

KWESTIONARIUSZ ANKIETY
SPOSÓB ŻYWIENIA I AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA OSÓB STOSUJĄCYCH KĄPIELE ZIMOWE

Zwracamy się do Państwa z uprzejmą prośbą o udział w badaniu, którego celem jest poznanie zwyczajów żywieniowych oraz aktywności fizycznej podejmowanej przez osoby stosujące kąpiele zimowe. Badania mają charakter anonimowy, a uzyskane wyniki będą poddane analizie zbiorczej. Prosimy przy każdym pytaniu zaznaczyć „x” wybraną odpowiedź.

1. Płeć: kobieta mężczyzna
2. Wiek.....
3. Masa ciała.....
4. Wzrost.....
5. Miejsce stałego zamieszkania:
 - a/ miasto do 20 tys. mieszkańców
 - b/ miasto od 20 tys. do 100 tys. mieszkańców
 - c/ miasto powyżej 100 tys. mieszkańców
 - d/ wieś
6. Wykształcenie:
 - a/ podstawowe
 - b/ zawodowe
 - c/ średnie
 - d/ wyższe
7. Aktywność zawodowa:
 - a/ pracuję fizycznie
 - b/ pracuję umysłowo
 - c/ nie pracuję
8. Ile posiłków spożywa Pani/Pan w ciągu dnia?
 - a/ jeden posiłek
 - b/ dwa posiłki
 - c/ trzy posiłki
 - d/ cztery posiłki
 - e/ pięć posiłków
9. Czy posiłki spożywa Pani/Pan regularnie (o stałych porach)?
 - a/ zawsze
 - b/ często
 - c/ czasami
 - d/ nigdy
10. O której godzinie spożywa Pani/Pan ostatni posiłek?
 - a/ 0,5 godz. przed snem
 - b/ 1 godz. przed snem
 - c/ 2 godz. przed snem
 - d/ 3 godz. przed snem
 - e/ nieregularnie, w różnych godzinach
11. Czy pojada Pani/Pan między posiłkami?
 - a/ tak, zawsze
 - b/ tak, często
 - c/ tak, czasami
 - d/ nigdy
12. Jeżeli „tak”, jakie spożywa Pani/Pan wówczas produkty? (pytanie wielokrotnego wyboru)

- a/ kanapki
- b/ słodycze
- c/ chipsy, paluszki
- d/ warzywa
- e/ owoce
- f/ jogurty
- g/ drożdżówki, słodkie bułki
- h/ produkty typu „fast food”
- i/ orzechy
- j/ inne, jakie?

13. Czy obecnie stosuje Pani/Pan jakąś dietę?

- a/ nie stosuję żadnej diety
- b/ stosuję dietę ze wskazań lekarskich
- c/ dieta wegetariańska
- d/ dieta odchudzająca
- e/ inna dieta, jaka?

14. Czy kontroluje Pani/Pan kaloryczność spożywanych produktów?

- a/ zawsze
- b/ zależy od produktu
- c/ sporadycznie
- d/ nie zwracam uwagi

15. Jak często w ciągu dnia spożywa Pani/Pan produkty z poszczególnych grup? (zaznaczyć „x”)

Grupa produktów	5 razy dziennie	3 razy dziennie	2 razy dziennie	1 raz dziennie	rzadziej	w ogóle nie jadam
produkty zbożowe						
warzywa						
owoce						
mleko i jego przetwory						
tłuszcze, oleje						
orzechy						

16. Jak często jada Pani/Pan produkty zbożowe z pełnego ziarna (np. chleb razowy z ziarnami, makaron razowy, ryż brązowy)?

- a/ nie jadam tego typu produktów
- b/ rzadziej niż raz w tygodniu
- c/ raz w tygodniu
- d/ 2-3 razy w tygodniu
- e/ codziennie
- f/ częściej niż raz dziennie

17. Jakie mleko pije Pani/Pan zazwyczaj?

- a/ nie piję mleka
- b/ mleko pełne (3,2%)
- c/ mleko odtłuszczone (1,5-2%)
- d/ mleko bez tłuszczu (0%)

18. Które przetwory mleczne wybiera Pani/Pan najchętniej? (pytanie wielokrotnego wyboru)

- a/ nie spożywam produktów mlecznych
- b/ jogurt naturalny
- c/ jogurt owocowy
- d/ kefir

- e/ maślanka
- f/ sery białe
- g/ sery żółte

19. Jaki rodzaj mięsa Pani/Pan preferuje?

- a/ nie jadam mięsa
- b/ mięso czerwone (wołowina, wieprzowina, baranina)
- c/ mięso drobiowe (kurczak, indyk)

20. Ile razy w tygodniu jada Pani/Pan mięso czerwone?

- a/ nie jadam mięsa czerwonego
- b/ rzadziej niż raz w tygodniu
- c/ raz w tygodniu
- d/ kilka razy w tygodniu
- e/ codziennie

21. Ile razy w tygodniu jada Pani/Pan mięso białe (drobiowe)?

- a/ nie jadam drobiu
- b/ rzadziej niż raz w tygodniu
- c/ raz w tygodniu
- d/ kilka razy w tygodniu
- e/ codziennie

22. Ile razy w tygodniu jada Pani/Pan ryby?

- a/ nie jadam ryb
- b/ rzadziej niż raz w tygodniu
- c/ raz w tygodniu
- d/ 2 razy w tygodniu
- e/ 3 razy w tygodniu i częściej

23. Jak często spożywa Pani jajka kurze (jaja gotowane, jajecznica, omlet)?

- a/ nie jadam jajek
- b/ rzadziej niż raz w tygodniu
- c/ raz w tygodniu
- d/ kilka razy w tygodniu
- e/ codziennie

