

Zachęcamy do wzięcia udziału w projekcie naukowym „Active- Akcja”!

JAKI JEST NASZ CEL?

Celem naukowym projektu „Active-Akcja” jest zebranie danych na temat uwarunkowań aktywności fizycznej i zachowań siedzących **wśród młodzieży, dorosłych oraz starszych dorosłych**.

DO KOGO SKIEROWANY JEST PROJEKT?

Zapraszamy **osoby mało aktywne fizycznie**: adolescentów w wieku 12-17 lat (niespełniających rekomendowanego poziomu 60 minut aktywności fizycznej dziennie); osoby dorosłe (18-59) oraz starszych dorosłych (60+) (niespełniających rekomendowanego poziomu 150 minut aktywności fizycznej tygodniowo).

NA CZYM POLEGA UDZIAŁ W PROJEKCIE?

Wszystkie osoby biorące udział w projekcie uczestniczą w **spotkaniach organizowanych indywidualnie lub w małych grupach** (2-4 osobowych) na przestrzeni **9 miesięcy** (harmonogram spotkań znajduje się na odwrocie tej strony). Podczas spotkań omawiana jest **edukacja dotycząca aktywności fizycznej oraz zachowań siedzących, trzykrotnie dokonywany jest pomiar składu ciała** (waga, ilość tkanki tłuszczowej, mięśniowej i wody w organizmie) oraz **pomiar codziennej aktywności fizycznej** z wykorzystaniem nowoczesnej metody akcelerometrii. Dodatkowo, w ramach procedury Photovoice, zostaną Państwo poproszeni o wykonanie 5 zdjęć miejsc, w których najczęściej spędzają Państwo czas na siedząco. Na początku każdego spotkania osoby badane proszone są o wypełnienie kwestionariusza dotyczącego ich stylu życia.

CO OTRZYMAM PODCZAS UDZIAŁU W PROJEKCIE?

Wszystkie osoby badane otrzymują **materiały edukacyjne i wskazówki dotyczące aktywności fizycznej oraz zachowań siedzących**, a także wyniki **analizy składu ciała** (masa ciała, tkanka tłuszczowa, udział mięśni i wody w organizmie) oraz **pomiaru aktywności fizycznej metodą akcelerometrii** (m.in. ilość spalonych z ruchem kcal, procent czasu spędzony na siedzeniu i różnych poziomach aktywności). Na zakończenie każdego spotkania uczestnicy otrzymują **drobny upominek**.

CO TO ZA PROJEKT I KTO GO REALIZUJE?

Jest to projekt naukowy, finansowany przez **Narodowe Centrum Nauki (numer projektu: 2017/27/B/HS6/00092)**, zaakceptowany przez Komisję Etyczną oraz realizowany przez zespół pracowników naukowych **Centrum Badań Stosowanych nad Zachowaniami Zdrowotnymi i Zdrowiem CARE-BEH**, działającym przy **Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu**. Kierownikiem projektu jest **prof. dr hab. Aleksandra Łuszczynska**. **Udział w badaniu jest całkowicie bezpłatny. Zebrane dane posłużą wyłącznie do celów naukowych.** Dodatkowe informacje znajdą Państwo na stronie internetowej projektu: www.active-akcja.pl
































CO ZROBIĆ ŻEBY WZIAĆ UDZIAŁ W PROJEKCIE?

Napisz do nas na: active.akcja.wroclaw@swps.edu.pl lub zadzwoń/napisz do jednej z koordynatorek projektu (pamiętaj o umieszczeniu w wiadomości swojego numeru telefonu, abyśmy mogli się z Tobą skontaktować).

Kierownik Projektu: Prof. dr hab. Aleksandra Łuszczynska;
Uniwersytet SWPS we Wrocławiu; aluszczynska@swps.edu.pl

Koordynatorki Projektu:	Monika	Magdalena	Ewa	Zofia	dr Anna Banik
	Boberska	Kruk	Kuliś	Szczuka	i
	Telefon:	Telefon:	Telefon:	Telefon:	dr Karolina Horodyska
	793 698 102	782 415 173	723 527 172	515 094 519	

TWÓJ HARMONOGRAM PROJEKTU „ACTIVE-AKCJA”

Etap	Czas od początku do zakończenia tego etapu:	Na tym etapie wypełniasz kwestionariusz	Spotkania edukacyjne – na tych spotkaniach dowiesz się m.in.	Pomiar akcelerometryczny	Pomiar Photovoice	Pomiary wzrostu i wagi	Otrzymujesz upominek!	Miejsce na Twoje adnotacje
Etap 1 Start programu!	 Start!	Wypełniam Kwestionariusz 1 	Spotkanie edukacyjne nr 1: Co to jest aktywność fizyczna? Co warto wiedzieć o aktywności fizycznej? Co to jest bilans energetyczny? 	Noszę akcelerometr (przez 6 dni) 		Mierzę się i ważę 		
Etap 2 po 1 tygodniu od Etapu 1	 1 tydzień	Wypełniam Kwestionariusz 2 	Spotkanie edukacyjne nr 2: Co to są zachowania siedzące i dlaczego należy często robić aktywne przerwy? 	Noszę akcelerometr (przez 6 dni) 	Wprowadzenie Photovoice 			
Etap 3 po 1 tygodniu od Etapu 2	 2 tygodnie	Wypełniam Kwestionariusz 3 	Spotkanie edukacyjne nr 3: Jestem typem krowy czy typem zebry? Jak aktywne przerwy robić i jak często? 	Zdejmuję i zwracam akcelerometr 	Analiza Photovoice 			
Etap 4 po 8 tygodniach od Etapu 3	 10-11 tygodni	Wypełniam Kwestionariusz 4 				Mierzę się i ważę 		
Etap 5 Po 6 m-cach od Etapu 4	 Ok. 8,5 miesiąca	Wypełniam Kwestionariusz 5 		Noszę akcelerometr (przez 6 dni) 	Wprowadzenie Photovoice 	Mierzę się i ważę 		
Spotkanie kończące Po tygodniu od Etapu 5	 9 miesięcy	Wypełniam Kwestionariusz 6 	Spotkanie kończące udział w projekcie Koniec!	Zdejmuję i zwracam akcelerometr 	Analiza Photovoice 