

Środowisko i aktywność ruchowa

Chcielibyśmy zebrać informacje dotyczące Twojego miejsca zamieszkania, Twojego sąsiedztwa jak i środowiska (dzielnicy), w którym żyjesz. Dlatego też prosimy o odpowiedzi na poniższe pytania:



A. Typy mieszkań w Twoim sąsiedztwie.

Proszę zaznaczyć odpowiedź, która najbardziej odpowiada Tobie i Twojej okolicy pod względem zabudowy

1. Jak często występują w Twoim sąsiedztwie wolno stojące domy rodzinne?

1	2	3	4	5
Wcale	kilka	prawie połowa	większość	wszystkie

2. Jak często występują w Twojej okolicy domki willowe 1-3-kondygnacyjne ?

1	2	3	4	5
Wcale	kilka	prawie połowa	większość	wszystkie

3. Jak często występują w Twojej najbliższej okolicy domy mieszkalne (bloki) złożone z 1-3 kondygnacji?

1	2	3	4	5
Wcale	kilka	prawie połowa	większość	wszystkie

4. Jak często występują w Twojej najbliższej okolicy domy mieszkalne złożone z 4-6 kondygnacji?

1	2	3	4	5
Wcale	kilka	prawie połowa	większość	wszystkie

5. Jak często występują w Twojej okolicy domy mieszkalne złożone z więcej niż 6 kondygnacji?

1	2	3	4	5
Wcale	kilka	prawie połowa	większość	wszystkie



B. Sklepy, urzędy (budynki użytku publicznego) i inne budynki w Twoim sąsiedztwie

Ile czasu potrzebujesz na dotarcie z Twojego domu do najbliższego sklepu albo poniżej wymienionych punktów usługowych, jeśli pójdziesz pieszo? Proszę postaw tylko jeden znaczek (v) dla każdego punktu po kolei.

	1-5 min	6-10 min	11-20 min	20-30 min	30+ min	nie wiem
Np.: stacja paliw	1. ____	2. ____	3. <input checked="" type="checkbox"/>	4. ____	5. ____	8. ____
1. sklep spożywczy	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
2. supermarket	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
3. sklep gosp. domowego	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
4. warzywa/owoce	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
5. pralnia	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
6. sklep z ubraniami	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
7. poczta	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
8. biblioteka	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
9. szkoła podstawowa	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
10. inne szkoły	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
11. księgarnia	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
12. restauracja fast-food	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
13. kawiarnia	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
14. bank	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
15. restauracja (nie fast-food)	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
16. wypożyczalnia kaset	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
17. apteka	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
18. salon fryzjerski	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
19. twoja praca albo szkoła (zaznacz tu ____ jeśli nie wybrałeś żadnego z wariantów)	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
20. stacja PKP, PKS	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
21. park	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
22. centrum rekreacji	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____
23. fitness club, siłownia	1. ____	2. ____	3. ____	4. ____	5. ____	8. ____



C. Dostępność do miejsc użytku publicznego

Proszę zakresł odpowiedź która najlepiej pasuje do Ciebie i Twojego otoczenia. Weź pod uwagę miejsca, które znajdują się w odległości 10-15 minut, przemierzając się pieszo od Twojego miejsca zamieszkania.

1. Łatwo dostać się z miejsca zamieszkania do sklepów.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

2. Parkowanie na terenie lokalnych sklepów jest utrudnione.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

3. Jest dużo miejsc, do których można dojść pieszo z mojego domu.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

4. Bardzo łatwo jest dojść z mojego domu do przystanku autobusowego (kolejowego).

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

5. Ulice mojej dzielnicy są nierówne, mają dużo wzniesień, sprawiają iż chodzenie pieszo jest utrudnione.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

6. W mojej okolicy znajduje się wiele utrudnień, które można spotkać przemierzając się z jednego miejsca do drugiego (np. trasa szybkiego ruchu, autostrada, rzeki).

