

Kwestionariusz Aktywności Fizycznej Kobiet w Ciąży – wersja polska (PPAQ-PL)

Justyna Krzepota¹, Dorota Sadowska²

¹ Uniwersytet Szczeciński, Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia

² Instytut Sportu – Państwowy Instytut Badawczy, Zakład Fizjologii

J. Krzepota, D. Sadowska. Kwestionariusz Aktywności Fizycznej Kobiet w Ciąży – wersja polska (PPAQ-PL). Med Og Nauk Zdr. 2017; 23(2): 100–106. doi: 10.26444/monz/73829

Streszczenie

Problematyka aktywności fizycznej kobiet w ciąży jest wielokrotnie podejmowana w kontekście bardzo ważnych kwestii, jakimi są zdrowie i bezpieczeństwo kobiety ciężarnej, jak i jej dziecka. Ciągły postęp w tej dziedzinie sprawia, że na świecie prowadzone są badania naukowe zakrojone są na szeroką skalę.

Zagadnienie podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety w ciąży z uwzględnieniem bezpiecznych form aktywności fizycznej, ich intensywności, częstotliwości i czasu trwania było już niejednokrotnie dyskutowane. W światowym piśmiennictwie publikowane są wytyczne zawierające wskazówki co do zaleceń, jak i przeciwwskazań do podejmowania ćwiczeń fizycznych przez kobiety będące w ciąży.

Kolejną ważną kwestią jest potrzeba pomiaru aktywności fizycznej wśród kobiet ciężarnych. Pojawiają się propozycje wykorzystania kwestionariuszy, które umożliwiają ocenę poziomu aktywności fizycznej kobiet w ciąży i związanego z nim wydatku energetycznego. Zgodnie z wiedzą autorów, w Polsce brakuje powszechnie przyjętego kwestionariusza do oceny aktywności fizycznej kobiet w ciąży. W związku z tym istnieje pilna potrzeba uzupełnienia tej luki w piśmiennictwie krajowym.

Niniejsza praca ma na celu przedstawienie w oparciu o oryginalną wersję kwestionariusza Pregnancy Physical Activity Questionnaire polskiej wersji kwestionariusza (PPAQ-PL) wraz ze szczegółową instrukcją obliczeń do zaproponowanej adaptacji. Intencją autorów jest umożliwienie stosowania ujednoliconego narzędzia do pomiaru aktywności fizycznej kobiet ciężarnych w Polsce.

Słowa kluczowe

aktywność fizyczna, kwestionariusz, PPAQ, PPAQ-PL, ciąża, kobiety ciężarne

Wraz z rozwojem wiedzy i nowymi doniesieniami naukowymi zmieniają się zalecenia dotyczące podejmowania aktywności fizycznej przez kobiety w ciąży. W świetle wielu badań koncentrujących się wokół korzyści z podejmowania aktywności fizycznej przez przyszłe matki [1, 2] wskazówki do podejmowania aktywności fizycznej kobiet ciężarnych były wielokrotnie modyfikowane i uaktualniane [3, 4, 5, 6, 7, 8]. Określenie typu, czasu trwania i intensywności aktywności fizycznej w ciąży okazuje się mieć kluczowe znaczenie dla zdrowia. Evenson i wsp. [9] ukazała różnice w rekomendacjach dotyczących aktywności fizycznej kierowanych do kobiet ciężarnych w 11 krajach. Różnice te dotyczyły m.in. przeciwwskazań do podejmowania aktywności fizycznej, ogólnych zasad prowadzenia ćwiczeń, w tym intensywności oraz form aktywności fizycznej, zarówno zalecanych, jak i tych, których należy unikać.

W Polsce zwracano już uwagę [10] na brak ustalonych jasnych i szczegółowych zaleceń w zakresie podejmowania aktywności fizycznej w czasie ciąży. Wytyczne opublikowane w 2005 roku [11] zawierają wybiórcze informacje o tym, jakich form aktywności fizycznej nie zaleca się podejmować, a w większości skupiają się na zagrożeniach związanych z wysiłkiem fizycznym oraz możliwymi czynnikami ryzyka. Praktyczne wskazówki dotyczące aktywności fizycznej adresowane do kobiet o prawidłowym przebiegu ciąży przedstawione zostały w pracy [12], gdzie autorzy, opierając się na przeglądzie piśmiennictwa, opisują zasady bezpiecznego

podejmowania ćwiczeń fizycznych w ciąży. Co prawda w standardach Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego z 2012 roku pojawiają się wskazówki dotyczące aktywności fizycznej w ciąży, ale skierowane są jedynie do kobiet otyłych [13].

