

Załącznik 3. Indeks Jakości Snu Pittsburgh

(ang. Pittsburgh Sleep Quality Index; PSQI)

Lp.	Dyscyplina sportu	Jakość snu (ogólna)				Subiektywna jakość snu				Opóźnienie snu			
		Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4
1	Ampfutbol	3	1	7	5	1	1	3	3	0	0	1	0
2	Ampfutbol	3	3	6	5	1	1	2	2	1	1	1	2
3	Ampfutbol	7	7	10	8	3	3	5	4	1	1	1	1
4	Ampfutbol	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Boccia	7	11	9	8	3	3	5	4	1	1	1	1
6	Boccia	9	6	15	12	1	1	3	3	2	2	3	2
7	Curling	11	11	10	9	1	1	3	2	3	3	2	2
8	Goalball	8	10	5	8	3	3	4	3	1	2	0	1
9	Hokej na lodzie	7	6	5	7	3	3	3	3	0	0	0	0
10	Hokej na lodzie	5	5	6	7	3	3	3	3	1	1	2	3
11	Kolarstwo	6	6	8	8	3	3	4	4	0	0	0	0
12	Kolarstwo	3	5	6	4	3	3	4	3	0	0	0	1
13	Kolarstwo	9	9	9	10	3	3	3	4	1	1	1	2
14	Kolarstwo	8	13	7	8	1	0	3	2	1	3	2	2
15	Kolarstwo	5	5	8	6	3	3	5	4	1	1	1	1
16	Kolarstwo	4	4	9	7	3	3	5	4	0	0	1	1
17	Kolarstwo	5	4	7	9	3	3	4	3	1	1	1	1
18	Kolarstwo	6	6	7	7	3	3	4	3	1	1	1	1
19	Kolarstwo	11	12	11	8	1	1	2	1	2	2	1	0
20	Kolarstwo	9	9	10	8	3	3	4	3	1	1	1	1
21	Kolarstwo	4	4	5	5	3	3	3	3	1	1	1	1
22	Koszykówka	9	9	7	6	3	3	4	3	3	3	2	1
23	Lekka atletyka	5	6	7	8	3	3	4	3	0	1	1	0
24	Lekka atletyka	4	4	8	6	3	3	4	4	0	0	1	2
25	Lekka atletyka	7	10	8	7	3	1	4	3	1	2	0	0

26	Lekka atletyka	4	5	5	4	1	1	4	3	2	2	0	0
27	Lekka atletyka	7	7	8	7	1	1	3	4	1	1	2	1
28	Lekka atletyka	5	5	5	5	1	3	4	4	3	1	1	1
29	Lekka atletyka	5	3	6	6	3	3	5	4	1	0	0	0
30	Lekka atletyka	10	10	10	10	3	3	3	3	1	1	2	2
31	Lekka atletyka	10	10	8	11	3	3	3	3	2	2	2	2
32	Lekka atletyka	5	5	6	7	3	3	3	3	1	1	1	1
33	Lekka atletyka	4	4	7	7	3	3	4	4	1	1	1	1
34	Lekka atletyka	10	10	10	10	3	3	3	3	3	3	3	2
35	Lekka atletyka	6	6	6	8	1	1	1	1	2	2	2	2
36	Narciarstwo alpejskie	7	7	6	8	3	3	4	3	1	1	1	2
37	Narciarstwo alpejskie	3	3	5	4	3	3	5	4	0	0	0	0
38	Pływanie	4	4	9	8	3	0	3	3	0	1	2	1
39	Pływanie	7	9	12	11	1	1	3	3	1	2	1	1
40	Pływanie	3	3	7	6	3	3	5	4	0	0	1	1
41	Pływanie	5	5	5	4	3	3	3	3	1	1	1	1
42	Pływanie	5	7	11	10	3	3	5	4	0	0	0	0
43	Pływanie	8	13	8	17	3	0	3	2	1	3	2	3
44	Pływanie	8	8	9	9	3	3	4	3	0	0	1	1
45	Pływanie	7	9	8	8	3	3	5	3	0	0	1	2
46	Pływanie	5	6	6	4	3	3	4	4	1	1	1	0
47	Pływanie	5	9	6	5	3	3	4	3	0	1	0	1
48	Pływanie	12	13	13	14	1	0	0	1	3	3	3	3
49	Podnoszenie ciężarów	4	5	6	6	3	3	4	4	0	0	0	0
50	Podnoszenie ciężarów	8	13	11	9	3	1	3	2	0	2	2	2
51	Siatkówka na siedząco	4	4	7	7	3	3	5	3	1	1	0	1
52	Siatkówka na siedząco	4	4	8	7	3	3	5	4	0	0	0	1
53	Siatkówka na siedząco	5	8	7	8	3	3	4	3	0	0	1	1
54	Siatkówka na siedząco	3	6	7	9	0	3	3	2	2	1	2	2
55	Siatkówka na siedząco	2	2	5	2	0	1	4	0	0	0	0	0

