

O OCENIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ Z WYKORZYSTANIEM POLSKIEJ WERSJI MIĘDZYNARODOWEGO KWESTIONARIUSZA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ (IPAQ) — UDZIAŁ W DYSKUSJI

Józef Bergier

Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej

Bergier J. (2013), *O ocenie aktywności fizycznej z wykorzystaniem polskiej wersji Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ) - udział w dyskusji*. Człowiek i Zdrowie, 1 (VII), 91-94.

Streszczenie: Dotychczasowe badania nad aktywnością fizyczną były prowadzone z wykorzystaniem różnorodnych narzędzi oceny. Opracowane nowe narzędzie jakim jest Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) w wersji długiej i krótkiej pozwala na obiektywniejszą ocenę różnych grup społecznych i zawodowych oraz możliwość porównań badań w różnych krajach. W literaturze zagadnienia spotkać się można z oceną, że wersja długa ze względu na swoją szczegółowość i obszerność, niechętnie przyjmowana jest przez polskich respondentów. Własne poszukiwania badawcze wskazują na potrzebę doprecyzowania terminów w wersji polskiego kwestionariusza, tak aby opis wersji długiej i krótkiej był podobny. Efektem tych poszukiwań jest zaproponowanie 10 – ciu uwag w posługiwaniu się tym kwestionariuszem.

Słowa kluczowe: Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ), wersja polska, dyskusja

Od wielu lat poziom aktywności fizycznej uważa się za istotny czynnik zdrowia człowieka, a Światowa Organizacja Zdrowia zwraca uwagę na konieczność większej aktywności fizycznej społeczeństw (WHO 2004). Dostrzegając rolę tego zjawiska wskazano na potrzebę opracowania nowego, uniwersalnego narzędzia. W wyniku prac przygotowano Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (Booth 2000), a przeprowadzone badania w 12 krajach w których wykorzystywano to narzędzie było dużym osiągnięciem i potwierdziło jego trafność i rzetelność (Craig et.al. 2003). Włączenie się naszego kraju do prac nad Międzynarodowym Kwestionariuszem Aktywności Fizycznej zakończyło się przygotowaniem jego polskiej wersji, opublikowanej w dwóch czasopismach „Wychowanie Fizyczne i Sport” (Biernat, Stupnicki, Gajewski 2007a) i „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” (Biernat, Stupnicki, Gajewski 2007b).

W artykułach tych autorzy dokonują ogólnego zapisu o istocie tego narzędzia. Pełną wersję dłuższego kwestionariusza znajdzie zainteresowany na stronie www.ipaq.ki.se. Autorzy (Biernat i wsp. 2007b) tak napisali o wersji długiej kwestionariusza cyt.: „Doświadczenia uzyskane w badaniach pilotażowych wykazują, że ta wersja ze względu na swoją szczegółowość i długość, niechętnie przyjmowana jest przez polskich respondentów. Należy pamiętać, że w odróżnieniu od Stanów Zjednoczonych i krajów Europy zachodniej, tradycja powszechnych badań ankietowanych w Polsce jest krótka, zatem respondenci często natrafiają na trudności w zrozumieniu treści kwestionariusza, lub łatwo się zniechęcają, gdy jest on zbyt długi”. Z podobnymi reakcjami na długą wersję IPAQ spotkano się również w innych krajach (Craig et.al. 2003).

Warto zauważyć, że autorzy Biernat i wsp. (2007 a) w opracowaniu w „Wychowaniu Fizycznym i Sporcie” na s. 52-53 zamieścili aneks, który jak sądzę nie tylko moim zdaniem, bardzo trafnie uzupełnia (doprecyzowuje) krótką wersję tego narzędzia. Podkreślić należy także, że w swojej preambule informują, iż pytania dotyczą aktywności fizycznej w ciągu ostatnich 7 dni, a nie ostatniego tygodnia, co może wydawać się tym samym określeniem, a jednak nim nie jest. Stawiają także pytanie, na ile ostatnie 7 dni były typowe, biorąc pod uwagę normalnie wykonywane czynności. Jest to niezwykle ważna informacja, zauważmy bowiem, że np. przebywanie na urlopie czy uczestnictwo sportowca w zgrupowaniu to zupełnie inny czas przeznaczony na aktywność fizyczną niż w dni typowe.