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

7. Moja okolica posiada dużo wzniesień jak i dolin, co utrudnia przemieszczanie się z miejsca na miejsce ze względu na mniejszą liczbę dostosowanych dróg.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności



D. Ulice w mojej okolicy

Proszę zakresł odpowiedź, z którą się najbardziej zgadzasz i która pasuje do Twojej okolicy.

1. Ulice w moim sąsiedztwie nie mają wielu ślepych zaułków.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

2. Odległość między skrzyżowaniami jest zazwyczaj mała (100 metrów lub mniej, na długość boiska albo mniej).

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

3. W mojej dzielnicy jest dużo alternatywnych dróg, by dostać się z miejsca na miejsce (nie muszą chodzić tą samą drogą cały czas).

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności



E. Miejsce do spacerowania i jeżdżenia na rowerze

Proszę zakreśli odpowiedź, która najbardziej odpowiada Tobie i odzwierciedla Twoje otoczenie.

1. W mojej okolicy znajdują się chodniki.

- | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| stanowczo się nie zgadzam | częściowo nie zgadzam się | częściowo zgadzam się | zgadzam się w pełni |

2. W moim sąsiedztwie chodniki oddzielone są od ulic miejscami parkingowymi dla aut.

- | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| stanowczo się nie zgadzam | częściowo nie zgadzam się | częściowo zgadzam się | zgadzam się w pełni |

3. W mojej okolicy jest łatwy dostęp do dróg dla pieszych lub dróg rowerowych.

- | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| stanowczo się nie zgadzam | częściowo nie zgadzam się | częściowo zgadzam się | zgadzam się w pełni |

4. W mojej dzielnicy chodniki są oddzielone od ulic pasami zieleni (trawa, kwietniki).

- | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| stanowczo się nie zgadzam | częściowo nie zgadzam się | częściowo zgadzam się | zgadzam się w pełni |

5. W okolicy mojego miejsca zamieszkania bezpiecznie można jeździć na rowerze.

- | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| stanowczo się nie zgadzam | częściowo nie zgadzam się | częściowo zgadzam się | zgadzam się w pełni |



F. Okoliczne sąsiedztwo

Zakreśli odpowiedź, która najbardziej odpowiada Tobie i charakteryzuje Twoje otoczenie.

1. W mojej okolicy drzewa rosną wzdłuż ulicy.

- | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| stanowczo się nie zgadzam | częściowo nie zgadzam się | częściowo zgadzam się | zgadzam się w pełni |

2. W mojej okolicy jest wiele interesujących i ciekawych widoków, rzeczy, które można podziwiać podczas spacerów.

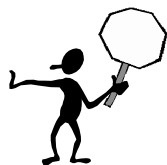
- | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| stanowczo się nie zgadzam | częściowo nie zgadzam się | częściowo zgadzam się | zgadzam się w pełni |

3. W mojej okolicy znajduje się dużo atrakcyjnych i ciekawych naturalnych widoków (tj. krajobrazy, sceny).

- | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| stanowczo się nie zgadzam | częściowo nie zgadzam się | częściowo zgadzam się | zgadzam się w pełni |

4. W mojej okolicy znajdują się ciekawe budynki, domy, kościoły.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni



G. Bezpieczeństwo w mojej okolicy

Proszę zakresić odpowiedź, która najbardziej odpowiada Tobie i odzwierciedla Twoje otoczenie.

