

This is a provisional PDF only. Copyedited and fully formatted version will be made available soon.



P O L I S H G Y N E C O L O G Y

GINEKOLOGIA

POLSKA

ORGAN POLSKIEGO TOWARZYSTWA GINEKOLOGICZNEGO
THE OFFICIAL JOURNAL OF THE POLISH GYNECOLOGICAL SOCIETY

ISSN: 0017-0011

e-ISSN: 2543-6767

Translation and cross-cultural adaptation of the Get Active Questionnaire for Pregnancy (kwestionariusz “Badź Aktywna w Cięży”) to support physical activity among pregnant women in Poland

Authors: Anna Szumilewicz, Margie H H. Davenport, Anna Scholz, Anita Sikora-Szubert, Rita Santos-Rocha, Agata Karowicz-Bilinska, Agnieszka Zembron-Lacny, Kazimierz Ciechanowski, Jaroslaw Krzywanski, Sebastian Kwiatkowski, Tomasz Kostka, Piotr Sieroszewski, Ewa Kwiatkowska

DOI: 10.5603/gpl.97888

Article type: Review paper

Submitted: 2023-12-11

Accepted: 2023-12-19

Published online: 2024-01-24

This article has been peer reviewed and published immediately upon acceptance.
It is an open access article, which means that it can be downloaded, printed, and distributed freely,
provided the work is properly cited.
Articles in "Ginekologia Polska" are listed in PubMed.

Translation and cross-cultural adaptation of the Get Active Questionnaire for Pregnancy (kwestionariusz “Badź Aktywna w Ciąży”) to support physical activity among pregnant women in Poland

Anna Szumilewicz¹, Margie H. H. Davenport², Anna Scholz³, Anita Sikora-Szubert⁴, Rita Santos-Rocha^{5, 6}, Agata Karowicz-Bilinska⁴, Agnieszka Zembron-Lacny⁷, Kazimierz Ciechanowski⁸, Jaroslaw Krzywanski⁹, Sebastian Kwiatkowski¹⁰, Tomasz Kostka¹¹, Piotr Sieroszewski¹², Ewa Kwiatkowska¹³

¹Faculty of Physical Culture, Gdansk University of Physical Activity and Sport, Poland

²Women and Children’s Health Research Institute, Alberta Diabetes Institute, Edmonton, Canada

³Reproductive Health Department, Center for Post-Graduate Medical Education, Warsaw, Poland

⁴Clinical Department of Pathology of Pregnancy and Department of Gynecology and Obstetrics, Medical University of Lodz, Poland

⁵Sport Sciences School of Rio Maior, Polytechnic Institute of Santarém, Rio Maior, Portugal

⁶CIPER Interdisciplinary Centre for the Study of Human Performance, Faculty of Human Kinetics (FMH), University of Lisbon, Portugal

⁷Departments of Applied Physiology and Clinical Physiology, Collegium Medicum, University of Zielona Gora, Poland

⁸Clinical Department of Nephrology, Transplantology and Internal Medicine, Pomeranian Medical University, Szczecin, Poland

⁹National Center for Sports Medicine, Warsaw, Poland

¹⁰Clinical Department of Gynecology and Obstetrics, Pomeranian Medical University, Szczecin, Poland

¹¹Clinical Department of Geriatric Medicine, Medical University of Lodz, Poland

¹²Department of Gynecology and Obstetrics, Medical University of Lodz, Poland

¹³Clinical Department of Nephrology, Transplantology and Internal Medicine, Pomeranian Medical University, Szczecin, Poland

Corresponding author:

Anna Szumilewicz

Faculty of Physical Culture, Gdansk University of Physical Activity and Sport, Poland

e-mail: anna.szumilewicz@awf.gda.pl

ABSTRACT

Physical activity during pregnancy is established to derive clinically meaningful improvements in pregnancy, childbirth, and postpartum health outcomes. Evidence-based pre-screening tools have been developed to support the implementation of physical activity programmes, and enhance communication between health care providers, exercise professionals and pregnant women. The Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P) and the Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity (HCPCF) empower pregnant women to identify whether they require additional counselling from their obstetric health care provider in terms of physical activity. However, these tools are not available in Polish. This work details the process taken to translate the GAQ-P and HCPCF into Polish. **Material and Methods:** We followed the translation process outlined by the Translation and Cultural Adaptation International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research (ISPOR) guidelines between August 2022 and August 2023. We formed an expert group that included representatives of the Polish Society of Sports Medicine, The Polish Society of Gynaecologists and Obstetricians, practitioners, and scientists in physical activity during pregnancy. We implemented 9 of the 10 steps recommended by ISOPR in the translation process. At the Cognitive Debriefing stage, we collected opinions on the Polish version of GAQ-P and HCPCF from 70 stakeholders on the clarity and cultural appropriateness of the translation. **Results and Conclusions:** Target users have positively evaluated the Polish version of GAQ-P and HCPCF. Thanks to the ISPOR methodology, we obtained a trustworthy, evidence-based screening tools, which can reduce the barriers for most women to be physically active during pregnancy.

Keywords: pregnancy; physical activity; exercise; screening tool; recommendations

INTRODUCTION

Extensive research has demonstrated that regular physical activity in pregnancy (PAP) leads to positive health outcomes for the mother and child [1–3]. Key benefits listed by the

World Health Organization include decreased risk of pre-eclampsia, gestational hypertension, gestational diabetes, excessive gestational weight gain, delivery complications, and postpartum depression, and fewer neonatal complications [4]. In support of these benefits, the WHO experts recommend pregnant and postpartum women to perform at least 150 minutes of moderate-intensity aerobic physical activity a week and limit their sedentary time. They further recommend that women who, before pregnancy, habitually engaged in sports of vigorous intensity or who were physically active can continue these activities during pregnancy and postpartum as long as the pregnancy progresses without complications. Similar guidelines were published in other countries in the last few years [5]. In 2023, the Polish Association of Gynaecologists and Obstetricians and the Polish Association of Sports Medicine created joint guidelines on following current guidance outlined above, as well as incorporating more contemporary research and practical knowledge [6].

Although the vast majority of Polish women (over 90%) are aware of the beneficial effects of PAP on the course of pregnancy [7], almost half of them are inactive while pregnant [8]. Paradoxically, one of the most common causes of their inactivity is the fear for the health and safety of the foetus [9]. Based on recent meta-analyses, these fears are entirely unfounded. Prenatal exercise is not associated with miscarriage, stillbirth, neonatal death, preterm birth, preterm/prelabour rupture of membranes or low birth weight [10, 11]. However, it is important to screen for contraindications or medical reasons why prenatal physical activity may not be beneficial or must be adjusted.

Unfortunately, women do not always base their decision to start PAP on current knowledge and reliable sources of information. In Poland, at least half of women look for information about PAP on the Internet [8]. According to the Polish standard of perinatal care, obstetricians and midwives should educate women on a healthy lifestyle, including physical activity during pregnancy and after childbirth [12]. In 2012, only 1% of Polish doctors encouraged women to PAP [9]. In 2018, the statistics were better, but less than one-third of doctors instructed their pregnant patients to engage in physical activity [7]. Therefore, it seems necessary to implement tools supporting obstetric care providers in performing these professional tasks.

The Get Active Questionnaire for Pregnancy (GAQ-P) and an associated Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity (HCPCF) were developed in 2021 by an expert group led by Davenport et al. [13], under the affiliation of the Canadian Society of Exercise Physiology (CSEP). These evidence-based tools were designed to reduce the barriers to physical activity for most women who should and are willing to be physically

active during pregnancy. The GAQ-P is a self-completed part to identify pregnant women who should seek additional counselling from their obstetric care provider about postential contraindications to PAP. The target users for these screening tools are pregnant women, obstetric care providers, policymakers, and qualified exercise professionals who guide PAP. The objective of this work was to translate the GAQ-P and the HCPCF into Polish, and perform a cultural adaptation of these tools.

METHODS

Based on the experiences of other authors [14], to translate the GAQ-P and the HCPCF into Polish (later referred to as the target language), we followed the translation process according to the Translation and Cultural Adaptation International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research (ISPOR) guidelines [15]. We used the 9 of 10 suggested steps in the translation process: Preparation; Forward Translation; Reconciliation; Back Translation; Back Translation Review; Cognitive Debriefing; Review of Cognitive Debriefing Results and Finalization; Proofreading; Final Report. We skipped the so-called Harmonisation, for reasons outlined below.

The entire work, including the analysis of the opinions of various stakeholders on the Polish version of the questionnaires, was carried out following the principles of data collection and processing, including those regulated by the Personal Data Protection Act. People invited to the Cognitive Debriefing stage signed an informed consent to participate in this process before its commencement. The works lasted from August 2022 to August 2023.

Preparation

In August 2022, the first author of this paper (later referred to as the project manager) discussed the translation process with the first author of the GAQ-P and HCPCF (later referred to as the instrument developer) and obtained written permission from the CSEP to carry out this process. The GAQ-P and HCPCF in the original language were presented in the scientific session on "Physical activity in pregnancy" during the 34th International Scientific Congress of the Polish Society of Sports Medicine "From Health to Performance" in Szczecin, Poland, on the 16th of September, 2022. During the Congress, the main assumptions of this instrument were discussed, and the need to implement it on the Polish market was confirmed. To carry out this task, a group of experts was appointed. Its members included, among others, representatives of the Polish Society of Sports Medicine, The Polish Society of

Gynaecologists and Obstetricians, Gdansk University of Physical Education and Sport, practitioners, and scientists in physical activity during pregnancy.

Forward translation

In October 2022, two experts conducted two independent forward translations of the original English instrument into Polish (V1 and V2, respectively; Tab. 1 and 2). Both translators were Polish native speakers and residents of Poland. Two independent translations are recommended to avoid the linguistic styles of a single person and to facilitate the detection of potential errors and divergent interpretation of ambiguous terms [15]. One of the forward translators was a researcher in exercise science and a Pregnancy and Postpartum Exercise Specialist. The second translator was a researcher in the field of medical science and a practising physician. This allowed a different translation perspective and ensured the use of professional terms specific to medical and physical activity language.

Reconciliation

At this stage, we compared the two versions (V1 and V2) of the GAQ-P and HCPCF translation point by point. Differences in translation mainly concerned minor linguistic aspects rather than substantive ones. We assumed that the primary user of the instrument would be the general population of pregnant women, *i.e.*, people without medical education. Therefore, as the consensus version (V3), we chose those versions of the translation that were shorter and used more colloquial language.

Back translation

The primary purpose of the backward translation process is to provide a quality-control step demonstrating that the quality of the translation is such that the same meaning can be derived when the translation is moved back into the original language [15]. To implement this stage, we invited two native English speakers who were fluent in Polish. Each independently back-translated the Polish consensus version (V3). This way, we got two English versions of the instrument (Back translation 1 and Back translation 2; Tab. 3 and 4).

Revision of back translation

Analyzing the two versions of the back translation, our expert group agreed on the consensus back translation. Next, the project manager and the instrument developer compared the consensus back translation with the original instrument. After this stage, minor

discrepancies in meaning between the original and translated documents were identified and corrected. Among others, we found a better wording for "not risky" not to imply that physical activity is "risk-free." We have also extended the term referring to professionals providing obstetric care by using "doctor or midwife in charge of pregnancy" (in the original version, we used only the word "doctor"). This is closer to the term "obstetric care provider," used in the original instrument. We also analyzed other words indicated by the instrument developer to ensure that their equivalents in Polish were adequately selected and used. The final version of the consensus back translation is presented in Tables 3 and 4.

Harmonization

At this stage, the Translation and Cultural Adaptation (TCA) group [15] suggested comparing the back translations of multiple language versions with each other and the original instrument to highlight discrepancies between the original and its derivative translations and to achieve a consistent approach to translation problems. At our current state of knowledge, language versions other than the original English and French of the GAQ-P and HCPCF have already been prepared. Nevertheless, in the available databases of scientific works, English-language reports of their translation have not yet been published.

Cognitive debriefing

As recommended by the TCA group, at the cognitive debriefing stage, the final users of the instrument should be involved to identify any issues that may confuse. It is necessary to assess the level of comprehensibility and cognitive equivalence of the translation. We completed this stage in the period from February to June 2023. We used an online survey form in which the respondents assessed each item from the GAQ-P and HCPCF and the answer options. The goal of the survey was to obtain feedback on the clarity and cultural appropriateness of the translation. Respondents were also asked for suggestions if they thought the text needed improvement or clarification. Responses from 70 stakeholders were received (they could represent more than one of the following groups): pregnant or postpartum women (n = 23; 33%); doctors and midwives (n = 4; 6%); exercise professionals and physiotherapists (n = 37; 53%); students of related field of study (n = 7; 10%), psychologists (n = 1; 1%); dietitians (n = 1; 1%), public health specialists (n = 1; 1%), others (n = 2; 3%). The vast majority of respondents considered the wording of the questions and the text in the questionnaire understandable. A few proposed minor changes or additions.

