

# RPAQ

## Jarduera fisiko egin berriari buruzko galdesorta

Azkeneko 4 asteetan egunero zer jarduera fisiko egin duzun neurtu nahi da galdesorta honen bitartez

Mesedez, galdera guztiei erantzun. Erantzun gabe, ez erantzuteko esandakoak bakarrik utzi.

*Zure erantzunak tratu hertsiki konfidentziala izango dute eta erabiliko dira medikuntza ikerketarako soilik.*



## RPAQ

Parte-hartzailearen ID:

### Galdesortak 3 sail ditu

Mesedez, galdera guztiei erantzun iezaiezu.

- **A saila:** Etxeko zure jarduera fisikoaz galdetzen da.
- **B saila:** Lanera joateko ibileraz eta lanean egindako jarduera fisikoaz galdetzen da.

- **C saila:** Zein motatako jarduera fisikotan aritu zaren galdetzen da.

**Mesedez, erantzungo al diezu honako galdera orokor hauei, A sailari ekin baino lehen?**

**Q1.** Zein da zure jaioteguna?

*Data gelaxka zuriaren eskuineko laukian aukera liteke.*



Adibidez: 31/12/1950

**Q2.** Zein da zure jaioteguna?

*Data gelaxka zuriaren eskuineko laukian aukera liteke.*



Adibidez: 12/12/2007

**Q3.** Sexua?

*Mesedez, aukera ezazu bat honako zerrenda honetan.*

| <i>Gizona</i>         | <i>Emakumea</i>       |
|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |





|   |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <i>Lanegunean, arratsaldeko 6ak ondoren</i>                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>Asteburuko egun batean, arratsaldeko 6ak baino lehen</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| <i>Asteburuko egun batean, arratsaldeko 6ak ondoren</i>     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

#### A4. Etxeko eskaileretan ibili zara?

**Q1.** Egunean zenbat aldiz igotzen dituzu solairu bateko eskailerak (10 eskailera inguru)?  
*Mesedez, opzio bat aukera ezazu honako zerrenda honetako lerro bakoitzerako.*

| <b><i>Egunean zenbat aldiz igotzen dituzu eskailerak (10 maila gutxi gorabehera)</i></b> | <b><i>Azkeneko 4 asteetan, batez beste</i></b> |                                 |                                  |                                   |                                   |  |
|--|--|---------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|
|  | <b><i>Bat ere ez</i></b>                       | <b><i>1-5 aldiz egunean</i></b> | <b><i>6-10 aldiz egunean</i></b> | <b><i>11-15 aldiz egunean</i></b> | <b><i>16-20 aldiz egunean</i></b> | <b><i>20tik gora aldiz egunean</i></b> |
| <i>Lanegunean</i>  | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>           | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                  |
| <i>Asteburuko egun batean</i>  | <input type="radio"/>                          | <input type="radio"/>           | <input type="radio"/>            | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>             | <input type="radio"/>                  |

#### A5. A saila oharrak

***Nahi baduzu, idatz itzazu oharrak zein sail eta galderari dagozkion seinalatuz.***

Mesedez, hemen sartu A sailari buruz egiten dituzun oharrak:

|  |
|--|
|  |
|--|



**RPAQ**

**B saila: Laneko jarduera**

**B1. Lan ordaindua azken lau asteetan**

Azkeneko 4 asteetan lanean aritu bazara (ordainduta edo borondate hutsez, berdin dio), erantzun ezazu, mesedez, sail honetan.

**Q1.** Azkeneko 4 asteetan egon al zara kontratatuta edo lan egiten boluntario erregular bezala?  
*Mesedez, kontratatuta egon bazara, aukera ezazu BAI; egon ez bazara, aukera ezazu EZ.*

|   |  |
|---|--|
| <b><i>Azkeneko 4 asteetan lanik egin al duzu?</i></b>                                   |  |
| Bai  | Ez  |

**B1 saileko Q1 galderan ("Azkeneko 4 asteetan egon al zara kontratatuta edo lan egiten boluntario erregular bezala?") BAI opzioa aukeratu baduzu, honako galdera hauek agertzen dira**

**Zure lanak zenbat irauten duen, zein motatakoa den eta zenbateko jarduera fisikoa eskatzen duen jakin nahi genuke. Mesedez, erantzun honako galdera hauei.**

## **B2. Lanean emandako orduak**

**Q1.** Mesedez, seinala ezazu astean zenbat ordu eta minutu egin duzun lan azkeneko

4 asteetako bakoitzean (bidaia alde batera utzita)?

