

**SUPPLEMENTARY MATERIAL**
**Supplementary File 1. Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P) — polish**

# KWESTIONARIUSZ BĄDŹ AKTYWNA W CIĄŻY



IMIĘ I NAZWISKO (+ IMIĘ I NAZWISKO RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO, JEŚLI DOTYCZY) [PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI]:			
DZISIEJSZA DATA (DD/MM/RRRR):	TERMIN PORODU (DD/MM/RRRR):	TYDZIEŃ CIĄŻY:	WIEK:

Aktywność fizyczna w czasie ciąży ma wiele korzyści zdrowotnych i najczęściej nie wiąże się z ryzykiem ani dla Pani, ani dla Pani dziecka. Jednak w niektórych sytuacjach aktywność fizyczna nie jest zalecana. Ten kwestionariusz ma pomóc Pani w podjęciu decyzji, czy przed rozpoczęciem lub kontynuacją aktywności fizycznej powinna Pani porozmawiać z lekarzem lub położną prowadzącymi ciążę.

Proszę odpowiedzieć TAK lub NIE na każde pytanie, na tyle, na ile Pani potrafi. Jeśli Pani stan zdrowia zmieni się wraz z przebiegiem ciąży, powinna Pani ponownie wypełnić ten kwestionariusz.

<b>1.</b>	<b>Czy w aktualnej ciąży wystąpiły u Pani:</b>		
	a. Łagodne, umiarkowane lub ciężkie choroby układu oddechowego lub sercowo-naczyniowego (np. przewlekłe zapalenie oskrzeli)?	Tak	Nie
	b. Padaczka, która nie jest ustabilizowana?	T	N
	c. Cukrzyca typu 1, która nie jest ustabilizowana lub poziom cukru we krwi jest poza zalecanym zakresem?	T	N
	d. Choroba tarczycy, która nie jest ustabilizowana lub hormony tarczycy określające czynność tarczycy są poza zalecanym zakresem?	T	N
	e. Zaburzenia odżywiania lub niedożywienie?	T	N
	f. Bliźnięta (28 tydzień ciąży lub później)? Lub ciąża trojacza albo liczniejsza ciąża mnoga?	T	N
	g. Niski poziom czerwonych krwinek (niedokrwistość) z objawami zmęczenia i/lub zawrotami głowy?	T	N
	h. Wysokie ciśnienie tętnicze krwi (stan przedzucawkowy, nadciśnienie ciążowe lub przewlekłe nadciśnienie, które nie jest ustabilizowane)?	T	N
	i. Dziecko, które rośnie zbyt wolno (wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrostania płodu)?	T	N
	j. Niewyjaśnione krwawienie z dróg rodnych, pęknięcie błon płodowych lub poród rozpoczęty przed 37 tygodniem ciąży?	T	N
	k. Łożysko, które częściowo lub całkowicie zakrywa szyjkę macicy (łożysko przodujące)?	T	N
	l. Niewydolna szyjka macicy?	T	N
	m. Szew lub taśma wzmacniająca szyjkę macicy?	T	N
<b>2.</b>	<b>Czy w poprzednich ciążach wystąpiły u Pani:</b>		
	a. Nawracające poronienia (utrata dziecka przed 20 tygodniem ciąży dwa lub więcej razy z rzędu)?	T	N
	b. Przedwczesny poród (przed 37 tygodniem ciąży)?	T	N
<b>3.</b>	<b>Czy ma Pani inne problemy zdrowotne, które mogą wpływać na Pani zdolność do aktywności fizycznej podczas ciąży? Proszę podać co to za problemy zdrowotne:</b>	T	N
<b>4.</b>	<b>Czy jest jakiś inny powód, dla którego obawia się Pani aktywności fizycznej w czasie ciąży?</b>		

Przejdź do strony nr 2 Proszę opisać Pani poziom aktywności fizycznej



## Proszę Opisać Pani Poziom Aktywności Fizycznej



W czasie typowego tygodnia, w jakich rodzajach aktywności fizycznej Pani uczestniczy (np. pływanie, spacer, trening oporowy/ ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała, joga)?