Kolejną ważną kwestią jest ujednolicony pomiar aktywności fizycznej. Pomimo powszechnie przyjętych w świecie kwestionariuszy obejmujących ocenę aktywności fizycznej kobiet ciężarnych [14, 15, 16, 17, 18, 19], w Polsce ciągle brakuje narzędzia umożliwiającego ocenę i porównywanie uzyskiwanych wyników. Z uwagi na powyższe występuje pilna potrzeba opublikowania takiego kwestionariusza.

Szeroko rozpowszechnionym kwestionariuszem do oceny aktywności fizycznej kobiet w ciąży jest Pregnancy Physical Activity Questionnaire autorstwa Chasan-Taber i wsp. [14], który jest coraz częściej wykorzystywany przez naukowców na świecie i dostosowywany jest do warunków kulturowych różnych krajów [20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28]. Wychodząc naprzeciw istniejącym potrzebom, po uzyskaniu zgody autorów oryginalnej wersji [14] na wykorzystanie kwestionariusza, rzetelność zmodyfikowanego narzędzia w polskich warunkach została oceniona i opublikowana przez Krzepotę i wsp. [28]. Szczegółowy opis i budowa kwestionariusza z utrzymaniem oryginalnych nazw anglojęzycznych, a także wyniki badań pilotażowych zostały przedstawione w artykule Krzepoty i Sadowskiej [29].

Niniejsza praca (po uzyskaniu zgody Wydawnictwa Wolters Kluwer) przedstawia polską wersję kwestionariusza (PPAQ-PL) wraz ze szczegółową instrukcją obliczeń do zaproponowanej adaptacji, co stwarza możliwość stosowania ujednoliconego narzędzia do pomiaru aktywności fizycznej kobiet ciężarnych w Polsce.

Adres do korespondencji: Justyna Krzepota, Uniwersytet Szczeciński Wydział Kultury Fizycznej i Promocji Zdrowia
E-mail: justyna.krzepota@usz.edu.pl

