

# Kwestionariusz Celów Aktywności Fizycznej

M. Lipowski & Z. Zaleski



*Kwestionariusz Celów Aktywności Fizycznej (KCAF)* autorstwa M. Lipowskiego i Z. Zaleskiego służy do badania motywacyjnej funkcji celu aktywności fizycznej. Aktywność fizyczna (AF) rozumiana jest jako zajęcia rekreacji ruchowej czy sportowe, a więc te, które wymagają wysiłku fizycznego i są realizowane w czasie wolnym.

W *KCAF* znajdują się pytania, dzięki którym można kontrolować takie zmienne jak różnorodność form, objętość, częstotliwość AF i zmienne socjodemograficzne. Badany odpowiada również na pytania dotyczące uprawiania przez niego sportu wyczynowego (zarówno aktualnie, jak i w przeszłości) oraz jego stosunku do biernego zaangażowania w sport (np. jako kibic). Przy 12. celach podana jest skala Likherta (1-5), a osoba badana proszona jest o to, by określiła w jakim stopniu poniższe cele uprawiania PA są dla niej ważne. Kolejna część dotyczy motywacyjnej funkcji celu AF.

Na bazie analizy czynnikowej ( $\alpha$  Cronbacha = .78) i dopasowania poszczególnych itemów pod kontem teorii motywacyjnej funkcji celu<sup>1</sup>, wyróżnione zostały następujące skale:

- 1) wartość motywacyjna (siła, z jaką cele wpływają na podejmowanie przez jednostkę działania),
- 2) organizacja czasu (poziom skoncentrowania na planowaniu, organizowaniu i podporządkowaniu czasu dla AF),
- 3) wytrwałość w działaniu (skuteczność i trwałość działania oraz radzenie sobie z przeciwnościami),
- 4) konflikt motywacyjny (poziom sprzeczności: cele PA vs. inne cele).

Poza tymi wymiarami test bada również wielowymiarowość celów. Wyniki surowe przeliczane są na wartości stenowe (arkusz przeliczający wyniki surowe można uzyskać od autorów testu: [mariusz.lipowski@awfis.gda.pl](mailto:mariusz.lipowski@awfis.gda.pl)).

<sup>1</sup> Lipowski, M., & Zaleski, Z. (2015). Inventory of Physical Activity Objectives (IPAO) – a new method in measuring motives for physical activity and sport. *Health Psychology Report*, 3(1), 47-58. DOI: 10.5114/hpr.2015.49462

## Kwestionariusz Celów Aktywności Fizycznej

M. Lipowski & Z. Zaleski

Kwestionariusz dotyczy **celów** podejmowania przez Ciebie **aktywności fizycznej i sportowej**.

Aktywność fizyczna (AF) rozumiana jest jako ta, która wymaga wysiłku fizycznego.

Proszę odpowiadać szczerze, bo tylko takie odpowiedzi mają dla nas wartość naukową!

1. Płeć: K M    2. Wiek: .....lat    3. Masa ciała: .....kg    4. Wysokość ciała: .....cm
5. Zamieszkanie: wieś  miasto: małe (do 20 tys.)  średnie (20-100 tys.)  duże (pow. 100 tys.)
6. Wykształcenie: podstawowe  zawodowe  średnie  wyższe lic.  wyższe mgr
7. Czy aktualnie uprawiasz sport wyczynowo?    nie    tak  
jeśli tak, to jaką dyscyplinę .....    ile lat ..... kl. sportowa .....
8. Czy uprawiałaś/łeś kiedykolwiek sport wyczynowo?    nie    tak  
jeśli tak, to jaką dyscyplinę .....    ile lat ..... kl. sportowa .....  
inną dyscyplinę .....    ile lat ..... kl. sportowa .....
9. Czy uczestniczysz w zajęciach zorganizowanych (np. w klubie fitness)?    nie    tak .....razy w miesiącu
10. Czy uprawiasz AF „na własną rękę”?    nie    tak .....razy w miesiącu
11. W jakich formach AF uczestniczysz i ile godzin **miesięcznie** (regularnie/sporadycznie)?
- |                |   |                  |   |
|----------------|---|------------------|---|
| siłownia       | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. | jazda na rolkach | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. |
| pływanie       | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. | sporty walki     | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. |
| bieganie       | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. | jazda na rowerze | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. |
| gry zespołowe  | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. | joga             | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. |
| fitness        | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. | gimnastyka       | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. |
| nordic walking | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. | inna: .....      | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. |
| tenis/squash   | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. |                  |   |
| taniec         | ..... godzin <input type="checkbox"/> reg. <input type="checkbox"/> sporad. |                  |   |
12. W jakich formach sezonowej AF uczestniczysz i z jaką intensywnością?
- |                                       |                               |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| jazda na nartach/snowboardzie/łyżwach | przez ..... tygodni w sezonie |
| windsurfing/kitesurfing               | przez ..... tygodni w sezonie |
| inna: .....                           | przez ..... tygodni w sezonie |
13. Jak długo w miarę regularnie (bez dłuższych przerw) uczestniczysz w AF? .....miesiące .....lat
14. Określ w jakim stopniu dane zachowanie pasuje do Ciebie:    wcale ⇐ 1 2 3 4 5 ⇒ bardzo