---



---

W odniesieniu do tego samego, typowego tygodnia proszę opisać, jak często i jak długo PRZECIĘTNIE uprawia Pani aktywność fizyczną o niskiej, umiarkowanej lub wysokiej intensywności. Proszę zobaczyć definicje intensywności w ramce poniżej.

PRZECIĘTNIE:	CZĘSTOŚĆ (ILE RAZY W TYGODNIU)	INTENSYWNOSC (PROSZĘ PRZECZYTAĆ DEFINICJE PONIŻEJ)	CZAS TRWANIA (ILE MINUT NA SESJĘ ĆWICZEŃ)
Na ile była Pani aktywna fizycznie w ciągu sześciu miesięcy przed ciążą?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> niska <input type="checkbox"/> umiarkowana <input type="checkbox"/> wysoka	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60
Na ile była Pani aktywna fizycznie do tej pory podczas tej ciąży?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> niska <input type="checkbox"/> umiarkowana <input type="checkbox"/> wysoka	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60
Jakie są Pani cele związane z aktywnością fizyczną do końca ciąży?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> niska <input type="checkbox"/> umiarkowana <input type="checkbox"/> wysoka	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60

**Aktywność fizyczna o niskiej intensywności:** Porusza się Pani, ale bez pocenia się i ciężkiego oddychania, np. chodzenie do sklepu lub lekkie prace w ogrodzie.

**Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności:** Pani tętno wzrasta i może Pani się pocić lub ciężko oddychać. Może Pani mówić, ale nie może śpiewać, np. szybki marsz.

**Aktywność fizyczna o wysokiej intensywności:** Pani tętno znacznie wzrasta, czuje się Pani zgrzana i spociona, nie może Pani powiedzieć więcej niż kilka słów bez robienia przerwy na oddech, np. szybka jazda na rowerze stacjonarnym lub bieganie.

### Ogólne Zalecenia Dotyczące Aktywności Fizycznej w Czasie Ciąży

Należy postępować zgodnie z zaleceniami dotyczącymi aktywności fizycznej w czasie ciąży zawartymi w polskich wytycznych PTGiP z 2023 ([https://journals.viamedica.pl/ginekologia\\_polska/article/view/95954](https://journals.viamedica.pl/ginekologia_polska/article/view/95954)) i w kanadyjskich wytycznych z 2019 r. ([csepguidelines.ca/pregnancy](https://csepguidelines.ca/pregnancy))

Kobietom w ciąży zaleca się tygodniowo co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (np. trening oporowy/ ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała, szybki marsz, pływanie, prace w ogrodzie), rozłożonej na trzy lub więcej dni w tygodniu. Jeśli planuje Pani wziąć udział w intensywnej aktywności fizycznej lub być aktywną fizycznie na wysokości powyżej 2500 m n.p.m., należy skonsultować się ze swoim lekarzem lub położną prowadzącymi ciążę. Jeśli ma Pani jakiegokolwiek pytania dotyczące aktywności fizycznej podczas ciąży, należy skonsultować się z wykwalifikowanym instruktorem lub trenerem ćwiczeń w ciąży lub lekarzem czy położną prowadzącymi ciążę. Może to pomóc upewnić się, że Pani aktywność fizyczna jest bezpieczna i odpowiednia dla Pani.

### Oświadczenie

Zgodnie z moją najlepszą wiedzą, wszystkie informacje podane przeze mnie w tym kwestionariuszu są prawdziwe. Jeśli mój stan zdrowia ulegnie zmianie, wypełnię ten kwestionariusz ponownie.

