

Kwestionariusz Aktywności Fizycznej dla Młodzieży

Polish version of the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A)

Imię i nazwisko: _____

Wiek: _____

Płeć: K _____ M _____

Klasa: _____

Podajemy próbę oceny poziomu Twojej aktywności fizycznej w *ostatnich 7 dniach* (w ciągu ostatniego tygodnia). Odnosi się to do aktywności, które powodują, że się pocisz lub jesteś zmęczony/a, albo do zabaw, które sprawiają, że oddychasz z wysiłkiem, takich jak: podskakiwanie, bieganie, wspinanie się itp.

Pamiętaj:

- Nie ma złych lub dobrych odpowiedzi - to nie jest sprawdzian.
- Proszę, odpowiedz na wszystkie pytania tak szczerze i dokładnie jak potrafisz - to bardzo ważne.

1. Aktywność fizyczna w Twoim wolnym czasie:

Czy wykonywałeś/aś którekolwiek z następujących czynności w ciągu *ostatnich 7 dni* (ostatniego tygodnia)? Jeśli tak, ile razy w tygodniu? (Zaznacz tylko jedno kółko w rzędzie).

	0	1-2	3-4	5-6	7 lub więcej razy
Skakanie na skakance	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wiosłowanie/kajakowanie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jazda na rolkach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zabawa w berka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maszerowanie dla sportu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jazda na rowerze	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogging/bieganie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aerobik	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pływanie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gra w palanta/baseball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taniec	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rugby/football amerykański	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jazda na deskorolce	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piłka nożna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hokej na ulicy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piłka siatkowa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unihokej	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piłka koszykowa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jazda na łyżwach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Narciarstwo biegowe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hokej na lodzie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Podnoszenie ciężarów	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gimnastyka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piłka ręczna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jazda na nartach	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis ziemny	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenis stołowy	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sporty/sztuki walki	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jazda konna	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inne:					
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
_____	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

- 2. Jak często w ciągu ostatnich 7 dni, w trakcie *lekcji wychowania fizycznego (WF)* byłeś/aś bardzo aktywny/a (intensywne granie, bieganie, skakanie, rzucanie)? (Zaznacz tylko jedną odpowiedź).**

Nie brałem udziału w lekcji WF O
 Prawie nigdy O
 Czasami O
 Dostyc często O
 Zawsze O

- 3. Co zazwyczaj robiłeś/aś w czasie przerwy obiadowej w ciągu ostatnich 7 dni oprócz spożywania posiłku? (Zaznacz tylko jedną odpowiedź).**

Siedziałem/am (rozmawiając, czytając, odrabiając zadania domowe) ... O
 Stałem/am lub spacerowałem/am O
 Trochę biegałem/am lub grałem/am O
 Biegałem/am lub grałem/am dość duzo O
 Biegałem/am lub grałem/am intensywnie przez większość czasu O

- 4. W ciągu ostatnich 7 dni, przez ile dni *zaraz po szkole* uprawiałeś/aś jakiś sport, trenowałeś/aś taniec, lub grałeś/aś w gry, podczas których byłeś/aś bardzo aktywny/a? (Zaznacz tylko jedną odpowiedź).**

W żaden dzień O
 1 raz w tygodniu O
 2 lub 3 razy w tygodniu O
 4 razy w tygodniu O
 5 razy w tygodniu O

- 5. W ciągu ostatnich 7 dni, przez ile dni *wieczorami* uprawiałeś/aś jakiś sport, trenowałeś/aś taniec lub grałeś/aś w gry, podczas których byłeś/aś bardzo aktywny/a? (Zaznacz tylko jedną odpowiedź).**

W żaden dzień O
 1 raz w tygodniu O
 2 lub 3 razy w tygodniu O
 4 lub 5 razy w tygodniu O
 6 lub 7 razy w tygodniu O

- 6. *Podczas ostatniego weekendu*, ile razy uprawiałeś/aś jakiś sport, tańczyłeś/aś lub grałeś/aś w gry, podczas których byłeś/aś bardzo aktywny/a? (Zaznacz tylko jedną odpowiedź).**

Ani razu O
 1 raz O
 2 lub 3 razy O
 4 lub 5 razy O
 6 lub więcej razy O

7. Które z następujących pięciu stwierdzeń najlepiej opisują Ciebie w ciągu ostatnich 7 dni? Przeczytaj wszystkie pięć stwierdzeń zanim zaznaczysz jedną odpowiedź odnoszącą się do Ciebie. (Zaznacz tylko jedną odpowiedź).

- Cały lub większość czasu spędzałem/am wykonując rzeczy, które wymagały bardzo mało wysiłku fizycznego
- Czasami (1-2 razy w zeszłym tygodniu) byłem/am aktywny/a fizycznie w wolnym czasie (np. uprawiałem/am jakiś sport, biegałem/am, jeździłem/am rowerem, pływałem/am, ćwiczyłem/am aerobik)
- Często (3-4 razy w zeszłym tygodniu) byłem/am aktywny/a fizycznie w wolnym czasie
- Dosyć często (5-6 razy w zeszłym tygodniu) byłem/am aktywny/a fizycznie w wolnym czasie
- Bardzo często (7 lub więcej razy w zeszłym tygodniu) byłem/am aktywny/a fizycznie w wolnym czasie

8. Zaznacz jak często byłeś/aś aktywny/a fizycznie każdego dnia w ciągu ostatniego tygodnia (np. uprawiając jakiś sport, uczestnicząc w grach ruchowych, tańcząc lub wykonując inne formy aktywności fizycznej).

	Wcale	Trochę	Średnio	Często	Bardzo często
Poniedziałek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wtorek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Środa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czwartek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piątek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sobota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedziela	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Czy byłeś/aś chory/a w ciągu ostatniego tygodnia lub zdarzyło się coś, co powstrzymało Cię przed zwykle wykonywaną aktywnością fizyczną? (Zaznacz jedną opcję).

Tak

Nie

Jeśli tak, to co uniemożliwiło Ci podjęcie tej aktywności? _____