

MI DZYNARODOWY KWESTIONARIUSZ AKTYWNO CI RUCHOWEJ

W ramach og3lno wiatowej inicjatywy zajmujemy si3 aktywno ci ruchow , ktor3 ludzie podejmuj3 jako cz3 codziennego ycia. Pytania dotycz3 czasu, ktor3 po wi3 cili cie aktywno ci ruchowej **w ci3 gu ostatnich 7 dni**. **Prosimy Pana/Pani3 o udzielenie odpowiedzi na ka3 de pytanie, tak e3 w3wczas, gdy nie prowadzi Pan/i aktywnego ycia.**

Prosimy o zastanowienie si3 nad formami ruchu, ktor3e podejmowali cie w pracy, jako cz3 domowych zaj3 , w ogrodzie, przy przemieszczaniu si3 z miejsca na miejsce, a tak e3 w czasie wolnym podczas rekreacji, sportu.

Zastan3w si3 i zaznacz jak intensywno ci3 charakteryzowa3y si3 prowadzone przez Ciebie formy aktywno ci3 ruchowej (**intensywne** czy **rednie**) w ci3 gu **ostatnich 7 dni**. **Intensywne (fizycznie obci3 aj3 ce)** formy aktywno ci3 ruchowej charakteryzuj3 si3 duzym fizycznym zm3czeniem i zadyszka (wyr3a nie szybszym oddechem). **rednia** aktywno3 ruchowa charakteryzuje si3 rednim wysi3kiem fizycznym przy oddechu nieznacznie przyspieszonym.

CZ3 1: AKTYWNO3 RUCHOWA ZWI3 ZANA Z PRAC3

Pierwsza cz3 zwi3 zana jest z Pana/Pani3 miejscem pracy. Dotyczy zaj3 wykonywanych zarobkowo, prowadzenia gospodarstwa rolnego, studiowania i uczenia si3 , pracy wykonywanej na zasadach wolontariatu oraz ka3 dego innego zaj3 cia, ktor3e wykonuje Pan/Pani3 poza domem. Prosz3 nie uwzgl3 dnia zaj3 wykonywanych w domu, jak prace domowe, w ogr3dku itp., za ktor3e nie otrzymuje Pan/Pani3 wynagrodzenia. Pytania dotycz3 ce tych czynno ci3 znajduj3 si3 w 3 cz3 ci3.

1. Czy pracuje Pan/Pani3 obecnie zawodowo (uczy si3) albo wykonuje nieodp3jatn3 prac3 poza domem?

Tak

Nie



Przejd3 do 2 cz3 ci: PORUSZANIE...

Nast3pne pytanie dotyczy wszelkiej aktywno ci3 ruchowej, ktor3 prowadzi3y Pan/Pani3 **w ci3 gu ostatnich 7 dni**, a b3 d3 cej cz3 ci3 wykonywanej pracy (szkolnych obow3 zkw3). Prosz3 pomin3 dojazd do i z pracy (szko3y).

2. Przez ile dni **w ci3 gu ostatnich 7 dni** wykonywa3y Pan/Pani3 **intensywn3** aktywno3 ruchow , tak jak: podnoszenie ci3 kich przedmiot3w, kopanie, praca na budowie, albo wchodzenie po schodach, w ramach **wykonywanej pracy lub studi3w**? Prosz3 bra3 pod uwag3 tylko tak3 aktywno3 ruchow , ktor3a trwa3a przynajmniej 10 minut.

_____ dni w tygodniu

Nie wykonywa3em3 adnej intensywnej aktywno ci3 ruchowej zwi3 zanej z praca lub nauk

→ **Przejd3 do pytania 4**

3. Ile czasu zwykle zaj3 y3 Panu/Pani3 w jednym z tych dni wykonywanie **intensywnej** aktywno ci3 ruchowej b3 d3 cej cz3 ci3 pracy (przeci3tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie

_____ minut dziennie

4. Prosz3 wzi3 pod uwag3 tak3 aktywno3 ruchow , ktor3a trwa3a co najmniej 10 minut. W ci3 gu **ostatnich 7 dni** ile razy wykonywa3y Pan/Pani3 **redni3** aktywno3 ruchow , tak jak np. przenoszenie lekkich przedmiot3w, ktor3a by3a **cz3 ci3 wykonywanej pracy lub studi3w**? Prosz3 pomin3 chodzenie.

_____ dni w tygodniu

Nie wykonywa3em33 redniej aktywno ci3 ruchowej w pracy i na studiach



Przejd3 do pytania 6

5. Ile czasu zwykle zaj3 y3 Panu/Pani3 w jednym z tych dni wykonywanie **redniej** aktywno ci3 ruchowej b3 d3 cej cz3 ci3 wykonywanej pracy (przeci3tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie

_____ minut dziennie

6. Ile dni **w ci3 gu ostatnich 7 dni** chodzi3y Pan/Pani3 przynajmniej 10 minut w ramach **pracy lub studi3w**? Prosz3 nie bra3 pod uwag3 chodzenia do i z pracy.

_____ dni w tygodniu

Nie chodzi3em3 w pracy ani podczas studi3w



Przejd3 do cz3 ci3 2: PORUSZANIE...

7. Jak du3o czasu po wi3 ci3y Pan/Pani3 w jednym z tych dni **chodz3 c** podczas wykonywania pracy (przeci3tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie

_____ minut dziennie

CZ 2: AKTYWNO RUCHOWA PODCZAS PORUSZANIA SI

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

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

_____ dni w tygodniu

Nie korzystajem z wymienionych pojazdów →

Przejd do pytania 10

9. Ile czasu zaj ja 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, szko y, robienia zakupów lub przemieszczania si z miejsca na miejsce.

10. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** sp dzi y 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 ja 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** chodzi y 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 ci y 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 trwa ja przynajmniej 10 minut. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** wykonywa y 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 y 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 trwa ja co najmniej 10 minut. Ile dni **w ci gu ostatnich 7 dni** po wi ci y 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 ęm 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 ca ęj 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 dnia ę Pan/Pani wcze 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 ęm 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 ęm 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 ęm 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 → *Przejdź do pytania 6*
_____ Nie wiem/Nie jestem pewien (pewna) → *Przejdź do pytania 6*
_____ Odmawiam odpowiedzi → *Przejdź 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 (miejscowości) 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

Uzupełnij dane

Wzrost (w cm): Waga (w kg): Narodowość:

Miejsce zamieszkania: Miasto: Kod pocztowy:

Mieszkam w (bloku B, domku jednorodzinny D): Pal papierosy (tak-T, nie-N):

Sytuacja rodzinna (mieszkam sam S, z rodziną R, z rodzinami i dziećmi do lat 18 RD):

Czy posiadasz (tak-T, nie-N): Rower Samochód Dom Czy masz psa (tak-T, nie-N)

Jak często uczestniczysz w zorganizowanych formach ruchowych przez większość roku
(Nigdy - N, Raz w tygodniu - 1x, Dwa razy w tygodniu - 2x, Więcej niż dwa razy w tygodniu -
3x, 4x, 5x, więcej)

Uczestnictwo w zajęciach sportowych:

Jaki sport uprawiasz regularnie?

Jaki sport najczęściej by uprawiał/a?

Nie uprawiam sportu

Dziękujemy za wypełnienie powyższego kwestionariusza