- Odpowiedziałam NIE na wszystkie pytania na stronie 1. Proszę umieścić datę i podpisać poniższe oświadczenie. Aktywność fizyczna jest zalecana.
- Odpowiedziałam TAK na jedno lub więcej pytań na stronie 1 i porozmawiam z moim lekarzem lub moją położną prowadzącymi ciążę przed rozpoczęciem lub kontynuowaniem aktywności fizycznej. Aby rozpocząć rozmowę z lekarzem lub położną, można skorzystać z „Formularza konsultacji z lekarzem lub położną w zakresie aktywności fizycznej w ciąży” ([csepguidelines.ca/pregnancy](https://csepguidelines.ca/pregnancy)).
- Rozmawiałam z moim lekarzem lub położną prowadzącymi ciążę, którzy zalecili mi aktywność fizyczną podczas ciąży. Proszę umieścić datę i podpisać poniższe oświadczenie.

IMIE I NAZWISKO (IMIE I NAZWISKO RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO JEŚLI DOTYCZY) (PROSZĘ WYPEŁNIC DRUKOWANYMI LITERAMI)		PODPIS (LUB PODPIS RODZICA LUB OPIEKUNA PRAWNEGO, JEŚLI DOTYCZY):
DZISIEJSZA DATA (DD/MM/RRRR):	NUMER TELEFONU (OPCJONALNIE)	EMAIL (OPCJONALNIE)



© Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP)

Strona 2

**Supplementary File 2.** Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P) Health Care Provider (HCP) consultation form — polish

# FORMULARZ KONSULTACJI Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIĄŻY



IMIĘ I NAZWISKO PACJENTKI	TERMIN PORODU (DD/MM/RRRR)	DZISIEJSZA DATA (DD/MM/RRRR)
---------------------------	----------------------------	------------------------------

Pana/Pani pacjentka planuje podjąć lub kontynuować aktywność fizyczną w czasie ciąży. Pacjentka udzieliła odpowiedzi „Tak” na co najmniej jedno pytanie w Kwestionariuszu „Bądź Aktywna w Ciąży”, w związku z czym zalecono jej zasięgnięcie Pana/Pani porady.

Aktywność fizyczna jest bezpieczna dla większości ciężarnych i niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Jednak niektóre kobiety mogą wymagać dokładnej oceny przed podjęciem aktywności fizycznej w trakcie ciąży.

Zgodnie z polskimi i kanadyjskimi wytycznymi dotyczącymi aktywności fizycznej w ciąży, kobiety ciężarne powinny wykonywać co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo (patrz następna strona). Ale w niektórych przypadkach występują przeciwwskazania do aktywności fizycznej ([journals.viamedica.pl/ginekologia\\_polska/article/view/GPa2023.0080/72921](http://journals.viamedica.pl/ginekologia_polska/article/view/GPa2023.0080/72921)).

Szczególne obawy pacjentki i/lub wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży:

Aby zapewnić możliwie największe bezpieczeństwo postępowania, kobiecie zaleca się konsultację z Panem/Panią w sprawie aktywności fizycznej podczas ciąży. Prosimy o omówienie z kobietą ewentualnych obaw dotyczących aktywności fizycznej i wskazanie w polu poniżej wszelkich zalecanych modyfikacji:

Zalecam aktywność fizyczną bez modyfikacji i ograniczeń, zgodnie z polskimi i kanadyjskimi wytycznymi dotyczącymi aktywności fizycznej w ciąży.

Zalecam stopniowo zwiększać aktywność fizyczną.

Zalecam unikać:

Zalecam włączyć:

W miarę możliwości zalecam nadzór ze strony wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży.

Kieruję do fizjoterapeuty w celu diagnostyki w kierunku występowania bólu, dysfunkcji i/lub oceny dna miednicy.

Inne uwagi:

### Przeciwwskazania bezwzględne

Kobiety ciężarne obciążone tymi dolegliwościami powinny kontynuować aktywność związaną z codziennym życiem, ale nie powinny brać udziału w aktywnościach o umiarkowanej lub wysokiej intensywności:

- pęknięcie błon płodowych,
- poród przedwczesny,
- niewyjaśnione uporczywe krwawienie z pochwy,
- łożysko przodujące po 28 tyg. ciąży,
- stan przedzręczakowy,
- niewydolność cieśniowo-szyjkowa,
- wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrostu płodu,
- ciąża mnoga liczniejsza niż bliźniacza (np. trojaczki),
- niewyrównana cukrzyca typu 1,
- niewyrównane nadciśnienie,
- niewyrównana choroba tarczycy,
- inne poważne zaburzenia sercowo-naczyniowe, oddechowe lub ogólnoustrojowe.

