

Příloha č. 1: Dotazník předložený studentům Univerzity třetího věku na FTVS, PedF a Přírodovědecké fakultě UK

Dobrý den,

jmenuji se Veronika Kopecká a jsem studentkou posledního ročníku oboru Management sportu a tělesné výchovy na Fakultě tělesné výchovy a sportu.

Ráda bych Vás požádala o spolupráci v rámci mé závěrečné diplomové práce a to pomocí vyplnění tohoto dotazníku. Údaje jsou anonymní a budou sloužit pouze jako podklad pro moji diplomovou práci.

Předem Vám děkuji za vyplnění dotazníku a za Váš čas.

1. Do jaké věkové skupiny patříte? *Zaškrtněte.*

40 – 50 let

70 – 80 let

50 – 60 let

80 – 90 let

60 – 70 let

2. Jak často se věnujete sportovním aktivitám (procházka, cvičební lekce)? *Zaškrtněte.*

Téměř nikdy

Často

Občas

Skoro pořád

3. Kolik hodin denně průměrně sedíte / ležíte (mimo spánek)? *Doplňte.*

___ hodin

4. Kolik hodin denně průměrně vykonáváte pohybovou aktivitu (např. chůze, sport)? *Doplňte.*

___ hodin

5. Jaké přínosy pohybové aktivity by Vás motivovaly k pravidelnému pohybu? *Seřadte od 1 do 6, kdy 1 je nejdůležitější. V případě doplnění položky „Jiné“, seřadte od 1 do 7.*

Socializace

Pracovní uplatnění

Sebevědomí

Psychická pohoda

Vzhled

Zdraví

6. Líbí se Vám představa skupinové lekce určené Vaší věkové kategorii? *Zaškrtněte.*

Souhlasím

Nesouhlasím

7. Jakou důležitost pro Vás mají následující kritéria, abyste se rozhodla pro pravidelnou návštěvu skupinové lekce? *Seřadte od 1 do 6, kdy 1 je nejdůležitější.*

Cena

Vzdálenost

Dostupnost MHD

Vzhled zařízení

Profesionalita lektora

Vyhovující druh cvičení

8. Jaký typ pohybové aktivity preferujete? *Zaškrtněte*

- Posílení svalů trupu (zmírnění / eliminace bolesti pohybového aparátu, stabilita)
- Zlepšení fyzické kondice (aerobik, tai chi)
- Relaxační cvičení (např. meditace, jóga)
- Mobilizace kloubů (cvičení na židlích)

9. Kolik cvičenců by se mělo maximálně na lekci účastnit? *Zaškrtněte či doplňte.*

- Libovolné množství
- Jiné: _____

10. Kolik dní v týdnu byste ráda docházela na cvičení? *Doplňte.*

11. Jaká denní doba by vám vyhovovala? *Zaškrtněte.*

- Ráno
- Dopoledne
- Odpoledne
- Večer

12. Jaká je pro Vás maximální přijatelná cena za cvičební lekci? *Doplňte.*

_____ Kč

13. Se kterými komunikačními prostředky, určenými Vaší věkové kategorii, se nejčastěji setkáváte? *Zaškrtněte 3 políčka.*

- Internet – email
- Internet – sociální sítě
- Časopisy
- Noviny
- Letáky
- Venkovní reklama (plakáty, billboardy)
- Telefon (SMS, volání)
- Veletrhy, výstavy

14. Jaké komunikační prostředky používáte? *Zaškrtněte.*

- Smartphone / telefon
- Počítač
- Televize
- Čtení časopisů
- Čtení novin

15. Jakým aktivitám se nejvíce věnujete na internetu? *Zaškrtněte 3 políčka.*

- E-mail
- Sociální sítě
- Čtení zpráv
- Vyhledávání informací o zboží a službách
- Vyhledávání informací o zdraví

Příloha č. 2:

Jaká negativa přináší přibývajícím věku?	Tělo stárne
	Zhoršení zdraví
	Snížená pohyblivost
	Zvýšené riziko artritidy
	Bolest zad
	Snížená pružnost
	Náchylnost k nemocem
	Přibývajícím váha
	Zpomalení, omezení pohybu a výkonu
	Stárnutí pohybového aparátu
	Pravděpodobnost vrácení nemocí z mládí
	Degenerace vnitřních orgánů
	Problémy s vyplněním času
	Sociální izolace
	Ztráta partnera a přátel
Jaké hodnoty jsou pro Vás dnes prioritní?	Rodina
	Sport
	Knihy
	Cestování
	Zdraví
	Psychická pohoda
	Svoboda
	Tolerance
	Práce
	Sebeláska
	Soběstačnost
	Sociální vazby
Jaké jsou možnosti a cesty, kterými lze život 3. věku zkvalitnit?	Peníze
	Být aktivní
	Pozitivní přístup k životu
	Cvičení
	Pohyb
Jaký máte vztah k pohybovým aktivitám?	Všechny respondenty mají pozitivní vztah k pohybu
Preferovala byste cvičení, zaměřená spíše na	Výkon - 6
	Zdraví - 9
	Zábava a socializace - 5
Jaké přínosy pohybové aktivity Vás nejvíce zajímají?	Fyzická kondice - 4
	Relax - 6
	Mobilizace kloubů - 4
	Střed těla - 6