56	Siatkówka na siedząco	3	3	8	8	3	3	4	3	0	0	2	1
57	Siatkówka na siedząco	12	8	11	18	0	1	2	2	3	1	3	3
58	Siatkówka na siedząco	7	8	7	9	3	1	4	3	0	1	0	1
59	Strzelectwo	4	3	5	4	3	3	4	4	0	0	0	0
60	Strzelectwo	6	6	5	6	3	3	4	3	0	0	0	0
61	Strzelectwo	4	4	5	5	3	3	5	4	0	0	0	0
62	Strzelectwo	4	5	9	9	3	3	5	3	0	0	0	1
63	Strzelectwo	3	4	6	3	3	3	4	3	0	0	0	0
64	Strzelectwo	7	7	5	7	3	3	3	3	0	0	0	2
65	Szermierka	4	5	4	5	3	1	1	2	1	1	1	2
66	Szermierka	1	2	4	6	1	1	1	2	0	1	1	1
67	Szermierka	3	4	8	10	0	0	2	2	1	1	2	1
68	Szermierka	5	3	6	10	3	1	4	3	0	0	0	0
69	Szermierka	5	6	6	4	3	3	4	3	1	2	1	1
70	Szermierka	7	6	8	8	3	3	4	4	1	1	1	1
71	Szermierka	5	7	8	8	3	3	4	4	1	1	2	1
72	Szermierka	3	5	7	4	3	3	4	3	0	1	1	1
73	Szermierka	7	7	10	9	3	3	4	4	1	1	1	1
74	Szermierka	6	6	6	7	3	3	3	3	1	1	1	2
75	Tenis stołowy	5	6	6	9	1	1	1	2	1	1	1	2
	Wynik średni	5,8	6,3	7,4	7,5	2,4	2,3	3,5	3,0	0,8	1,0	1,0	1,1

Punktacja dla jakości snu:

≤ 5 = Norma

>5 = Znaczące zakłócenie snu



Pomiar 1 (przed pandemią: luty 2021)

Pomiar 2 (trzecia fala pandemii: kwiecień 2021)

Pomiar 3 (spadek pandemii: lipiec 2021)

Pomiar 4 (czwarta fala pandemii: listopad 2021)

Załącznik 3. c.d.

