



Jednoduchý dotazník fyzické aktivity (SIMPAQ)

Úvod: Zeptám se Vás, co jste dělal/a v průběhu **posledních sedmi dní**, včetně času stráveného spánkem, sezením či ležením, chozením, cvičením, sportem a dalšími aktivitami.

1A. V kolik hodin jste šel/šla většinou spát v průběhu posledních sedmi dní?
Nabídnutí: mezi ___ a ___ hod?

Odpověď: _____ ráno/večer

1. Průměrný počet hodin strávených spánkem za noc:

1B. V kolik hodin jste většinou vstával/a v průběhu posledních sedmi dní?

Odpověď: _____ ráno/večer

2A. To ponechává zhruba ___ hodin za den mimo spánek. Kolik z těchto ___ hodin jste strávil sezením či ležením, například když jíte, čtete si, sledujete televizi nebo používáte elektroniku? *Pobídnutí: sezení v práci, doprava, volnočasové aktivity či doma.*

Odpověď: _____ hodin _____ minut/den

2A. Průměrný počet hodin strávených sedavým způsobem:

2B. Kolik z tohoto času strávíte podřimováním?

Odpověď: _____ hodin _____ minut/den

3. To ponechává zhruba ___ hodin za den pro jiné aktivity. Které z uplynulých sedmi dní jste chodil/a za účelem cvičení či rekreace nebo abyste se dostal/a z místa na místo?

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle

3. Průměrný počet hodin za den strávených chůzí

4A. Nyní se zamyslete nad jakoukoliv aktivitou, kterou jste vykonával/a za účelem cvičení či sportu, jako například běhání, jízda na kole, posilování, jóga, plavání nebo fotbal? Které dny v uplynulém týdnu jste prováděl tyto nebo podobné aktivity?

4B. Které aktivity jste prováděl/a a kolik času jste strávil/a u každé z nich každý den?

	Aktivita a intenzita (0-10)	Počet	Minuty	Celkem
<i>např.</i>	Silový trénink zářez (5/10); tenis (9/10)	1; 1	15; 50	65
Pondělí				
Úterý				
Středa				
Čtvrtek				
Pátek				
Sobota				
Neděle				
	Celkem			

4. Průměrný počet hodin strávených sportem/ cvičením za den

5. Nyní se zamyslete nad jakýmkoli jinými fyzickými aktivitami, které jste dělal/a jako součást Vaší práce nebo aktivitami, které jste dělal/a doma jako zahradničení či domácí práce. Kolik minut jste strávil/a těmito aktivitami po většinu dní? *Nápověda: nezahrnuje chůzi, sport či cvičení*

Odpověď: _____ minut/den

5. Průměrný počet hodin strávených jinými aktivitami za den