Nadesłano: 11 kwiecień 2017; zaakceptowana do publikacji: 17 Maja 2017

PIŚMIENICTWO

- Mudd LM, Owe KM, Mottola MF, Pivarnik JM. Health benefits of physical activity during pregnancy: an international perspective. Proceedings of the Symposium "Health Benefits of Physical Activity during Pregnancy: International Evidence"; 2011, Denver, Colorado; Med Sci Sports Exerc. 2013; 45(2): 268–277.
- Brown W. The benefits of physical activity during pregnancy. JSSM. 2002; 5(1): 37–45.
- American College of Obstetrics and Gynecology (ACOG). Technical Bulletin: Exercise During Pregnancy and the Postnatal Period, ACOG, Washington, DC, USA, 1985.
- Yeo S. Exercise guidelines for pregnant women. Image J Nurs Sch. 1994; 26(4): 265–269.
- Wang WT, Apgar BS. Exercise During Pregnancy. American Academy of Family Physicians. 1988 April 15.
- ACOG Committee Obstetric Practice. ACOG Committee opinion. Number 267, January 2002: exercise during pregnancy and the postpartum period. Obstet Gynecol. 2002; 99(1): 171–173.
- ACOG Committee Opinion No. 650: Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period. Obstet Gynecol. 2015; 126(6): 135–412. doi: 10.1097/AOG.0000000000001214.
- Davies GA, Wolfe LA, Mottola MF, MacKinnon C, Arsenault MY, Bartellas E i wsp. Exercise in pregnancy and the postpartum period. J Obstet Gynaecol Can. 2003; 25(6): 516–529.
- Evenson KR, Barakat R, Brown WJ, Dargent-Molina P, Haruna M, Mikkelsen EM i wsp. Guidelines for Physical Activity during Pregnancy: Comparisons From Around the World. Am J Lifestyle Med. 2014; 8(2): 102–121.
- Jarosz MM. Potrzeba działań z zakresu prenatalnego zdrowia publicznego w Polsce Poland. Ginekol Pol. 2012; 83(11): 854–857.
- Polskie Towarzystwo Ginekologiczne. Rekomendacje Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w zakresie opieki przedporodowej w ciąży o prawidłowym przebiegu. Online <http://www.femmed.com.pl/wp-content/uploads/2013/02/rekomendacjaopiekapredporodowa.pdf> (dostęp 10.04.2017).
- Torbé D, Torbé A, Ćwiek D. Aktywność fizyczna kobiet w ciąży o fizjologicznym przebiegu. Nowa Medycyna. 2013; 4: 174–179.
- Wender-Ożegowska E, Bomba-Opoń D, Brązert J, Celewicz Z, Czajkowski K, Karowicz-Bilińska A i wsp. Standardy Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego: Opieka położnicza nad ciężarną otyłą. Ginekol Pol. 2012; 83: 795–799.
- Chasan-Taber L, Schmidt MD, Roberts DE, Hosmer D, Markenson G, Freedson PS. Development and validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. Med Sci Sports Exerc. 2004; 36(10): 1750–1760.
- Evenson KR, Wen F. Measuring physical activity among pregnant women using a structured one-week recall questionnaire: evidence for validity and reliability. Int J Behav Nutr Phys Act. 2010; 7: 21. doi: 10.1186/1479-5868-7-21.
- Harrison CL, Thompson RG, Teede HJ, Lombard CB. Measuring physical activity during pregnancy. Int J Behav Nutr Phys Act. 2011; 8: 19. doi: 10.1186/1479-5868-8-19.
- Teychenne M, Ball K, Salmon J. Associations between physical activity and depressive symptoms in women. Int J Behav Nutr Phys Act. 2008; 5: 27. doi: 10.1186/1479-5868-5-27.
- Aittasalo M, Pasanen M, Fogelholm M, Ojala K. Validity and repeatability of a short pregnancy leisure time physical activity questionnaire. J Phys Act Health. 2010; 7(1): 109–118.
- Schmidt MD, Freedson PS, Pekow P, Roberts D, Sternfeld B, Chasan-Taber L. Validation of the Kaiser Physical Activity Survey in pregnant women. Med Sci Sports Exerc. 2006; 38(1): 42–50.
- Ota E, Haruna M, Yanai H, Suzuki M, Anh DD, Matsuzaki M. Reliability and validity of the Vietnamese version of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ). Southeast Asian J Trop Med Public Health. 2008; 39(3): 562–570.
- Matsuzaki M, Haruna M, Ota E, Yeo S, Murayama R, Murashima S. Translation and cross-cultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) to Japanese. Biosci Trends. 2010; 4(4): 170–177.
- Chandonnet N, Saey D, Almérás N, Marc I. French Pregnancy Physical Activity Questionnaire compared with an accelerometer cut point to classify physical activity among pregnant obese women. PLoS ONE. 2012; 7(6): e38818. doi: 10.1371/journal.pone.0038818.
- Çırak Y, Yılmaz GD, Demir YP, Dalkılıç M, Yaman S. Pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ): Reliability and validity of Turkish Version. J of Phys Ther Sci. 2015; 27(12): 3703–3709.
- Tosun OC, Solmaz U, Ekin A, Tosun G, Mutlu EK, Okyay E i wsp. The Turkish version of the pregnancy physical activity questionnaire: cross-cultural adaptation, reliability, and validity. J Phys Ther Sci. 2015; 27(10): 3215–21. doi: 10.1589/jpts.27.3215.
- Zhang Y, Dong S, Zuo J, Hu X, Zhang H, Zhao Y. Physical Activity Level of Urban Pregnant Women in Tianjin, China: A Cross-Sectional Study Physical Activity Level of Urban Pregnant Women in Tianjin, China: A Cross-Sectional Study. PLoS ONE. 2014; 9(10): e109624. doi: 10.1371/journal.pone.0109624.
- Santos PC, Abreu S, Moreira C, Santos R, Ferreira M, Alves O i wsp. Physical Activity Patterns During Pregnancy in a Sample of Portuguese Women: A Longitudinal Prospective Study. Iran Red Crescent Med J. 2016; 28; 18(3): e22455. doi: 10.5812/ircmj.22455.eCollection 2016.
- Cohen TR, Plourde H, Koski KG. Use of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) to identify behaviours associated with appropriate gestational weight gain during pregnancy. J Phys Act Health. 2013; 10(7): 1000–1007.
- Krzepota J, Sadowska D, Sempolska K, Pelczar M. Measuring physical activity during pregnancy – Cultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) and assessment of its reliability in Polish conditions. Ann Agric Environ Med. 1–4. doi: 10.5604/12321966.1228390.
- Krzepota J, Sadowska D. Pregnant and active – suitability of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire for measuring the physical activity of pregnant women in Poland. Fam Med Prim Care Rev 2017; 19(1): 29–33. doi: 10.5114/fmpcr.2017.65094.

