

**Szanowni Państwo**  
**Zachęcamy do wzięcia udziału w projekcie badawczym „Aktywne Diady”!**

Celem projektu „Aktywne Diady” jest zebranie danych na temat uwarunkowań aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania osób pozostających ze sobą w bliskiej relacji (np. partnerskiej, rodzicielskiej, przyjacielskiej). Projekt kierowany jest zwłaszcza do osób z grup w których aktywność fizyczna jest rekomendowana ze względu na chorobę przewlekłą (chorobę układu krążenia lub cukrzycę typu 2) oraz dzieci w wieku 10-14 lat i ich rodziców (matki lub ojca). Do udziału w badaniu zapraszane są diady. Jedna diada to dwie osoby dorosłe lub rodzic i dziecko. **Jeżeli do tej pory nie byli Państwo aktywni fizycznie lub uprawiali aktywność nieregularnie i chcieliby Państwo to zmienić – ten projekt jest właśnie dla Was!**

Projekt badawczy finansowany jest przez Narodowe Centrum Nauki (numer projektu: 2014/15/B/HS6/00923), zaakceptowany przez Komisję Etyczną oraz realizowany przez zespół naukowców pracujących w Centrum Badań Stosowanych nad Zdrowiem i Zachowaniami Zdrowotnymi CARE-BEH działającym przy Uniwersytecie SWPS we Wrocławiu, którego kierownikiem jest prof. dr hab. Aleksandra Łuszczynska. W badaniu wykorzystane są metody samoopisowe, obiektywne metody pomiaru masy ciała (m.in. waga, wzrost, tkanka tłuszczowa) oraz pomiary akcelerometryczne aktywności fizycznej.

Wszystkie osoby biorące udział w projekcie będą korzystać z cyklu bezpłatnych porad psychologicznych dotyczących zdrowego stylu życia. Porady te są oparte o najwyższe standardy i najbardziej aktualną wiedzę naukową i pomogą Państwu zmienić swój styl życia. Dzięki udziałowi w projekcie poznają Państwo skuteczne techniki i narzędzia służące do zmiany zachowania nie tylko w obszarze zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej. Dowiedzą się Państwo jak w prosty sposób wprowadzić codzienną aktywność fizyczną do życia swojego i swoich bliskich. Podczas spotkań edukacyjnych otrzymają Państwo wskazówki i materiały edukacyjne dotyczące zalecanej ilości aktywności fizycznej oraz zdrowego odżywiania, a także wyniki swoich pomiarów, m.in. masy ciała, wzrostu, tkanki tłuszczowej. Na zakończenie każdego spotkania otrzymają Państwo także mały upominek. Udział w badaniu jest całkowicie bezpłatny oraz anonimowy. Zebrane dane posłużą wyłącznie do celów naukowych.































Przez cały okres trwania badania (14 miesięcy) będą mieli Państwo zapewniony kontakt z eksperymentatorem, koordynatorami projektu i pracownikami Centrum CARE-BEH oraz Uniwersytetu SWPS.

Na wszystkie pytania oraz wątpliwości odpowie Państwa eksperymentator, którego prace przez cały okres trwania badania nadzorują koordynatorzy projektu. Na odwrocie tej strony znajdą Państwo uproszczony harmonogram badań.

**Kierownik Projektu:** prof. dr hab. Aleksandra Łuszczynska  
Uniwersytet SWPS we Wrocławiu  
[aluszczynska@swps.edu.pl](mailto:aluszczynska@swps.edu.pl)

**Koordynatorki Projektu:** Magdalena Kruk [mkruk@swps.edu.pl](mailto:mkruk@swps.edu.pl) Karolina Horodyska [khorodyska@swps.edu.pl](mailto:khorodyska@swps.edu.pl)  
Telefon: 782 415 173 Telefon: 606 466 733

**Eksperymentator:** Martyna Długoszek  
[mdlugoszek@st.swps.edu.pl](mailto:mdlugoszek@st.swps.edu.pl)  
Telefon: 884 994 314

Etap	Czas od początku do zakończenia tego etapu:	Na tym etapie obie osoby z diady wypełniają kwestionariusze	Spotkania edukacyjne – na tych spotkaniach dowiesz się m.in.	Pomiary wzrostu i wagi	Otrzymujesz upominek!	Miejsce na Twoje adnotacje
<b>Etap 1</b> Start programu!	 <b>Start!</b>	Wypełniam Kwestionariusz 1 	<b>Spotkanie edukacyjne nr 1:</b> Co warto wiedzieć o zdrowym odżywianiu? Czym różni się podstawowa przemiana materii od całkowitej? Co to jest bilans energetyczny? 	Mierzę się i ważę 		
<b>Etap 2</b> po 1 tygodniu od Etapu 1	 1 tydzień	Wypełniam Kwestionariusz 2 	<b>Spotkanie edukacyjne nr 2:</b> Co to jest aktywność fizyczna? Jakie ilości ruchu są dla mnie zalecane? Jak ćwiczyć? 	_____		
<b>Etap 3</b> po 1 tygodniu od Etapu 2	 2 tygodnie	Wypełniam Kwestionariusz 3 	<b>Spotkanie edukacyjne nr 3:</b> Jestem typem krowy czy typem zebry? Co to są zachowania siedzące i dlaczego należy często robić aktywne przerwy? 	_____		
<b>Etap 4</b> po 3 tygodniach od Etapu 3	 5 tygodni	_____	<b>3 x w ciągu trzech tygodni eksperymentator dzwoni żeby przypomnieć najważniejsze informacje</b> <b>3 x</b> 	_____	_____	
<b>Etap 5</b> po 4 tygodniach od Etapu 4	 11 tygodni	Wypełniam Kwestionariusz 4 	<b>Spotkanie edukacyjne nr 4:</b> przypomnienie najważniejszych wiadomości 	Mierzę się i ważę 		
<b>Etap 6</b> Po 6 m-cach od Etapu 5	 8 miesięcy	Wypełniam Kwestionariusz 5 	<b>Spotkanie edukacyjne nr 5:</b> przypomnienie najważniejszych wiadomości 	Mierzę się i ważę 		
<b>Etap 7</b> Po tygodniu od Etapu 6	 8 miesięcy + tydzień	Wypełniam Kwestionariusz 6 	_____	_____		
<b>Etap 8</b> Po 5 m-cach od Etapu 7 <b>Koniec programu!</b>	 14 miesięcy <b>Koniec!</b>	Wypełniam Kwestionariusz 7 	_____	Mierzę się i ważę 