24. Jak często spożywa Pani suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica)?

- a/ nie jadam w ogóle
- b/ rzadziej niż raz w tygodniu
- c/ 1 raz w tygodniu
- d/ kilka razy w tygodniu
- e/ codziennie

25. Jakie tłuszcze stosowane są w Pani/Pana domu do przygotowywania potraw? (pytanie wielokrotnego wyboru)

- a/ smalec
- b/ masło
- c/ margaryna miękka (tzw. kubkowa)
- d/ margaryna twarda (w kostce)
- e/ oleje roślinne (np. rzepakowy)
- f/ oliwa z oliwek

26. Jak często spożywa Pani/Pan słodczy (czekoladę, ciasteczka, wafelki, drożdżówki itp.)?

- a/ nie jadam słodczy
- b/ raz w tygodniu
- c/ kilka razy w tygodniu
- d/ codziennie

27. Jak często spożywa Pani/Pan produkty typu „fast food”?

- a/ nie spożywam w ogóle
- b/ sporadycznie
- c/ raz w tygodniu
- d/ kilka razy w tygodniu
- e/ codziennie
- f/ nie znam produktów tego typu

28. Czy podczas zakupów żywności zwraca Pani/Pan uwagę na skład produktów (czyta Pani/Pan etykiety)?

- a/ zawsze
- b/ często
- c/ sporadycznie
- d/ nigdy

29. Czy Pani/Pana jadłospis w okresie „morsowania” różni się od jadłospisów w pozostałym okresie?

- a/ tak
- b/ nie

30. Jeśli „tak”, na czym polegają te różnice? (pytanie wielokrotnego wyboru; *właściwe podkreślić)

- a/ dokładniej planuję każdy posiłek
- b/ odżywiam się mniej/bardziej* regularnie
- c/ posiłki są mniej/bardziej* kaloryczne
- d/ posiłki są mniej/bardziej* obfite
- e/ posiłki są mniej/bardziej* urozmaicone
- f/ spożywam mniej/więcej* potraw wysokotłuszczowych
- g/ spożywam mniej/więcej* słodczy
- h/ inne (jakie?.....)

31. Skąd czerpie Pani/Pan informacje na temat zdrowego stylu życia? (pytanie wielokrotnego wyboru)

- a/ telewizja, radio
- b/ Internet
- c/ rodzina
- d/ książki, czasopisma
- e/ konferencje i sympozja naukowe

32. Od jak dawna zażywa Pani/Pan zimowych kąpiel? (wpisać w miesiącach lub latach)

.....

33. Co skłoniło Panią/Pana do zażywania kąpiel zimowych?

- a/ chęć poprawy stanu zdrowia
- b/ ciekawość
- c/ namowa znajomych
- d/ media
- e/ inne (jakie?.....)

34. Jak często zażywa Pani/Pan zimowych kąpiel?

- a/ rzadziej niż raz w tygodniu
- b/ raz w tygodniu
- c/ 2 lub więcej razy na tydzień
- d/ wyłącznie przy okazji spotkań/imprez/zlotów morsów

35. Jakie widzi Pani/Pan korzyści z „morsowania”? (pytanie wielokrotnego wyboru)

- a/ nie ma żadnych korzyści
- b/ lepsze zdrowie
- c/ lepsze samopoczucie
- d/ przyjemność, okazja do poznania nowych osób
- e/ inne (jakie?.....)

36. Jak często podejmuje Pani/Pan aktywność fizyczną?

- a/ codziennie
- b/ kilka razy w tygodniu
- c/ raz w tygodniu
- d/ rzadziej niż raz w tygodniu
- e/ prawie wcale

37. Z jakich form aktywności fizycznej korzysta Pani/Pan najchętniej? (pytanie wielokrotnego wyboru)

- a/ spacer
- b/ biegi
- c/ gimnastyka
- d/ jazda na rowerze (w tym rower stacjonarny)
- e/ pływanie
- f/ inne (jakie?.....)

38. Ile czasu jednorazowo poświęca Pani/Pan na zajęcia fizyczne?

- a/ nie podejmuję aktywności fizycznej
- b/ 10-15 minut
- c/ 30 minut
- d/ 1 godzinę
- e/ 2 godziny i więcej

39. Proszę podać powody podejmowania przez Panią/Pana aktywności fizycznej (pytanie wielokrotnego wyboru):

- a/ chcę poprawić wygląd zewnętrzny
- b/ chcę pozbyć się nadmiaru masy ciała
- c/ chcę poprawić kondycję fizyczną i ogólną sprawność funkcjonalną
- d/ chcę poprawić samopoczucie
- e/ ćwiczę wyłącznie ze względów zdrowotnych (lekarz mi zalecił)
- f/ chcę podążać za modą (znajomi również ćwiczą)
- g/ inne (jakie?.....)

40. Czy spożywa Pani/Pan napoje alkoholowe?

- a/ tak, kilka razy w tygodniu
- b/ tak, raz w tygodniu
- c/ tak, sporadycznie
- d/ nie

41. Czy pali Pani/Pan papierosy?

- a/ tak, regularnie
- b/ tak, okazjonalnie
- c/ nie

42. Jak często się Pani/Pan przeziębia?

- a/ w ogóle
- b/ raz w roku
- c/ 2-3 razy w roku
- d/ 4 i więcej razy w roku

43. Czy cierpi Pani/Pan na jakąś przewlekłą chorobę?

- a/ tak (jaką?.....)
- b/ nie

44. Czy według Pani/Pana kąpiele zimowe wpływają pozytywnie na Pani/Pana schorzenie?

- a/ nie
- b/ raczej nie
- c/ raczej tak
- d/ tak

DZIĘKUJEMY ZA WYPEŁNIENIE ANKIETY!