

MIĘDZYNARODOWY KWESTIONARIUSZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

Chcielibyśmy uzyskać dane o rodzajach aktywności fizycznej będącej składnikiem życia codziennego. Pytania dotyczą Państwa aktywności fizycznej w ciągu ostatniego tygodnia (7 dni). Proszę odpowiedzieć na każde pytanie, nawet jeżeli nie uważa się Pan/Pani za osobę aktywną fizycznie. Proszę wziąć pod uwagę czynności wykonywane w pracy zawodowej, w domu i w jego otoczeniu, w przemieszczaniu się z miejsca na miejsce oraz w czasie wolnym poświęconym rekreacji, ćwiczeniom lub sportowi.

W pytaniach użyto niżej wymienionych określeń:

- **Intensywna** aktywność fizyczna oznacza ciężki wysiłek, zmuszający do silnie wzmożonego oddychania (i przyspieszonej akcji serca);
- **Umiarkowana** aktywność fizyczna oznacza wysiłek przeciętny z nieco wzmożonym oddychaniem (i nieco przyspieszoną akcją serca).

CZĘŚĆ 1: WYSIŁEK FIZYCZNY (AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA) ZWIĄZANY Z PRACĄ ZAWODOWĄ

Pierwsza część pytań dotyczy Państwa pracy zawodowej. Zawarte tu są pytania z zakresu wysiłku fizycznego (aktywności fizycznej) w Państwa pracy zawodowej, w rolnictwie, nauce, pracy społecznej i każdej innej niepłatnej pracy, którą wykonują Państwo poza domem. Proszę **nie brać** pod uwagę czynności, które wykonują Państwo wokół domu, np. prac domowych, pracy w ogródku, ogólnych prac porządkowych oraz opieki nad rodziną. Tematykę tę obejmuje część 3.

Proszę wziąć pod uwagę **tylko** taki wysiłek, który jednorazowo trwał co najmniej 10 minut.

1a. Proszę podać czy aktualnie pracuje Pan/Pani zawodowo, uczy się lub wykonuje pracę bez wynagrodzenia poza domem.

Tak

Nie → **proszę przejść do części 2: WYSIŁEK FIZYCZNY (AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA) ZWIĄZANY Z PRZEMIESZCZANIEM SIĘ**

Następne pytania dotyczą wszelkiego wysiłku fizycznego wykonywanego w ciągu **ostatniego tygodnia (7 dni)** w ramach pracy bez wynagrodzenia lub zawodowej. Tematyka tych zagadnień nie dotyczy chodzenia do pracy i z powrotem.

1b. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia (7 dni)**, w których wykonywał Pan/Pani **intensywny** wysiłek fizyczny, taki jak podnoszenie ciężkich rzeczy, kopanie, prace budowlane, chodzenie po schodach – w ramach pracy zawodowej.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności → **proszę przejść do pytania 1d**

1c. Proszę podać ile czasu łącznie w jednym z tych dni poświęca Pan/Pani zwykle na **intensywny** wysiłek fizyczny w ramach pracy.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

1d. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia (7 dni)**, w których wykonywał Pan/Pani **umiarkowany** wysiłek fizyczny, np. przenoszenie lekkich rzeczy, jazda na rowerze w normalnym tempie, w ramach pracy zawodowej. Proszę **nie brać** pod uwagę chodzenia.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności → **proszę przejść do pytania 1f**

1e. Proszę podać ile czasu łącznie w jednym z takich dni poświęca Pan/Pani zwykle na **umiarkowany** wysiłek fizyczny wykonywany w ramach pracy zawodowej.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

1f. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których chodził Pan/Pani co najmniej 10 minut w czasie pracy zawodowej. Proszę nie wliczać do tego czasu dojazdu do pracy i z powrotem.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności. → **proszę przejść do części 2: WYSIŁEK FIZYCZNY (AKTYWNOŚĆ) ZWIĄZANY Z PRZEMIESZCZANIEM SIĘ**

1g. Proszę podać ile czasu łącznie poświęca Pan/Pani na chodzenie w jednym z tych dni w ramach pracy zawodowej.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

CZĘŚĆ 2: WYSIŁEK FIZYCZNY (AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA) ZWIĄZANY Z PRZEMIESZCZANIEM SIĘ

Pytania te dotyczą sposobu przemieszczania się z miejsca na miejsce, włączając w to pracę, zakupy, rozrywki itp. Proszę wziąć pod uwagę **tylko** taki wysiłek, który jednorazowo trwał co najmniej 10 minut.

2a. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których jeździł Pan/Pani pojazdem takim jak samochód, autobus, pociąg, tramwaj lub inny pojazd.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności. → **proszę przejść do pytania 2c**

2b. Proszę podać ile czasu łącznie spędza Pan/Pani podczas jednego z tych dni, jeżdżąc samochodem, autobusem, pociągiem, tramwajem lub innym pojazdem.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

Teraz proszę wziąć pod uwagę **jedynie** jazdę na rowerze i chodzenie: do pracy i z powrotem, lub w innych celach.