The questionnaire (V3) was also discussed several times during stakeholder meetings, including educational events for pregnant women and training on physical activity in pregnancy addressed to exercise professionals, physiotherapists, and obstetric care providers. The assessment of the instrument needed to be more structured here. The participants in the cognitive debriefing stage were native Polish speakers and residents of Poland. In addition to assessing the comprehensibility of the instrument, the stakeholders confirmed the need for its implementation in the Polish market.

Revision of debriefing results

According to the TCA group, a review of the cognitive debriefing results against the original version of the instrument is the key to ensuring cultural relevance. In July 2023, the project manager reviewed the outcomes of the online survey and identified parts of the translation requiring improvement. The changes were approved by the expert group and by the instrument developer. We have marked them in italics in Tables 3 and 4.

Proofreading

A few minor changes to the questionnaires were made to ensure proper grammar. These final adaptations were reviewed and approved by the group of experts involved in the Polish translation. The final Polish versions are presented in supplementary materials: the GAQ-P (Kwestionariusz “Bądź aktywna w ciąży”) as supplementary file 1 [16] and the HCPCF (Formularz konsultacji z lekarzem lub położną w zakresie aktywności fizycznej w ciąży) as supplementary file 2 [17].

Final report

The last step was to describe the individual stages of all translation and cultural adaptation process. According to the assumptions of the TCA group, this aimed to facilitate future translations of GAQ-P and HCPCF into other languages and its adaptations to different cultures, and to enable the transfer of our experience to other translation processes of similar instruments [15].

DISCUSSION

This paper describes the translation and cross-cultural adaptation of the Get Active Questionnaire for Pregnancy, and the Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity into Polish. Following broad consultation on this work, respondents from

key target users indicated that the translations were clear and culturally appropriate.

Respondents also emphasized the need for widespread knowledge translation (*i.e.*, educational events, presentation at scientific conferences) to enhance awareness of these tools and reduce barriers to physical activity in pregnant Polish women. Considering that about half of Polish women are physically inactive during pregnancy [8], this opinion is justified.

Historically, all pregnant women were advised to speak to their obstetric care provider about whether or not it was advisable to be physically active during pregnancy. This created a significant barrier to physical activity participation, and with high-quality evidence supporting the safety and health benefits for pregnant women is no longer warranted. However, identifying the small number of women who may develop a contraindication to exercise during pregnancy is essential. The GAQ-P was designed to be self-completed by pregnant women for this purpose. Answering individual questions, they are able to easily self-assess their health, the course of pregnancy and the level and quality of physical activity undertaken so far, both during and before pregnancy. Based on their responses to these questions, they will have a clear direction that they are at low risk for contraindication to prenatal physical activity and can begin or continue physical activity, or they will be directed to obtain additional screening with their obstetric care provider. Additionally, the short evidence-based information contained in the questionnaire may reinforce their positive health behaviours, thus possibly contributing to raising the level of PAP in Polish population. Certainly, this assumption would require verification in research in the coming years.

The second part of the instrument, the HCPCF, is designed as a communication tool between health care providers, pregnant women and (if appropriate), exercise professionals. If a woman completes the first part of the instrument responds “yes” to any questions (indicating she may have a contraindication), the HCPCF provides health professionals with a structured interview scenario. It is intended to identify the presence or absence of relative or absolute contraindications. In some cases, physical activity may continue without modification, while in others, modification to the intensity, duration and or modality of the activity may be recommended. Nevertheless, it should be emphasized that daily activity and low-intensity exercise are still recommended for most pregnancy complications [18]. Organizations in the field of gynaecology and obstetrics advise against referring patients to the so-called “bed rest” and total restriction of physical activity [19]. Such a clinically unsupported recommendation is considered an unethical behaviour towards the patient due to the health-damaging consequences of physical inactivity (20). It may also result in worse newborn outcomes [21].

Due to common unjustified opinions about the supposedly harmful effects of physical activity on the course of pregnancy, the promotion of PAP can be difficult. However, a study of more than 9,000 Polish women, the authors observed that women who were informed by gynaecologists about the beneficial influence of PAP exercised significantly more often than those who did not receive such information [8]. Yet, over 85% of Polish obstetric care providers either did not address the issue of PAP with the future mothers or recommended its restriction [22]. This low rate of counselling on the benefits of PAP has been attributed to a lack of specialist knowledge to promote PAP. Therefore, it is necessary to implement educational training for obstetric care providers on this subject using the recently published Polish guidelines [6]. Malta et al. [23] indicated that after an educational intervention health care professionals were almost three times more likely to give their pregnant patients proper guidance regarding physical activity than the control group without educational support. Tools such as the GAQ-P and HCPCF will further enhance educational opportunities and knowledge translation.

Separating professional competencies in promoting, planning, and implementing physical activity programs is crucial [24]. Obstetric care providers should carefully evaluate women with medical or obstetric complications. They should also provide them with general information about the benefits of PAP and the risks of physical inactivity. In contrast, the design and implementation of exercise programmes are tasks for exercise professionals. The effectiveness of the exercise programme is determined by the appropriate interaction of its major components: intensity, duration, frequency, type, and progression. In working with a pregnant woman, one should also ensure that the exercises address her special needs as an expectant mother [24]. In the HCPCF, obstetric care providers can recommend supervision by a Qualified Exercise Professional to their pregnant patients. To accomplish this task, it is essential that instructors, trainers, coaches, other exercise specialists, and physiotherapists are competent and trustworthy. It is best that their vocational training takes place in reliable institutions that ensure high quality of education, *e.g.*, in line with the European educational standards [25]. In Poland, it is best for professional qualifications to be confirmed in accordance with the Integrated Qualifications System [26]. Due to the fact that more and more women, including female athletes, want to continue sports activities of vigorous and high intensity during pregnancy [27], exercise professionals should also have specialist competencies in this area. The Polish qualifications for performing these professional tasks are "The instructor of exercises in uncomplicated pregnancy" [28] and "The trainer of pregnant and postpartum athletes" [29].

The strength of this work is that the original version of the GAQ-P and HCPCF were developed in a multi-stage, rigorous process led by the instrument developer [13]. Therefore, the legitimacy of both the structure of the questionnaires and their content have been reliably confirmed. The methodology proposed by the TPA group provided us with a structured and transparent process of translation and cultural adaptation [14]. Doubts may be raised to what extent these tools will be introduced to the Polish market and to what extent they will be widely used by pregnant women, obstetric care providers, and exercise professionals. Certainly, extensive promotional and educational activities in this regard should be planned.

CONCLUSIONS

Target users have positively evaluated the Polish version of GAQ-P and HCPCF. Thanks to the ISPOR methodology, we have obtained a trustworthy, evidence-based screening tool. It should support obstetric care providers in identifying pregnant patients who may not benefit from moderate to vigorous physical activity. At the same time, the GAQ-P can reduce the barriers for most women who should and are willing to be physically active during pregnancy. The usefulness of this instrument and the degree of its implementation on the Polish market should be assessed in future works.

Article information and declarations

Funding

This work was developed as part of the NEPPE project: ‘The New Era of Pre- and Postnatal Exercise — training for instructors and trainers of various forms of physical activity in the field of online provision of exercise for pregnant and postpartum women’, financially supported by the Polish National Academic Exchange Agency (NAWA) within the SPINNAKER programme (No. PPI/SPI/2020/1/00082/DEC/02), run at the Gdansk University of Physical Education and Sport, Poland in 2021–2023.

Acknowledgements

The authors would like to thank the CSEP for allowing us to translate the instrument, and all stakeholders who volunteered for the Cognitive Debriefing stage of the translation process.

Conflict of interest

The authors declare that there are no conflicts of interest.

REFERENCES

1. Bø K, Artal R, Barakat R, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1-exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. *Br J Sports Med.* 2016; 50(10): 571-589, doi: [10.1136/bjsports-2016-096218](https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096218), indexed in Pubmed: [27127296](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27127296/).
2. Bø K, Artal R, Barakat R, et al. IOC Medical Commission. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 2-the effect of exercise on the fetus, labour and birth. *Br J Sports Med.* 2016; 50(21): 1297-1305, doi: [10.1136/bjsports-2016-096810](https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096810), indexed in Pubmed: [27733352](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27733352/).
3. Bø K, Artal R, Barakat R, et al. IOC Medical Commission. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016/17 evidence summary from the IOC Expert Group Meeting, Lausanne. Part 3-exercise in the postpartum period. *Br J Sports Med.* 2017; 51(21): 1516-1525, doi: [10.1136/bjsports-2017-097964](https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097964), indexed in Pubmed: [28642221](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28642221/).
4. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *Br J Sports Med.* 2020; 54(24): 1451-1462, doi: [10.1136/bjsports-2020-102955](https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955), indexed in Pubmed: [33239350](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33239350/).
5. Szumilewicz A, Worska A, Santos-Rocha R, et al. Evidence-Based and Practice-Oriented Guidelines for Exercising During Pregnancy. *Exercise and Physical Activity During Pregnancy and Postpartum.* 2022: 177-217, doi: [10.1007/978-3-031-06137-0_7](https://doi.org/10.1007/978-3-031-06137-0_7).
6. Kwiatkowska E, Kajdy A, Sikora-Szubert A, et al. Polish Society of Gynecologists and Obstetricians (PTGiP) and Polish Society of Sports Medicine (PTMS) recommendations on physical activity during pregnancy and the postpartum period. *Ginekol Pol.* 2023 [Epub ahead of print], doi: [10.5603/GP.a2023.0080](https://doi.org/10.5603/GP.a2023.0080), indexed in Pubmed: [37599577](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37599577/).
7. Szatko A, Kacperczyk-Bartnik J, Bartnik P, et al. Physical activity during pregnancy - the state of Polish women's knowledge. *Ginekol Pol.* 2021; 92(11): 804-811, doi: [10.5603/GP.a2021.0050](https://doi.org/10.5603/GP.a2021.0050), indexed in Pubmed: [33914330](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33914330/).
8. Walasik I, Kwiatkowska K, Kosińska Kaczyńska K, et al. Physical Activity Patterns among 9000 Pregnant Women in Poland: A Cross-Sectional Study. *Int J Environ Res Public Health.* 2020; 17(5), doi: [10.3390/ijerph17051771](https://doi.org/10.3390/ijerph17051771), indexed in Pubmed: [32182850](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32182850/).
9. Wojtyła A, Kapka-Skrzypczak L, Paprzycki P, et al. Epidemiological studies in Poland on effect of physical activity of pregnant women on the health of offspring and future generations - adaptation of the hypothesis development origin of health and diseases. *Ann Agric Environ Med.* 2012; 19(2): 315-326, indexed in Pubmed: [22742808](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22742808/).
10. Davenport MH, Meah VL, Ruchat SM, et al. Prenatal exercise is not associated with fetal mortality: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2019; 53(2): 108-115, doi: [10.1136/bjsports-2018-099773](https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099773), indexed in Pubmed: [30337346](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30337346/).
11. Davenport MH, Meah VL, Ruchat SM, et al. Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* 2018; 52(21): 1386-1396, doi: [10.1136/bjsports-2018-099836](https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099836), indexed in Pubmed: [30337465](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30337465/).
12. Regulation of the Ministry of Health of August 16, 2018 on the organizational standard of perinatal care (Journal of Laws of 2018, item 1756).
13. Davenport MH, Neil-Sztramko S, Lett B, et al. Development of the Get Active Questionnaire for Pregnancy: breaking down barriers to prenatal exercise. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2022; 47(7): 787-803, doi: [10.1139/apnm-2021-0655](https://doi.org/10.1139/apnm-2021-0655), indexed in Pubmed: [35442812](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35442812/).
14. Bgeginski R, DeSousa DA, Barroso BM, et al. Psychometric Properties of the Brazilian Portuguese Version of the PARmed-X for Pregnancy. *J Phys Act Health.* 2017; 14(8): 646-651, doi: [10.1123/jpah.2016-0477](https://doi.org/10.1123/jpah.2016-0477), indexed in Pubmed: [28422553](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28422553/).

