



Aktywność fizyczna IPAQ-E Kwestionariusz

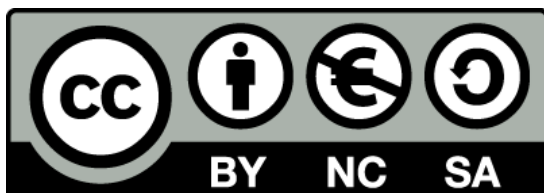
BRinging STEM into Active agING – BRAIN

Erasmus+ 2020-1-PL01-KA204-081805

Nazwa Partnera: Lubelska Akademia WSEI



Open Educational Resources



Niniejszy materiał powstał w ramach projektu BRAIN "BringING STRM into Active AgING" (UMOWA GRANTOWA 2020-1-PL01-KA204-081805). Projekt ten został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autora i Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za umieszczoną w niej zawartość merytoryczną.





Kwestionariusz międzynarodowy Aktywność fizyczna IPAQ

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



Pytania dotyczą czasu spędzonego na aktywności fizycznej w ciągu **ostatnich 7 dni**.

Odpowiedz na każde pytanie, nawet jeśli nie uważasz się za osobę aktywną.

Aby opisać intensywność aktywności fizycznej, stosuje się dwa terminy (umiarkowany i energiczny):

Umiarkowane czynności odnoszą się do czynności, które wymagają umiarkowanego wysiłku fizycznego i sprawiają, że oddychasz nieco ciężiej niż normalnie.

Energiczne aktywności fizyczne odnoszą się do czynności, które wymagają dużego wysiłku fizycznego i sprawiają, że oddychasz znacznie ciężiej niż normalnie.



1. Pierwsze pytanie dotyczy czasu spędzonego na siedzeniu **w ciągu ostatnich 7 dni**. Uwzględnij czas spędzony w pracy, w domu, podczas zajęć i w czasie wolnym. Może to obejmować czas spędzony siedząc przy biurku, odwiedzając przyjaciół, czytając lub siedząc lub leżąc, aby oglądać telewizję.

W ciągu ostatnich 7 dni, ile czasu spędziłeś siedząc w ciągu dnia?
_____ godzin _____ minut



2. Pomyśl o czasie spędzonym na spacerze w ciągu ostatnich 7 dni. Obejmuje to w pracy i w domu, chodzenie w celu podróżowania z miejsca na miejsce oraz wszelkie inne spacery, które możesz wykonywać wyłącznie w celach rekreacyjnych, sportowych, ćwiczeniowych lub rekreacyjnych.

W ciągu ostatnich 7 dni, przez ile dni chodziłeś przez co najmniej 10 minut na raz? _____ Dni / lub _____ brak dnia

Ile czasu zwykle spędzałeś na spacerach w jednych z tych dni? _____ godziny _____ minuty



3. W ciągu ostatnich 7 dni, ile dni wykonałeś umiarkowaną aktywność fizyczną, taką jak ogrodnictwo, sprząatanie, jazda na rowerze w regularnym tempie, pływanie lub inne zajęcia fitness. Pomyśl tylko o tych czynnościach fizycznych, które wykonywałeś przez co najmniej 10 minut na raz.

Nie obejmują chodzenia: _____ Dni / lub ____ _ brak dnia

Ile czasu zwykle spędzałeś na umiarkowanych aktywnościach fizycznych w jeden z tych dni? _____ godziny ____ _ minuty



4. W ciągu ostatnich 7 dni, przez ile dni wykonałeś energiczne ćwiczenia fizyczne, takie jak podnoszenie ciężarów, cięższe prace ogrodowe lub budowlane, rąbanie drewna, aerobik, jogging/bieganie lub szybka jazda na rowerze?

Pomyśl tylko o tych czynnościach fizycznych, które wykonywałeś przez co najmniej 10 minut na raz. _____ Dni / lub _ _ _ brak dnia

Ile czasu zwykle spędzałeś na energicznych aktywnościach fizycznych w jeden z tych dni? _____ godziny _ _ _ minuty



Oblicz Swój Wynik!

Sprawdź swój indeks aktywności fizycznej

- Oblicz swoje wyniki online, korzystając z kalkulatora BRAIN Project IPAQ-e
- lub oblicz swoje wyniki za pomocą kalkulatora BRAIN Project IPAQ-e Excel



DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

