

Vážená respondentko, vážený respondente,

ráda bych Vás požádala o vyplnění dotazníku, jehož výsledky využiji v rámci své diplomové práce věnující se problematice zdravého životního stylu. Dotazník je zcela důvěrný a anonymní, veškerá data budou zpracována hromadně. Vyjma otázek č. 4, 10, 11 a 12, označte vždy jen jednu variantu odpovědi.

Velmi děkuji za Váš čas.

Lucie Jarošová, studentka Vysoké školy ekonomické

1. Myslíte si, že žijete zdravým životním stylem?

- ☐ Ano
- ☐ Ne

2. Do jaké míry si myslíte, že může být zdravý životní styl dostatečnou prevencí před civilizačními chorobami (kardiovaskulární onemocnění, onkologická onemocnění, diabetes, atp.)?

Rozhodněte na škále od 1 do 10, kde 1 = životní styl nemá žádný vliv na vznik civilizačních chorob a 10 = životní styl zcela ovlivňuje vznik civilizačních chorob.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Znáte rizikové faktory nejčastějších civilizačních chorob? Pokud ano, uveďte prosím jaké.

(Rizikovým faktorem se rozumí takový faktor životosprávy, který zvyšuje pravděpodobnost objevení se zdravotní komplikace. Obecně zvyšuje rozsah a závažnost s ním spojených zdravotních komplikací.)

- ☐ Ano – jaké:

.....
.....
.....

- ☐ Ne

4. Jaké faktory vás limitují v tom, abyste žili zdravěji?

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 6 možností.

- ☐ Žádné
- ☐ Čas
- ☐ Peníze
- ☐ Nedostatek informací
- ☐ Nedostupnost produktů, služeb, atp.
- ☐ Lenivost
- ☐ Jiné:

.....
.....

5. Investujete do svého zdraví čas? Pokud ano, uveďte prosím jak.

- ☐ Ano – jak:

.....
.....
.....

- ☐ Ne

6. Investujete do svého zdraví peníze? Pokud ano, uveďte prosím jak.

- ☐ Ano – jak:

.....
.....
.....

- ☐ Ne

7. Který z uvedených bodů nelépe charakterizuje váš denní stravovací režim?

- ☐ Jím **tři** hlavní jídla denně a ranní a odpolední svačinu
- ☐ Jím **dvě** hlavní jídla denně a v jinou denní dobu si dopřeji malou svačinu
- ☐ Jím **jedno** hlavní jídlo denně a v jinou denní dobu si dopřeji malou svačinu
- ☐ Během dne nemám **žádné** hlavní jídlo – kdykoli mám hlad, dopřeji si rychlé občerstvení (např. chléb, párek v rohlíku, fast food).

8. Kolik dní v týdnu snídáte?

0	1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---	---

9. Jak často jíte ovoce a zeleninu (vyjma brambor)?

- ☐ Dvakrát či vícekrát denně
- ☐ Jednou denně
- ☐ Nejméně 4krát týdně, ale méně než jednou denně
- ☐ Nejméně jednou týdně, ale méně než 4krát týdně
- ☐ Méně než jednou týdně
- ☐ Nikdy

10. Omezujete spotřebu cukru a sladkých jídel?

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 2 možnosti.

- ☐ Ano – omezuji **doslazování** nápojů (kávy, čaje atp.) a/nebo hotového jídla.
- ☐ Ano – omezuji spotřebu sladkých **pochutin** (dorty, čokoláda, atp.)
- ☐ Ne

11. Omezujete spotřebu tuků a olejů?

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 4 možnosti.

- ☐ Ano – omezuji spotřebu **másla**
- ☐ Ano – omezuji spotřebu **sádla**
- ☐ Ano – omezuji spotřebu rostlinných tuků (**margarínů**)
- ☐ Ano – omezuji spotřebu **olejů**
- ☐ Ne

12. Omezujete konzumaci soli?

Zvolte alespoň jednu možnost, maximálně 2 možnosti.