1. W mojej okolicy jest na tyle duże natężenie ruchu samochodowego, co utrudnia chodzenie ulicami.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni

2. Prędkość jazdy samochodów wzdłuż ulicy jest przeważnie mała (50km/h albo mniej).

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni

3. Większość kierowców w mojej okolicy przekracza dozwoloną prędkość jazdy.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni

4. Ulice w moim sąsiedztwie są dobrze oświetlone w nocy.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni

5. Piesi i rowerzyści w moim sąsiedztwie są dobrze widoczni na chodnikach i ulicach dla ludzi znajdujących się w domach.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni

6. W mojej dzielnicy znajdują się pasy dla pieszych i sygnalizacja, aby pomóc im przejść przez ruchliwą ulicę.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni

7. W mojej dzielnicy jest wysoki poziom przestępczości.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni

8. Ze względu na przestępczość w mojej dzielnicy chodzenie w ciągu dnia jest niebezpieczne.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w pełni

9. Wysoki poziom przestępczości w mojej dzielnicy sprawia, iż chodzenie w ciągu nocy jest niebezpieczne.

1	2	3	4
stanowczo się nie zgadzam	częściowo nie zgadzam się	częściowo zgadzam się	zgadzam się w zupełności

H. Środowisko domowe

Zaznacz proszę, które z wymienionych elementów (sprzęt sportowy) posiadasz w domu, w ogrodzie. Zaznacz jedną odpowiedź w każdej z wymienionych pozycji.

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. urządzenie do aerobowych ćwiczeń
(np. bieżnia, rower stacjonarn..) | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 2. rower | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 3. pies | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 4. mała trampolina | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 5. buty do biegania | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 6. pływalnia | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 7. sprzęt do ćw. siłowych
(hantle, maszyny jak np.atlas) | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 8. narty (na śnieg albo wodne) | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 9. przybory do ćw. siłowych
(piłki, odważniki na nogi, taśmy) | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 10. videokasety albo DVD z ćw. aerobikowymi | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 11. sprzęt do step-aerobik, slide aerobik | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 12. łyżwy (na lodowisko, łyżworolki) | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 13. sportowe przybory (piłki, rakiety) | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 14. deska surfingowa, deska z żaglem | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |
| 15. kanoe, łódź wiosłowa, kajak | 1.Tak 0. Nie 8. Nie wiem |

I. Placówki

W każdym z niżej wymienionych miejsc proszę zaznaczyć czy dana placówka, instytucja znajduje się w odległości 5 minut jadąc autem lub 10 minut idąc pieszo od twojego domu (szkoły) lub występuje po drodze, którą często przemieszczasz się (np. do i z szkoły)

1. studio aerobiku	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
2. boisko do koszykówki	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
3. plaża, jezioro, rzeka albo potok	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
4. ścieżka rowerowa	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
5. boisko do golfa	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
6. placówka (instytut) zdrowia	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
7. klub sztuk walki	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
8. boiska (piłki nożnej, siatkówki itp.)	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
9. park publiczny	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
10. centrum rekreacji	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
11. korty do squasha	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
12. bieżnia	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
13. ślizgawka	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
14. sklep z artykułami sportowymi	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
15. pływalnia	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
16. ścieżki turystyczne, wędrownie	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
17. korty tenisowe	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem
18. studio tanceczne	1. Tak 0. Nie	8. Nie wiem

Doskonale! Dziękujemy za wypełnienie pierwszej części kwestionariusza.

MI DZYNARODOWY KWESTIONARIUSZ AKTYWNO CI RUCHOWEJ

W ramach ogólnonwiatowej inicjatywy zajmujemy si aktywno ci ruchow , któr ludzie podejmuj jako cz codziennego ycia. Pytania dotycz czasu, który po wi cili cie aktywno ci ruchowej **w ci gu ostatnich 7 dni**. **Prosimy Pana/Pani o udzielenie odpowiedzi na ka de pytanie, tak e wówczas, gdy nie prowadzi Pan/i aktywnego ycia.**

Prosimy o zastanowienie si nad formami ruchu, które podejmowali cie w pracy, jako cz domowych zaj , w ogrodzie, przy przemieszczaniu si z miejsca na miejsce, a tak e w czasie wolnym podczas rekreacji, sportu. Zastanów si i zaznacz jak intensywno ci charakteryzowały si prowadzone przez Ciebie formy aktywno ci ruchowej (**intensywne** czy **rednie**) w ci gu **ostatnich 7 dni**. **Intensywne (fizycznie obci aj ce)** formy aktywno ci ruchowej charakteryzuj si du ym fizycznym zm czeniem i zadyszk (wyrz nie szybszym oddechem). **rednia** aktywno ruchowa charakteryzuje si rednim wysiękiem fizycznym przy oddechu nieznacznie przyspieszonym.

