**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 Pani/Pan 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 fizycznaoznacza 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 wykonujecie 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 Pani/Pan zawodowo, uczy się lub wykonuje prace 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 (7dni)
w ramach pracy bez wynagrodzenia lub zawodowej. Tematyka tych zagadnień nie dotyczy chodzenia do pracy
i z powrotem.

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

………….. **dni w tygodniu**

****Nie wykonywałam/em tej czynności - proszę przejść do pytania 1d

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

……….. **godzin** ……….. **minut DZIENNIE**

**1d.** Proszę podaćliczbę dni, w ciągu **całego tygodnia** (7 dni), w których wykonywała Pani/Pan 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 wykonywała/em takiej czynności - proszę przejść do pytania 1f

**1e.** Proszę podać, ile czasu łącznie w jednym z takich dni poświęca Pani/Pan 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 chodziła Pani/Pan co najmniej 10 minut w czasie pracy zawodowej. Proszę nie wliczać do tego czasu dojścia do pracy i z powrotem.

……… **dni w tygodniu**

 ****Nie wykonywałam/em takiej czynności - proszę przejść do części 2:

 **WYSIŁEK FIZYCZNY (AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA) ZWIĄZANA Z PRZEMIESZCZANIEM SIĘ.**

**1g.** Proszę podać, ile czasułącznie poświęca Pani/Pan 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 jeździła Pani/Pan 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 Pani/Pan 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 jechała Pani/Pan 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 Pani/Pan rowerem podczas jednego z tych dni.

………. **godzin** …….. **minut DZIENNIE**

**2e.** Proszę podać liczbę dni, w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których chodziła Pani/Pan 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 Pani/Pan 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 wykonywała Pani/Pan 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 10 minut.

**3a.** Proszę podać liczbę dni, w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których wykonywała Pani/Pan **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 Pani/Pan 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 wykonywała Pani/Pan **umiarkowany** wysiłek fizyczny, np. przenoszenie lekkich rzeczy, 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 Pani/Pan 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 wykonywała Pani/Pan **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 Pani/Pan w jednym z tych dni na **umiarkowany** wysiłek fizyczny
**w domu.**

………. **godzin**………**minut DZIENNIE**

|  |
| --- |
| **CZĘŚĆ 4: REKREACJA, SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE WOLNYM.** |

Ta część dotyczy aktywności fizycznej w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni) poświęconej wyłącznie na rekreację, sport, ćwiczenia lub rozrywkę i wypoczynek. Odpowiadając na pytania, proszę NIE BRAĆ pod uwagę tych rodzajów aktywności fizycznej, o której Państwo już wspomnieli (wysiłku fizycznego w Państwa pracy zawodowej, związanej z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce, z pracami domowymi, ogólnymi pracami porządkowymi i opieką nad rodziną). Tematykę te 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 chodziła Pani/Pan 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 przeznaczyła Pani/Pan w jednym z tych dni na chodzenie w czasie wolnym.

…….. **godzin** …….. **minut DZIENNIE**

**4c.** Proszę podać liczbę dni, w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których uprawiała Pani/Pan **intensywną** aktywność fizyczną, np. aerobik, biegi, szybka jazda rowerem, szybkie pływanie w czasie wolnym.

…….. **dni w tygodniu**

**** Nie wykonywałam/em takiej czynności - proszę przejść do pytania 4e

**4d.** Proszę podać, ile czasu łącznie poświęca Pani/Pan w jednym z tych dni na **intensywną** aktywność fizyczną
w czasie wolnym.

…….. **godzin** ……. **minut DZIENNIE**

**4e.** Proszę podać liczbę dni, w ciągu **ostatniego tygodnia** (7 dni), w których wykonywała Pani/Pan **umiarkowaną** aktywność fizyczną w czasie wolnym (np. jada rowerem w regularnym tempie, pływanie w regularnym tempie, gra w siatkówkę).

………dni w tygodniu

**** Nie wykonywałam/em takiej czynności – proszę przejść do części 5: **CZAS SPĘDZONY SIEDZĄC**

**4f.** Proszę podać, ile czasu łączniezwykle spędza Pani/Pan w jednym z takich dni na **umiarkowaną** aktywność fizyczną w czasie wolnym.