Pregnancy Physical Activity Questionnaire – Polish version (PPAQ-PL)

■ Abstract

The question of physical activity during pregnancy has been widely discussed, including issues concerning the health and safety of both pregnant women and their children. Continuous progress in this field, accelerated by scientific developments, has led to large-scale research across the globe.

There are numerous publications concerning physical activity in pregnant women which discuss issues such as safe forms of physical activity during pregnancy, its intensity, frequency and duration. International literature provides guidelines concerning the kind of physical exercise which are suitable or should be avoided by pregnant women.

Another important problem is the question of measuring physical activity in pregnant women. Researchers propose the application of questionnaires, which enable to assess the level of physical activity and corresponding energy expenditure in pregnant women. To the best of the authors' knowledge, currently there is no questionnaire for assessment of physical activity during pregnancy that would be commonly accepted in Poland. Therefore, there is a pressing need to fill this gap in Polish literature.

Based on the original version of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire, this paper aims to present the Polish version of the questionnaire (PPAQ-PL), along with detailed instructions for conducting relevant calculations. The authors' intention is to allow the use of standardized tools to measure the physical activity of pregnant women in Poland.

■ Key words

physical activity, questionnaire, PPAQ, PPAQ-PL, pregnancy, pregnant women

Kod

Kwestionariusz aktywności fizycznej kobiet w ciąży

WERSJA POLSKA

Instrukcja

Przykład: W czasie tego trymestru, kiedy NIE JEST Pani w pracy, ile czasu zazwyczaj Pani spędza:

P1. Opiekując się starszą osobą dorosłą?

Jeśli opiekuje się Pani swoją mamą ponad dwie godziny każdego dnia, wtedy Pani odpowiedź powinna wyglądać jak ta...

→

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie



Każde zadane pytanie dotyczy obecnego trymestru ciąży.

Bardzo ważne jest to, żeby Pani odpowiedziała uczciwie. Nie ma dobrych i złych odpowiedzi. Chcemy po prostu wiedzieć, co Pani robi w trakcie tego trymestru.

1. Dzisiejsza data:

dzień

miesiąc

rok

2. Proszę podać pierwszy dzień Pani ostatniej miesiączki

dzień

miesiąc

rok

Nie wiem

3. Jaki jest Pani termin porodu?

dzień

miesiąc

rok

Nie wiem

Poza pracą...

W czasie tego trymestru, kiedy NIE JEST Pani w pracy, ile czasu zazwyczaj Pani spędza wykonując poniższe czynności?

4. Przygotowując posiłki (gotując, nakrywając do stołu, zmywając naczynia)

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

5. Ubierając, kąpiąc, karmiąc dzieci w pozycji siedzącej

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie



6. Ubierając, kąpiąc, karmiąc dzieci w pozycji stojącej

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

7. Bawiąc się z dziećmi w pozycji siedzącej lub stojącej

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

8. Bawiąc się z dziećmi chodząc lub biegając

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

9. Nosząc dzieci

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

10. Opiekując się osobą starszą

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

11. Siedząc i używając komputera lub pisząc w czasie wolnym od pracy

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

**12. Oglądając TV lub wideo**

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 2 godzin dziennie
- >2 do 4 godzin dziennie
- >4 do 6 godzin dziennie
- Więcej niż 6 godzin dziennie

13. Siedząc i czytając, rozmawiając albo rozmawiając przez telefon w czasie wolnym od pracy

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 2 godzin dziennie
- >2 do 4 godzin dziennie
- >4 do 6 godzin dziennie
- Więcej niż 6 godzin dziennie

14. Bawiąc się ze zwierzętami

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

15. Wykonując lekkie prace związane ze sprzątaniami (ścielenie łóżka, robienie prania, prasowanie, układanie rzeczy)

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

16. Robiąc zakupy (artykuły spożywcze, ubrania i inne)

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

17. Wykonując cięższe czynności związane ze sprząaniem (odkurzanie, zamiatanie, mycie podłogi, mycie okien)

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu



18. Kosząc trawnik, pchając kosiarkę, grabiąc lub wykonując prace ogrodowe

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

Przemieszczanie się...

