

Comportamente alimentare în rândul femeilor

Bună!

Suntem

Krisztina - Boglarka Bodnar - Vegh si Zoltan Szucs,

Intr-o echipa multidisciplinară, facem un studiu privind comportamentele alimentare în rândul femeilor și ne-am bucura daca sunteti de acord sa contribuiti.

Datele preluate sunt anonime, confidențiale și vor fi utilizate strict în scop academic.

Chestionarul este **adresat femeilor cu vârsta peste 18 ani**, iar completarea acestuia nu durează mai mult de 10 - 15 minute. Participarea dumneavoastră este voluntară și vă puteți retrage oricând fără a exista consecințe.

Ne puteti contacta pentru orice intrebari sau informații suplimentare:

krisztina-boglarka.bodnar-vegh@student.umft.ro

zoltan.szucs99@e-uvt.ro

Vă mulțumim,

* Indicates required question

1. Am luat la cunoștință informațiile privind acest studiu si sunt de acord să particip: *

Mark only one oval.

☐ Da

Profilul Respondentului

2. Vârsta dumneavoastră (ani): *

3. Înălțimea dumneavoastră (cm): *

4. Greutatea dumneavoastră (kg): *

5. Sunteți fumătoare? *

Mark only one oval.☐ Da☐ Nu

6. Dacă ați răspuns cu "Da", la întrebarea anterioară, câte țigări fumați?

Mark only one oval.☐ 10 sau mai multe zilnic☐ 4-9 zilnic☐ 1-3 zilnic☐ sub 1 pe zi

7. Cât de des consumați alcool? *

Mark only one oval.☐ Zilnic☐ Săptămânal☐ Lunar☐ Ocazional☐ Nu consum alcool

8. Consumați droguri usoare (ex: cannabis, marihuana)? *

Mark only one oval.☐ Da☐ Nu

9. Dacă ați răspuns cu "Da", la întrebarea anterioară, cât de des consumați droguri ușoare?

Mark only one oval.

- ☐ Zilnic
- ☐ Săptămânal
- ☐ Lunar
- ☐ Ocazional

10. Cât de des realizați activități fizice (ex: alergat, exerciții, sporturi)? *

Mark only one oval.

- ☐ Zilnic
- ☐ 4-5 ori pe săptămână
- ☐ 2-3 ori pe săptămână
- ☐ o dată pe săptămână
- ☐ Deloc

11. În medie, câte ore dormiți pe noapte? *

DEBQ

Mai jos, sunt o serie de afirmații despre **comportamentul dumneavoastră alimentar**. Vă rugăm să răspundeți în ce măsură aceste afirmații vă descriu comportamentul alimentar.

12. 1. Atunci când observați că ați luat în greutate, mâncați mai puțin decât de obicei? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

13. 2. Încercați să mâncați mai puțin la mesele principale decât v-ar plăcea? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

14. 3. Cât de des refuzați mâncarea sau băutura oferită din cauza preocupării pentru greutatea dumneavoastră? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

15. 4. Monitorizați cu exactitate ceea ce mâncați? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

16. 5. Vă propuneți să mâncați alimente care vă ajută să slăbiți? *

Mark only one oval.

☐ Niciodată

☐ Rareori

☐ Uneori

☐ Des

☐ Foarte des

17. 6. Când mâncați prea mult într-o zi, reduceți cantitatea de mâncare în următoarele zile? *

Mark only one oval.

☐ Niciodată

☐ Rareori

☐ Uneori

☐ Des

☐ Foarte des

18. 7. Mâncați intenționat mai puțin pentru a nu vă îngrășa? *

Mark only one oval.

