**MIĘDZYNARODOWY KWESTIONARIUSZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ.**

Prosimy o odpowiedź na poniższe pytania odnoszące się do Państwa aktywności fizycznej. Dotyczą one wszystkich rodzajów aktywności fizycznej związanej z życiem codziennym, z pracą i wypoczynkiem. Pytanie te zadajemy wszystkim, niezależnie od tego, czy ktoś uważa się za osobę aktywną fizycznie czy też nie.

|  |
| --- |
| **UWAGA!**  **Pytania będą dotyczyć czynności związanych z aktywnością w ciągu ostatnich 7 dni.** |

Na początek proszę odpowiedzieć na pytanie: na ile te ostatnie dni były typowe dla Pani/Pana biorąc pod uwagę normalne czynności.

Czy w ciągu ostatnich 7 dni:

1. przez cały czas lub część czasu przebywała Pani/przebywał Pan w szpitalu?

****TAK **** NIE\*

1. przez cały czas lub część czasu była Pani/był Pan chory?

****TAK **** NIE\*

1. przez cały czas lub część czasu odbywała Pani/odbywał Pan zajęcia rehabilitacyjne?

****TAK **** NIE\*

1. przez cały czas lub część czasu przebywała Pani/przebywał Pan na urlopie?

****TAK **** NIE\*

1. czy jest Pani/Pan w okresie rekonwalescencji po przebytej chorobie?

****TAK **** NIE\*

1. (pytanie dotyczące tylko kobiet) czy jest Pani w ciąży?

****TAK **** NIE****ODMOWA UDZIELENIA ODPOWIEDZI\*

Proszę teraz pomyśleć o wszystkich czynnościach wykonywanych w ciągu ostatnich 7 dni w domu   
i w jego otoczeniu, w pracy zawodowej, związanych z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce,   
np. w drodze do pracy i z pracy, robieniu zakupów. Proszę uwzględnić także czynności wykonywane

w czasie wolnym, tj. spacery, rekreacja, praca na działce, ćwiczenia fizyczne, sport.

W pierwszej kolejności zapytamy Panią o czynności wymagające dużego wysiłku fizycznego, następnie wymagające umiarkowanego wysiłku fizycznego, a na koniec o spacery i inne czynności związane  
 z chodzeniem oraz siedzeniem.

\*właściwe proszę zakreślić/podkreślić

Proszę teraz pomyśleć o wszystkich czynnościach wykonywanych w ciągu ostatnich 7 dni w domu i w jego otoczeniu, w pracy zawodowej, związanych z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce, np. w drodze do pracy i z pracy, robieniu zakupów. Proszę uwzględnić także czynności wykonywane w czasie wolnym, tj. spacery, praca na działce, ćwiczenia fizyczne, sport.   
 Najpierw zapytamy Panią /Pana o czynności wymagające dużo wysiłku fizycznego, następnie wymagające umiarkowanego wysiłku fizycznego, a na koniec o spacery i inne czynności związane z chodzeniem oraz siedzeniem.

|  |
| --- |
| Na początku proszę przypomnieć sobie wszystkie czynności wymagające intensywnego wysiłku fizycznego.  **Intensywny wysiłek fizyczny wywołuje bardzo szybkie oddychanie i bardzo szybkie bicie serca.**  Intensywnego wysiłku wymaga np. dźwiganie ciężkich przedmiotów, kopanie ziemi, aerobik, szybki bieg, szybka  jazda na rowerze. Interesują nas czynności, które trwały co najmniej 10 minut bez przerwy. |

1. Czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywała Pani/wykonywał Pan czynności wymagające intensywnego wysiłku fizycznego?

****TAK-proszę podać, ile dni w ciągu ostatniego tygodnia? (……..)

**** NIE- (proszę przejść do pytania nr 3)

****NIE WIEM (NIE JESTEM PEWNA/ NIE JESTEM PEWIEN) (proszę przejść do pytania nr 3)

1. Ile czasu przeciętnie wykonywała Pani/ wykonywał Pan czynności wymagające intensywnego wysiłku fizycznego w ciągu takiego dnia?

……………………minut dzienne

* NIE WIEM/NIE JESTEM PEWNA/NIE JESTEM PEWIEN

|  |
| --- |
| Teraz proszę sobie przypomnieć wszystkie czynności wymagające umiarkowanego (średniego) wysiłku fizycznego wykonywane w ciągu ostatnich 7 dni. **Umiarkowany wysiłek fizyczny prowadzi do trochę szybszego oddychania i trochę szybszego bicia serca.** Umiarkowanego wysiłku fizycznego wymaga np. noszenie lżejszych ciężarów, jazda rowerem w normalnym tempie, gra w siatkówkę lub bardzo szybki marsz. Proszę nie brać pod uwagę chodzenia. Ponownie chodzi tylko o czynności trwające powyżej 10 minut bez przerwy. |

3. Czy w ciągu ostatnich 7 dni wykonywała Pani/wykonywał Pan czynności wymagające umiarkowanego   
 wysiłku fizycznego?  
 ****TAK-proszę podać, ile dni w ciągu ostatniego tygodnia? (………)  
 ****NIE-(proszę przejść do pytania nr 5)  
 ****NIE WIEM/NIE JESTEM PEWNA/NIE JESTEM PEWIEN (proszę przejść do pytania nr 5)

1. Ile czasu przeciętnie wykonywała Pani/ wykonywał Pan czynności wymagające umiarkowanego wysiłku fizycznego w ciągu takiego dnia?  
   ……………………minut dziennie  
    ****NIE WIEM/NIE JESTEM PEWNA/NIE JESTEM PEWIEN

|  |
| --- |
| Teraz proszę przypomnieć sobie, ile czasu zajęło Pani/ zajęło Panu chodzenie w ciągu ostatnich 7 dni. Interesuje nas chodzenie związane z pracą, chodzenie ulicą, np. po zakupy, do pracy, a także  o spacery. Interesuje nas chodzenie, które trwało co najmniej 10 minut bez przerwy. |

1. Czy w ciągu ostatnich 7 dni chodziła Pani/ chodził Pan 10 minut bez przerwy?   
   ****TAK-proszę podać, ile dni w ciągu ostatniego tygodnia? (………)  
   ****NIE-(proszę przejść do pytania nr 7)  
   ****NIE WIEM/NIE JESTEM PEWNA/NIE JESTEM PEWIEN (proszę przejść do pytania nr 7)
2. Ile czasu przeciętnie poświęcała Pani/poświęcał Pan na chodzenie lub spacery w ciągu takiego tygodnia?   
   ……………………minut dziennie  
    ****NIE WIEM/NIE JESTEM PEWNA/NIE JESTEM PEWIEN

|  |
| --- |
| Ile czasu w ostatnim tygodniu spędzała Pani/spędzał Pan siedząc. Tym razem proszę uwzględnić tylko dni powszednie, tzn. proszę pominąć sobotę i niedzielę. Chodzi np. o siedzenie przy biurku, podczas odwiedzin  u znajomych, podczas czytania, a także siedzenie lub leżenie podczas oglądania telewizji. Proszę uwzględnić czas spędzony na siedzeniu w domu, w pracy, w szkole, w pojazdach i innych miejscach. |

1. Biorąc pod uwagę dni powszednie w ciągu ostatniego tygodnia, ile czasu zazwyczaj spędzała Pani/spędzał Pan siedząc?

……………………minut dziennie  
 ****NIE WIEM/NIE JESTEM PEWNA/NIE JESTEM PEWIEN.