Mesedez, sar ezazu aste bakoitzeko lan-denbora guztia, ordutan eta minututan.

| <b>Laneko orduak<br/>(garraiokoak aparte)</b> | <b>Orduak</b>                  | <b>Minutuak</b>                |  |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--|
| <b>(i) Orain dela 4 aste</b>                  | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> | <b>[Asteko hainbat ordu,<br/>bidaia alde batera<br/>utzita]<br/>Adb: 37 ordu 15 minutu</b> |
| <b>(ii) orain dela 3 aste</b>                 | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> | <b>[Asteko hainbat ordu,<br/>bidaia alde batera<br/>utzita]<br/>Adb: 37 ordu 15 minutu</b> |
| <b>(iii) orain dela 2 aste</b>                | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> | <b>[Asteko hainbat ordu,<br/>bidaia alde batera<br/>utzita]<br/>Adb: 37 ordu 15 minutu</b> |
|   |                                |                                | <b>[Asteko hainbat ordu,</b>   |



(iv) orain dela 1 aste

0

0

**bidai**a alde batera  
utzita]  
Adb: 37 ordu 15 minutu

### B3. Lan-mota

**Q1.** Mesedez, aukeratu ondorengo lau lan motetatik hobekien egokitzen dena zure azken 4 astetako lanarekin?

|  |                       |
|--|-----------------------|
| <b>Egoneko lana</b><br><i>Lanaldirik gehiena eserita ematen duzu (Adb: bulegoa)</i>  | <input type="radio"/> |
| <b>Mugimendu handiko lana</b><br><i>Lanaldirik gehiena zutik edo oinez ibiltzen ematen duzu. Hala ere, zure lanak ez du eskatzen ahalegin fisiko handirik. (Adb: dendako laguntzaile, ile-apaintzaile, zaintzaile)</i> | <input type="radio"/> |
| <b>Esku-lana</b><br><i>Zure lanak indar fisikoa eskatzen du, baita gauza astunak eta tresnak erabiltzea ere (Adb: iturgina, argiketaria, arotza)</i>   | <input type="radio"/> |
| <b>Esku-lan astuna</b><br><i>Zure lanak indar fisiko sendoa eskatzen du, baita gauza oso astunak erabiltzea ere (Adb: banatzailea, meatzaria, igeltseroa, baserritarra, eraikuntzako langilea)</i>                     | <input type="radio"/> |

### B4. Laneko joan-etorriko garraioa azkeneko 4 asteetan

**Q1.** Zure etxetik lanlekura zer tarte dago gutxi gorabehera?

Mesedez idatzi distantzia kilometrotan.

|                  |   |
|------------------|---|
|                  | <b>Distantzia<br/>(Kilometro)</b><br><b>Adb: 7.5 km</b> |
| <b>Kilometro</b> | <input type="text" value="0.0"/>                        |

**Q2.** Astean, zenbat aldiz joan zara etxetik lanera?









Mesedez, sar ezazu LANERA egindako bidaien kopurua (Kontatu joaneko desplazamenduak soilik).

|  |
|--|
| <b>Joan-etorriko<br/>zenbakia</b><br><b>Adb: 5</b> |
| <input type="text" value="0"/>                     |

**Q3.** Mesedez, azal ezazu nola joaten zaren lanera?

Mesedez, opzio bat aukera ezazu honako zerrenda honetako lerro bakoitzerako.

| <b>Normalean nola joaten<br/>zara lanera?</b>   | <b>Beti</b>           | <b>Sarri</b>          | <b>Noizean<br/>behin</b> | <b>Inoiz ez edo<br/>oso gutxitan</b> |
|---|-----------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| <i>Atomobilez / ibilgailu<br/>motordunez</i>    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>                |
| <i>Garraio publikoan /<br/>laneko pribatuan</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/>                |
| <i>Bizikletan</i>                               |                       |                       |                          |                                      |

|       |   |   |   |   |
|-------|---|---|---|---|
|       |  |  |  |  |
| Oinez |  |  |  |  |