☐ Niciodată

☐ Rareori

☐ Uneori

☐ Des

☐ Foarte des

19. 8. Cât de des încercați să nu mâncați între mese pentru că sunteți preocupată de greutatea dumneavoastră? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

20. 9. Cât de des evitați să mâncați seara pentru că aveți grijă de greutatea dumneavoastră? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

21. 10. Țineți cont de greutatea dumneavoastră atunci când mâncați? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

22. 11. Simțiți nevoia să mâncați când sunteți iritată? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

23. 12. Simțiți nevoia să mâncați atunci când nu aveți nimic de făcut? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

24. 13. Simțiți nevoia să mâncați atunci când sunteți deprimată sau descurajată? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

25. 14. Vă doriți să mâncați când vă simțiți singură? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

26. 15. Simțiți nevoia să mâncați atunci când cineva vă dezamăgește? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

27. 16. Simțiți nevoia să mâncați când sunteți furioasă? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

28. 17. Simțiți nevoia să mâncați atunci când urmează să se întâmple ceva neplăcut? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

29. 18. Simțiți nevoia să mâncați atunci când sunteți anxioasă, îngrijorată sau tensionată? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

30. 19. Simțiți nevoia să mâncați atunci când lucrurile sunt împotriva dumneavoastră sau când ceva nu a mers bine? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

31. 20. Simțiți nevoia să mâncați când sunteți speriată? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

32. 21. Simțiți nevoia să mâncați când sunteți dezamăgită? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

33. 22. Simțiți nevoia să mâncați atunci când nu vă simțiți bine din punct de vedere emoțional? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

34. 23. Simțiți nevoia să mâncați când sunteți plictisită sau agitată? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

35. 24. Dacă vă place gustul mâncării, mâncați mai mult decât de obicei? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

36. 25. Dacă vă place cum miroase și cum arată mâncarea, mâncați mai mult decât de obicei? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

37. 26. Dacă ceva miroase sau arată delicios, simți nevoia să măncați acel lucru? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

38. 27. Dacă aveți ceva delicios de mâncare, măncați imediat acel lucru? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

39. 28. Dacă treceți pe lângă o brutărie, vă doriți să vă cumpărați ceva delicios? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

40. 29. Dacă treceți pe lângă o cafenea, vă doriți să vă cumpărați ceva delicios? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

41. 30. Dacă vedeți că alții mănâncă, simțiți nevoia să mâncați și dumneavoastră? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

42. 31. Puteți să vă abțineți de la a mânca ceva delicios? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

43. 32. Mâncați mai mult decât de obicei atunci când îi vedeți pe ceilalți mâncând? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

44. 33. Când pregătiți ceva de mâncare, sunteți tentat să mâncați ceva? *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

Viața sexuală

45. **V-ați început viața sexuală? ***

Mark only one oval.

☐ Da

☐ Nu

46. **Dacă ați răspuns cu "Da", la întrebarea anterioară, la ce vârstă a avut loc debutul vieții sexuale?**

47. **Sunteți însărcinată? ***

Mark only one oval.

☐ Da

☐ Nu

48. **Numărul de nașteri avute (răspundenți cu cifre): ***

49. **Numărul de avorturi spontane avute (răspundenți cu cifre): ***

50. **Numărul de avorturi la cerere avute (răspundenți cu cifre): ***

51. **Ați folosit medicamente contraceptive în ultimele 3 luni? ***

Mark only one oval.

☐ Da

☐ Nu

52. **Vârsta la care ați intrat la menopauză: ***

Dacă nu sunteți încă la menopauză, răspundeți cu "Nu".

Mindful Eating

Mai jos, sunt o serie de afirmații despre **comportamentul dumneavoastră alimentar**. Vă rugăm să răspundeți în ce măsură aceste afirmații vă descriu comportamentul alimentar.