(niezwiązane z rekreacyjnym chodzeniem/spacerowaniem)

W czasie tego trymestru, ile czasu zazwyczaj **Pani spędza**:

19. Chodząc powoli (do autobusu, do pracy, w odwiedzinach), nie dla rozrywki lub sportu

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

20. Chodząc szybko (do autobusu, do pracy, do szkoły), nie dla rozrywki lub sportu

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

21. Prowadząc samochód, jadąc samochodem lub środkami komunikacji miejskiej

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 1 godziny dziennie
- >1 do 2 godzin dziennie
- >2 do 3 godzin dziennie
- Więcej niż 3 godziny dziennie

Dla rozrywki i sportu...

W czasie tego trymestru, ile czasu zazwyczaj **Pani spędza**:

22. Chodząc powoli dla rozrywki lub dla sportu

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

23. Chodząc szybciej dla rozrywki lub dla sportu

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

24. Chodząc szybko pod górę dla rozrywki lub dla sportu

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

25. Uprawiając jogging

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

26. Uprawiając gimnastykę dla kobiet w ciąży

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

27. Pływając

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

28. Tańcząc

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

29. Robiąc inne rzeczy dla rozrywki lub dla sportu? Proszę napisać, jakie.

.....

Rodzaj aktywności

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

30. Robiąc inne rzeczy dla rozrywki lub dla sportu? Proszę napisać, jakie.

.....

Rodzaj aktywności

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny w tygodniu
- ½ do 1 godziny w tygodniu
- >1 do 2 godzin w tygodniu
- >2 do 3 godzin w tygodniu
- Więcej niż 3 godziny w tygodniu

Proszę wypełnić poniższą sekcję jeżeli pracuje Pani zarobkowo, jako wolontariusz lub jeśli jest Pani studentką. Jeżeli jest Pani gospodynią domową, nie ma Pani pracy lub nie jest Pani w stanie pracować, to proszę nie wypełniać poniższej sekcji.

W pracy...

W czasie tego trymestru, ile czasu zazwyczaj Pani spędza:

31. Siedząc w pracy lub na zajęciach



- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 2 godziny dziennie
- >2 do 4 godzin dziennie
- >4 do 6 godzin dziennie
- Więcej niż 6 godzin dziennie

32. Stojąc lub chodząc powoli w pracy, jednocześnie nosząc coś (przedmioty cięższe niż 4 litry mleka)

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 2 godziny dziennie
- >2 do 4 godzin dziennie
- >4 do 6 godzin dziennie
- Więcej niż 6 godzin dziennie

33. Stojąc lub powoli chodząc w pracy, nie nosząc przy tym niczego

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 2 godziny dziennie
- >2 do 4 godzin dziennie
- >4 do 6 godzin dziennie
- Więcej niż 6 godzin dziennie

34. Stojąc lub chodząc szybko w pracy, jednocześnie nosząc coś (przedmioty cięższe niż 4 litry mleka)

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 2 godziny dziennie
- >2 do 4 godzin dziennie
- >4 do 6 godzin dziennie
- Więcej niż 6 godzin dziennie

35. Stojąc lub szybko chodząc w pracy, nie nosząc przy tym niczego

- Wcale
- Mniej niż ½ godziny dziennie
- ½ do 2 godziny dziennie
- >2 do 4 godzin dziennie
- >4 do 6 godzin dziennie
- Więcej niż 6 godzin dziennie

Dziękujemy



Jeżeli ma Pani jakieś komentarze i uwagi, to proszę zapisać je na odwrocie kwestionariusza.

Instrukcja obliczania kwestionariusza PPAQ-PL

W celu obliczenia średniego tygodniowego wydatku energetycznego (MET-godz.tydzień⁻¹) poświęconego na daną aktywność, należy pomnożyć czas spędzony na wykonywaniu tej aktywności przez jej intensywność.

Obliczanie czasu trwania:

Dla pytań #4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 19, 20, 21 poszczególnym kategoriom czasu trwania przypisuje się odpowiednio wartości: 0, 0.12, 0.50, 1.0, 2.0, 3.0. Wartości te należy pomnożyć przez 7 dni w tygodniu.