CZ 1: AKTYWNO RUCHOWA ZWI ZANA Z PRAC

Pierwsza cz zwi zana jest z Pana/Pani miejscem pracy. Dotyczy zaj wykonywanych zarobkowo, prowadzenia gospodarstwa rolnego, studiowania i uczenia si , pracy wykonywanej na zasadach wolontariatu oraz ka dego innego zaj cia, które wykonuje Pan/Pani poza domem. Prosz nie uwzgl dnia zaj wykonywanych w domu, jak prace domowe, w ogródku itp., za które nie otrzymuje Pan/Pani wynagrodzenia. Pytania dotycz ce tych czynno ci znajduj si w 3 cz ci.

1. Czy pracuje Pan/Pani obecnie zawodowo (uczy si) albo wykonuje nieodpättn prac poza domem?

Tak



Nie

Przejd do 2 cz ci: PORUSZANIE...

Nast pne pytanie dotyczy wszelkiej aktywno ci ruchowej, któr prowadziła Pan/Pani **w ci gu ostatnich 7 dni**, a b d cej cz ci wykonywanej pracy (szkolnych obowizków). Prosz pomin dojazd do i z pracy (szkoły).

2. Przez ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** wykonywała Pan/Pani **intensywn** aktywno ruchow , tak jak: podnoszenie ci kich przedmiotów, kopanie, praca na budowie, albo wchodzenie po schodach, w ramach **wykonywanej pracy lub studiów**? Prosz bra pod uwag tylko tak aktywno ruchow , która trwała przynajmniej 10 minut.

_____ dni w tygodniu

Nie wykonywałem adnej intensywnej aktywno ci ruchowej **→ Przejd do pytania 4**
zwi zanej z praca lub nauk

3. Ile czasu zwykle zaj ę Panu/Pani w jednym z tych dni wykonywanie **intensywnej** aktywno ci ruchowej b d cej cz ci pracy (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie
_____ minut dziennie

4. Prosz wzi pod uwag tak aktywno ruchow , która trwała co najmniej 10 minut. W ci gu **ostatnich 7 dni** ile razy wykonywał Pan/Pani **redni** aktywno ruchow , tak jak np. przenoszenie lekkich przedmiotów, która była **cz ci wykonywanej pracy lub studiów**? Prosz pomin chodzenie.

_____ dni w tygodniu

Nie wykonywałem redniej aktywno ci ruchowej **→ Przejd do pytania 6**
w pracy i na studiach

5. Ile czasu zwykle zaj ę Panu/Pani w jednym z tych dni wykonywanie **redniej** aktywno ci ruchowej b d cej cz ci wykonywanej pracy (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie
_____ minut dziennie

6. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** chodził Pan/Pani przynajmniej 10 minut w ramach **pracy lub studiów**? Prosz nie bra pod uwag chodzenia do i z pracy.

_____ dni w tygodniu

Nie chodziłem w pracy ani podczas studiów **→ Przejd do cz ci 2: PORUSZANIE...**

7. Jak du o czasu po wi cił Pan/Pani w jednym z tych dni **chodz c** podczas wykonywania pracy (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie
_____ minut dziennie

CZ 2: AKTYWNO RUCHOWA PODCZAS PORUSZANIA SI

Pytania dotycz przemieszczania si z miejsca na miejsce w czasie w to prac , sklep, kino, itp.

8. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni podró** Pan/Pani tramwajem, autobusem, poci giem, samochodem lub innym **pojazdem silnikowym**?