…….. **godzin** ……. **minut DZIENNIE**

|  |
| --- |
| **CZĘŚĆ 5: CZAS SPĘDZONY SIEDZĄC.** |

 Ostatnie pytania dotyczą czasu, który spędza Pani/Pan siedząc w pracy, w domu, podczas nauki i w czasie wolnym. Może to obejmować czas spędzony przy biurku, z wizytą u przyjaciół, podczas czytania oglądania telewizji leżąc lub siedząc. Proszę nie brać pod uwagę czasu spędzonego siedząc w pojeździe mechanicznym, bo o tym już była mowa.

**5a.** Proszę podać, ile czasu **DZIENNIE** spędziła Pani/Pansiedząc **w dniach powszednich ostatniego tygodnia**(7 dni).

…….. **godzin**……**minut DZIENNIE**

**5b.** Proszę podać, ile czasu **DZIENNIE** spędziła Pani/Pan siedząc **w dniach wolnych od pracy ostatniego tygodnia** (7 dni).

…….. **godzin**……….**minut DZIENNIE**

**METRYCZKA**

1. **PŁEĆ: A. KOBIETA  B. MĘŻCZYZNA **
2. **DATA URODZENIA ………………………………………**
3. **WYKSZTAŁCENIE:**
4. **PODSTAWOWE  B. ŚREDNIE  C. WYŻSZE **
5. **NA JAKIM DYSTANSIE UCZESTNICZYŁ(A) PANI/PAN W TEGOROCZNYCH ZAWODACH PUCHARU ŚWIATA W NORDIC WALKING**
6. **5 KM  B. 10 KM  C. 20 KM  D. NIE UCZESTNICZYŁAM/EM**
7. **CZY UCZESTNICZY PAN(I) W ZORGANIZOWANYCH ZAJĘCIACH NORDIC WALKING**
8. **TAK  JEŚLI TAK, TO GDZIE……………………………… B. NIE **
9. **JAKI JEST PANI/PANA STAN CYWILNY**
10. **WOLNA/WOLNY  B. MĘŻATKA/ŻONATY  c. WDOWA/WDOWIEC **
11. **ZAWÓD WYKONYWANY LUB WYKONYWANY W PRZESZŁOŚCI…………………………………….**
12. **CZY MIESZKA PANI/PAN: A. SAMOTNIE  B. Z RODZINĄ **
13. **SWOJĄ SYTUACJĘ MATERIALNĄ OCENIA PANI/PAN JAKO:**
14. **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(I) NA CHOROBY PRZWLEKŁE**

 **A. TAK JEŚLI TAK, TO JAKIE……………………………………………….. B. NIE **

 **12. JAKIE FORMY RUCHU LUBI PAN(I) NAJBARDZIEJ (PROSZĘ WYMIENIĆ 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(I) PODEJMOWAĆ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ**

 **A. INDYWIDUALNIE  B. W GRUPIE ĆWICZĄCEJ W OGNISKU, KLUBIE **

 **C. W TOWARZYSTWIE ZNAJOMYCH  D. JEST MI OBOJĘTNE **

**14. CZY W PRZESZŁOŚCI BYŁ(A) PAN(I) AKTYWNY(A) RUCHOWO, UPRAWIAŁ(A) JAKĄŚ DYSCYPLINĘ SPORTOWĄ**

1. **NIE  B. TAK – amatorsko  jaka dyscyplina …………………………………**
2. **C. TAK – zawodowo **

**15. PROSZĘ WYMIENIĆ NAJWAŻNIEJSZY PANI/PANA ZDANIEM POWÓD UCZESTNICTWA W ZAJĘCIACH FIZYCZNYCH (PROSZĘ ZAZNACZYĆ JEDNĄ ODPOWIEDŹ)**

 **A. POPRAWA SPRAWNOŚCI I WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ **

 **B. OGÓLNA POPRAWA STANU ZDROWIA **

 **C. ODPOCZYNEK PSYCHICZNY, ODPRĘŻENIE, RELAKS **

 **D. NAWIĄZANIE NOWYCH ZNAJOMOŚCI **

 **E. PRZYJEMNE SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO **

 **F. UZYSKANIE INFORMACJI O WŁASNEJ SPRAWNOŚCI ORAZ O PODSTAWOWYCH ZASADACH **

 **G. INNE  (JAKIE)…………………………………….**

**DZIĘKUJEMY ZA WYPEŁNIENIE KWESTIONARIUSZA.**