Dla pytań #12, 13, 31, 32, 33, 34, 35 poszczególnym kategoriom czasu trwania przypisuje się odpowiednio wartości: 0, 0.12, 0.50, 2.0, 4.0, 6.0. Wartości te należy pomnożyć przez 7 dni w tygodniu.

Dla pytań #17, 18, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30 poszczególnym kategoriom czasu trwania przypisuje się odpowiednio wartości: 0, 0.12, 0.50, 1.0, 2.0, 3.0. Wartości te są już podane w formie tygodniowej.

Obliczanie intensywności:

Obliczone powyżej wartości czasu trwania mnożymy przez wartości MET przypisane do każdego pytania (numer pytania: wartość MET) 4:2.5, 5:2.0, 6:3.0, 7:2.7, 8:4.0, 9:3.0, 10:4.0, 11:1.8, 12:1.0, 13:1.1, 14:3.2, 15:2.3, 16:2.3, 17:2.8, 18:4.4, 19:2.5, 20:4.0, 21:1.5, 22:3.2, 23:4.6, 24:6.5, 25:7.0, 26:3.5, 27:6.0, 28:4.5, 29: zobacz w *Compendium of physical activities*, 30: zobacz w *Compendium of physical activities*, 31:1.6, 32:3.0, 33:2.2, 34:4.0, 35:3.3.

Aktywności wymienione w pytaniach otwartych (pytanie #29 i 30) są sklasyfikowane ze względu na intensywność wg następujących wytycznych:

<1.5 MET – jako aktywności wykonywane na siedząco,
1.5 – <3.0 MET – jako aktywności o niskiej intensywności,
≥3.0 – ≤6.0 MET – jako aktywności o umiarkowanej intensywności,
>6.0 MET- jako aktywności o wysokiej intensywności.

Całkowita aktywność:

suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35. Całkowita aktywność jest sumą wszystkich aktywności.

Całkowita aktywność o niskiej intensywności i wyższej:

suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 31, 32, 33, 34, 35 oraz aktywności wymienione w pytaniach otwartych 29 i 30 jeśli wydatek energetyczny wynosi ≥1.5 MET.

Poszczególne aktywności na podstawie intensywności sklasyfikowane są jako:

Aktywność wykonywana w pozycji siedzącej:

(n=2+2 pytania otwarte) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #12, 13 oraz dla pytań #29, 30 jeśli dla aktywności wymienionych w pytaniach otwartych wydatek energetyczny wynosi <1.5 MET.

Aktywność o niskiej intensywności:

(n=11+2 pytania otwarte) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #4, 5, 7, 11, 15, 16, 17, 19, 21, 31, 33 oraz dla pytań #29, 30 jeśli wydatek energetyczny dla aktywności wymienionych w pytaniach otwartych wynosi 1.5 – <3.0 MET.

Aktywność o umiarkowanej intensywności:

(n=15+2 pytania otwarte) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #6, 8, 9, 10, 14, 18, 20, 22, 23, 26, 27, 28, 32, 34, 35 oraz dla pytań #29, 30 jeśli wydatek energetyczny dla aktywności wymienionych w pytaniach otwartych wynosi ≥3.0 – ≤6.0 MET.

Aktywność o wysokiej intensywności:

(n=2+2 pytania otwarte) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #24, 25 oraz dla pytań #29, 30 jeśli wydatek energetyczny dla aktywności wymienionych w pytaniach otwartych wynosi >6.0 MET.

Poszczególne aktywności sklasyfikowane są na podstawie rodzaju jako:

Aktywność związana z pracami domowymi i opieką nad rodziną:

(n=12) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 16, 17, 18.

Aktywność związana z pracą zawodową:

(n=5) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #31, 32, 33, 34, 35.

Aktywność sportowa i ćwiczenia fizyczne:

(n=7+2 pytania otwarte) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30.

Aktywność związana z przemieszczaniem się:

(n=3) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #19, 20, 21.

Odpoczynek bierny:

(n=3) = suma (czas trwania × intensywność) dla pytań #11, 12, 13.

PIŚMIENNICTWO

- Chasan-Taber L, Schmidt MD, Roberts DE, Hosmer D, Markenson G, Freedson PS. Development and validation of a Pregnancy Physical Activity Questionnaire. *Med Sci Sports Exerc.* 2004; 36(10): 1750–1760.
- Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, Irwin ML, Swartz AM, Strath SJ, i wsp. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Med Sci Sports Exerc.* 2000; 32(9 Suppl): 498–516.