_____ dni w tygodniu

pytania 10

Nie korzystajem z wymienionych pojazdów →

Przejd do

9. Ile czasu zaj ą Panu/Pani w jednym z tych dni **jazda** tramwajem, autobusem, poci giem, samochodem lub innym pojazdem silnikowym (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie

_____ minut dziennie

Teraz prosz wzi pod uwag tylko **jazd na rowerze** oraz **chodzenie** podczas drogi do i z pracy, szkoły, robienia zakupów lub przemieszczania si z miejsca na miejsce.

10. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** sp dziŃ Pan/Pani jad c **rowerem** przynajmniej 10 minut podczas **przemieszczania si z miejsca na miejsce**?

_____ dni w tygodniu

Nie przemieszczajem/am si rowerem →

Przejd do pytania 12

11. Ile czasu zaj ą Panu/Pani w jednym z tych dni jazda na rowerze podczas przemieszczania si z miejsca na miejsce (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie

_____ minut dziennie

12. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** chodziŃ Pan/Pani nieprzerwanie co najmniej 10 minut przemieszczaj c si **z miejsca na miejsce**?

_____ dni w tygodniu

Nie chodzijem →

Przejd do cz ci 3: PRACA W DOMU...

13. Ile czasu po wi ciŃ Pan/Pani w jednym z tych dni na przemieszczanie si z miejsca na miejsca **chodz c pieszo** (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie

_____ minut dziennie

CZ 3: PRACA W DOMU, UTRZYMANIE DOMU, OPIEKA NAD RODZIN

Pytania dotycz aktywno ci ruchowej zwi zanej z Pana/Pani domem, a wykonywanej **w ci gu ostatnich 7 dni**, takich jak: praca w domu i w ogrodzie, porz dki, utrzymanie rodziny itp.

14. Dotyczy tylko takiej aktywno ci, która trwaŃ przynajmniej 10 minut. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** wykonywaŃ Pan/Pani **intensywn** aktywno ruchow **w ogrodzie lub na podwórku**, tak jak: podnoszenie ci kich przedmiotów, ci cie drewna, odgarnianie niegu, kopanie w ogrodzie, przy domu?

_____ dni w tygodniu

Nie wykonywajem intensywnej aktywno ci ruchowej zwi zanej z prac w domu, ogrodzie → **Przejd do pytania 16**

15. Ile czasu zaj ę Panu/Pani w jednym z tych dni wykonywanie **intensywnej** aktywno ci ruchowej w ogrodzie lub na podwórku (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie

_____ minut dziennie

16. Dotyczy tylko takiej aktywno ci, która trwaŃ co najmniej 10 minut. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** po wi ciŃ Pan/Pani na **redni** aktywno ruchow , tak jak: przenoszenie lekkich rzeczy, zamiatanie (odkurzanie), mycie okien, sprz tanie ogrodu lub podwórka?

_____ dni w tygodniu

Nie wykonywajem redniej aktywno ci ruchowej zwi zanej z domem, ogrodem →

Przejd do pytania 18

17. Ile czasu zaj ę Ci w jednym z tych dni wykonywanie **redniej** aktywno ruchowej w ogrodzie lub na podwórku (przeci tnie jednego dnia)?

_____ **godzin dziennie**
_____ **minut dziennie**

18. Ponownie okre l aktywno ruchow , która trwa ę nieprzerwanie przynajmniej 10 minut. Ile dni w ci gu **ostatnich 7 dni** sp dzi ę Pan/Pani wykonuj c **redni** aktywno ruchow , tak jak: podnoszenie niewielkich przedmiotów, mycie okien, mycie lub zmiatanie podłogi **w domu**?