Zwracam jednak uwagę na fakt, iż większość badaczy sięgnie po Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej pod adres www.ipaq.ki.se. Napotka wówczas w wersji długiej na pytania inaczej sformułowane niż w aneksie do wersji krótkiej (Biernat i wsp. 2007 b). W aktualnej wersji długiej pytanie 1c brzmi „Proszę podać ile czasu łącznie w jednym z tych dni poświęca Pan/Pani zwykle na intensywny wysiłek fizyczny w ramach pracy”. Podobne sformułowania zawarte są przy innych zakresach wysiłku tj. umiarkowanego, chodzenia oraz w pozostałych grupach aktywności fizycznej. Zachowane w wersji długiej określenie „łącznie” może sugerować, że chodzi o łączny czas ćwiczeń ze wszystkich dni, mimo, że dalsza część pytania brzmi „w jednym z tych dni”.

Adres do korespondencji: Józef Bergier, Państwowa Szkoła Wyższa im. Papieża Jana Pawła II w Białej Podlaskiej
ul. Siderska 95/97, 21-500 Biała Podlaska
e-mail: psw@pswbp.pl

Ale także to określenie „w jednym z tych dni” może być dla ankietowanych mało komunikatywne. Rodzić się może bowiem wątpliwość, czy chodzi o jeden z tych dni w którym aktywność była największa, gdyż częściej wolimy wskazywać swoje korzystniejsze wyniki. Reasumując nasuwa się jednoznaczna refleksja – opis wersji długiej IPAQ zawartej na powszechnie odwiedzanej stronie www.ipaq.ki.se musi ulec szybkiej poprawie na wzór aneksu z wersji krótkiej (Biernat i wsp. 2007 b, Gajewski, Biernat 2011, Biernat 2011).

Należy przypomnieć, iż w wyniku zdobywanych doświadczeń obowiązują aktualnie następujące podstawowe informacje o kwestionariuszu:

- przeznaczony jest dla osób w wieku 15-69 lat
- aktywność fizyczna dotyczy czynności wykonywanych w ciągu ostatnich 7 dni
- dotyczy typowych ostatnich 7 dni dla wykonywanych czynności, a nie np. bezpośrednio po chorobie
- do aktywności fizycznej można zaliczyć tylko takie czynności, które trwały co najmniej 10 min. bez przerwy
- rodzaje aktywności fizycznej to: chodzenie, aktywność umiarkowana i aktywność intensywna
- istnieją wartości współczynnika MET dla poszczególnych rodzajów aktywności fizycznej

W badaniach nad oceną aktywności fizycznej proponuje się 2 wersje kwestionariusza:

- długą, która powinna być stosowana w przypadku analizy w określonych dziedzinach życia (praca zawodowa, praca wokół domu i ogrodu, rekreacja i sport, przemieszczanie się) lub rodzaje aktywności fizycznej (chodzenie, aktywność umiarkowana, aktywność intensywna)
- krótką, która obejmuje łącznie wszystkie dziedziny życia i zalecana jest do pomiaru i porównywania aktywności fizycznej różnych populacji w obrębie jednego kraju, jak i różnych krajów.

Zdobywane w naszym kraju kolejne doświadczenia badawcze z wykorzystaniem kwestionariusza IPAQ skłoniły (i słusznie) Gajewskiego i Biernat (2010) do bardzo konkretnych uwag (tab.1):

Z własnych prac badawczych nad oceną aktywności fizycznej różnych grup społecznych i zawodowych (Bergier i in. 2012, Korpak, Bergier 2011) proponuję własne uwagi. Ich główną przesłanką są skrajnie różne wartości uzyskiwanych wyników badań w tych samych grupach społecznych zaprezentowanych w przeglądowych badaniach (Bergier 2012). Przykładem tej różnorodności wyników są dane o całkowitej aktywności fizycznej uzyskane wśród młodzieży ponadgimnazjalnej: Piątkowska i in. (2008) – 13.701 MET u chłopców i 10.295 MET u dziewcząt, Rozpara i in. (2008) – 2.976 MET u chłopców i 2.737 MET u dziewcząt, Pańczyk (2010) – 810 MET u chłopców i 732 MET u dziewcząt.

