



# Jednoduchý dotazník fyzické aktivity (SIMPAQ)

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

1 . Jak dlouho jste šel/šla v těšinou spát v průběhu posledních sedmi dní?  
: mezi \_\_\_ a \_\_\_ hod?

**Odpov :** \_\_\_\_\_ ráno/večer

1 . Kolik hodin jste v těšinou vstával/a v průběhu posledních sedmi dní?

**Odpov :** \_\_\_\_\_ ráno/večer

2 . To ponechává zhruba \_\_\_ hodin za den mimo spánek. \_\_\_\_\_ t ch to  
hodin jste strávil sezením i ležením, například když jíte, telete si,  
používáte elektroniku? \_\_\_\_\_ doprava,  
doma.

**Odpov :** \_\_\_\_\_

2 . \_\_\_\_\_ tohoto času strávíte podímováním?

**Odpov :** \_\_\_\_\_

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

4 . Nyní \_\_\_\_\_ kterou jste vykonával/a za účelem cvičení i  
sportu, jako například běhání, jízda na kole, posilování, jóga, plavání nebo fotbal? Které dny  
uplynulém týdnu jste prováděl tyto nebo podobné aktivity?

4 . 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
	Silový trénink zátiže			

Pondělí