15. Wild D, Grove A, Martin M, et al. ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. Principles of Good Practice for the Translation and Cultural Adaptation Process for Patient-Reported Outcomes (PRO) Measures: report of the ISPOR Task Force for Translation and Cultural Adaptation. *Value Health*. 2005; 8(2): 94-104, doi: [10.1111/j.1524-4733.2005.04054.x](https://doi.org/10.1111/j.1524-4733.2005.04054.x), indexed in Pubmed: [15804318](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15804318/).
16. Kwestionariusz bądź aktywna w ciąży. GAQ-P-Polish. csep.ca (11.12.2023).
17. Formularz konsultacji z lekarzem lub położną w zakresie aktywności fizycznej w ciąży. GAQ-P-HCP-Consultation-Form-Polish.pdf. csep.ca (11.12.2023).
18. Meah VL, Davies GA, Davenport MH. Why can't I exercise during pregnancy? Time to revisit medical 'absolute' and 'relative' contraindications: systematic review of evidence of harm and a call to action. *Br J Sports Med*. 2020; 54(23): 1395-1404, doi: [10.1136/bjsports-2020-102042](https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102042), indexed in Pubmed: [32513676](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32513676/).
19. Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol*. 2020; 135(4): e178-e188, doi: [10.1097/AOG.0000000000003772](https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003772), indexed in Pubmed: [32217980](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32217980/).
20. McCall CA, Grimes DA, Lyerly AD. "Therapeutic" bed rest in pregnancy: unethical and unsupported by data. *Obstet Gynecol*. 2013; 121(6): 1305-1308, doi: [10.1097/AOG.0b013e318293f12f](https://doi.org/10.1097/AOG.0b013e318293f12f), indexed in Pubmed: [23812466](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23812466/).
21. Matenchuk B, Khurana R, Cai C, et al. Prenatal bed rest in developed and developing regions: a systematic review and meta-analysis. *CMAJ Open*. 2019; 7(3): E435-E445, doi: [10.9778/cmajo.20190014](https://doi.org/10.9778/cmajo.20190014), indexed in Pubmed: [31289044](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31289044/).
22. Wojtyła C, Ciebiera M, Wojtyła-Buciora P, et al. Physical activity patterns in third trimester of pregnancy - use of pregnancy physical activity questionnaire in Poland. *Ann Agric Environ Med*. 2020; 27(3): 388-393, doi: [10.26444/aaem/110480](https://doi.org/10.26444/aaem/110480), indexed in Pubmed: [32955220](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32955220/).
23. Malta MB, Carvalhaes MA, Takito MY, et al. Educational intervention regarding diet and physical activity for pregnant women: changes in knowledge and practices among health professionals. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016; 16(1): 175, doi: [10.1186/s12884-016-0957-1](https://doi.org/10.1186/s12884-016-0957-1), indexed in Pubmed: [27439974](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27439974/).
24. Santos-Rocha R, Fernandes de Carvalho M, Prior de Freitas J, et al. Active Pregnancy: A Physical Exercise Program Promoting Fitness and Health during Pregnancy-Development and Validation of a Complex Intervention. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(8), doi: [10.3390/ijerph19084902](https://doi.org/10.3390/ijerph19084902), indexed in Pubmed: [35457769](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35457769/).
25. Santos-Rocha R, Pajaujiene S, Szumilewicz A. ACTIVE PREGNANCY: Workshop on Promotion of Physical Activity in Pregnancy for Exercise Professionals. *J Multidiscip Healthc*. 2022; 15: 2077-2089, doi: [10.2147/JMDH.S370453](https://doi.org/10.2147/JMDH.S370453), indexed in Pubmed: [36128597](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36128597/).
26. The Act of December 22, 2015 on the Integrated Qualification System (Journal of Laws of 2015, item 64; Journal of Laws of 2020, item 226).
27. Szumilewicz A, Santos-Rocha R, Worska A, et al. How to HIIT while pregnant? The protocol characteristics and effects of high intensity interval training implemented during pregnancy - A systematic review. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*. 2021; 14(1): Article-1, doi: [10.29359/bjhpa.14.1.01](https://doi.org/10.29359/bjhpa.14.1.01).
28. Announcement of the Minister of Sport and Tourism of August 10, 2023 on the inclusion of the market qualification "Conducting exercises for women in uncomplicated pregnancy" to the Integrated Qualifications System. Polish Monitor. Item 913. Official Journal of the Republic of Poland 2023.
29. Announcement of the Minister of Sport and Tourism of January 4, 2023 on the inclusion of the market qualification "Conducting the training process for pregnant and postpartum athletes" to the Integrated Qualifications System. Polish Monitor. Item 164. Official Journal of the Republic of Poland 2023.

Table 1. Summary of results of translation and adaptation of the Get Active Questionnaire
--

for Pregnancy into Polish according to International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research's (ISPOR) recommendations — to be completed by the pregnant woman		
Original version	Polish version 1 (V1)	Polish version 2 (v2)
GET ACTIVE QUESTIONNAIRE FOR PREGNANCY	Kwestionariusz „Bądź aktywna w ciąży”	Kwestionariusz „Bądź aktywna w ciąży”
NAME (+ NAME OF PARENT/GUARDIAN IF APPLICABLE) [PLEASE PRINT]:	Imię i nazwisko (+ imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego, jeśli dotyczy) [PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI]:	Imię i nazwisko (Imię rodziców lub opiekunów prawnych) Drukowanymi literami
TODAY'S DATE (DD/MM/YYYY):	Dzisiejsza data (DD/MM/RRRR):	Dzisiejsza data (DD/MM/RRRR)
YOUR DUE DATE (DD/MM/YYYY):	Termin porodu (DD/MM/RRRR):	Termin porodu (DD/MM/RRRR):
NO. OF WEEKS PREGNANT:	Tydzień ciąży:	Numer zakończonych tygodni ciąży
AGE:	Wiek	Wiek
Physical activity during pregnancy has many health benefits and is generally not risky for you and your baby. But for some conditions, physical activity is not recommended. This questionnaire is to help decide whether you should speak to your Obstetric Health Care Provider (<i>e.g.</i> , your physician or midwife) before you begin or continue to be physically active	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	Aktywność fizyczna w czasie ciąży ma wiele zalet zdrowotnych i nie jest ryzykowna dla Ciebie i Twojego dziecka. W niektórych sytuacjach aktywność fizyczna nie jest zalecana. Ten kwestionariusz ma pomóc w podjęciu decyzji, czy przed rozpoczęciem lub kontynuacją aktywności fizycznej powinnaś porozmawiać z lekarzem prowadzącym lub położną

Please answer YES or NO to each question to the best of your ability. If your health changes as your pregnancy progresses you should fill in this questionnaire again	Proszę odpowiedzieć TAK lub NIE na każde pytanie, na tyle na ile Pani potrafi. Jeśli Pani stan zdrowia zmienia się wraz z przebiegiem ciąży, powinna Pani ponownie wypełnić ten kwestionariusz	Proszę odpowiedzieć TAK lub NIE na każde pytanie najlepiej jak potrafisz. Jeśli Twój stan zdrowia zmienia się wraz z postępowaniem ciąży, powinnaś ponownie wypełnić ten kwestionariusz
In this pregnancy, do you have:	W tej ciąży doświadczyła Pani:	Czy w aktualnej ciąży masz schorzenia lub stany wymienione poniżej:
Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (e.g., chronic bronchitis)?	Łagodne, umiarkowane lub ciężkie choroby układu oddechowego lub sercowo-naczyniowego (np. przewlekłe zapalenie oskrzeli)?	Łagodne, umiarkowane lub ciężkie choroby układu oddechowego lub sercowo-naczyniowego (np. przewlekłe zapalenie oskrzeli)?
Epilepsy that is not stable?	Padaczka, która nie jest ustabilizowana?	Padaczka, która nie jest stabilna?
Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar is outside of target ranges?	Cukrzyca typu 1, która nie jest wyrównana lub poziom cukru we krwi jest poza wartościami docelowymi?	Cukrzyca typu 1, która nie jest stabilna lub poziom cukru we krwi jest poza zalecanym zakresem?
Thyroid disease that is not stable or your thyroid function is outside of target ranges?	Choroba tarczycy, która nie jest ustabilizowana lub czynność tarczycy jest poza wartościami referencyjnymi?	Choroba tarczycy, która nie jest stabilna lub hormony tarczycy określające czynność tarczycy są poza zakresem docelowym?
An eating disorder(s) or malnutrition?	Zaburzenia odżywiania lub niedożywienie?	Zaburzenia odżywiania lub niedożywienie?
Twins (28 weeks pregnant or later)? Or are you expecting triplets or higher multiple births?	Bliźnięta (28 tydzień ciąży lub później)? Lub ciąża trojaczna albo wyższa ciąża mnoga?	Bliźnięta (28 tydzień ciąży lub później)? A może spodziewasz się trojaczków lub wyższych ciąż mnogich?
Low red blood cell number (anemia) with high levels of	Niski poziom krwinek czerwonych	Niską liczbę czerwonych krwinek (niedokrwistość) z

fatigue and/or light-headedness?	(niedokrwistość) przy współwystępowaniu dużego zmęczenia i/lub zawrotów głowy?	objawami zmęczenia i/lub zawrotów głowy?
High blood pressure (preeclampsia, gestational hypertension, or chronic hypertension that is not stable)?	Wysokie ciśnienie krwi (stan przedzucawkowy, nadciśnienie ciążowe lub przewlekłe nadciśnienie, które nie jest ustabilizowane)?	Wysokie ciśnienie tętnicze krwi (stan przedzucawkowy, nadciśnienie ciążowe lub przewlekłe nadciśnienie, które nie jest stabilne)?
A baby that is growing slowly (intrauterine growth restriction)?	Dziecko, które rośnie zbyt wolno (wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrostu płodu)?	Dziecko, które rośnie zbyt wolno (wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrastania płodu)?
Unexplained bleeding, ruptured membranes or labour before 37 weeks?	Krwawienie z pochwy o nieznanym przyczynie, pęknięcie błon płodowych lub poród przed 37 tygodniem?	Niewyjaśnione krwawienie z dróg rodnych, pęknięcie błon płodowych lub poród przed 37 tygodniem?
A placenta that is partially or completely covering the cervix (placenta previa)?	Łożysko, które częściowo lub całkowicie zakrywa szyjkę macicy (łożysko przodujące)?	Łożysko, które częściowo lub całkowicie zakrywa szyjkę macicy (łożysko przodujące)?
Weak cervical tissue (incompetent cervix)?	Słaba tkanka szyjki macicy (niewydolna szyjka macicy)?	Słaba szyjka macicy (niewydolna szyjka macicy)?
A stitch or tape to reinforce your cervix (cerclage)?	Szew lub taśma wzmacniająca szyjkę macicy?	Szew lub taśma wzmacniająca szyjkę macicy?
In previous pregnancies, have you had:	Czy w poprzednich ciążach doświadczyła Pani:	Czy w poprzednich ciążach miałaś:
Recurrent miscarriages (loss of your baby before 20 weeks gestation two or more times)?	Nawracające poronienia (utrata dziecka przed 20 tygodniem ciąży dwa lub więcej razy z rzędu)?	Nawracające poronienia (utrata dziecka przed 20 tygodniem ciąży dwa lub więcej razy)?
Early delivery (before	Przedwczesny poród (przed	Poród przedwczesny (przed

37 weeks gestation)?	37 tygodniem ciąży)?	37 tygodniem ciąży)?
Do you have any other medical condition that may affect your ability to be physically active during pregnancy? What is the condition? Specify:	Czy ma Pani inne schorzenia, które mogą wpływać na Pani zdolność do aktywności fizycznej podczas ciąży? Proszę sprecyzować co to za problem zdrowotny:	Czy masz inne schorzenia, które mogą wpływać na twoją zdolność do aktywności fizycznej podczas ciąży? Jakie to schorzenia? Podaj:
Is there any other reason you are concerned about physical activity during pregnancy?	Czy jest jakiś inny powód, dla którego obawia się Pani aktywności fizycznej w czasie ciąży?	Czy jest jakiś inny powód, dla którego obawiasz się aktywności fizycznej w czasie ciąży?
Describe your physical activity level	Proszę opisać Pani poziom aktywności fizycznej	Opisz swój poziom aktywności fizycznej
During a typical week, what types of physical activities do you take part in (e.g., swimming, walking, resistance training, yoga)?	W czasie typowego tygodnia, w jakich rodzajach aktywności fizycznej Pani uczestniczy (np. pływanie, spacer, trening oporowy/ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała, joga)?	W typowym tygodniu, w jakich rodzajach aktywności fizycznej uczestniczysz (np. pływanie, spacer, trening wzmacniający mięśnie, joga)?
During the same week, please describe ON AVERAGE how often and for how long you engage in physical activity of a light, moderate or vigorous intensity. See definitions for intensity below the box	W odniesieniu do tego samego tygodnia proszę opisać PRZECIĘTNIE, jak często i jak długo uprawia Pani aktywność fizyczną o niskiej, umiarkowanej lub wysokiej intensywności. Proszę zobaczyć definicje intensywności w ramce poniżej	W tym samym tygodniu proszę opisać ŚREDNIO, jak często i jak długo uprawia Pan/Pani aktywność fizyczną o lekkim, umiarkowanym lub intensywnym natężeniu. Zobacz definicje intensywności poniżej ramki
ON AVERAGE	Przeciętnie	ŚREDNIO
How physically active were you in the six months before pregnancy?	Na ile była Pani aktywna fizycznie w ciągu sześciu miesięcy przed ciążą?	Jak bardzo byłaś aktywna fizycznie w ciągu sześciu miesięcy przed ciążą?