_____ **dni w tygodniu**

Nie prowadzi ę **redniej** aktywno ci ruchowej w domu → **Przejd do cz ci 4: REKREACJA...**

19. Ile czasu po wi ca Pan/Pani w jednym z tych dni na **redni** aktywno ruchow w domu (przeci tnie jednego dnia)?

_____ **godzin dziennie**
_____ **minut dziennie**

CZ 4: REKREACJA, SPORT I AKTYWNO RUCHOWA W CZASIE WOLNYM

Ta cz dotyczy całej aktywno ci ruchowej, jak Pan/Pani wykonywa ę w **czasie ostatnich 7 dni** wy ęcznie w ramach rekreacji, sportu, wicze fizycznych lub czasu wolnego. Prosz nie uwzgl dnia tej aktywno ci, któr zaznaczy ę Pan/Pani wy ej.

20. Prosz nie wymienia chodzenia, które uwzgl dni ę Pan/Pani wcz e niej. **W czasie ostatnich 7 dni** jak cz sto Pan/Pani chodzi ę(a) nieprzerwanie przez co najmniej 10 minut **w wolnym czasie**?

_____ **dni w tygodniu**

Nie chodzi ę w wolnym czasie → **Przejd do pytania 22**

21. Ile czasu zaj ę Panu/Pani chodzenie w wolnych chwilach (przeci tnie jednego dnia)?

_____ **godzin dziennie**
_____ **minut dziennie**

22. Dotyczy tylko tej aktywno ci ruchowej, która trwa ę przynajmniej 10 minut. Jak d ęgu wykonywa ę Pan/Pani **intensywn** aktywno ruchow (np.: aerobik, bieganie, szybkie p ęwanie lub szybka jazda na rowerze) **w ci gu ostatnich 7 dni w wolnym czasie**?

_____ **dni w tygodniu**

Nie prowadzi ę intensywnej aktywno ci w wolnym czasie → **Przejd do pytania 24**

23. Jak d ęgu w jednym z tych dni prowadzi Pan/Pani **intensywn** aktywno ruchow w wolnym czasie (przeci tnie jednego dnia)?

_____ **godzin dziennie**
_____ **minut dziennie**

24. Ponownie dotyczy tylko tej aktywno ci, która trwa ę przynajmniej 10 minut. Ile razy **w ci gu ostatnich 7 dni** prowadzi ę Pan/Pani **redni** aktywno ruchow (np.: jazda na rowerze umiarkowanym tempem, p ęwanie w umiarkowanym tempie, tenis, itp.) **w wolnym czasie**?

_____ **dni w tygodniu**

Nie prowadzi ę **redniej** aktywno ci → **Przejd do cz ci 5: CZAS SP DZONY SIEDZ C w wolnym czasie**

25. Ile czasu w jednym z tych dni zaj ę Panu/Pani wykonywanie **redniej** aktywno ci ruchowej **w wolnym czasie** (przeci tnie jednego dnia)?

_____ **godzin dziennie**
_____ **minut dziennie**

CZ 5: CZAS SP DZONY SIEDZ C

Ostatnie pytania dotyczą czasu spędzonego podczas siedzenia w pracy, w domu, podczas nauki i w czasie wolnym. To może być czas spędzony podczas siedzenia przy biurku, podczas wizyty znajomych, podczas oglądania telewizji, itp. Proszę nie zaznaczać czasu spędzonego na siedzeniu w pojazdach.

26. Jak dużo czasu w ciągu ostatnich 7 dni spędza Pan/Pani **siedząc w dni pracujące** (przeciętnie jednego dnia)?
_____ **godzin dziennie**
_____ **minut dziennie**
27. Ile czasu w ciągu ostatnich 7 dni zajmuje Panu/Pani **siedzenie w dni wolne** (przeciętnie jednego dnia)?
_____ **godzin**
_____ **minut**