Lp.	Dyscyplina sportu	Czas snu				Wydajność snu				Zaburzenia snu			
		Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4	Pomiar 1	Pomiar 2	Pomiar 3	Pomiar 4
1	Ampfutbol	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1
2	Ampfutbol	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	2	1
3	Ampfutbol	1	1	1	1	2	2	2	2	0	0	1	0
4	Ampfutbol	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
5	Boccia	0	1	0	0	0	3	0	0	1	0	1	1
6	Boccia	2	1	2	2	2	0	3	1	1	1	2	2
7	Curling	2	2	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1
8	Goalball	0	0	0	0	0	0	0	0	2	3	1	2
9	Hokej na lodzie	0	0	0	0	2	2	1	2	1	0	0	1
10	Hokej na lodzie	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1
11	Kolarstwo	0	0	0	0	3	3	3	3	0	0	1	1
12	Kolarstwo	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0
13	Kolarstwo	2	2	1	1	3	3	3	3	0	0	1	0
14	Kolarstwo	1	2	0	0	1	3	0	1	2	2	1	2
15	Kolarstwo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
16	Kolarstwo	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
17	Kolarstwo	0	0	0	1	1	0	0	3	0	0	1	0
18	Kolarstwo	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1
19	Kolarstwo	0	0	0	3	1	1	1	3	2	3	2	1
20	Kolarstwo	0	0	0	0	3	3	2	2	0	0	1	1
21	Kolarstwo	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
22	Koszykówka	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
23	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	0	3	1	1	1	1
24	Lekka atletyka	0	0	1	0	1	1	2	0	0	0	0	0
25	Lekka atletyka	0	1	0	0	1	3	2	2	1	1	1	1
26	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	0	0	1	2	0	1

27	Lekka atletyka	1	1	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1
28	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0
29	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
30	Lekka atletyka	1	1	0	0	3	3	3	3	1	1	1	1
31	Lekka atletyka	1	1	0	1	2	2	0	2	0	0	1	1
32	Lekka atletyka	0	0	0	0	1	1	2	2	0	0	0	1
33	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
34	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	2
35	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	2
36	Narciarstwo alpejskie	0	0	0	0	2	2	0	1	0	0	1	1
37	Narciarstwo alpejskie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Pływanie	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1
39	Pływanie	1	1	3	2	2	3	3	2	1	1	2	2
40	Pływanie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1
41	Pływanie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
42	Pływanie	1	1	2	2	1	3	3	3	0	0	1	1
43	Pływanie	0	3	0	3	0	3	0	3	1	1	2	2
44	Pływanie	2	2	0	1	3	3	3	3	0	0	1	1
45	Pływanie	0	1	0	0	1	2	0	0	1	1	1	1
46	Pływanie	0	1	0	0	1	1	0	0	0	0	1	0
47	Pływanie	0	1	0	0	1	2	0	0	1	1	1	1
48	Pływanie	0	1	1	0	1	1	2	2	2	2	2	2
49	Podnoszenie ciężarów	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1
50	Podnoszenie ciężarów	1	1	0	0	2	3	0	0	1	1	1	1
51	Siatkówka na siedząco	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	1	1
52	Siatkówka na siedząco	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1
53	Siatkówka na siedząco	0	0	0	1	0	3	0	1	1	1	1	1
54	Siatkówka na siedząco	0	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1
55	Siatkówka na siedząco	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1
56	Siatkówka na siedząco	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	1	1

57	Siatkówka na siedząco	2	0	1	3	3	0	0	3	1	1	1	2
58	Siatkówka na siedząco	1	1	0	1	1	2	1	2	1	1	1	1
59	Strzelectwo	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0
60	Strzelectwo	0	0	0	0	2	2	1	2	1	1	0	1
61	Strzelectwo	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	1
62	Strzelectwo	0	0	0	0	1	1	3	3	0	0	1	1
63	Strzelectwo	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	1	0
64	Strzelectwo	2	2	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1
65	Szermierka	0	0	0	0	0	2	1	0	0	1	1	1
66	Szermierka	0	0	0	0	0	0	1	1	0	0	1	1
67	Szermierka	0	0	0	0	1	2	2	1	1	1	1	2
68	Szermierka	1	1	0	2	0	0	0	2	0	0	1	1
69	Szermierka	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0
70	Szermierka	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1
71	Szermierka	0	0	0	0	0	2	0	1	0	0	1	1
72	Szermierka	0	0	0	0	0	1	2	0	0	0	0	0
73	Szermierka	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1
74	Szermierka	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	1	1
75	Tenis stołowy	0	0	0	0	1	2	2	2	0	0	0	1
	Wynik średni	0,3	0,5	0,2	0,4	0,7	1,1	0,8	1,0	0,6	0,5	0,9	1,0