How physically active have you been during this pregnancy?	Na ile była Pani aktywna fizycznie do tej pory w tej ciąży?	Jak bardzo byłaś aktywna fizycznie podczas tej ciąży?
What are your physical activity goals for the rest of your pregnancy?	Jakie są Pani cele związane z aktywnością fizyczną do końca ciąży?	Jaką aktywność fizyczną planujesz do końca aktualnej ciąży?
FREQUENCY (times per week)	CZĘSTOŚĆ (ile razy w tygodniu)	CZĘSTOTLIWOŚĆ (razy w tygodniu)
INTENSITY (see below for definitions)	INTENSYWNOŚĆ (proszę przeczytać definicje poniżej)	INTENSYWNOŚĆ (patrz definicje poniżej)
DURATION (minutes per session)	Czas trwania (ile minut na sesję)	Czas trwania (minuty na sesję)
Light intensity physical activity: You are moving, but you do not sweat or breathe hard, such as walking to get the mail or light gardening	Aktywność fizyczna o niskiej intensywności: Porusza się Pani, ale nie poci ani nie oddycha ciężko, na przykład chodzenie do sklepu lub lekkie prace w ogrodzie	Aktywność fizyczna o małej intensywności: Poruszasz się, ale nie pocisz się ani nie oddychasz ciężko, na przykład chodzenie po pocztę lub lekkie prace w ogrodzie
Moderate intensity physical activity: Your heart rate goes up and you may sweat or breathe hard. You can talk, but could not sing. Examples include brisk walking	Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności: Pani tętno wzrasta i może się Pani pocić lub ciężko oddychać. Możesz Pani mówić, ale nie może śpiewać, np. szybki marsz	Aktywność fizyczna o umiarkowanej intensywności: Twoje tętno wzrasta i możesz się pocić lub ciężko oddychać. Możesz mówić, ale nie możesz śpiewać. Np. szybki marsz
Vigorous intensity physical activity: Your heart rate goes up substantially, you feel hot and sweaty, and you cannot say more than a few words without pausing to breathe. Examples include fast stationary cycling and running	Aktywność fizyczna o wysokiej intensywności: Pani tętno znacznie wzrasta, czuje się Pani zgrzana i spocona, nie może Pani powiedzieć więcej niż kilka słów bez robienia przerw na oddech, np. szybką jazdą na rowerze stacjonarnym lub	Aktywność fizyczna o dużej intensywności: Twoje tętno znacznie wzrasta, czujesz się gorąco i spocony i nie możesz powiedzieć więcej niż kilka słów bez robienia przerw na oddech. Np. szybka jazda na rowerze stacjonarnym i bieganie

	bieganie	
General Advice for Being Physically Active During Pregnancy	Ogólne zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w czasie ciąży	Ogólne porady dotyczące aktywności fizycznej w czasie ciąży
Follow the advice in the 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity throughout Pregnancy: csepguidelines.ca/pregnancy	Należy postępować zgodnie z zalecaniami zawartymi w polskich i kanadyjskich wytycznych dotyczących aktywności fizycznej w czasie ciąży z 2019 r.	Postępuj zgodnie z radami zawartymi w polskich wytycznych dotyczących aktywności fizycznej w czasie ciąży z 2023 r.: PTGiP
It recommends that pregnant women get at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity (resistance training, brisk walking, swimming, gardening), spread over three or more days of the week. If you are planning to take part in vigorous-intensity physical activity, or be physically active at elevations above 2500 m (8200 feet), then consult with your health care provider	Kobietom w ciąży zaleca się 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 z lekarzem lub położną prowadzącymi ciążę	Zaleca kobietom w ciąży co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności (trening wzmacniający mięśnie, szybki marsz, pływanie, prace w ogrodzie) rozłożonej na trzy lub więcej dni w tygodniu. Jeśli planujesz wziąć udział w intensywnej aktywności fizycznej lub być aktywnym fizycznie na wysokości powyżej 2500 m (8200 stóp), skonsultuj się ze swoim lekarzem
If you have any questions about physical activity during pregnancy, consult a Qualified Exercise Professional or your health care provider beforehand.	Jeśli ma Pani jakiegokolwiek pytania dotyczące aktywności fizycznej podczas ciąży, należy skonsultować z wykwalifikowanym	Jeśli masz jakiegokolwiek pytania dotyczące aktywności fizycznej podczas ciąży, skonsultuj się wcześniej z lekarzem lub położną. Może to pomóc

<p>This can help ensure that your physical activity is safe and suitable for you</p>	<p>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</p>	<p>upewnić się, że Twoja aktywność fizyczna jest bezpieczna i odpowiednia dla Ciebie</p>
<p>Declaration</p>	<p>Oświadczenie</p>	<p>Deklaracja</p>
<p>To the best of my knowledge, all of the information I have supplied on this questionnaire is correct. If my health changes, I will complete this questionnaire again</p>	<p>Zgodnie z moją najlepszą wiedzą, wszystkie informacje podane przeze mnie w tym kwestionariuszu są prawidłowe. Jeśli mój stan zdrowia ulegnie zmianie, wypełnię ten kwestionariusz ponownie</p>	<p>Zgodnie z moją najlepszą wiedzą, wszystkie informacje podane przeze mnie w tym kwestionariuszu są prawidłowe. Jeśli mój stan zdrowia ulegnie zmianie, wypełnię ten kwestionariusz ponownie</p>
<p>I answered NO to all questions on Page 1. Sign and date the declaration below. Physical activity is recommended</p>	<p>Odpowiedziałam NIE na wszystkie pytania na stronie 1. Należy podpisać i datować poniższe oświadczenie. Aktywność fizyczna jest zalecana</p>	<p>Odpowiedziałem NIE na wszystkie pytania na stronie 1. Podpisz i opatrz datą poniższe oświadczenie. Zalecana jest aktywność fizyczna</p>
<p>I answered YES to one or more questions on Page 1 and I will speak with my health care provider before beginning or continuing physical activity. The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity can be used to start</p>	<p>Odpowiedziałam TAK na jedno lub więcej pytań na stronie 1 i porozmawiam z moim lekarzem lub położną przed rozpoczęciem lub kontynuacją aktywności fizycznej. Aby rozpocząć rozmowę z lekarzem lub położną, można skorzystać z</p>	<p>Odpowiedziałem TAK na jedno lub więcej pytań na stronie 1 i porozmawiam z moim lekarzem przed rozpoczęciem lub kontynuacją aktywności fizycznej. Aby rozpocząć rozmowę, można skorzystać z Formularza konsultacji z</p>

the conversation (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy)	„Formularza konsultacji z lekarzem lub położną w zakresie aktywności fizycznej w ciąży” (link)	pracownikiem opieki medycznej dotyczącej prenatalnej aktywności fizycznej (link)
I have spoken with my health care provider who has recommended that I take part in physical activity during my pregnancy. Sign and date the declaration below	Rozmawiałam z moim lekarzem lub położną, którzy zalecili mi aktywność fizyczną podczas ciąży. Należy podpisać i datować poniższe oświadczenie	Rozmawiałam z moim lekarzem, który zalecił mi aktywność fizyczną podczas ciąży. Podpisz i opatrz datą poniższe oświadczenie
NAME (+ NAME OF PARENT/GUARDIAN IF APPLICABLE) [PLEASE PRINT]:	Imię i nazwisko (Imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego jeśli dotyczy (PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI)	IMIĘ I NAZWISKO (+ IMIĘ I NAZWISKO RODZICA/OPIEKUNA, JEŚLI DOTYCZY) [PROSZĘ WYDRUKOWAĆ]:
SIGNATURE (OR SIGNATURE OF PARENT/GUARDIAN IF APPLICABLE):	Podpis (lub podpis rodzica lub opiekuna prawnego, jeśli dotyczy):	PODPIS (LUB PODPIS RODZICA/OPIEKUNA, JEŚLI DOTYCZY):
TODAY'S DATE (DD/MM/YYYY):	Dzisiejsza data (DD/MM/RRRR):	DZISIEJSZA DATA (DD/MM/RRRR):
TELEPHONE (OPTIONAL)	Numer telefonu (opcjonalnie)	TELEFON (OPCJONALNIE)
EMAIL (OPTIONAL):	Email (opcjonalnie)	EMAIL OPCJONALNY):
V — version		

Table 2. Summary of results of translation and adaptation of The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity into Polish according to International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research's (ISPOR) recommendations — to be completed by the health care provider

Original version	Polish version 1 (V1)	Polish version 2 (v2)
HEALTH CARE PROVIDER	FORMULARZ KONSULTACJI Z	FORMULARZ KONSULTACYJNY

CONSULTATION FORM FOR PRENATAL PHYSICAL ACTIVITY	LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIAŻY	ŚWIADCZENIODAWCY USŁUG ZDROWOTNYCH DOT. PRENATALNEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ
Your patient wishes to begin or continue to be physically active during pregnancy. Your patient answered "Yes" to one or more questions on the Get Active Questionnaire for Pregnancy and has been asked to seek your advice (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy)	Twoja pacjentka chce rozpocząć lub kontynuować aktywność fizyczną w czasie ciąży. Twoja pacjentka odpowiedziała „Tak” na jedno lub więcej pytań w Kwestionariuszu „Bądź aktywna w ciąży” i została poproszona o zasięgnięcie Twojej porady (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy)	Pana/Pani pacjentka pragnie podjąć lub kontynuować aktywność fizyczną w czasie ciąży. Pacjentka udzieliła odpowiedzi „Tak” na co najmniej jedno pytanie w Ankiecie Podejmij Aktywność w Ciąży, w związku z czym zalecono jej zasięgnięcie porady u Pana/Pani (www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy)
Physical activity is safe for most pregnant individuals and has many health benefits. However, a small number of patients may need a thorough evaluation before taking part in physical activity during pregnancy	Aktywność fizyczna jest bezpieczna dla większości ciężarnych i przynosi wiele korzyści zdrowotnych. Jednak niewielka liczba pacjentek może wymagać dokładnej oceny przed podjęciem aktywności fizycznej w czasie ciąży	Aktywność fizyczna jest bezpieczna dla większości ciężarnych i niesie ze sobą wiele korzyści zdrowotnych. Niemniej niewielka liczba pacjentek może wymagać dokładnej oceny przed podjęciem aktywności fizycznej w trakcie ciąży
The Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada/Canadian Society for Exercise Physiology 2019 Canadian Guideline	Zgodnie z (The Society of Obstetricians and Gynecologists of Canada/Canadian Society for Exercise Physiology 2019) kanadyjskimi wytycznymi	Kanadyjskie Wytyczne Dotyczące Aktywności Fizycznej w Ciąży z 2019 r. Kanadyjskiego Towarzystwa Położników i Ginekologów/Kanadyjskiego

<p>for Physical Activity throughout Pregnancy recommends that pregnant women get at least 150 minutes of moderate intensity physical activity each week (see next page or csepguidelines.ca/pregnancy). But there are contraindications to this goal for some conditions (see right)</p>	<p>dotyczącymi aktywności fizycznej w okresie ciąży, kobiety w ciąży powinny wykonywać co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności każdego tygodnia (patrz następna strona lub csepguidelines.ca/pregnancy). Ale w niektórych przypadkach występują przeciwwskazania do aktywności (patrz po prawej)</p>	<p>Towarzystwa Wysiłku Fizycznego (SOGC/CSEP) zaleca ciążarnym podejmowanie co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo (patrz następna strona lub csepguidelines.ca/pregnancy). W przypadku niektórych stanów chorobowych istnieją jednakże przeciwwskazania do dążenia do tak postawionego celu</p>
<p>Specific concern from your patient and/or from a Qualified Exercise Professional:</p>	<p>Szczególne obawy pacjentki i/lub wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży:</p>	<p>Szczególne obawy pacjentki i/lub wykwalifikowanego specjalisty ds. ćwiczeń fizycznych:</p>
<p>To ensure that your patient proceeds in the safest way possible, they were advised to consult with you about becoming or continuing to be physically active during pregnancy. Please discuss potential concerns you may have about physical activity with your patient and indicate in the box below any modifications you might recommend:</p>	<p>Aby upewnić się, że Twoja pacjentka jest aktywna w możliwie najbezpieczniejszy sposób, zalecono jej skonsultowanie się z Tobą w sprawie podjęcia lub kontynuowania aktywności fizycznej w czasie ciąży. Przedyskutuj z pacjentką potencjalne obawy, jakie możesz mieć w związku z aktywnością fizyczną, i wskaż w polu poniżej wszelkie zalecane modyfikacje:</p>	<p>Aby zapewnić możliwie najbezpieczniejszy przebieg ćwiczeń, pacjentce zalecono konsultację z Panem/Panią w sprawie aktywności fizycznej podczas ciąży. Prosimy o omówienie z pacjentką Pana/Pani ewentualnych obaw dotyczących aktywności fizycznej i wskazanie w polu poniżej wszelkich zalecanych modyfikacji:</p>
<p>Unrestricted physical activity based on the</p>	<p>Aktywność fizyczna bez modyfikacji i ograniczeń,</p>	<p>Nieograniczona aktywność fizyczna oparta na</p>

