

Dobrý den vážená paní/vážený pane,

jmenuji se Andrea Pilíková a jsem studentkou 3. ročníku bakalářského studia na Karlově Univerzitě v Praze, fakulta Tělesné výchovy a sportu. Touto cestou bych Vás chtěla požádat o vyplnění této ankety, která se týká pohybové aktivity seniorů žijících v domácím prostředí a v ústavní péči na území Chomutovska.

Vyplnění ankety je zcela anonymní a získaná data poslouží pouze jako podklad pro mou bakalářskou práci.

Uvádějte prosím, vždy jen 1 ODPOVĚĎ, pouze u otázky č. 6 MŮŽETE ZVOLIT VÍCE ODPOVĚDÍ.

Pohybová aktivita seniorů žijících v domácím prostředí/ ústavní péči na Chomutovsku

1. Pohlaví

- a) muž
- b) žena

2. Věk

- a) 60-65 let
- b) 66-70 let
- c) 71-75 let
- d) 76-80 let
- e) 80 let a více

3. Vzdělání

- a) základní
- b) střední bez maturity
- c) střední s maturitou
- d) vysokoškolské

4. Rodinný stav

- a) svobodný/á
- b) ženatý/vdaná
- c) žiji v partnerském svazku
- d) rozvedený/á
- e) ovdovělý/á

5. Počet let v důchodu

- a) méně než 1 rok
- b) 1-3 roky
- c) 3-6 let
- d) 7-10 let
- e) 10 a více let

6. Jaké pohybové aktivitě/ aktivitám se pravidelně věnujete?

- a) chůze
- b) běh
- c) plavání
- d) jízda na kole
- e) jóga
- f) tanec
- g) skupinová řízená cvičení
- h) jiné, prosím uveďte

7. Jaký je Váš nejčastější způsob dopravy?

- a) auto
- b) MHD, autobus
- c) vlak
- d) pěšky
- e) kolo

8. Navštěvujete Univerzitu třetího věku?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím, co to je

9. Jak nejčastěji vykonáváte pohybovou aktivitu?

- a) sám/sama
- b) s rodinou, příbuznými
- c) s 1-3 přáteli
- d) ve větší skupině

10. Kolik času týdně věnujete pohybové aktivitě?

- a) méně než 1 hodina
- b) 1-2 hodiny
- c) 2-3 hodiny
- d) 3-4 hodiny

11. Kolik času týdně strávíte pohybovou aktivitou VENKU?

- a) méně než 1 hodina
- b) 1-2 hodiny
- c) 2-3 hodiny
- d) 3-4 hodiny
- e) 4-5 hodin
- F) 5 a více hodin

12. Kolik času denně strávíte činnostmi, které se týkají chodu domácnosti (uklizení, vaření, praní, žehlení, udržování...)?

- a) méně než 1 hodina
- b) 1 hodina
- c) 2 hodiny
- d) 3 a více hodin

13. Jak využijete svůj volný čas z hlediska pohybové aktivity?

- a) 100 % svého volného času využiji nějakou pohybovou aktivitou
- b) přiměřeně, střídám aktivní a pasivní činnosti (odpočinek)
- c) vykonávám spíše jen pasivní činnosti
- d) nedokáži posoudit

14. Jaká příčina Vám zabraňuje se více věnovat pohybové aktivitě?

- a) zdravotní problémy
- b) finance
- c) nedostatečný výběr aktivit
- d) dopravní nedostupnost
- e) jiný důvod, prosím uveďte.....

15. Z jakého důvodu vykonáváte pohybovou aktivitu?

- a) na doporučení lékaře
- b) vlastní iniciativa
- c) dělám to, čemu se věnují mí přátelé/rodina
- d) jiný důvod, prosím uveďte.....

16. Cítíte se díky pohybové aktivitě lépe (z fyzické i psychické stránky)?

- a) ano
- b) ne
- c) nedokáži posoudit
- d) nevykonávám žádnou pohybovou aktivitu

17. Jste spokojeni s nabídkou a možnostmi pohybových aktivit pro seniory ve Vašem okolí?

- a) ano
- b) ne
- c) je mi to jedno

18. Zajímáte se o nové nabídky a možnosti pohybové aktivity ve Vašem okolí?

- a) ano
- b) ne
- c) je mi to jedno

19. Stravujete se zdravě a pravidelně?

- a) ano
- b) ne
- c) občas

20. Věnoval/a jste se v mládí nějaké pravidelné pohybové aktivitě?

- a) ano
- b) ne
- c) jen nárazově

Děkuji za Váš čas