Przykładów różnej całkowitej aktywności fizycznej wśród studentów dostarczają badania: Garbaciaka i in. (2008) – 682 MET u mężczyzn i 658 MET u kobiet, Baj – Korpak i in. (2010) – 4.582 MET u mężczyzn i 6.705 MET u kobiet. Warto zauważyć, że autorzy Baj- Korpak, i in. (2010) wykazali bardzo rzadko wykazywaną w badaniach wyższą aktywność fizyczną kobiet niż mężczyzn.

Pamiętać też należy, że wyniki niektórych badań zostały opracowane na podstawie stosunkowo małej liczby respondentów dla danej społeczności lub grupy wieku u młodzieży szkolnej.

Warto więc przytoczyć, że badania przeprowadzone na dużej populacji w naszym kraju wykazały następujące wartości całkowitej aktywności: Biernat (2011) wśród studentów Warszawy – 1.259 MET, a młodzieży szkolnej Liceum – 3.429 MET. Bergier i in. (2012) w badaniach młodzieży szkolnej z różnych miast kraju – 2500 MET- minut/tydzień.

Prowadzone w polskich warunkach badania nad aktywnością fizyczną z wykorzystaniem omawianego kwestionariusza nasuwają kilka bieżących przemyśleń - uwag zawartych w dziesięciu punktach:

1. Należy stosować głównie wersję krótką arkusza
2. Należy przyjąć, że uzupełnienia treści pytań zawartych w aneksie do wersji krótkiej winny być obowiązujące też dla wersji długiej.
3. Istotą tego narzędzia jest zaliczenie do aktywności fizycznej jedynie czasu, który trwał bez przerwy i nie krócej niż 10 minut.
4. Szczególne znaczenie ma dokładne określenie (włącznie z opisaniem za pomocą przykładów) poszczególnych rodzajów wysiłków, a głównie intensywnego i określenie ich raczej który raczej w minutach a nie w godzinach.
5. Wysoki poziom aktywności fizycznej to nie tylko aktywność przekraczająca nawet 3000MET – min/tydzień ale realizowana minimum przez 7 dni w różnych rodzajach wysiłków.
6. Wersja długa wymaga bezwzględnie wywiadu bezpośredniego.
7. Prowadzący badania (wywiad) muszą być bardzo dobrze przeszkoleni i kontrolowani
8. Należy zwrócić uwagę, że w części trzeciej długiej wersji kwestionariusza pytania 3a – 3d dotyczą wysiłku wokół domu, a pytanie 3 – e, f wysiłku w domu.
9. Zgodnie z aneksem do wersji krótkiej, konsekwentnie w wersji długiej, także należy pytać o czas spędzony siedząc w ciągu jednego dnia. Należy rozgraniczyć w ogólnym czasie spędzonym siedząc czas spędzony w środkach lokomocji (transportu), tak aby móc porównywać dane z wersji długiej i krótkiej kwestionariusza.

10. Należy poprawić niedoskonałość określeń w aneksie wersji krótkiej np. w pytaniach zamiast litery „P” – podać pełne określenie – „Pan/i”, oraz ujednolicenie tego zapisu we wszystkich pytaniach.

Tabela 1. Argumenty za i przeciw stosowaniu w badaniach Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (Gajewski, Biernat 2010, s. 32)

Za	Przeciw
Pozwala na uzyskanie danych zgodnych ze współczesnym poglądem na znacznie i poziom aktywności fizycznej w życiu człowieka, czyli „aktywnością fizyczną sprzyjającą zdrowiu” tj. 30 minut aktywności o umiarkowanej intensywności przez większość dni w tygodniu	–
Uwzględnia aktywność fizyczną związaną z istotnymi dziedzinami życia człowieka t.j. pracą zawodową, aktywnością w i wokół domu oraz ogrodu, przemieszczaniem się między miejscami oraz rekreacją sportem w czasie wolnym.	–
Uwzględnia różne rodzaje aktywności: intensywną, umiarkowaną i chodzenie	Respondenci mają kłopoty w rozróżnieniu aktywności intensywnej od umiarkowanej i uważają, że większość wysiłków ma charakter intensywny. Prowadzi to do przeszacowania poziomu aktywności fizycznej.
Uwzględnia wyłącznie wysiłki trwające co najmniej 10 minut bez przerwy.	Respondenci często zawyżają czas trwania aktywności fizycznej
Pozwala określić ilość czasu poświęconego na siedzenie	–
Zbieranie wywiadów w pałdzierniku i listopadzie. Jest to istotne w warunkach polskich gdyż wyklucza aktywność przypadkową, związaną z okresem letnim, a szczególnie z okresem urlopów.	–
Krótki 6-10 minut czas trwania wypełniania kwestionariusza	–
Umożliwia podział badanej populacji na trzy grupy o różnym poziomie aktywności: wysokim, umiarkowanym i niskim.	–
Dane mogą być zbierane przez telefon, przez ankietę, albo w wyniku samodzielnego wypełnienia kwestionariusza przez respondenta	Jeśli w różnych populacjach dane zbierane są w różny sposób np. to może to utrudniać interpretację wyników.