SOGC/CSEP 2019 Canadian Guidelines for Physical Activity throughout Pregnancy	zgodnie z kanadyjskimi wytycznymi SOGC/CSEP 2019 dotyczące aktywności fizycznej w okresie ciąży	Kanadyjskich Wytycznych Dotyczących Aktywności Fizycznej w Ciąży z 2019 r.
Progressive physical activity	Stopniowo zwiększana aktywność fizyczna	Aktywność fizyczna ze stopniowo zwiększonym obciążeniem
Recommend avoiding:	Zalecam unikanie:	Zalecam unikać:
Recommend including:	Zalecam włączenie:	Zalecam włączyć:
Recommend supervision by a Qualified Exercise Professional, if possible	W miarę możliwości zalecam nadzór ze strony wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży	W miarę możliwości zalecam nadzór ze strony wykwalifikowanego instruktora rekreacji ruchowej
Refer to a physiotherapist for pain, impairment and/or a pelvic floor assessment	Zwróć się do fizjoterapeuty w celu diagnostyki w kierunku występowania bólu, dysfunkcji i/lub oceny dna miednicy	Kieruję do fizjoterapeuty w celu dokonania oceny dolegliwości bólowych, zaburzeń i/lub dna miednicy
Other comments:	Inne komentarze	Inne uwagi:
Absolute contraindications	Przeciwwskazania bezwzględne	Przeciwwskazania bezwzględne
Pregnant women with these conditions should continue activities of daily living, but not take part in moderate or vigorous physical activity:	Kobiety w ciąży z poniżej wskazanymi nieprawidłowościami w przebiegu ciąży lub stanie zdrowia, powinny kontynuować codzienne czynności, ale nie powinny brać udziału w umiarkowanej lub intensywnej aktywności fizycznej:	Kobiety ciężarne obciążone tymi dolegliwościami powinny kontynuować aktywność związaną z codziennym życiem, ale nie powinny brać udziału w umiarkowanej ani energicznej aktywności fizycznej:
Ruptured membranes	Pęknięcie błon płodowych	Pęknięcie błon płodowych
Premature labour	Poród przedwczesny	Poród przedwczesny

Unexplained persistent vaginal bleeding	Niewyjaśnione uporczywe krwawienie z pochwy	Niewyjaśnione uporczywe krwawienie z pochwy
Placenta previa after 28 weeks gestation	Łożysko przodujące po 28 tygodniu ciąży	Łożysko przodujące po 28 tyg. ciąży
Preeclampsia	Stan przedrzucawkowy	Stan przedrzucawkowy
Incompetent cervix	Niewydolność szyjki macicy	Niewydolność cięśniowo-szyjkowa
Intrauterine growth restriction	Wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrostu płodu	Ograniczenie wzrastania płodu
High-order multiple pregnancy (e.g. triplets)	Ciąża mnoga (np. trojaczka)	Ciąża wielopłodowa liczniejsza niż bliźniacza (np. trojaczki)
Uncontrolled type I diabetes	Niewyrównana cukrzyca typu I	Niewyrównana cukrzyca typu 1
Uncontrolled hypertension	Niewyrównane nadciśnienie	Niewyrównane nadciśnienie
Uncontrolled thyroid disease	Niewyrównane choroby tarczycy	Niewyrównana choroba tarczycy
Other serious cardiovascular, respiratory or systemic disorder	Inne poważne zaburzenia sercowo-naczyniowe, oddechowe lub ogólnoustrojowe	Inne poważne zaburzenia sercowo-naczyniowe, oddechowe lub układowe
Relative contraindications	Względne przeciwwskazania	Przeciwwskazania względne
Pregnant women with these conditions should discuss advantages and disadvantages of physical activity with you. They should continue physical activity, but modify exercises to reduce intensity and/or duration	Kobiety w ciąży z tymi schorzeniami powinny omówić z Tobą korzyści i zagrożenia związane z aktywnością fizyczną. Powinny kontynuować aktywność fizyczną, jednakże, jeśli zasadne, modyfikując ćwiczenia, aby zmniejszyć ich intensywność i/lub czas trwania	Kobiety ciężarne obciążone tymi dolegliwościami powinny omówić z Panem/Panią zalety i wady aktywności fizycznej. Powinny kontynuować aktywność fizyczną, ale zmodyfikować wykonywane ćwiczenia tak, by zmniejszyć ich intensywność i/lub czas trwania
Recurrent pregnancy loss	Nawracające poronienia	Powtarzająca się utrata ciąży
Gestational hypertension	Nadciśnienie ciążowe	Nadciśnienie ciążowe

A history of spontaneous preterm birth	Spontaniczny poród przedwczesny w wywiadzie	W wywiadzie spontaniczny poród przedwczesny
Mild/moderate cardiovascular or respiratory disease	Łagodna/umiarkowana choroba układu krążenia lub układu oddechowego	Łagodna/umiarkowana choroba układu krążenia lub oddechowego
Symptomatic anemia	Niedokrwistość objawowa	Objawowa niedokrwistość
Malnutrition	Niedożywienie	Niedożywienie
Eating disorder	Zaburzenia odżywiania	Zaburzenia odżywiania
Twin pregnancy after the 28 th week	Ciąża bliźniacza po 28 tygodniu	Ciąża bliźniacza po 28 tygodniu
Other significant medical conditions	Inne znaczące schorzenia	Inne istotne stany chorobowe
SOGC/CSEP 2019 CANADIAN GUIDELINE FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT PREGNANCY	SOGC/CSEP 2019 KANADYJSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIAŻY	SOGC/CSEP 2019 KANADYJSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIAŻY
The evidence-based guideline outlines the right amount of physical activity women should get throughout pregnancy to promote maternal, fetal, and neonatal health	Oparte na dowodach wytyczne określają odpowiednią ilość aktywności fizycznej, którą kobiety powinny wykonywać przez całą ciążę, aby promować zdrowie matki, płodu i noworodka	Te oparte na dowodach wytyczne określają właściwą objętość aktywności fizycznej ciężarnych w celu promowania zdrowia matki, płodu i noworodka
Research shows the health benefits and safety of being active throughout pregnancy for both mother and baby. Physical activity is now seen as a critical part of a healthy pregnancy. Following the guideline can reduce the risk of pregnancy-related illnesses	Badania pokazują korzyści zdrowotne i bezpieczeństwo bycia aktywną przez cały okres ciąży zarówno dla matki, jak i dziecka. Aktywność fizyczna jest obecnie postrzegana jako kluczowy element zdrowej ciąży. Stosowanie się do wytycznych może	Badania wskazują na korzyści zdrowotne oraz na bezpieczeństwo zachowania aktywności w trakcie ciąży zarówno dla matki, jak i dziecka. Obecnie dostrzega się kluczowe znaczenie aktywności fizycznej dla zachowania zdrowej ciąży. Przestrzeganie wytycznych

<p>such as depression, by at least 25%, and of developing gestational diabetes, high blood pressure and preeclampsia by 40%</p>	<p>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%</p>	<p>może zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób związanych z ciążą, na przykład depresji o co najmniej 25%, a cukrzycy ciążowej, wysokiego ciśnienia krwi i stanu przedrzucawkowego o 40%</p>
<p>Pregnant women should get at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity each week over at least three days per week. But even if they do not meet that goal, they are encouraged to be active in a variety of ways every day. Please visit csepguidelines.ca/pregnancy for more information. The guideline makes six recommendations:</p>	<p>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. Więcej informacji można znaleźć na stronie csepguidelines.ca/pregnancy. Wytyczne zawierają sześć zaleceń:</p>	<p>Kobiety w ciąży powinny podejmować tygodniowo co najmniej 150 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności przez co najmniej trzy dni danym w tygodniu. Jednak nawet jeśli nie osiągają tego celu, to i tak zaleca się im utrzymanie wielorakiej aktywności każdego dnia. Więcej informacji można znaleźć na stronie csepguidelines.ca/pregnancy. Wytyczne obejmują sześć zaleceń:</p>
<p>All women without contraindication should be physically active throughout pregnancy. Specific subgroups were examined:</p> <ul style="list-style-type: none"> • women who were previously inactive 	<p>Wszystkie kobiety bez przeciwwskazań powinny być aktywne fizycznie przez cały okres ciąży. Zbadano poszczególne podgrupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kobiety, które wcześniej były nieaktywne • kobiety ze zdiagnozowaną 	<p>Wszystkie kobiety, które nie mają przeciwwskazań, powinny być aktywne fizycznie przez cały okres ciąży. Zbadano konkretne podgrupy:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kobiety, które wcześniej nie utrzymywały

<ul style="list-style-type: none"> • women diagnosed with gestational diabetes mellitus • women categorized as overweight or obese (pre-pregnancy body mass index $\geq 25 \text{ kg/m}^2$) 	<p>cukrzycą ciążową</p> <ul style="list-style-type: none"> • kobiety z nadwagą lub otyłością (wskaźnik masy ciała sprzed ciąży $\geq 25 \text{ kg/m}^2$) 	<p>aktywności</p> <ul style="list-style-type: none"> • kobiety z rozpoznaną cukrzycą ciążową • kobiety z nadwagą lub otyłością (wskaźnik masy ciała przed ciążą $\geq 25 \text{ kg/m}^2$)
<p>Pregnant women should accumulate at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity each week to achieve clinically meaningful health benefits and reductions in pregnancy complications</p>	<p>Kobiety w ciąży powinny tygodniowo poświęcać co najmniej 150 minut na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności, aby osiągnąć klinicznie znaczące korzyści zdrowotne i zmniejszyć liczbę powikłań ciąży</p>	<p>Pacjentki w ciąży powinny uprawiać aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności przez co najmniej 150 minut tygodniowo, by osiągnąć klinicznie istotne korzyści zdrowotne i zmniejszyć częstość występowania powikłań ciążowych</p>
<p>Physical activity should be accumulated over a minimum of three days per week; however, being active every day is encouraged</p>	<p>Aktywność fizyczna powinna być wykonywana przez co najmniej trzy dni w tygodniu; jednakże zaleca się jej podejmowanie każdego dnia</p>	<p>Aktywność fizyczną należy stosować przez co najmniej trzy dni w tygodniu, jednakże zachęca się do jej podejmowania każdego dnia</p>
<p>Pregnant women should incorporate a variety of aerobic and resistance training activities to achieve greater benefits. Adding yoga and/or gentle stretching may also be beneficial</p>	<p>Kobiety w ciąży powinny wykonywać różnorodne ćwiczenia aerobowe i oporowe/ wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe, aby osiągnąć większe korzyści. Korzystne może być również dodanie jogi i/lub delikatnego rozciągania</p>	<p>Kobiety w ciąży powinny wykonywać różnorodne ćwiczenia aerobowe i siłowe, by osiągnąć większe korzyści. Korzystne może być również stosowanie jogi i/lub delikatnego rozciągania</p>
<p>Pelvic floor muscle training (e.g., Kegel exercises) may</p>	<p>Trening mięśni dna miednicy (np. ćwiczenia Kegla) można</p>	<p>Trening mięśni dna miednicy (np. ćwiczenia Kegla)</p>

be performed on a daily basis to reduce the risk of urinary incontinence. Instruction in proper technique is recommended to obtain optimal benefits	wykonywać codziennie, aby zmniejszyć ryzyko nietrzymania moczu. W celu uzyskania optymalnych korzyści zaleca się instruktaż odpowiedniej techniki	wykonywać można codziennie w celu zmniejszenia ryzyka nietrzymania moczu. Optymalne efekty uzyskuje się poprzez stosowanie się do instrukcji dla danej techniki
Pregnant women who experience light-headedness, nausea or feel unwell when they exercise flat on their back should modify their exercise position to avoid the supine position	Kobiety w ciąży, które doświadczają zawrotów głowy, nudności lub złego samopoczucia, gdy ćwiczą leżąc na plecach, powinny zmodyfikować swoją pozycję ćwiczeniową	Kobiety w ciąży, które doświadczają zawrotów głowy, nudności lub złego samopoczucia w trakcie wykonywania ćwiczeń leżąc płasko na plecach powinny unikać wykonywania ich w tej pozycji
V — version; SOGC — Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada; CSEP — Caesarean scar ectopic pregnancy		

