

## MIĘDZYNARODOWY KWESTIONARIUSZ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ dla UŻYTKOWNIKÓW WÓZKÓW (IPAQ-WU)

Kwestionariusz dotyczy czasu poświęconego na aktywność fizyczną w ciągu ostatnich 7 dni.  
Proszę wziąć pod uwagę **tylko** taki wysiłek, który jednorazowo trwał co najmniej 10 minut.

W pytaniach użyto niżej wymienionych określeń:

- **Intensywna** aktywność fizyczna oznacza ciężki wysiłek, zmuszający do silnie wzmożonego oddychania (i przyspieszonej akcji serca);
- **Umiarkowana** aktywność fizyczna oznacza wysiłek przeciętny z nieco wzmożonym oddychaniem (i nieco przyspieszoną akcją serca).

### CZĘŚĆ 1: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZWIĄZANA Z PRACĄ ZAWODOWĄ

*Pytania w części 1 dotyczą wysiłku fizycznego w Państwa pracy zawodowej, w rolnictwie, nauce, pracy społecznej i każdej innej aktywności społecznej (w tym niepłatnej), którą Państwo wykonują. Proszę **nie brać** pod uwagę czynności, które Państwo wykonują wokół domu, np. prac domowych, pracy w ogródku, ogólnych prac porządkowych oraz opieki nad rodziną. Tematykę tę obejmuje część 3.*

**1. Proszę podać czy aktualnie pracuje Pan/i zawodowo, uczy się lub wykonuje pracę bez wynagrodzenia.**

1. Tak
2. Nie → **przejdź do części 2**

*Następne pytania dotyczą wszelkiego wysiłku fizycznego wykonywanego w ciągu ostatnich 7 dni w ramach pracy bez wynagrodzenia lub zawodowej oraz nauki. Proszę wziąć pod uwagę tylko taki wysiłek, który jednorazowo trwał co najmniej 10 minut. Tematyka tych pytań nie dotyczy chodzenia do pracy i z powrotem.*

**2. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których wykonywał/a Pan/i w ramach pracy zawodowej lub nauki *intensywny* wysiłek fizyczny, np.: podnoszenie ciężkich rzeczy lub prace budowlane.**

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności → **przejdź do pytania 4**

**3. Proszę podać ile czasu w jednym z takich (przeciętnych) dni poświęca Pan/i zwykle na intensywny wysiłek fizyczny w ramach pracy.**

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

**4. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których wykonywał/a Pan/i w ramach pracy zawodowej umiarkowany wysiłek fizyczny, porównywalny z przenoszeniem lekkich rzeczy, czy jazdą na przystosowanym rowerze (handcycle) w normalnym tempie. Proszę nie brać pod uwagę jazdy na wózku.**

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności → **przejdź do pytania 6**

5. Proszę podać ile czasu w jednym z takich (przeciętnych) dni poświęca Pan/i zwykle na umiarkowany wysiłek fizyczny wykonywany w ramach pracy zawodowej.

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

6. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których jeździł/a Pan/i na wózku co najmniej 10 minut (jednorazowo) w czasie pracy zawodowej. Proszę nie wliczać do tego czasu dojazdu na wózek do pracy i z powrotem.

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności → **przejsć do części 2**

7. Proszę podać ile czasu poświęca Pan/i na jazdę na wózku w jednym z takich (przeciętnych) dni w ramach pracy zawodowej.

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

## **CZĘŚĆ 2: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA ZWIĄZANA Z PRZEMIESZCZANIEM SIĘ**

*Pytania w kolejnej części dotyczą sposobu przemieszczania się z miejsca na miejsce, włączając w to przemieszczanie się do pracy, na zakupy, w miejsca rozrywki itp. (dotyczy czynności niewykonywanych w czasie wolnym). Proszę wziąć pod uwagę tylko taką aktywność, która jednorazowo trwała co najmniej 10 minut.*

8. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których jeździł/a Pan/i pojazdem takim jak samochód, autobus, pociąg, tramwaj lub inny pojazd (proszę nie brać pod uwagę jazdy na przystosowanym rowerze (handcycle)).

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności → **przejsć do pytania 10**

9. Proszę podać ile czasu spędza Pan/i podczas jednego z takich (przeciętnych) dni, jeżdżąc samochodem, autobusem, pociągiem, tramwajem lub innym pojazdem (proszę nie brać pod uwagę jazdy na przystosowanym rowerze (handcycle)).

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

10. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których jeździł/a Pan/i na przystosowanym rowerze (handcycle) przez co najmniej 10 minut.