- Q4.** Zein da zure lanlekuko posta-kodea azkeneko 4 asteetan?  
*Mesedez idatzi zure lanbide posta-kodea.*

|  |
|--|
| <b>Lana posta-kodea</b><br><b>Adb: 20301</b> |
| <input type="text"/>                         |

- Q5.** Zure lanbide posta-kodea ez badakizu, mesedez idatziko zenuke zure laneko helbidea hemen?  
*Mesedez idatzi zure lanbide helbidea.*

|   |
|---|
| <b>Lanlekuko helbidea:</b> <input type="text"/> |
|---|

- Q6.** Zein da zure bizilekuaren posta-kodea?  
*Mesedez idatzi zure bizilekuaren posta-kodea.*

|  |
|--|
| <b>Lana posta-kodea</b><br><b>Adb: 20301</b> |
| <input type="text"/>                         |

**Q7.** Zure bizilekuaren posta-kodea ez badakizu, mesedez idatziko zenuke zure helbidea hemen?

*Mesedez idatzi zure helbidea.*

**Helbidea:**

**B5. B saila oharrak**

***Nahi baduzu,** idatz itzazu oharrak zein sail eta galderari dagozkion seinatuz.*

Mesedez, hemen sartu B sailari buruz egiten dituzun oharrak:



**RPAQ**

**C saila: Jolaseko jarduerak**

**Zure aisialdian zer egin ohi duzun jakin nahi da honako galdera hauen bitartez.**

**Jarduera bakoitza azkeneko 4 asteetan zenbat aldiz egin duzun adieraz ezazu, mesedez.**

**Azkeneko 4 asteetan zure jarduera bakoitzaren ekinaldi bakoitzak batez beste zenbat iraun duen adieraz ezazu.**

Adibidea

Baldin eta atsegin hutsagatik astean behin 40 minutuz ibiltzera irten bazara.

Baldin eta astean bi aldiz, ordu eta erdiko denboran aldi bakoitzean, bizikletan ibili bazara.

Honela bete behar duzu taula:

|                      | Praktikaren maiztasuna azkeneko 4 asteetan |                           |                                 |              |                    |                    |         | Batez besteko denbora ekinaldi bakoitzean |          |
|----------------------|--|---------------------------|---------------------------------|--------------|--------------------|--------------------|---------|---|----------|
|                      | Behin ere ez                               | Behin azkeneko 4 asteetan | 2 - 3 aldiz azkeneko 4 asteetan | Astean behin | 2 - 3 aldiz astean | 4 - 5 aldiz astean | Egunero | Orduak                                    | Minutuak |
| Bizikletan ibili     |  |                           |                                 |              | ●                  |                    |         | 1   | 30       |
| Atsegineko ibilaldia |  |                           |                                 | ●            |                    |                    |         |   | 40       |

Orain 6 eta 7 orrialdeetako taula bete ezazu

**Adieraz ezazu, mesedez, zein izan den azkeneko 4 asteetan honako jarduera hauei eskaini diezun PRAKTIKA-MAIZTASUNA, baita ekinaldi bakoitzean sartu duzun BATEZ BESTEKO DENBORA ere.**


















































**Mesedez, lerro BAKOITZean eman erantzuna**

|  |  |                                |
|--|--|--------------------------------|
|  | Praktikaren maiztasuna azkeneko 4 asteetan | Batez besteko denbora ekinaldi |
|--|--|--------------------------------|

















































|   |   |   |   |   |   |   |   |                                |                                |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
| Brikolajea<br>(Etxea edo kotxea mantendu)   |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Gimnasia - lehiaketakoa<br>(Gimnasia erritmikoa, kirolekoa edo artistikoa)          |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Inpaktu handiko aerobika edo Steps  |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Beste aerobik-mota batzuk   |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Pisu-ariketak   |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Egokitzapen-ariketak<br>(Adb.: bizikleta estatikoa, spinninga edo arrauneko makina) |  |  |  |  |  |  |  | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Lurreko ariketak<br>(Adb.: luzatu,  |  |  |  |  |  |  |  | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |

|   |                      |  |  |  |  |  |  |                                |                                |
|---|----------------------|--|--|--|--|--|--|--------------------------------|--------------------------------|
| yoga, etc.)   |                      |  |  |  |  |  |  |                                |                                |
| Dantza egin<br>(Adb.: areto-<br>dantzak,<br>diskoa, etc.) |                      |  |  |  |  |  |  | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Please enter<br>any<br>comments on<br>the above here:     | <input type="text"/> |  |  |  |  |  |  |                                |                                |


















































**Please complete EACH line in the following table**

|                            | Praktikaren maiztasuna azkeneko 4 asteetan |                           |                                 |                |                      |                      |         | Batez besteko denbora ekinaldi bakoitzean |                                |
|----------------------------|--|---------------------------|---------------------------------|----------------|----------------------|----------------------|---------|---|--------------------------------|
|                            | Behin ere ez                               | Behin azkeneko 4 asteetan | 2 - 3 aldiz azkeneko 4 asteetan | Asteetan behin | 2 - 3 aldiz asteetan | 4 - 5 aldiz asteetan | Egunero | Orduak                                    | Minutuak                       |
| Atletismoa - lehiaketakoa  |  |                           |                                 |                |                      |                      |         | <input type="text" value="0"/>            | <input type="text" value="0"/> |
| Lehiaketako laskerketak    |  |                           |                                 |                |                      |                      |         | <input type="text" value="0"/>            | <input type="text" value="0"/> |
| Footinga (Ez lehiaketakoa) |  |                           |                                 |                |                      |                      |         | <input type="text" value="0"/>            | <input type="text" value="0"/> |

|  |  |  |  |  |  |  |  |                                |                                |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------------------------|--------------------------------|
| Tenisa,<br>badmintona  |   |   |   |   |   |   |   | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Squasha  |   |   |   |   |   |   |   | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Golfa  |   |   |   |   |   |   |   | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Talde-kirolak<br>baloiarekin<br>(Futbola,<br>errugbia,<br>hockeya,<br>eskubaloia,<br>boleibola edo<br>saskibaloia) |   |   |   |   |   |   |   | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Pilota (Esku-<br>pilota edo<br>palakoa)  |   |   |   |   |   |   |   | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Arraunketa   |  |  |  |  |  |  |  | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Please enter<br>any<br>comments on<br>the above here:  | <input type="text"/>   |  |  |  |  |  |  |                                |                                |

**Please complete EACH line in the following table**

|  |                      |
|--|----------------------|
|  | <b>Batez besteko</b> |
|--|----------------------|

|   | Praktikaren maiztasuna azkeneko 4 asteetan  |   |   |   |   |   |   | denbora ekinaldi bakoitzean    |                                |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--------------------------------|--------------------------------|
|   | Behin ere ez  | Behin azkeneko 4 asteetan   | 2 - 3 aldiz azkeneko 4 asteetan   | Astean behin  | 2 - 3 aldiz astean  | 4 - 5 aldiz astean  | Egunero   | Orduak                         | Minutuak                       |
| Arrantza  |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Ehiza   |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Zaldian ibili   |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Musika jo edo kantatu                                 |    |    |    |    |    |    |    | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Patinajea   |   |   |   |   |   |   |   | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Nabigazioa, Windsurfa edo kanoa                       |  |  |  |  |  |  |  | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |
| Borroka-kirolak (Arte martzialak, boxeoa edo borroka) |  |  |  |  |  |  |  | <input type="text" value="0"/> | <input type="text" value="0"/> |

Arte  
martzialak,  
boxeoa edo  
borroka



0

0

Please enter  
any  
comments on  
the above here:

### C saila oharrak

***Nahi baduzu***, hemen sartu C sailari buruz egin nahi duzun edozein ohar orokor.

Mesedez, hemen sartu C  
sailari buruz egiten dituzun  
oharrak::

InterAct (LSHM-CT-2006-037197) is a European-Community funded project under Framework Programme 6.



**Eskerrik asko galdesorta hau erantzuteagatik.**