Literatura:

1. Baj-Korpak J., Soroka A., Korpak F. (2010), *Aktywność fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (w szkolnictwie)*. Człowiek i Zdrowie, t. IV, nr 1 s. 152-161.
2. Bergier J. (2012), *Aktywność fizyczna społeczeństwa - współczesny problem (przegląd badań)*. Człowiek i Zdrowie, t. IV, nr 1, s. 3-12
3. Bergier J., Bergier B., Kubińska Z. (2012), *Free time and the physical activity of nurses*. Antropomotoryka, nr 58, 103-108
4. Bergier J., Bergier B., Soroka A., Kubińska Z. (2010), *Aktywność fizyczna pielęgniarek z uwzględnieniem ich wieku*. Medycyna Ogólna, t. 16, nr 4, 595-605

5. Bergier J., Kapka-Skrzypczak L., Biliński P., Paprzycki P., Wojtyła A. (2012), *Physical activity of Polish adolescents and Young adults according to IPA: a population based study*. Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 19 (1), p. 109-115.
6. Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K. (2007a), *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska*. Wychowanie Fizyczne i Sport, 51(1), 47-54
7. Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K. (2007b), *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 6-7, 3-9
8. Biernat E. (2011), *Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy. Na przykładzie wybranych grup zawodowych*. Oficyna Wydawnicza. Szkoła Główna Handlowa w Warszawie.
9. Booth M.L. (2000), *Assesment of Physical Activity: An International Perspective*. Res. Quart. Exerc. Sport, 71, p. 114-120.
10. Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt
11. M., Elund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P. (2003), *International Physical Activity Quastionare: 12-Country Reliability and Validity*. Med. Sci. Sport Exerc., 35, p. 1381-1395
12. Gajewski A.K., Biernat E. (2010), *Zastosowanie Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ) – za i przeciw, czyli kilka rozważań metodycznych i ich konsekwencje* W: *Współczesne metody badań aktywności, sprawności i wydolności fizycznej człowieka*. red. K. Buśko, J. Charzewska, K. Kaczanowski, AWF Warszawa, 20-37
13. Garbaciak W., Mynarski W., Czapla K., Rozpara M. (2008), *Wydolność tlenowa studentów o zróżnicowanej aktywności fizycznej*. W: *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. red. W. Mynarski. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice
14. Korpak F., Bergier J. (2011), *Aktywność fizyczna uczniów klas drugich I LO w Białej Podlaskiej*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 1, s. 20-25.
15. Piątkowska M., Pec K., Smoleń-Jajeńska Z. (2008), *Uczestnictwo młodzieży ponadgimnazjalnej – w różnych obszarach aktywności ruchowej*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 6, s. 32 – 41.
16. Pańczyk W. (2010), *Aktywność fizyczna mieszkańców południowo-wschodnich regionów Polski u progu XXI wieku*. W: *Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu: aktywność fizyczna dzieci , młodzieży i dorosłych na przełomie XX i XXI wieku*. red. J. Nowocień, J. Chełmecki. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie. Polska Akademia Olimpijska, Fundacja „Centrum Edukacji Olimpijskiej”, 130-143.
17. Rozpara M., Mynarski W., Czapla K. (2008), *Szacowanie kosztu energetycznego aktywności fizycznej na podstawie badań kwestionariusza IPAQ*. W: *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, red. W. Mynarski, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice.

ABOUT PHYSICAL ACTIVITY WITH THE APPLICATION OF THE POLISH VERSION OF THE INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ) — PARTICIPATION IN DISCUSSION

Józef Bergier

Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska

Bergier J. (2013), *About physical activity with the application of the Polish version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) - participation in discussion*. Human and Health, 1 (VII), 95-99.