Table 3. Summary of results of back translation of the Get Active Questionnaire for Pregnancy from Polish according to International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research's (ISPOR) recommendations — to be completed by the pregnant woman

Consensus on the Polish version (V3)	Back translation 1	Back translation 2	Consensus on the back translation
Kwestionariusz „Bądź aktywna w ciąży”	“Be active in pregnancy” questionnaire	"Be Active During Pregnancy" Questionnaire	“Be active in pregnancy” questionnaire
Imię i nazwisko (+ imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego, jeśli dotyczy) [PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI	Name and surname (+ name and surname of parent/legal guardian, if applicable) [PLEASE,	Full Name (+ Parent/Legal Guardian's Name, if applicable) [PLEASE COMPLETE IN CAPITAL	Name and surname (+ name and surname of parent/legal guardian, if applicable) [PLEASE,

LITERAMI]:	COMPLETE IN BLOCK CAPITALS]	LETTERS]:	COMPLETE IN BLOCK CAPITALS]
Dzisiejsza data (DD/MM/RRRR):	Date (DD/MM/YYYY)	Today's date (DD/MM/YYYY):	Date (DD/MM/YYYY)
Termin porodu (DD/MM/RRRR):	Due date (DD/MM/YYYY)	Date of delivery (DD/MM/YYYY):	Date of delivery (DD/MM/YYYY):
Tydzień ciąży:	Week of pregnancy:	Week of pregnancy:	Week of pregnancy:
Wiek	Age	Age	Age
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	Physical activity during pregnancy has many health benefits and is usually not risky for you and your baby. However, in some situations, physical activity is not recommended. This questionnaire is intended to help you decide whether you should talk to your obstetric health care provider before starting or continuing physical activity	Being physically active during pregnancy has many health benefits and is usually risk-free for you and your baby. However, in some situations, physical activity is not recommended. This questionnaire is intended to help you decide whether you should talk to your doctor before starting or continuing physical activity	Physical activity during pregnancy has many health benefits and is usually not risky for you and your baby. However, in some situations, physical activity is not recommended. This questionnaire is intended to help you decide whether you should talk to your obstetric health care provider before starting or continuing physical activity
Proszę	Please reply YES or	Please answer YES	Please reply YES or

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	NO to each question as best you can. If your health changes over the course of your pregnancy, you should complete this questionnaire again	or NO to each question as best you can. If your health changes over the course of your pregnancy, you should complete this questionnaire again	NO to each question as best you can. If your health changes over the course of your pregnancy, you should complete this questionnaire again
Czy w aktualnej ciąży wystąpiły u Pani:	During this pregnancy, have you experienced:	During this pregnancy, have you experienced:	During this pregnancy, have you:
Łagodne, umiarkowane lub ciężkie choroby układu oddechowego lub sercowo-naczyniowego (np. przewlekłe zapalenie oskrzeli)?	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (<i>e.g.</i> , chronic bronchitis)?	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (<i>e.g.</i> chronic bronchitis)?	Mild, moderate or severe respiratory or cardiovascular diseases (<i>e.g.</i> , chronic bronchitis)?
Padaczka, która nie jest ustabilizowana?	Non-stable epilepsy?	Epilepsy that is not stable?	Non-stable epilepsy?
Cukrzyca typu 1, która nie jest ustabilizowana lub poziom cukru we krwi jest poza zalecanym zakresem?	Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar level is outside the recommended range?	Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar is outside the recommended range?	Type 1 diabetes that is not stable or your blood sugar level is outside the recommended range?
Choroba tarczycy, która nie jest ustabilizowana lub	Thyroid disease that is not stable or thyroid hormones	Thyroid disease that is not stable or thyroid hormones	Thyroid disease that is not stable or thyroid hormones

hormony tarczycy określające czynność tarczycy są poza zalecanym zakresem?	that determine thyroid function are out of the target range?	that determine thyroid function are out of target range?	that determine thyroid function are out of the target range?
Zaburzenia odżywiania lub niedożywienie?	Eating disorders or malnutrition?	Eating disorders or malnutrition?	Eating disorders or malnutrition?
Bliźnięta (28 tydzień ciąży lub później)? Lub ciąża trojacza albo liczniejsza ciąża mnoga?	Twins (28 th week of gestation or later)? Or triplets or higher multiples?	Twins (28 weeks gestation or later)? Or triplets or higher multiples?	Twins (28 th week of gestation or later)? Or triplets or higher multiples?
Niski poziom czerwonych krwinek (niedokrwistość) z objawami zmęczenia i/lub zawrotami głowy?	Low level of red blood cells (anaemia) with symptoms of fatigue and/or dizziness?	Low level of red blood cells (anemia) with symptoms of fatigue and/or dizziness?	Low level of red blood cells (anaemia) with symptoms of fatigue and/or dizziness?
Wysokie ciśnienie tętnicze krwi (stan przedrzucawkowy, nadciśnienie ciążowe lub przewlekłe nadciśnienie, które nie jest ustabilizowane)?	High blood pressure (pre-eclampsia, gestational hypertension, or chronic hypertension that is not stable)?	High blood pressure (pre-eclampsia, gestational hypertension or chronic hypertension that is not stable)?	High blood pressure (pre-eclampsia, gestational hypertension, or chronic hypertension that is not stable)?
Dziecko, które rośnie zbyt wolno (wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrastania płodu)?	Foetus that grows too slowly (intrauterine growth restriction)?	A baby that grows too slowly (intrauterine growth restriction)?	A baby that grows too slowly (intrauterine growth restriction)?
Niewyjaśnione krwawienie z dróg	Unexplained vaginal bleeding, rupture of	Unexplained vaginal bleeding, rupture of	Unexplained vaginal bleeding, rupture of

rodnych, pęknięcie błon płodowych lub poród rozpoczęty przed 37 tygodniem ciąży?	membranes or delivery before the 37 th week of pregnancy?	membranes or delivery before 37 weeks?	membranes or delivery before the 37 th week of pregnancy?
Łożysko, które częściowo lub całkowicie zakrywa szyjkę macicy (łożysko przodujące)?	A placenta that partially or completely covers the cervix (placenta praevia)?	A placenta that partially or completely covers the cervix (placenta praevia)?	A placenta that partially or completely covers the cervix (placenta praevia)?
Niewydolna szyjka macicy?	Weak cervix (incompetent cervix)?	Short cervix (cervical insufficiency)?	Weak cervix (incompetent cervix)?
Szew lub taśma wzmacniająca szyjkę macicy?	Cervical stitch or strengthening tape (cerclage)?	Cervical cerclage?	Cervical stitch or strengthening tape (cerclage)?
Czy w poprzednich ciążach wystąpiły u Pani:	In previous pregnancies, have you experienced:	Have you experienced in previous pregnancies:	In previous pregnancies, have you experienced:
Nawracające poronienia (utrata dziecka przed 20 tygodniem ciąży dwa lub więcej razy z rzędu)?	Recurrent miscarriages (losing a baby before 20 th week of pregnancy two or more times in succession)?	Recurrent miscarriages (losing a baby before 20 weeks of pregnancy two or more times in a row)?	Recurrent miscarriages (losing a baby before 20 th week of pregnancy two or more times in succession)?
Przedwczesny poród (przed 37 tygodniem ciąży)?	Premature birth (before 37 th week of pregnancy)?	Premature birth (before 37 weeks of gestation)?	Premature birth (before 37 th week of pregnancy)?
Czy ma Pani inne problemy zdrowotne, które mogą wpływać na Pani zdolność do aktywności	Have you any other medical conditions that may affect your ability to exercise during pregnancy? Please specify what	Do you have any other medical conditions that may affect your ability to exercise during pregnancy? Please	Have you any other medical conditions that may affect your ability to exercise during pregnancy? Please specify what

fizycznej podczas ciąży? Proszę podać co to za problemy zdrowotne:	health problems that are:	specify what kind of health problem this is:	health problem that is:
Czy jest jakiś inny powód, dla którego obawia się Pani aktywności fizycznej w czasie ciąży?	Is there any other reason why you are worried about physical activity during pregnancy?	Is there any other reason why you are concerned about physical activity during pregnancy?	Is there any other reason why you are worried about physical activity during pregnancy?
Proszę opisać Pani poziom aktywności fizycznej	Please describe your level of physical activity	Please describe your level of physical activity	Please describe your level of physical activity
W czasie typowego tygodnia, w jakich rodzajach aktywności fizycznej Pani uczestniczy (np. pływanie, spacer, trening oporowy/ ćwiczenia kształtujące poszczególne części ciała joga)?	In what types of physical activity do you participate in a typical week (e.g., swimming, walking, resistance training, yoga)?	During a typical week, what types of physical activity do you participate in (e.g. swimming, walking, resistance training, yoga)?	In what types of physical activity do you participate in a typical week (e.g., swimming, walking, resistance training, yoga)?
W odniesieniu do tego samego, typowego tygodnia proszę opisać, jak często i jak długo PRZECIĘTNIE uprawia Pani aktywność fizyczną o niskiej, umiarkowanej lub	For that typical week, describe on AVERAGE how often and for how long you engage in light, moderate or vigorous physical activity. Please see intensity definitions in the box below	For the same week, describe on average how often and for how long you engage in light, moderate or vigorous physical activity. Please see intensity definitions in the box below	For the same week, describe on average how often and for how long you engage in light, moderate or vigorous physical activity. Please see intensity definitions in the box below

wysokiej intensywności. Proszę zobaczyć definicje intensywności w ramce poniżej			
Przeciętnie:	On average:	On average:	On average:
Na ile była Pani aktywna fizycznie w ciągu sześciu miesięcy przed ciążą?	How physically active were you in the six months before pregnancy?	How active were you in the six months before pregnancy?	How physically active were you in the six months before pregnancy?
Na ile była Pani aktywna fizycznie do tej pory podczas tej ciąży?	How physically active have you been during this pregnancy so far?	How active have you been physically during this pregnancy so far?	How physically active have you been during this pregnancy so far?
Jakie są Pani cele związane z aktywnością fizyczną do końca ciąży?	What are your physical activity aims for the rest of your pregnancy?	What are your fitness goals for the rest of your pregnancy?	What are your physical activity aims for the rest of your pregnancy?
CZĘSTOŚĆ (ile razy w tygodniu)	FREQUENCY (how many times a week)	FREQUENCY (how many times a week)	FREQUENCY (how many times a week)
INTENSYWNOŚĆ (proszę przeczytać definicje poniżej)	INTENSITY (please, read the definitions below)	INTENSITY (please read definitions below)	INTENSITY (please, read the definitions below)
Czas trwania (ile minut na sesję ćwiczeń)	Duration (how many minutes per exercise session)	Duration (how many minutes per exercise session)	Duration (how many minutes per exercise session)
Aktywność fizyczna o niskiej intensywności: Porusza się Pani, ale bez pocenia się i ciężkiego oddychania, np.	Low-intensity physical activity: you move around but don't sweat or breathe heavily, <i>e.g.</i> , going shopping or light gardening	Low-intensity physical activity: You move around but don't sweat or breathe heavily, such as going to the store or doing light	Low-intensity physical activity: you move around but don't sweat or breathe heavily, <i>e.g.</i> , going shopping or light gardening

chodzenie do sklepu lub lekkie prace w ogrodzie		gardening	
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	Moderate-intensity physical activity: your heart rate increases and you may sweat or breathe heavily. You can speak but cannot sing, <i>e.g.</i> , brisk walking	Moderate-intensity physical activity: Your heart rate increases, and you may sweat or breathe heavily. You can talk, but you cannot sing, <i>e.g.</i> brisk walking.	Moderate-intensity physical activity: your heart rate increases and you may sweat or breathe heavily. You can speak but cannot sing, <i>e.g.</i> , brisk walking.
Aktywność fizyczna o wysokiej intensywności: Pani tętno znacznie wzrasta, czuje się Pani zgrzana i spocona, nie może Pani powiedzieć więcej niż kilka słów bez robienia przerw na oddech, np. szybka jazda na rowerze stacjonarnym lub bieganie	High-intensity physical activity: your heart rate increases significantly, you feel hot and sweaty, and you can't say more than a few words without pausing for breath; <i>e.g.</i> , fast riding a stationary bike or running	High-intensity physical activity: Your heart rate increases significantly, you feel hot and sweaty, and you can't say more than a few words without pausing for breath, such as riding a stationary bike fast or running	High-intensity physical activity: your heart rate increases significantly, you feel hot and sweaty, and you can't say more than a few words without pausing for breath; <i>e.g.</i> , fast riding a stationary bike or running
Ogólne zalecenia dotyczące aktywności fizycznej w czasie ciąży	General recommendations for physical activity during pregnancy	General recommendations for physical activity during pregnancy	General recommendations for physical activity during pregnancy
Należy postępować zgodnie z	Follow the recommendations on	Follow the recommendations	Follow the recommendations on

