τις ημέρες;

3. Μέσος όρος ωρών  
βάδισης ανά ημέρα:

Δευτέρα	Τρίτη	Τετάρτη	Πέμπτη	Παρασκευή	Σάββατο	Κυριακή

4A. Τώρα σκεφτείτε οποιαδήποτε άσκηση και σπορ που κάνετε, όπως ελαφρύ τροχάδην, τρέξιμο, κολύμπι, ποδήλατο, στο γυμναστήριο, γιόγκα, \_\_\_\_\_ (πχ.1) ή \_\_\_\_\_ (πχ.1) (δές βοήθημα). Ποιές ημέρες τις προηγούμενες 7ημέρες κάνατε κάποια από αυτά τα είδη άσκησης/σπορ ή κάτι παρόμοιο;

4B. Τι είδους άσκηση ή σπορ κάνατε και πόσο χρόνο αφιερώσατε την φορά ανά ημέρα;

	Άσκηση ή Σπορ και ένταση (0-10)	Αριθμός συνεδριών	Λεπτά	Σύνολο
πχ	Άσκηση με βάρη (5/10); τένις (9/10)	1;1	15; 50	65
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				
	<b>Σύνολο</b>			

4. Μέσος όρος ωρών  
άσκησης/σπορ ανά  
ημέρα:

5. Τώρα σκεφτείτε οποιαδήποτε άλλη φυσική δραστηριότητα την οποία κάνατε ως μέρος της εργασίας σας, ή δραστηριότητα που κάνατε στο σπίτι όπως κηπουρική, γλάστρες, ή οικιακές εργασίες. Πόσα λεπτά αφιερώσατε σε αυτές τις δραστηριότητες τις περισσότερες ημέρες; *Δεν συμπεριλαμβάνουμε το περπάτημα, άσκηση ή σπορ.*

5. Μέσος όρος ωρών  
άλλων φυσικών  
δραστηριοτήτων ανά  
ημέρα:

Απάντηση: \_\_\_\_\_ λεπτά / ημέρα