Summary: Research on physical activity conducted so far has been made with the use of different tools for assessment. The elaborated new tool, which is the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in the long and short version allows for an objective assessment of the social and professional groups, and the possibility to compare the research in two countries. In the subject literature it is common to find the assessment, according to which the long version, due to its specification and length is not often applied by Polish respondents. Own research elaborations indicate the need to define more precisely the terminology of the Polish version of the questionnaire, in order to adjust the two descriptions from the short and the long version. The proposed 10 comments as far as the use of the questionnaire is concerned are the result of this search.

Key words: International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), Polish version, discussion

For many years the level of physical activity has been considered as an important factor for human Health, while the World Health Organization points out to the necessity of increasing physical activity by societies (WHO 2004). Having realized the role of this phenomenon it was agreed that there was a necessity to elaborate a new, universal too. As a result of research International Physical Activity Questionnaire was created (Booth 2000), while the conducted research in 12 countries, in which this tool was applied was a significant achievement and confirmed its reliability and efficiency (Craig et.al. 2003). The participation of our country in the work on International Physical Activity Questionnaire finished with the preparation of the Polish version, published in two periodicals: „Wychowanie Fizyczne i Sport” (Biernat, Stupnicki, Gajewski 2007a) and „Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne” (Biernat, Stupnicki, Gajewski 2007b). The authors of these works have done a general description of the purpose of this tool.

The full version of the longer questionnaire can be found on the Internet website www.ipaq.ki.se. The authors (Biernat i wsp. 2007b) described the longer version of the questionnaire as follows: „The experience gained throughout the pilot research indicates that this version, due to its specification and length, is unwelcome by Polish respondents. It should be remembered, that unlike the United States and the Western European countries, the tradition of general survey research is quite short in Poland, therefore, the respondents often find it difficult to understand the content of the questionnaire, or get easily discouraged with it being too long”. Similar reactions to the longer version of IPAQ were found also in other countries (Craig et.al. 2003).

It is worth pointing out that the authors Biernat i wsp. (2007 a), in their elaboration „Wychowanie Fizyczne i Sport” on page 52-53 enclosed an annex, which in my and others opinion, rightly fills up (makes more precise) the short version of the tool. It should also be noted that in the preamble it is stated that the questions concern physical activity within the last 7 days and not last week, which may seem to be the same expression, although in fact it is not. Questions such as how typical were the last 7 days considering normal routine of activities.

It is thus the key information, as we should consider that being on holiday or participating in a society by a sportsman is an entirely different time spent on physical activity than on other typical days.

I am however indicating the fact that the majority of the researchers will find the International Physical Activity Questionnaire at www.ipaq.ki.se. They will then come across the longer version where the questions will be formulated differently to those in the annex of the shorter version (Biernat i wsp. 2007 b). In the current long version, question 1c says “Please indicate how much time in total in a day do you usually spend on active physical activity within your work”. Similar phrases are contained in other areas of activity, such as moderate, walking and other groups of physical activity. The expression preserved in the long version “in total” may suggest that it is about the total time of exercises from all days, despite the fact that the remaining part of the question says “in one of these days”.

Address for correspondence: Józef Bergier, Pope John Paul II State School of Higher Education in Biała Podlaska
Sidorska 95/97, 21-500 Biała Podlaska
e-mail: psw@pswbp.pl

Also the expression „one of these days” may be too vague for the survey takers. They may thus have concerns whether it is about one of these days in which their activity was the highest, as we more often tend to indicate our more favorable results. To sum up, one thought appears to be particularly clear- the description of the longer version of IPAQ available on the widely known webpage www.ipaq.ki.se must be corrected in a swift manner to reflect the annex from the short version (Biernat i wsp. 2007 b, Gajewski , Biernat 2011, Biernat 2011).