1	W moim otoczeniu rodzinnym (znajomych) panuje atmosfera zachęcająca (mobilizująca) do AF	1 2 3 4 5
2	W moim otoczeniu zawodowym panuje atmosfera (mobilizująca) zachęcająca do AF	1 2 3 4 5
3	Mam dobre warunki do uprawiania AF (dostępność klubów fitness i/lub warunki naturalne)	1 2 3 4 5
4	Interesują mnie (oglądam) transmisje sportowe w mediach	1 2 3 4 5
5	Uczestniczę w wydarzeniach sportowych jako kibic (zawody, mecze itp.)	1 2 3 4 5

15. Zaznacz proszę w jakim stopniu poniższe **cele** uprawiania **aktywności fizycznej** są dla Ciebie ważne:

całkowicie nieważne ⇐ 1 2 3 4 5 ⇒ bardzo ważne

1	Zdrowie (prawidłowe: ciśnienie krwi, poziom cholesterolu, masa ciała itp.)	1 2 3 4 5
2	Sprawność fizyczna, dobra kondycja	1 2 3 4 5
3	Towarzystwo innych ludzi	1 2 3 4 5
4	Zgrabna sylwetka (uroda, odpowiednia „rzeźba” i jędrność ciała)	1 2 3 4 5
5	Dobre samopoczucie	1 2 3 4 5
6	Być aktywnym fizycznie („fit”) zgodnie z modą	1 2 3 4 5
7	Dowartościowanie się, zdobycie uznania w oczach innych	1 2 3 4 5
8	Przyjemność z aktywności fizycznej	1 2 3 4 5
9	Ucieczka od codzienności	1 2 3 4 5
10	Odreagowanie stresu	1 2 3 4 5
11	Zaspokajanie potrzeby ruchu	1 2 3 4 5
12	Promowanie AF poprzez dawanie przykładu własnym zachowaniem	1 2 3 4 5
13	Inny:	1 2 3 4 5

16. Mając na uwadze **najważniejszy dla Ciebie cel aktywności fizycznej** z wymienionych powyżej, proszę ustosunkować się do prawdziwości poniższych stwierdzeń. Opisany przez Ciebie cel, to **cel nr:** .....

wcale się nie zgadzam ⇐ 1 2 3 4 5 ⇒ całkowicie się zgadzam

1	Jestem mocno przekonana/y, że osiągnę ten cel	1 2 3 4 5
2	Na realizację celu poświęcam cały mój czas wolny	1 2 3 4 5
3	Sprawia mi przyjemność zajmowanie się sprawami związanymi z tym celem	1 2 3 4 5
4	Jeśli okaże się, że z pewnych względów cel nie może być osiągnięty, to odczuwał/a/bym dużą stratę	1 2 3 4 5
5	Mam pewność, że moje wysiłki będą owocne w realizacji celu	1 2 3 4 5
6	Mam inne cele, które pochłaniają mnie równie mocno, jak obecny	1 2 3 4 5
7	Poświęcam dużo energii na osiągnięcie tego celu	1 2 3 4 5
8	Jeżeli nie robię czegoś dla osiągnięcia tego celu, to czuję, że tracę czas	1 2 3 4 5
9	Gdy przez dłuższy czas zajmuję się realizacją tego celu, to wcale się nie nudzę	1 2 3 4 5
10	Mam pewność, że osiągnę mój cel w przewidzianym terminie	1 2 3 4 5
11	Mam inne cele, które przynoszą mi takie samo zadowolenie jak obecny	1 2 3 4 5
12	Łatwo odwrócić moją uwagę innymi sprawami, gdy pracuję nad moim celem	1 2 3 4 5
13	Mój cel jest wart dużego osobistego wysiłku	1 2 3 4 5
14	Obawiam się, że nie zrealizuję w pełni tego celu	1 2 3 4 5
15	Ten cel mocno motywuje mnie do działania	1 2 3 4 5
16	Przeszkody i trudności, które spotykam po drodze, wstrzymują moje wysiłki skierowane na osiągnięcie celu	1 2 3 4 5
17	Gdybym nie miał/a tego celu, moje życie byłoby bezsensowne i zdezorganizowane	1 2 3 4 5
18	Wstaję wcześniej rano, gdy mam coś zrobić dla mojego celu	1 2 3 4 5

Proszę sprawdzić, czy na wszystkie pytania udzieliłaś/łeś odpowiedzi! Dziękuję!

# Kwestionariusz Celów Aktywności Fizycznej <sup>1</sup>

M. Lipowski & Z. Zaleski



## KLUCZ DO TESTU:

### Skale (itemy):

Wartość motywacyjna (motivational value): 1; 3; 4; 5; 7; 9; 13; 15

Organizacja czasu (time-management): 2; 8; 10; 17; 18

Wytrwałość w działaniu (persistence in action): 12; 14; 16

Konflikt motywacyjny (motivational conflict): 6; 11

Arkusz przeliczający wyniki surowe na stenowe można uzyskać od autorów testu:

[mariusz.lipowski@awfis.gda.pl](mailto:mariusz.lipowski@awfis.gda.pl)

---

<sup>1</sup> Lipowski, M., & Zaleski, Z. (2015). Inventory of Physical Activity Objectives (IPAO) – a new method in measuring motives for physical activity and sport. *Health Psychology Report*, 3(1), 47-58. DOI: 10.5114/hpr.2015.49462