

Identifikační číslo:

Věk 15 – 25 26 – 35 36 – 55 56 – 65 >65

muž žena váha: výška: Vzdělání: ZŠ SŠ VŠ

kouření ano ne alkohol ne příležitostně pravidelně

převážně žiji v obci do 2 000 obyvatel 2 000 – 30 000 obyvatel > 30 000 obyvatel

Dotazník pohybové aktivity

1. Každý den mám alespoň 30 minut pohybové aktivity (jakékoliv – počítá se i chůze či domácí práce). ANO/NE
2. Každý den mám alespoň 1 hodinu pohybové aktivity (jakékoliv – počítá se i chůze či domácí práce). ANO/NE
3. Pokud možno, vždy používám schody místo výtahu/eskalátoru.
ANO/NE
4. Pohybová aktivita mě baví a těším se na ni.
ANO/NE
5. Přes den nikdy nesesím víc než hodinu v kuse.
ANO/NE
6. Pravidelně praktikuji nějaký druh posilování svalů (se závažím nebo vlastní vahou).
ANO/NE
7. Aktivně vyhledávám každou možnost zvýšit přirozenou pohybovou aktivitu v každodenních činnostech.
ANO/NE
8. Dlouhodobě se věnuji nějakému druhu sportu (ve skupině nebo individuálně).
ANO/NE
9. Pravidelná pohybová aktivita je nevyhnutelnou součástí mé práce/způsobu života.
ANO/NE
10. Svůj volný čas trávím převážně aktivně.
ANO/NE

Součet odpovědí ANO je výsledným počtem bodů:

Hodnocení pohybové aktivity

0-3 body: nedostatečná

4-6 bodů: uspokojující

7-10 bodů: optimální