



www.szpitalpodbukami.pl

## MIĘDZYKRAJOWY KWESTIONARIUSZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (IPAQ)

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 Pan/Pani 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.

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

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

dni w tygodniu

NIE wykonywałam/em takiej czynności → proszę przejść do pytania 1d

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

godzin  minut DZIENNIE

#### 1d. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatniego tygodnia (7 dni), w których wykonywał Pan/Pani 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 wykonywałam/em takiej czynności → proszę przejść do pytania 1f

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

dni w tygodniu

NIE wykonywałam/em takiej czynności → proszę przejść do części 2: WYSIŁEK FIZYCZNY (AKTYWNOŚĆ) ZWIĄZANY Z PRZEMIESZCZANIEM SIĘ

**1g. Proszę podać ile czasu łącznie poświęca Pan/Pani 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 jeździł Pan/Pani 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 Pan/Pani podczas jednego z tych dni, jeżdżąc samochodem, autobusem, pociągiem, tramwajem lub innym pojazdem.**

godzin  minut DZIENNIE

TERAZ PROSZĘ WZIĄĆ POD UWAGĘ **JEDYNIJE 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 jechał Pan/Pani 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 Pan/Pani rowerem podczas jednego z tych dni.**

godzin  minut DZIENNIE

**2e. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatniego tygodnia (7 dni), w których chodził Pan/Pani 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 Pan/Pani 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 wykonywał Pan/Pani 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 co najmniej 10 minut.

---

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

godzin  minut DZIENNIE

---

### CZĘŚĆ 4: REKREACJA, SPORT I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CZASIE WOLNYM

Część ta jest poświęcona 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, związanego z przemieszczaniem się z miejsca na miejsce, z pracami domowymi, ogólnymi pracami porządkowymi i opieką nad rodziną). Tematykę tę 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 chodził Pan/Pani 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 przeznaczył Pan/Pani 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 uprawiał Pan/Pani INTENSYWNA 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 zwykle poświęca Pan/Pani 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 wykonywał Pan/Pani UMIARKOWANĄ aktywność fizyczną w czasie wolnym. (np. jazda 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 łącznie zwykle spędza Pan/Pani 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 Pan/Pani siedząc w pracy, w domu, podczas nauki i w czasie wolnym. Może to obejmować czas spędzony siedząc 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 spędził Pan/Pani siedząc w dniach powszednich ostatniego tygodnia (7 dni).

godzin  minut DZIENNIE

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

godzin  minut DZIENNIE