

Vážení přátelé, dovolujeme si Vás požádat o vyplnění tohoto dotazníku, který je určen k získání informací o postoji respondentů ke zdravému životnímu stylu. Dotazník je zcela anonymní (získané odpovědi a názory budou využity pouze pro potřeby společného výzkumu v hodinách statistiky).
Děkujeme Vám za pomoc a čas strávený vyplněním tohoto dotazníku



**SILESIAN
UNIVERSITY**
SCHOOL OF BUSINESS
ADMINISTRATION IN KARVINA

Studenti Slezské univerzity v Opavě, Obchodně podnikatelské fakulty v Karviné
březen 2022

1. Vaše pohlaví:

- muž
 žena
 jiné

2. Váš věk: (vypište)

3. Vaše ekonomická aktivita:

- student
 zaměstnanec
 OSVČ
 žena/muž v domácnosti
 nezaměstnaný
 důchodce
 jiné: _____

4. Jaký je Váš obecný postoj ke zdravému životnímu stylu?

- vůbec se o něj nezajímám
 rád/a bych se jim řídil/a ale nemám k tomu dostatečnou vůli/čas
 neutrální
 snažím se řídit zásadami zdravého životního stylu
 dodržování zdravého životního stylu je mou prioritou číslo jedna, zdraví je přeci na prvním místě

5. Jak často cvičíte?

- vůbec necvičím
 1x měsíčně
 2-4x měsíčně
 2-4x týdně
 5-6x týdně
 každý den

6. Jak byste obecně klasifikoval/a svojí fyzickou aktivitu? (Pohybové aktivity, sport, chůze, venčení domácích mazlíčků aktivní odpočinek ...)

- zcela pasivní
 spíše pasivní
 normální
 spíše aktivní
 zcela aktivní

7. Jak lze objektivně hodnotit Váš zdravotní stav?

- mám velké zdravotní obtíže
 mám lehké zdravotní obtíže (vyšší tlak/hladina cukru/nadváha/...)
 jsem zcela zdrav/netrpím zdravotními obtížemi

8. Hodnota Vašeho BMI se pohybuje v této skupině: (pokud jsi nejste jistí, zkuste odhadnout, výpočet BMI=váha/výška²; *klasifikace dle WHO)

- 40 + (obezita třetího stupně)
- 35-39,99 (obezita druhého stupně)
- 30-34,99 (obezita prvního stupně)
- 25-29,99 (nadváha)
- 18,5-24,99 (optimální váha)
- 18,5 (podváha)

9. Jaký je Váš přísun tekutin během dne?

- 0,5l
- 0,5l - 1,5l
- 1,5l - 2,5l
- 2,5l +

10. Jak často si dopřejete alkohol?

- 5-7x týdně
- 2-4x týdně
- 1-4x měsíčně
- 1-11x ročně
- ve velmi výjimečných příležitostech
- jsem abstinent

11. Kolikrát denně jíte?

- 1-3x
- 4-6x
- 7x +

12. Které potraviny lépe vystihují Váš převážný denní příjem potravy?

- fastfood, sladkosti, smažené, slané pochutiny, alkohol, sycené a sladké nápoje...
- čerstvé potraviny, ovoce, zelenina, musli, cereálie, luštěniny, semínka, ořechové plody,...

13. Které tvrzení nejlépe klasifikuje Vaše stravovací návyky? (Lze označit více odpovědí)

- nelámu si hlavu s tím co a kdy jím
- jím zdravě a 1-2x denně neodolám pochutině
- jím zdravou, vyváženou stravu
- jím zdravou, vyváženou stravu a pečlivě sleduji výživovou hodnotu přijímaných potravin
- jsem vegetarián
- jsem vegan

14. Kolik procent Vašeho jídelníčku tvoří ovoce a zelenina?

- 0-25%
- 26-50%
- 51-75%
- 76-100%

15. Chodíte do sauny? Pokud ano, jak často?

- nechodím
- pár krát do roka
- 1x měsíčně
- 1-4x měsíčně
- několikrát týdně