ANKIETA DEMOGRAFICZNA

1. Płeć : _____ Mężczyzna
_____ Kobieta
2. Ile lat ukończył/a w tym roku ?
_____ Wiek
_____ Nie wiem/Nie jestem pewien (pewna)
_____ Odmawiam odpowiedzi
3. Ile lat się uczył/a ?
_____ Liczba lat
_____ Nie wiem/Nie jestem pewien (pewna)
_____ Odmawiam odpowiedzi
4. Czy obecnie pracujesz zawodowo?
_____ Tak
_____ Nie → *Przejd do pytania 6*
_____ Nie wiem/Nie jestem pewien (pewna) → *Przejd do pytania 6*
_____ Odmawiam odpowiedzi → *Przejd do pytania 6*
5. Jeżeli odpowiedź na pytanie 4 była twierdząca, to określ ile godzin tygodniowo spędzasz w pracy?
_____ Ilość godzin w tygodniu
_____ Nie wiem/Nie jestem pewien (pewna)
_____ Odmawiam odpowiedzi
6. Określ wielkość miasta (miejscowość) w którym mieszkasz?
_____ Duże miasto (>100 000 mieszkańców)
_____ średniej wielkości miasto (30 000 - 100 000 mieszkańców)
_____ Małe miasto (1 000 - 29 999 mieszkańców)
_____ Mała miejscowość (<1 000 mieszkańców)
_____ Nie wiem/Nie jestem pewien (pewna)
_____ Odmawiam odpowiedzi

Informacje uzupełniające

Wypełnij proszę czytelnie.

1. Imię, nazwisko: _____
2. Adres: _____
_____ Ulica _____ Numer mieszkania/domu

_____ Miasto

_____ Województwo _____ Kod pocztowy
3. Numer telefonu: _____
_____ Numer

4. Email adres: _____
5. Narodowość: _____
6. Wysokość ciała: ____ centymetry
7. Masa ciała: _____ kilogramy
8. Ile osób (licząc siebie) mieszka w Twoim domu? _____ osób
9. Ile dzieci poniżej 18 roku życia mieszka w Twoim domu? _____
10. Jaki jest wiek dzieci, które mieszkają w Twoim domu? (Jeśli takie są)
- a) _____ b) _____ c) _____ d) _____ e) _____ f) _____
11. a) W jakim typie domu mieszkasz? (zaznacz jedno)
- ___ 1. W domku jednorodzinnym
- ___ 2. W domku wielorodzinnym
- ___ 3. W apartamencie, mieszkaniu
- ___ 4. W bloku spółdzielczym, miejskim
- ___ 5. Inne _____
- b) Który typ zabudowy odpowiada Twojemu miejscu zamieszkania (zaznacz proszę jedną możliwość):
- ___ Stara historyczna zabudowa (domy w „starym mieście“)
- ___ Tradycyjna miejska zabudowa (dzielnica w okolicy centrum miasta)
- ___ Osiedlowa zabudowa (typowe mieszkania wielkopłytowe, bloki)
- ___ Nowa zabudowa (nowe domy wielo- lub jednorodzinne z ogrodem, działką, satelitą)
- c) Na którym piętrze mieszkasz? _____
- Czy jest w Twoim bloku (domu) winda? 1. Tak ___ 0. Nie ___
- Czy używasz windy w Twoim domu? 1. Tak ___ 0. Nie ___
12. Ile zmotoryzowanych pojazdów (samochodów, ciężarówek, motocykli) jest w Twoim domu, w Twojej rodzinie? _____
13. Palę papierosy 1. Tak ___ 0. Nie ___
14. Ile razy w tygodniu uczęszczasz na zorganizowane zajęcia związane z wysiłkiem fizycznym? _____ czasu/tygodniowo
15. Jaką aktywność ruchową praktykujesz najczęściej w ostatnim roku _____ i jaką chciałbyś/chciałabyś wykonywać _____?
- Nie uczestnicze w żadnej sportowej aktywności ruchowej _____

Dziękujemy za Twój czas i wysiłek

Centrum kinantropologicznego výzkumu
Fakulta tělesné kultury
Univerzita Palackého v Olomouci
e-mail: info-ckv@upol.cz
www.cfkr.eu