53. **1. Mâncați așa de repede încât nu simțiți ceea ce mâncați ***

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

54. **2. Când mâncați la “bufet suedez” aveți tendința să vă puneți în exces. ***

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Doarte des

55. **3. La o petrecere la care se mănâncă multă mâncare bună, observați dacă vă vine să mâncați mai multă mâncare decât ar trebui. ***

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

56. 4. Conștientizați când reclamele la alimente vă fac să doriți să mâncați. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

57. 5. Când o porție de la restaurant este prea mare, vă opriți din mâncat când sunteți sătulă. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

58. 6. Gândurile dumneavoastră tind să rățăcească în timp ce mâncați. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

59. 7. Când mâncați unul dintre alimentele dumneavoastră preferate, nu conștientizați când ar trebui să vă opriți. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

60. 8. Dacă vă aflați într-un cinematograful vine să mâncați popcorn sau dulciuri *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

61. 9. Dacă nu există o diferență majoră de preț, preferați porția mare de mâncare sau băutură, indiferent de cât de foame vă este. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

62. 10. Vă dați seama dacă există arome subtile în alimentele pe care le consumați. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

63. 11. Dacă de la o masă rămâne mâncare care vă place, vă puneți o a doua porție, chiar dacă sunteți sătulă. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

64. 12. Când mâncați o mâncare care vă place, observați că vă face să vă simțiți relaxată. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

65. 13. Luați gustări fără să realizați că mâncați. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

66. 14. Când mâncați o masă copioasă, observați dacă vă face să vă simțiți grea sau moleșită. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

67. 15. Vă opriți din mâncați când vă simțiți sătulă, chiar dacă mâncați ceva ce vă place. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

68. 16. Apreciați modul de prezentare din farfurie. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

69. 17. Dacă vă simțiți stresată când munciți, mergeți să mâncați ceva *

Mark only one oval.

☐ Niciodata

☐ Rareori

☐ Uneori

☐ Des

☐ Foarte des

70. 18. Dacă sunteți la o petrecere cu mâncare bună, continuați să mâncați chiar și după ce sunteți sătulă. *

Mark only one oval.

☐ Niciodata

☐ Rareori

☐ Uneori

☐ Des

☐ Foarte des

71. 19. Când sunteți tristă, mâncați ca să vă simțiți mai bine. *

Mark only one oval.

☐ Niciodata

☐ Rareori

☐ Uneori

☐ Des

☐ Foarte des

72. 20. Vă dați seama când mâncarea sau băutura este prea dulce. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodata
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

73. 21. Înainte să mâncați, stați un pic să evaluați culorile și mirosul mâncării. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodata
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

74. 22. Savurați fiecare îmbucătură din mâncare. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodata
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

75. 23. Vă dați seama dacă mâncați fără să vă fie foame. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodata
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

76. 24. Vă dați seama dacă mâncați dintr-un bol cu dulcuri doar pentru că este acolo. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodata
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

77. 25. Când sunteți la restaurant, vă dați seama când porția servită este prea mare pentru dumneavoastră. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodata
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

78. 26. Vă dați seama când mâncarea vă schimbă starea emoțională. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodata
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

79. 27. Nu vă puteți abține din a mânca înghețată, prăjituri sau chipsuri dacă le găsiți în casă. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

80. 28. Când mâncați, vă gândiți la lucrurile pe care trebuie să le faceți. *

Mark only one oval.

- ☐ Niciodată
- ☐ Rareori
- ☐ Uneori
- ☐ Des
- ☐ Foarte des

Statutul dumneavoastră socio-economic:

81. Va rugăm indicați care este ultima formă de educație formală pe care ati absolvit-o: *

Mark only one oval.

- ☐ Post-universitar (Master, Doctorat, post-doctoral)
- ☐ Universitar (Licență)
- ☐ Post-liceal
- ☐ Liceal
- ☐ 10-11 clase
- ☐ 7-9 clase
- ☐ Mai puțin de 7 clase
- ☐ Nu doresc să răspund

82. Starca dumneavoastră civilă: *

Mark only one oval.

- ☐ Necăsătorită
- ☐ Căsătorită
- ☐ Văduvă
- ☐ Nu cred că are importanță

83. Ocupația dumneavoastră: *

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