2c. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których jechał Pan/Pani rowerem przez co najmniej 10 minut.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności. → **proszę przejść do pytania 2e**

2d. Proszę podać ile czasu łącznie jeździ Pan/Pani rowerem podczas jednego z tych dni.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

2e. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których chodził Pan/Pani co najmniej 10 minut jednorazowo.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności. → **proszę przejść do części 3: PRACE DOMOWE, OGÓLNE PRACE PORZĄDKOWE I OPIEKA NAD RODZINĄ**

2f. Proszę podać ile czasu łącznie chodzi Pan/Pani w jednym z tych dni.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

CZĘŚĆ 3: PRACE DOMOWE, OGÓLNE PRACE PORZĄDKOWE I OPIEKA NAD RODZINĄ

Ta część kwestionariusza dotyczy niektórych rodzajów wysiłku fizycznego (aktywności) w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), które wykonywał Pan/Pani w domu i wokół domu, np.: prace domowe, uprawa ogródka, ogólne prace porządkowe oraz opieka nad rodziną.

Proszę wziąć pod uwagę **tylko** taki wysiłek fizyczny, który zajmuje jednorazowo co najmniej 10 minut.

3a. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których wykonywał Pan/Pani **intensywny** wysiłek fizyczny, np. przenoszenie ciężkich rzeczy, rąbanie drzewa, odśnieżanie lub kopanie w ogródku.
_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności. → **proszę przejść do pytania 3c**

3b. Proszę podać ile czasu łącznie poświęca Pan/Pani zwykle w jednym z tych dni na **intensywny** wysiłek fizyczny w ogródku lub wokół domu.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

3c. Proszę podać liczbę dni, w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których wykonywał Pan/Pani **umiarkowany** wysiłek fizyczny, np. przenoszenie lekkich rzeczy, zamykanie, mycie okien, lub grabienie ogródka i sprzątanie wokół domu.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności. → **proszę przejść do pytania 3e**

3d. Proszę podać ile czasu łącznie poświęca Pan/Pani zwykle w jednym z tych dni na **umiarkowany** wysiłek fizyczny w przydomowym ogródku lub wokół domu.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

3e. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których wykonywał Pan/Pani **umiarkowany** wysiłek fizyczny, np. przenoszenie lekkich rzeczy, mycie okien, mycie podłóg, oraz sprzątanie w domu.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności. → **proszę przejść do części 4: REKREACJA, SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE WOLNYM**

3f. Proszę podać ile czasu łącznie poświęca Pan/Pani w jednym z tych dni na **umiarkowany** wysiłek fizyczny w domu.

_____ godzin _____ minut **DZIENNIE**

CZĘŚĆ 4: REKREACJA, SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE WOLNYM

Część ta jest poświęcona aktywności fizycznej w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni) poświęconej wyłącznie na rekreację, sport, ćwiczenia lub rozrywkę i wypoczynek. Odpowiadając na pytania, proszę **NIE BRAC** pod uwagę tych rodzajów aktywności fizycznej, o której Państwo już wspomnieli (wysiłku fizycznego w Państwa pracy zawodowej, związanego z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce, z pracami domowymi, ogólnymi pracami porządkowymi i opieką nad rodziną). Tematykę tę obejmuje część 1,2 i 3.

Proszę wziąć pod uwagę **tylko** aktywność fizyczną, która trwała jednorazowo co najmniej 10 minut.

4a. Proszę podać liczbę dni w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których chodził Pan/Pani jednorazowo co najmniej 10 minut w czasie wolnym.

Nie należy brać pod uwagę żadnego chodzenia, o którym była mowa dotychczas.

_____ dni w tygodniu;

Nie wykonywałam/em takiej czynności. → **proszę przejść do pytania 4c**

4b. Proszę podać ile czasu łącznie przeznaczył Pan/Pani w jednym z tych dni na chodzenie w czasie wolnym.

.....
6. Jaki jest Pana / Pani stan cywilny?

- a) wolny/wolna b) żonaty/żonata c) wdowiec/wdowa

7. Zawód wykonywany lub wykonywany w przeszłości.....

8. Czy mieszka Pan(i): a) samotnie b) z rodziną

9. Swoją sytuację materialną ocenia Pan/Pani jako:

- a) dobrą b) średnią c) poniżej średniej
d) złą e) nie umiem powiedzieć

10. Jak ocenia Pan(i) swój aktualny stan zdrowia?

- a bardzo dobry b dobry c przeciętny d zły

11. Czy choruje Pan/Pani na choroby przewlekłe?

- a) tak b) nie

jeśli tak, to jakie.....

.....
12. Jakie formy ruchu lubi Pan/Pani najbardziej (wymień dwie najważniejsze)?

- a) marsze/NW b) jazdę na rowerze c) gimnastykę d) pływanie
e) jazdę na nartach f) taniec g) inne, jakie?.....

13. Czy woli Pan/Pani podejmować aktywność ruchową

- a) indywidualnie b) w grupie ćwiczącej w ognisku, klubie
c) w towarzystwie znajomych c) jest mi to obojętne

14. Czy w przeszłości był(a) Pan(i) aktywny(a) ruchowo, uprawiał(a) jakąś dyscyplinę sportową?

- a NIE b TAK - amatorsko c TAK-zawodniczo

Jeśli tak, to jaka to dyscyplina?

15. Proszę wymienić najważniejszy Pani/Pana zdaniem powód uczestnictwa w zajęciach fizycznych (zaznacz jedną odpowiedź)

- a poprawa sprawności i wydolności fizycznej b ogólna poprawa stanu zdrowia
c odpoczynek psychiczny, odprężenie, relaks d nawiązanie nowych znajomości
e przyjemne spędzenie czasu wolnego
f uzyskanie informacji o własnej sprawności oraz o podstawowych zasadach profilaktyki procesów starzenia
g inne (jakie?)

Dziękujemy za wypełnienie kwestionariusza.