### Przeciwwskazania względne

Kobiety ciężarne obciążone tymi dolegliwościami powinny omówić z Panem/Panią korzyści i zagrożenia związane z aktywnością fizyczną. Powinny kontynuować aktywność fizyczną, jednakże, jeśli zasadne, modyfikując ćwiczenia, aby zmniejszyć ich intensywność i/lub czas trwania.

- nawracające poronienia,
- nadciśnienie ciążowe,
- w wywiadzie spontaniczny poród przedwczesny,
- łagodna/umiarkowana choroba układu krążenia lub oddechowego,
- objawowa niedokrwistość,
- niedożywienie,
- zaburzenia odżywiania,
- ciąża bliźniacza po 28 tygodniu,
- inne istotne stany chorobowe.



# SOGC/CSEP 2019 KANADYJSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIĄŻY



Oparte na dowodach wytyczne określają odpowiednią ilość aktywności fizycznej, którą kobiety powinny wykonywać przez całą ciążę, aby wspierać zdrowie własne, płodu i noworodka.

Badania wskazują na korzyści zdrowotne i bezpieczeństwo z aktywności fizycznej przez cały okres ciąży zarówno dla matki, jak i dziecka. Aktywność fizyczna jest obecnie postrzegana jako kluczowy element wspierania zdrowej ciąży. Stosowanie się do wytycznych może zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób związanych z ciążą, takich jak depresja, o co najmniej 25%, oraz rozwoju cukrzycy ciążowej, nadciśnienia tętniczego i stanu przedrzucawkowego o 40%.

**Kobiety w ciąży powinny tygodniowo wykonywać co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez co najmniej trzy dni w tygodniu. Ale nawet jeśli nie osiągną tego celu, należy je zachęcać do jakiegokolwiek aktywności każdego dnia. Wytyczne zawierają sześć zaleceń:**

## 1

Wszystkie kobiety bez przeciwwskazań powinny być aktywne fizycznie przez cały okres ciąży. Zbadano poszczególne podgrupy:

- Kobiety, które wcześniej były nieaktywne.
- Kobiety ze zdiagnozowaną cukrzycą ciążową.
- Kobiety z nadwagą lub otyłością (wskaźnik masy ciała sprzed ciąży  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ ).

## 2

Kobiety w ciąży powinny tygodniowo poświęcać co najmniej 150 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, aby osiągnąć klinicznie znaczące korzyści zdrowotne i zmniejszyć częstość występowania powikłań ciążowych.

## 3

Aktywność fizyczna powinna być wykonywana przez co najmniej trzy dni w tygodniu; jednakże zaleca się jej podejmowanie każdego dnia.

## 4

Kobiety w ciąży powinny wykonywać różnorodne ćwiczenia pobudzające układ krążeniowo-oddechowy i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, by osiągnąć większe korzyści. Korzystne może być również uprawianie jogi i/lub wykonywanie ćwiczeń rozciągających.

## 5

Trening mięśni dna miednicy (np. tzw. ćwiczenia Kegla) można wykonywać codziennie, aby zmniejszyć ryzyko nietrzymania moczu. W celu uzyskania optymalnych korzyści zaleca się instruktaż odpowiedniej techniki ich wykonywania.

## 6

Kobiety w ciąży, które doświadczają zawrotów głowy, nudności lub złego samopoczucia w trakcie ćwiczeń leżąc płasko na plecach, powinny unikać wykonywania ich w tej pozycji.

No. 367-2019 Canadian Guideline for Physical Activity throughout Pregnancy

JOINT SOGC/CSEP CLINICAL PRACTICE GUIDELINE | Volume 40, ISSUE 11, P1528-1537, November 01, 2018



© Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP)

Strona 2