We should bear in mind that as a result of the gathered experience the following Basic information within the questionnaire apply:

- it is designated for persons between 15-69 years old
- physical activity concerns activities performer within the last 7 days
- it concerns typical 7 days for the performed activities, and not for example directly after a disease
- physical activity may include only such activities which lasted at least 10 minutes without a stop
- types of physical activity include: walking, moderate and intense activity
- there are values of MET indicator for individual types of physical activity

There are two versions of the questionnaire which are proposed in the research on physical activity:

-long version, which should be applied in case of the analysis of specific areas of life (professional work, house and garden work, sport and leisure, transportation) or types of physical activity (walking, moderate and intense activity)

-short version, which encompasses all areas of life and is recommended for the assessment and comparison of physical activity of different populations within one or more countries.

New scientific research gained within our country with the use of IPAQ questionnaire convinced (and rightly so) Gajewski and Biernat (2010) to certain specific comments (tab 1):

Based on my own elaborations on the assessment of physical activity of various social and Professional groups (Bergier i in. 2012, Korpak, Bergier 2011) I am suggesting my own comments. Their main concept is based on extremely different values of the obtained results of research within these social groups presented in the overview research (Bergier 2012). The example of this variety of results is data on the total physical activity obtained among the high school youth: Piątkowska i in. (2008) – 13.701 MET for boys and 10.295 MET for girls, Rozpara i in. (2008) – 2.976 MET for boys and 2.737MET for girls, Pańczyk (2010) – 810 MET for boys and 732 MET for girls.

The examples of the total physical activity among students are provided by the research: Garbaciaka i in. (2008) – 682 MET for men and 658MET for women, Baj – Korpak i in.(2010) – 4. 582 MET for men and 6.705 MET for women. It is worth noting that the authors Baj- Korpak, et al. (2010) indicated a seldom occurring in research higher physical activity among women than men.

We should also remember that the results of some research have been elaborated on the basis of a relatively small number of respondents for a given society or an age group for the school pupils.

It is therefore worth to quote here that the research conducted on a large population in our country indicated the following total values of activeness: Biernat (2011) among Warsaw students – 1.259 MET, school pupils of high school – 3. 429 MET. Bergier i in. (2012) in research of school youth from different cities in the country – 2500 MET- minutes/week.

Research on physical activity conducted in Polish conditions with the use of the described questionnaire brings about some current concerns-remarks included in the 10 points below:

1. The short version of the questionnaire should be used only
2. It should be assumed that the additions to the content of the questions included in annex to the shorter version should be obligatory also to the longer version.
3. The key thing for this tool is to consider as physical activity only the time that took the minimum of 10 minutes without a stop
4. Precise definition (including the description through examples) of particular types of efforts, especially the intense one, and defining them rather in minutes and not hours is of particular importance.
5. High level of physical activity is not just the activity exceeding 3000MET-min/week, but a realized minimum through 7 days in different types of efforts
6. The long version requires indisputably a long examination.
7. The researchers (questionnaire initiators) must be very well trained and controlled.
8. It should be noted that within part 3 of the long version of the questionnaire the questions 3a-3d concern the activities around the Mouse, while question 3-e, f concerns activities at home.
9. In line with the annex to the longer version and consequently in the long version the question should be asked about the time spent during one day sitting down. It should be distinguished within the total time spent while sitting in the transport means, so that a comparison could be drawn as far as data from longer and shorter version of the questionnaire is concerned.

10. The imperfection of definitions in the annex of the shorter version should be corrected, for example, in questions instead of Lester „P”-give full definition-Mr/Mrs and unify this wording in all questions.

Table 1. Arguments for and against applying International Physical Activity Questionnaire in research (Gajewski, Biernat 2010, s. 32)

For	Against
Allows for obtaining data in line with the modern view on the importance and level of physical activity in human life, that is „ physical activity favoring life”, which is 30 minutes of exercise of moderate intensity throughout most of the week days.	–
Includes physical activity related to the key areas of human life, that is Professional work, activeness in and around the Mouse and garden, transport from one place to another and leisure and sport in the free time	–
Includes different types of activity: intense, moderate and walking	Respondents have trouble differentiating intense and moderate activeness and consider the majority of efforts as of intense nature. This results in overestimating the level of physical activity.
Includes only efforts lasting longer than 10 minutes without the stop	Respondents often give longer times of physical activity
Allows to define the amount of time spent sitting down	–
Collating interviews in October and November. This is critical in Polish conditions where the random activity related to the summer time, and in particular with the holiday season, is excluded.	–
Short, 6-10 minute, duration of the questionnaire fill out	–
Allows for the division of the researched population into 3 groups of different level of activity: high, moderate and low.	–
Data may be collated via telephone, by the surveyor or as a result of individual filling out of the questionnaire by the respondent.	If data is gathered in different ways within different populations it may make interpretation of the results harder