Pomiar 1 (przed pandemią: luty 2021)

Pomiar 2 (trzecia fala pandemii: kwiecień 2021)

Pomiar 3 (spadek pandemii: lipiec 2021)

Pomiar 4 (czwarta fala pandemii: listopad 2021)

27	Lekka atletyka	2	2	2	0	1	1	0	1
28	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	1	0	0
29	Lekka atletyka	0	0	0	0	1	0	0	1
30	Lekka atletyka	0	0	0	0	1	1	1	1
31	Lekka atletyka	0	0	0	0	2	2	2	2
32	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	0	0
33	Lekka atletyka	0	0	0	0	0	0	1	1
34	Lekka atletyka	3	3	3	3	0	0	0	0
35	Lekka atletyka	0	0	0	0	2	2	2	2
36	Narciarstwo alpejskie	0	0	0	0	1	1	0	1
37	Narciarstwo alpejskie	0	0	0	0	0	0	0	0
38	Pływanie	0	0	0	0	0	1	2	1
39	Pływanie	0	0	0	0	1	1	0	1
40	Pływanie	0	0	0	0	0	0	1	0
41	Pływanie	0	0	0	0	1	1	0	0
42	Pływanie	0	0	0	0	0	0	0	0
43	Pływanie	0	0	0	2	3	3	1	2
44	Pływanie	0	0	0	0	0	0	0	0
45	Pływanie	0	0	0	1	2	2	1	1
46	Pływanie	0	0	0	0	0	0	0	0
47	Pływanie	0	0	0	0	0	1	1	0
48	Pływanie	3	3	3	3	2	3	2	3
49	Podnoszenie ciężarów	0	0	0	0	1	1	0	0
50	Podnoszenie ciężarów	0	3	3	2	1	2	2	2
51	Siatkówka na siedząco	0	0	0	0	0	0	1	1
52	Siatkówka na siedząco	0	0	0	0	0	0	0	0
53	Siatkówka na siedząco	0	0	0	0	1	1	1	1
54	Siatkówka na siedząco	0	0	0	0	0	1	1	2
55	Siatkówka na siedząco	1	0	0	0	0	0	0	1
56	Siatkówka na siedząco	0	0	0	0	0	0	1	1

57	Siatkówka na siedząco	3	3	3	3	0	2	1	2
58	Siatkówka na siedząco	0	0	0	0	1	2	1	1
59	Strzelectwo	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Strzelectwo	0	0	0	0	0	0	0	0
61	Strzelectwo	0	0	0	0	0	0	0	0
62	Strzelectwo	0	0	0	0	0	1	0	1
63	Strzelectwo	0	0	0	0	0	0	0	0
64	Strzelectwo	0	0	0	0	0	0	0	0
65	Szermierka	0	0	0	0	0	0	0	0
66	Szermierka	0	0	0	0	0	0	0	1
67	Szermierka	0	0	0	2	0	0	1	2
68	Szermierka	0	0	0	0	1	1	1	2
69	Szermierka	0	0	0	0	1	1	0	0
70	Szermierka	0	0	0	0	1	1	1	1
71	Szermierka	0	0	0	0	1	1	1	1
72	Szermierka	0	0	0	0	0	0	0	0
73	Szermierka	3	3	2	3	0	0	2	0
74	Szermierka	0	0	0	0	1	1	1	1
75	Tenis stołowy	1	1	1	1	1	1	1	1
	Wynik średni	0,3	0,3	0,3	0,3	0,6	0,7	0,7	0,7

Pomiar 1 (przed pandemią: luty 2021)

Pomiar 2 (trzecia fala pandemii: kwiecień 2021)

Pomiar 3 (spadek pandemii: lipiec 2021)

Pomiar 4 (czwarta fala pandemii: listopad 2021)