*Proszę wziąć pod uwagę jedynie jazdę na przystosowanym rowerze (handcycle): do pracy i z powrotem lub w innych celach.*

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności. → **przejsć do pytania 12**

11. Proszę podać ile czasu jeździł/a Pan/i na przystosowanym rowerze (handcycle) podczas jednego z takich (przeciętnych) dni.

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

**12. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których jeździł/a Pan/i na wózku co najmniej 10 minut jednorazowo.**

*Proszę wziąć pod uwagę jedynie jeżdżenie na wózku: do pracy i z powrotem lub w innych celach.*

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności → **przejsć do części 3**

**13. Proszę podać ile czasu jeździł/a Pan/i na wózku w jednym z takich (przeciętnych) dni.**

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

### **CZĘŚĆ 3: PRACE DOMOWE, OGÓLNE PRACE PORZĄDKOWE I OPIEKA NAD RODZINĄ**

*Pytania w kolejnej części dotyczą wysiłku fizycznego w ciągu ostatnich 7 dni, który wykonywał/a Pan/Pani w domu i wokół domu, np.: prace domowe, opieka nad rodziną, ogólne prace porządkowe, uprawa ogródka. Proszę wziąć pod uwagę tylko taki wysiłek fizyczny, który zajmuje jednorazowo co najmniej 10 minut.*

**14. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których wykonywał/a Pan/i w ogródku lub wokół domu intensywny wysiłek fizyczny, np. przenoszenie ciężkich rzeczy, rąbanie drewna lub odśnieżanie.**

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności. → **przejsć do pytania 18**

**15. Proszę podać ile czasu poświęca Pan/i zwykle w jednym z takich (przeciętnych) dni na intensywny wysiłek fizyczny w ogródku lub wokół domu.**

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

**16. Proszę podać liczbę dni, w ciągu ostatnich 7, w których wykonywał/a Pan/i umiarkowany wysiłek fizyczny w ogródku lub wokół domu, np. przenoszenie lekkich rzeczy, zamiatanie, mycie okien, grabienie i sprzątanie wokół domu.**

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności. → **przejsć do pytania 18**

**17. Proszę podać ile czasu poświęca Pan/i zwykle w jednym z takich (przeciętnych) dni na umiarkowany wysiłek fizyczny w przydomowym ogródku lub wokół domu.**

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

**18. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których wykonywał/a Pan/i w domu umiarkowany wysiłek fizyczny, np. przenoszenie lekkich rzeczy, mycie okien, mycie podłóg oraz sprzątanie**

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności. → **przejsć do części 4**

19. Proszę podać ile czasu poświęca Pan/i w jednym z takich (przeciętnych) dni na umiarkowany wysiłek fizyczny w domu.

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

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

*Pytania w tej części dotyczą aktywności fizycznej w czasie wolnym w ciągu ostatnich 7 dni poświęconej na sport, rekreację, ćwiczenia lub rozrywkę i wypoczynek. Odpowiadając na pytania, proszę nie brać pod uwagę tych rodzajów aktywności fizycznej, o której Państwo już wspomnieli.*

*Proszę wziąć pod uwagę tylko aktywność fizyczną, która trwała jednorazowo co najmniej 10 minut.*

20. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których jeździł/a Pan/i na wózku jednorazowo co najmniej 10 minut w czasie wolnym.

*Nie należy brać pod uwagę żadnego jeżdżenia na wózku, o którym była mowa dotychczas.*

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności. → **przejsć do pytania 22**

21. Proszę podać ile czasu przeznaczył Pan/i w jednym z takich (przeciętnych) dni na jeżdżenie na wózku w czasie wolnym.

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

22. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których uprawiał/a Pan/i intensywną aktywność fizyczną, np. aerobik, szybka jazda na wózku, szybką jazdę na przystosowanym rowerze (handcycle) czy szybkie pływanie w czasie wolnym.

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności. → **przejsć do pytania 24**

23. Proszę podać ile czasu zwykle poświęca Pan/i w jednym z takich (przeciętnych) dni na intensywną aktywność fizyczną w czasie wolnym.

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....

24. Proszę podać liczbę dni w ciągu ostatnich 7, w których wykonywał/a Pan/i umiarkowaną aktywność fizyczną w czasie wolnym, np. jazda na przystosowanym rowerze (handcycle)w regularnym tempie, pływanie w regularnym tempie, gra w tenisa na wózkach.

1. Dni w tygodniu .....
2. Nie wykonywałem/am takiej czynności. → **przejsć do części 5**

25. Proszę podać ile czasu zwykle spędza Pan/i w jednym z takich (przeciętnych) dni na umiarkowaną aktywność fizyczną w czasie wolnym.

1. Godzin dziennie .....
- Minut dziennie .....