References:

1. Baj-Korpak J., Soroka A., Korpak F. (2010), *Aktywność fizyczna wybranych grup społeczno-zawodowych (w szkolnictwie)*. Człowiek i Zdrowie, t. IV, nr 1 s. 152-161.
2. Bergier J. (2012), *Aktywność fizyczna społeczeństwa - współczesny problem (przegląd badań)*. Człowiek i Zdrowie, t. IV, nr 1, s. 3-12
3. Bergier J., Bergier B., Kubińska Z. (2012), *Free time and the physical activity of nurses*. Antropomotoryka, nr 58, 103-108
4. Bergier J., Bergier B., Soroka A., Kubińska Z. (2010), *Aktywność fizyczna pielęgniarek z uwzględnieniem ich wieku*. Medycyna Ogólna, t. 16, nr 4, 595-605
5. Bergier J., Kapka-Skrzypczak L., Biliński P., Paprzycki P., Wojtyła A. (2012), *Physical activity of Polish adolescents and Young adults according to IPA: a population based study*. Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 19 (1), p. 109-115.

6. Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K. (2007a), *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska*. Wychowanie Fizyczne i Sport, 51(1), 47-54
7. Biernat E., Stupnicki R., Gajewski A.K. (2007b), *Międzynarodowy Kwestionariusz Aktywności Fizycznej (IPAQ) – wersja polska*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 6-7, 3-9
8. Biernat E. (2011), *Aktywność fizyczna mieszkańców Warszawy. Na przykładzie wybranych grup zawodowych*. Oficyna Wydawnicza. Szkoła Główna Handlowa w Warszawie.
9. Booth M.L. (2000), *Assesment of Physical Activity: An International Perspective*. Res. Quart. Exerc. Sport, 71, p. 114-120.
10. Craig C.L., Marshall A.L., Sjöström M., Bauman A.E., Booth M.L., Ainsworth B.E., Pratt M., Elund U., Yngve A., Sallis J.F., Oja P. (2003), *International Physical Activity Quastionare: 12-Country Reliability and Validity*. Med. Sci. Sport Exerc., 35, p. 1381-1395
12. Gajewski A.K., Biernat E. (2010), *Zastosowanie Międzynarodowego Kwestionariusza Aktywności Fizycznej (IPAQ) – za i przeciw, czyli kilka rozważań metodycznych i ich konsekwencje* W: *Współczesne metody badań aktywności, sprawności i wydolności fizycznej człowieka*. red. K. Buśko, J. Charzewska, K. Kaczanowski, AWF Warszawa, 20-37
13. Garbaciak W., Mynarski W., Czapla K., Rozpara M. (2008), *Wydolność tlenowa studentów o zróżnicowanej aktywności fizycznej*. W: *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*. red. W. Mynarski. Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice
14. Korpak F., Bergier J. (2011), *Aktywność fizyczna uczniów klas drugich I LO w Białej Podlaskiej*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 1, s. 20-25.
15. Piątkowska M., Pec K., Smoleń-Jajeńska Z. (2008), *Uczestnictwo młodzieży ponadgimnazjalnej – w różnych obszarach aktywności ruchowej*. Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, nr 6, s. 32 – 41.
16. Pańczyk W. (2010), *Aktywność fizyczna mieszkańców południowo-wschodnich regionów Polski u progu XXI wieku*. W: *Społeczno-edukacyjne oblicza współczesnego sportu i olimpizmu: aktywność fizyczna dzieci , młodzieży i dorosłych na przełomie XX i XXI wieku*. red. J. Nowocień, J. Chełmecki. Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie. Polska Akademia Olimpijska, Fundacja „Centrum Edukacji Olimpijskiej”, 130-143.
17. Rozpara M., Mynarski W., Czapla K. (2008), *Szacowanie kosztu energetycznego aktywności fizycznej na podstawie badań kwestionariusza IPAQ*. W: *Teoretyczne i empiryczne zagadnienia rekreacji i turystyki*, red. W. Mynarski, Akademia Wychowania Fizycznego w Katowicach, Katowice.