

MI DZYNARODOWA AKIETA O AKTYWNO CI RUCHOWEJ

W ramach ogólnie wiatowej inicjatywy zajmujemy si aktywnie ci ruchow , któr ludzie podejmuj jako cz codziennego ycia. Pytania dotycz czasu, który po wi cili cie aktywnie 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 ruchowymi, które podejmowali cie w pracy, jako cz domowych zaj , w ogrodzie, przy przemieszczaniu si z miejsca na miejsce, a tak e w czasie wolnym dla rekreacji, wicze czy sportu.

Zastanów si i zaznacz jak intensywnie ci charakteryzoway si prowadzone przez Ciebie formy aktywnie ci ruchowej (**bardzo intensywne, rednio intensywne**) w ci gu **ostatnich 7 dni**. **Intensywne (fizycznie obci aj ce)** formy aktywnie ci ruchowej charakteryzuj si du ym fizycznym zm czeniem i zadyszk (wyr nie szybszym oddechem). Prosz wzi pod uwag tylko te formy ruchowe, które trwaj nieprzerwanie co najmniej 10 minut.

1. W ci gu ostatnich 7 dni, w ilu dniach wykonywaj /a **intensywn** aktywnie ci ruchow , na przykjad podnoszenie ci kich przedmiotów, kopanie ziemi, aerobik, szybka jazda rowerem?

_____ dni w tygodniu

Nie wykonywajem adnej intensywnej aktywnie ci  **Przejd do pytania 3**

2. Ile czasu po wi ci je /a **intensywnej aktywnie ci ruchowej** w jednym z tych dni (przeci tnie jednego dnia)?


_____ godzin dziennie
_____ minut dziennie

Nie wiem /nie jestem pewien

Zastanów si nad aktywnie ci fizyczn o redniej intensywnie ci, w której uczestniczy je /a **w ostatnich 7 dniach**. **rednio obci aj ce formy aktywnie ci ruchowej** oznaczaj si przeci tnym wysi kiem fizycznym, przy którym oddychanie jest nieco szybsze ni normalnie. Prosz wzi pod uwag tylko te formy ruchowe, które trwaj nieprzerwanie co najmniej 10 minut.

3. W ilu dniach, w ci gu **ostatnich 7 dni** wykonywaj /a aktywnie ci ruchow o **rednim obci eniu**, na przykjad noszenie lekkich ci arów, jazda na rowerze z przeci tn szybko ci , gra deblowa w tenisa? Nie uwzgl dnij chodzenia.

_____ dni w tygodniu

Nie wykonywajem adnej rednio intensywnej aktywnie ci  **Przejd do pytania 5**

4. Ile czasu po wi ci je /a **rednio obci aj cej aktywnie ci ruchowej** w jednym z tych dni (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie
_____ minut dziennie

Nie wiem /nie jestem pewien

Zastanów si ile czasu po wi ci je **w ostatnich 7 dniach** na chodzenie. Uwzgl dnij chodzenie w pracy, w domu, drog z miejsca na miejsce ale i inne chodzenie, które wykonywaj /a bior c udział w rekreacji, sporcie, wiczeniach lub w czasie wolnym.

5. Czy w ci gu **ostatnich 7 dni** chodzi ja nieprzerwanie przez 10 minut?

_____ dni w tygodniu

nie chodziej em/am  **Przejd do pytania 7**

6. Ile czasu zwykle zajmuje Ci **chodzenie** w ci gu jednego z tych dni (przeci tnie jednego dnia)?

_____ godzin dziennie
_____ minut dziennie

nie wiem /nie jestem pewien

Ostatnie pytanie dotyczy czasu, który zaj ę Ci **siedzenie w czasie dni roboczych** podczas **7 ostatnich dni**. Uwzgl ędnij czas siedzenia w pracy, w domu, przy wykonywaniu prac domowych, w wolnym czasie. Weź pod uwagę także czas siedzenia przy stole, w czasie wizyt u przyjaciół, czytania, a także siedzenia lub leżenie podczas oglądania telewizji.

7. Ile czasu **dziennie** spędzisz/a **siedząc w czasie dni roboczych** w ciągu ostatnich 7 dni?

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

nie wiem /nie jestem pewien

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 \longrightarrow *Przejd do pytania 6*
_____ Nie wiem/Nie jestem pewien (pewna) \longrightarrow *Przejd do pytania 6*
_____ Odmawiam odpowiedzi \longrightarrow *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 (miejsowości) 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 jednorodzinnym D): Pal papierosy (tak-T, nie-N):

Sytuacja rodzinna (mieszkam sam S, z rodziną R, z rodziną i dziećmi do 18 lat 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 cały rok
(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 najchętniej by uprawiałeś?

Nie uprawiam sportu

Dziękujemy za wypełnienie powyższego kwestionariusza