<p>zalecaniami dotyczącymi aktywności fizycznej w czasie ciąży zawartymi w polskich wytycznych PTGiP z 2023 (link) i w kanadyjskich wytycznych z 2019 r. (link)</p>	<p>physical activity during pregnancy in the Polish PTGiP guidelines of 2023 (link) and in the Canadian guidelines of 2019 (link)</p>	<p>for physical activity during pregnancy in the Polish PTGiP guidelines from 2023 (link) and in the Canadian guidelines from 2019 (link)</p>	<p>physical activity during pregnancy in the Polish PTGiP guidelines of 2023 (link) and in the Canadian guidelines of 2019 (link)</p>
<p>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</p>	<p>Pregnant women should engage in at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity (<i>e.g.</i>, resistance training, brisk walking, swimming, gardening) spread over three or more days a week. If you plan to engage in vigorous physical activity or be physically active above 2,500 meters above sea level, you should consult your obstetric care provider</p>	<p>Pregnant women are recommended at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity (<i>e.g.</i> resistance training, brisk walking, swimming, gardening) spread over three or more days a week. If you plan to engage in strenuous physical activity or be physically active above 2,500 meters above sea level, you should consult your pregnancy physician</p>	<p>Pregnant women are recommended at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity (<i>e.g.</i>, resistance training, brisk walking, swimming, gardening) spread over three or more days a week. If you plan to engage in vigorous physical activity or be physically active above 2,500 meters above sea level, you should consult your obstetric care provider</p>

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	If you have any questions about physical activity during pregnancy, please consult a qualified perinatal exercise specialist or a obstetric health care provider. This can help to ensure that your physical activity is safe and suitable for you	If you have any questions about physical activity during pregnancy, please consult with a qualified perinatal exercise specialist or doctor. This can help make sure your physical activity is safe and suitable for you	If you have any questions about physical activity during pregnancy, please consult a qualified perinatal exercise specialist or a obstetric health care provider This can help to ensure that your physical activity is safe and suitable for you
Oświadczenie	Statement	Declaration	Statement
Zgodnie z moją najlepszą wiedzą, wszystkie informacje podane przeze mnie w tym kwestionariuszu są	To the best of my knowledge, all information I have provided in this questionnaire is correct. If my health	To the best of my knowledge, all information I have provided in this questionnaire is correct. If my health	To the best of my knowledge, all information I have provided in this questionnaire is correct. If my health

<p>prawdziwe. Jeśli mój stan zdrowia ulegnie zmianie, wypełnię ten kwestionariusz ponownie</p>	<p>changes, I will complete this questionnaire again</p>	<p>changes, I will complete this questionnaire again</p>	<p>changes, I will complete this questionnaire again</p>
<p>Odpowiedziałam NIE na wszystkie pytania na stronie 1</p> <p>Proszę umieścić datę i podpisać poniższe oświadczenie</p> <p>Aktywność fizyczna jest zalecana</p>	<p>I have answered NO to all the questions on page 1</p> <p>Please sign and date the statement below</p> <p>Physical activity is recommended</p>	<p>I answered NO to all the questions on page 1</p> <p>Please sign and date the statement below</p> <p>Physical activity is recommended</p>	<p>I have answered NO to all the questions on page 1</p> <p>Please sign and date the statement below</p> <p>Physical activity is recommended</p>
<p>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</p>	<p>I have answered YES to one or more of the questions on page 1 and will talk to my obstetric health care provider before starting or continuing any physical activity. To start a conversation with your obstetric health care provider, you can use the prenatal physical activity healthcare professional consultation form</p>	<p>I answered YES to one or more of the questions on page 1 and will talk to my doctor or midwife before starting or continuing any physical activity. To start a conversation with your doctor, you can use the Prenatal Physical Activity Healthcare Professional Consultation Form (link)</p>	<p>I have answered YES to one or more of the questions on page 1 and will talk to my obstetric health care provider before starting or continuing any physical activity. To start a conversation with your obstetric health care provider, you can use the prenatal physical activity healthcare professional consultation form</p>

„Formularza konsultacji z lekarzem lub położną w zakresie aktywności fizycznej w ciąży” (link)	(link)		(link)
Rozmawiałam z moim lekarzem lub położną prowadzącymi ciążę, którzy zalecili mi aktywność fizyczną podczas ciąży. Proszę umieścić datę i podpisać poniższe oświadczenie	I have spoken to my obstetric health care provider who recommended to me physical activity during pregnancy. Please sign and date the statement below	I spoke to my doctor or midwife who advised me to exercise during pregnancy. Please sign and date the statement below	I have spoken to my obstetric health care provider who recommended to me physical activity during pregnancy. Please sign and date the statement below
Imię i nazwisko (Imię i nazwisko rodzica/opiekuna prawnego jeśli dotyczy (PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI)	Name and surname (name and surname of parent/legal guardian, if applicable) [PLEASE, COMPLETE IN BLOCK CAPITALS]	Name and surname (name and surname of parent/legal guardian, if applicable) [PLEASE, COMPLETE IN BLOCK CAPITALS]	Name and surname (name and surname of parent/legal guardian, if applicable) [PLEASE, COMPLETE IN BLOCK CAPITALS]
Podpis (lub podpis rodzica lub opiekuna prawnego, jeśli dotyczy):	Signature (or signature of parent/legal guardian, if applicable):	Signature (or signature of parent/legal guardian, if applicable):	Signature (or signature of parent/legal guardian, if applicable):
Dzisiejsza data (DD/MM/RRRR):	Date (DD/MM/YYYY):	Date (DD/MM/YYYY):	Date (DD/MM/YYYY):

Numer telefonu (opcjonalnie)	Telephone number (optional)	Telephone number (optional)	Telephone number (optional)
Email (opcjonalnie)	Email (optional)	Email (optional)	Email (optional)
V — version			

Table 4. Summary of results of back translation of The Health Care Provider Consultation Form for Prenatal Physical Activity from Polish according to International Society for Pharmacoeconomics and Outcomes Research's (ISPOR) recommendations — to be completed by the health care provider

Consensus on the Polish version (V3)	Back translation 1	Back translation 2	Consensus on the back translation
FORMULARZ KONSULTACJI Z LEKARZEM LUB POŁOŻNĄ W ZAKRESIE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIAŻY	FORM FOR A CONSULTATION WITH A DOCTOR OR A MIDWIFE REGARDING PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANCY	DOCTOR'S/MIDWIFE'S CONSULTATION FORM REGARDING PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANCY	DOCTOR'S/MIDWIFE'S CONSULTATION FORM REGARDING PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANCY
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	Your patient is planning to start or continue physical activity during pregnancy. The patient answered "Yes" to at least one question in the "Be active in pregnancy" questionnaire Therefore, we recommended that she seek your advice	Your patient plans to start or continue physical activity during pregnancy. The patient answered "Yes" to at least one question in the "Be active while pregnant" questionnaire, therefore she was recommended to seek your advice	Your patient is planning to start or continue physical activity during pregnancy. The patient answered "Yes" to at least one question in the "Be active in pregnancy" questionnaire Therefore, we recommended that she seek your advice

<p>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</p>	<p>Exercise is safe for most pregnant women and has many health benefits. However, a small number of women may require careful evaluation before undertaking any physical activity during pregnancy</p>	<p>Exercise is safe for most pregnant women and has many health benefits. However, a small number of women may require careful evaluation before undertaking any physical activity during pregnancy</p>	<p>Physical activity is safe for most pregnant women and has many health benefits. However, a small number of women may require careful evaluation before undertaking any physical activity during pregnancy</p>
<p>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</p>	<p>According to the Polish and Canadian guidelines for physical activity in pregnancy, pregnant women should undertake at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week (see next page). But in some cases, there are contraindications to physical activity</p>	<p>In line with the Polish and Canadian guidelines for physical activity in pregnancy, pregnant women should exercise at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week (see next page). But in some cases, there are contraindications to physical activity</p>	<p>According to the Polish and Canadian guidelines for physical activity in pregnancy, pregnant women should undertake at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week (see next page). But in some cases, there are contraindications to physical activity</p>
<p>Szczególne obawy pacjentki i/lub</p>	<p>Specific concerns of the patient and/or</p>	<p>Patient and/or Qualified Exercise</p>	<p>Specific concerns of the patient and/or</p>

wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży:	qualified pregnancy exercise instructor or trainer	Specialist Concerns:	qualified exercise professional
Aby zapewnić możliwie największe bezpieczeństwo postępowania, kobiecie zaleca się konsultację z Panią/Panem w sprawie aktywności fizycznej podczas ciąży. Prosimy o omówienie z kobietą ewentualnych obaw dotyczących aktywności fizycznej i wskazanie w polu poniżej wszelkich zalecanych modyfikacji:	In order to ensure the greatest possible safety, the woman is advised to consult you regarding physical activity during pregnancy. Please discuss with her any concerns you may have regarding physical activity and indicate any recommended modifications in the boxes below:	To ensure the greatest possible safety of management, the woman is advised to consult you regarding physical activity during pregnancy. Please discuss any concerns you may have regarding physical activity with the woman and indicate any recommended modifications in the box below:	To ensure the greatest possible safety, the woman is advised to consult you regarding physical activity during pregnancy. Please discuss with her any concerns you may have regarding physical activity and indicate any recommended modifications in the boxes below:
Zalecam aktywność fizyczną bez modyfikacji i ograniczeń, zgodnie z polskimi i kanadyjskimi wytycznymi dotyczącymi aktywności fizycznej w ciąży	Physical activity without modifications and limitations, in accordance with the Polish and Canadian guidelines for physical activity in pregnancy	Physical activity without modifications and limitations, in accordance with the Polish and Canadian guidelines for physical activity in pregnancy	Physical activity without modifications and limitations, in accordance with the Polish and Canadian guidelines for physical activity in pregnancy
Zalecam stopniowo zwiększać aktywność	Gradually increased physical activity	Gradually increased physical activity	Gradually increased physical activity

fizyczną			
Zalecam unikać:	I recommend avoiding:	I recommend avoiding:	I recommend avoiding:
Zalecam włączyć:	I recommend including:	I recommend including:	I recommend including:
W miarę możliwości zalecam nadzór ze strony wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży	I recommend supervision by a qualified pregnancy exercise instructor or trainer, if possible	If possible, I recommend supervision by a qualified exercise specialist	I recommend supervision by a qualified exercise professional, if possible
Kieruję do fizjoterapeuty w celu diagnostyki w kierunku występowania bólu, dysfunkcji i/lub oceny dna miednicy	I am referring to a physiotherapist for diagnosis for pain, dysfunction and/or pelvic floor assessment	I am referring to a physical therapist for diagnosis of pain, disability and/or pelvic floor assessment	I am referring to a physiotherapist for diagnosis for pain, dysfunction and/or pelvic floor assessment
Inne uwagi:	Other comments:	Other remarks:	Other comments:
Przeciwwskazania bezwzględne	Absolute contraindications	Absolute contraindications	Absolute contraindications
Kobiety ciężarne obciążone tymi dolegliwościami powinny kontynuować aktywność związaną z codziennym życiem, ale nie powinny brać udziału w aktywnościach o umiarkowanej lub wysokiej intensywności:	Pregnant women with these ailments should continue to be active in their daily life, but should not take part in moderate or vigorous physical activity:	Pregnant women with these conditions should continue to be active in their daily life, but should not take part in moderate or vigorous physical activity:	Pregnant women with these conditions should continue to be active in their daily life, but should not take part in moderate or vigorous physical activity:

Pęknięcie błon płodowych	Rupture of the membranes	Rupture of the membranes	Rupture of the membranes
Poród przedwczesny	Premature birth	Premature birth	Premature birth
Niewyjaśnione uporczywe krwawienie z pochwy	Unexplained persistent vaginal bleeding	Unexplained persistent vaginal bleeding	Unexplained persistent vaginal bleeding
Łożysko przodujące po 28 tyg. Ciąży	Placenta previa after 28 weeks of pregnancy	Placenta previa after 28 weeks of pregnancy	Placenta previa after 28 weeks of pregnancy
Stan przedrzucawkowy	Preeclampsia	Preeclampsia	Preeclampsia
Niewydolność cieśniowo-szyjkowa	Isthmus-cervical insufficiency	Cervical insufficiency	Cervical insufficiency
Wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrostu płodu	Intrauterine growth restriction of the fetus	Intrauterine growth restriction	Intrauterine growth restriction
ciąża mnoga liczniejsza niż bliźniacza (np. trojaczki)	multiple pregnancy more than twin (<i>e.g.</i> , triplets)	Multiple pregnancy more than twin (<i>e.g.</i> , triplets)	multiple pregnancy more than twin (<i>e.g.</i> , triplets)
Niewyrównana cukrzyca typu 1	Decompensated type 1 diabetes	Uncontrolled Type I diabetes,	Uncontrolled type I diabetes,
Niewyrównane nadciśnienie	Decompensated hypertension	Uncontrolled hypertension	Uncontrolled hypertension
Niewyrównana choroba tarczycy	Decompensated thyroid disease	Uncontrolled thyroid disease,	Uncontrolled thyroid disease,
Inne poważne zaburzenia sercowo-naczyniowe, oddechowe lub ogólnoustrojowe	Other serious cardiovascular, respiratory or general disorders	Other serious cardiovascular, respiratory or systemic disorder	Other serious cardiovascular, respiratory or systemic disorder
Przeciwwskazania względne	Relative contraindications	Relative contraindications	Relative contraindications
Kobiety ciężarne obciążone tymi dolegliwościami	Pregnant women with these ailments should discuss with	Pregnant women with these conditions should discuss the	Pregnant women with these conditions should discuss the

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	you the benefits and risks of physical activity. They should continue their physical activity, however, if appropriate, modify the exercises to reduce their intensity and/or duration	benefits and risks of physical activity with you. They should continue their physical activity, however, if appropriate, modify the exercises to reduce their intensity and/or duration	benefits and risks of physical activity with you. They should continue their physical activity, however, if appropriate, modify the exercises to reduce their intensity and/or duration
Nawracające poronienia	Recurring miscarriages	Recurrent pregnancy loss	Recurrent pregnancy loss
Nadciśnienie ciążowe	Gestational hypertension	Gestational hypertension	Gestational hypertension
W wywiadzie spontaniczny poród przedwczesny	History of spontaneous preterm birth	A history of spontaneous preterm birth	A history of spontaneous preterm birth
Łagodna/umiarkowana na choroba układu krążenia lub oddechowego	Mild/moderate cardiovascular or respiratory disease	Mild/moderate cardiovascular or respiratory disease	Mild/moderate cardiovascular or respiratory disease
Objawowa niedokrwistość	Symptomatic anemia	Symptomatic anemia	Symptomatic anemia
Niedożywienie	Malnutrition	Malnutrition	Malnutrition
Zaburzenia odżywiania	Eating disorders	Eating disorders	Eating disorders
Ciąża bliźniacza po 28 tygodniu	Twin pregnancy after 28 weeks	Twin pregnancy after the 28 th week	Twin pregnancy after the 28 th week
Inne istotne stany chorobowe	Other significant diseases	Other significant medical conditions	Other significant medical conditions

SOGC/CSEP 2019 KANADYJSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIAŻY	SOGC/CSEP 2019 CANADIAN GUIDELINES FOR PHYSICAL ACTIVITY IN PREGNANCY	SOGC/CSEP 2019 CANADIAN GUIDELINE FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT PREGNANCY	SOGC/CSEP 2019 CANADIAN GUIDELINE FOR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT PREGNANCY
Oparte na dowodach wytyczne określają odpowiednią ilość aktywności fizycznej, którą kobiety powinny wykonywać przez całą ciążę, aby wspierać zdrowie własne, płodu i noworodka	Evidence-based guidelines define the appropriate amount of physical activity women should undertake throughout their pregnancy to support maternal, fetal and neonatal health	Evidence-based guidelines define the appropriate amount of physical activity women should perform throughout their pregnancy to support maternal, fetal and neonatal health	Evidence-based guidelines define the appropriate amount of physical activity women should undertake throughout their pregnancy to support maternal, fetal and neonatal health
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	Research shows the health benefits and safety of being active throughout pregnancy for both mother and baby. Physical activity is now seen as a key part of a healthy pregnancy. Adherence to guidelines can reduce the risk of pregnancy-related diseases such as depression by at least	Research shows the health benefits and safety of being active throughout pregnancy for both mother and baby. Physical activity is now seen as a key element of maintaining a healthy pregnancy. Adherence to guidelines can reduce the risk of pregnancy-related diseases such as	Research shows the health benefits and safety of being active throughout pregnancy for both mother and baby. Physical activity is now seen as a key element of maintaining a healthy pregnancy. Adherence to guidelines can reduce the risk of pregnancy-related diseases such as

związanych z ciążą, takich jak depresja, o co najmniej 25%, oraz rozwoju cukrzycy ciążowej, nadciśnienia tętniczego i stanu przedrzucawkowego o 40%	25%, and the development of gestational diabetes, high blood pressure and pre-eclampsia by 40%	depression by at least 25%, and the development of gestational diabetes, high blood pressure and pre-eclampsia by 40%	depression by at least 25%, and the development of gestational diabetes, high blood pressure and pre-eclampsia by 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:	Pregnant women should undertake at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week for at least three days per week. But even if they do not achieve this goal, they should be encouraged to do some activity every day. The guidelines contain six recommendations:	Pregnant women should engage in at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week for at least three days per week. But even if they do not achieve this goal, they should be encouraged to do any activity every day. The guidelines contain six recommendations:	Pregnant women should undertake at least 150 minutes of moderate-intensity physical activity per week for at least three days per week. But even if they do not achieve this goal, they should be encouraged to do some activity every day. The guidelines contain six recommendations:
Wszystkie kobiety bez przeciwwskazań powinny być aktywne fizycznie przez cały okres ciąży. Zbadano poszczególne podgrupy:	All women without contraindications should be physically active throughout pregnancy. Specific subgroups were examined: • previously inactive	All women without contraindications should be physically active throughout pregnancy. Individual subgroups were examined: • women who were	All women without contraindications should be physically active throughout pregnancy. Specific subgroups were examined: • women who were

<ul style="list-style-type: none"> • kobiety, które wcześniej były nieaktywne • kobiety ze zdiagnozowaną cukrzycą ciążową • kobiety z nadwagą lub otyłością (wskaźnik masy ciała sprzed ciąży ≥ 25 kg/m²) 	<p>women</p> <ul style="list-style-type: none"> • women diagnosed with gestational diabetes • women who are overweight or obese (pre-pregnancy body mass index ≥ 25 kg/m²) 	<p>previously inactive</p> <ul style="list-style-type: none"> • women diagnosed with gestational diabetes • women who are overweight or obese (pre-pregnancy body mass index ≥ 25 kg/m²) 	<p>previously inactive</p> <ul style="list-style-type: none"> • women diagnosed with gestational diabetes • women who are overweight or obese (pre-pregnancy body mass index ≥ 25 kg/m²)
<p>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</p>	<p>Pregnant women should spend at least 150 minutes per week on moderate-intensity physical activity to achieve clinically significant health benefits and reduce the incidence of pregnancy complications</p>	<p>Pregnant women should spend at least 150 minutes per week of moderate-intensity physical activity to achieve clinically significant health benefits and reduce the incidence of pregnancy complications</p>	<p>Pregnant women should spend at least 150 minutes per week on moderate-intensity physical activity to achieve clinically significant health benefits and reduce the incidence of pregnancy complications</p>
<p>Aktywność fizyczna powinna być wykonywana przez co najmniej trzy dni w tygodniu; jednakże zaleca się jej podejmowanie każdego dnia</p>	<p>Physical activity should be performed at least three days a week; however, it is encouraged to undertake it every day</p>	<p>Physical activity should be performed at least three days a week; however, it is encouraged to do so every day</p>	<p>Physical activity should be performed at least three days a week; however, it is encouraged to undertake it every day</p>
<p>Kobiety w ciąży powinny wykonywać</p>	<p>Pregnant women should engage in a</p>	<p>Pregnant women should engage in a</p>	<p>Pregnant women should engage in a</p>

<p>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</p>	<p>variety of aerobic and strengthening exercises to obtain greater benefits. It may also be beneficial to practice yoga and/or perform stretching exercises</p>	<p>variety of aerobic and strengthening exercises to obtain greater benefits. It may also be beneficial to practice yoga and/or perform stretching exercises</p>	<p>variety of aerobic and strengthening exercises to obtain greater benefits. It may also be beneficial to practice yoga and/or perform stretching exercises</p>
<p>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</p>	<p>Pelvic floor muscle training (<i>e.g.</i>, Kegel exercises) can be done daily to reduce the risk of urinary incontinence. In order to obtain the best benefits, it is recommended to teach the appropriate technique</p>	<p>Pelvic floor muscle training (<i>e.g.</i> Kegel exercises) can be done daily to reduce the risk of urinary incontinence. To obtain the best benefits, it is recommended to be instructed in appropriate techniques</p>	<p>Pelvic floor muscle training (<i>e.g.</i>, Kegel exercises) can be done daily to reduce the risk of urinary incontinence. To obtain the best benefits, it is recommended to teach the appropriate technique</p>
<p>Kobiety w ciąży, które doświadczają zawrotów głowy, nudności lub złego samopoczucia w</p>	<p>Pregnant women who experience dizziness, nausea or discomfort while lying flat on their</p>	<p>Pregnant women who experience dizziness, nausea, or malaise while lying flat on their backs</p>	<p>Pregnant women who experience dizziness, nausea or discomfort while lying flat on their</p>

trakcie ćwiczeń leżąc płasko na plecach, powinny unikać wykonywania ich w tej pozycji	backs should avoid exercising in this position	should avoid exercising in this position	backs should avoid exercising in this position
V — version; SOGC — Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada; CSEP — Caesarean scar ectopic pregnancy			

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.

1. Czy w aktualnej ciąży wystąpiły u Pani:		
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 przedzrzucawkowy, nadciśnienie ciążowe lub przewlekłe nadciśnienie, które nie jest ustabilizowane)?	T	N
i. Dziecko, które rośnie zbyt wolno (wewnątrzmaciczne ograniczenie wzrastania 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
2. Czy w poprzednich ciążach wystąpiły u Pani:		
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
3. Czy ma Pani inne problemy zdrowotne, które mogą wpływać na Pani zdolność do aktywności fizycznej podczas ciąży? Proszę podać co to za problemy zdrowotne:	T	N
4. Czy jest jakiś inny powód, dla którego obawia się Pani aktywności fizycznej w czasie ciąży?		

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)		INTENSYWNOŚĆ (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"/> niska	<input type="checkbox"/> <20	<input type="checkbox"/> 31-60
	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> umiarkowana	<input type="checkbox"/> 20-30	<input type="checkbox"/> >60
			<input type="checkbox"/> wysoka		
Na ile była Pani aktywna fizycznie do tej pory podczas tej ciąży?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3-4	<input type="checkbox"/> niska	<input type="checkbox"/> <20	<input type="checkbox"/> 31-60
	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> umiarkowana	<input type="checkbox"/> 20-30	<input type="checkbox"/> >60
			<input type="checkbox"/> wysoka		
Jakie są Pani cele związane z aktywnością fizyczną do końca ciąży?	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 3-4	<input type="checkbox"/> niska	<input type="checkbox"/> <20	<input type="checkbox"/> 31-60
	<input type="checkbox"/> 1-2	<input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> umiarkowana	<input type="checkbox"/> 20-30	<input type="checkbox"/> >60
			<input type="checkbox"/> wysoka		

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 przerw 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) i w kanadyjskich wytycznych z 2019 r. (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).
- Rozmawiałam z moim lekarzem lub położną prowadzącymi ciążę, którzy zalecili mi aktywność fizyczną podczas ciąży. Proszę umieścić datę i podpisać poniższe oświadczenie.

IMIĘ I NAZWISKO (IMIĘ I NAZWISKO RODZICA/OPIEKUNA PRAWNEGO JEŚLI DOTYCZY) (PROSZĘ WYPEŁNIĆ 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).

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:

<input type="checkbox"/> Zalecam aktywność fizyczną bez modyfikacji i ograniczeń, zgodnie z polskimi i kanadyjskimi wytycznymi dotyczącymi aktywności fizycznej w ciąży.
<input type="checkbox"/> Zalecam stopniowo zwiększać aktywność fizyczną. <input type="checkbox"/> Zalecam unikać: <input type="checkbox"/> Zalecam włączyć:
<input type="checkbox"/> W miarę, możliwości zalecam nadzór ze strony wykwalifikowanego instruktora lub trenera ćwiczeń w ciąży.
<input type="checkbox"/> Kieruję do fizjoterapeuty w celu diagnostyki w kierunku występowania bólu, dysfunkcji i/ lub oceny dna miednicy.
<input type="checkbox"/> 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 przedrzucawkowy,
- niewydolność ciążowa-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.



© Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP)

SOGC/CSEP 2019 KANADYJSKIE WYTYCZNE DOTYCZĄCE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W CIAŻY



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