- ☐ Ano – omezuji nákup slaných jídel
- ☐ Ano – při přípravě jídla málo solím nebo si nepřisoluji jídlo, které je již na stole
- ☐ Ne

13. Kolik tekutin, vyjma alkoholu a kávy, denně vypijete?

- ☐ Méně než 1 litr
- ☐ 1 – 2 litry
- ☐ 2 – 3 litry
- ☐ více než 3 litry

14. Kolik denně vypijete šálků nápoje s obsahem kofeinu (káva, čaj, colový nápoj)?

- ☐ žádný
- ☐ 1 až 2
- ☐ 3 až 6
- ☐ 7 a více

15. Kolikrát týdně se průměrně věnujete nějakému (tj. jakémukoli) sportu?

- ☐ Jednou
- ☐ Dvakrát
- ☐ Třikrát až čtyřikrát
- ☐ Pět a vícekrát
- ☐ Nesportuji

16. Který z uvedených bodů nelépe charakterizuje vaše chování?

- ☐ Nikdy jsem neměl(a) nadváhu, tudíž jsem nikdy nedržel(a) žádnou redukční dietu
- ☐ Měla(a) jsem nadváhu, ale nedržel(a) jsem redukční dietu
- ☐ Když jsem měl(a) nadváhu, zkoušel(a) jsem některou ze „zázračných“ diet na zhubnutí
- ☐ Když jsem měl(a) nadváhu, pokusil(a) jsem se snížit hmotnost postupně (půl kila týdně) cvičením **nebo** snížením příjmu potravy
- ☐ Když jsem měl(a) nadváhu, pokusil(a) jsem se snížit hmotnost postupně (půl kila týdně) cvičením **a** snížením příjmu potravy

17. Jak často jste během posledních 12 měsíců pil(a) nějaký druh alkoholického nápoje (pivo, víno, destiláty, likéry, aperitivy, míchané nápoje, alkoholizované limonády)?

- ☐ Nikdy
- ☐ Jednou měsíčně či méně často
- ☐ 2 krát až 4 krát měsíčně
- ☐ 2krát až 3krát týdně
- ☐ 4krát až 6krát týdně
- ☐ Každý den

18. Kouříte (cigarety, doutníky, dýmky, vodní dýmky)? Jedna krabička = 20 cigaret či ekvivalentní množství jiných tabákových výrobků.

- ☐ Ne, vůbec
- ☐ Ano, příležitostně (např. při posezení s přáteli)
- ☐ Ano, denně – méně než jednu krabičku
- ☐ Ano, denně – více než jednu krabičku

19. Jak často jste vystaven(a) tabákovému kouři uvnitř místnosti (doma, uzavřené prostory veřejných budov – bary a restaurace, v zaměstnání atp.)?

- ☐ Nikdy nebo téměř nikdy
- ☐ Méně než 1 hodinu denně
- ☐ 1 až 5 hodin denně
- ☐ Více než 5 hodin denně

20. Jak často chodíte na preventivní lékařskou prohlídku?

- ☐ Nikdy nebo pouze při onemocnění
- ☐ Pouze na vyzvání lékaře / pouze když jsem pozvaná/ý
- ☐ Každých tři až pět let
- ☐ Každé dva roky
- ☐ Každý rok

21. Kolik hodin průměrně denně spíte?

- ☐ 0 až 4
- ☐ 5 až 6
- ☐ 7 až 8
- ☐ 9 až 10
- ☐ více než 10 hodin

22. Myslíte si, že máte práci, která ve vás vyvolává stres?

Rozhodněte na škále od 1 do 10, kde 1 = má práce mne vůbec nestresuje, 5 = má práce ve mně občas vyvolává nepříjemné pocity, 10 = ve své práci jsem denně vystaven velmi intenzivnímu stresu.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

23. Kolikrát týdně využíváte metody na redukci stresu (cvičení, relaxace, meditace, atd.)?

- ☐ Méně než jednou až jednou
- ☐ 2 až 3krát
- ☐ 4 až 5krát
- ☐ 6 a 7krát

24. Kolik osob je vám natolik blízkých, že s nimi můžete počítat v případě vážných osobních problémů?

- ☐ Nikdo
- ☐ 1 či 2
- ☐ 3 až 5
- ☐ více než 5

25. Znáte nějaké (jakékoliv) projekty podporující zdravý životní styl? Např. v podobě informačních kampaní skrze reklamní média, nekomerčních vzdělávacích publikací, letáků a brožur, webových stránek, instruktážních videí, seminářů a konferencí, či soutěží. Pokud ano, uveďte prosím jaké.

- ☐ Ano – jaké:

[illegible]

- Ne

- **Pohlaví**

- ☐ Žena

- ☐
- Muž

- **Věk**

- ☐ 15 až 19 let
- ☐ 20 až 29 let
- ☐ 30 až 39 let

- ☐ 40 až 49 let
- ☐ 50 až 59 let
- ☐ 60 a více let

- **Vzdělání**

- ☐ Bez vzdělání
- ☐ Základní
- ☐ Středoškolské s bez maturity

- ☐ Středoškolské s maturitou
- ☐ Vysokoškolské

- **Hrubý měsíční příjem**

- ☐ do 10 000 Kč
- ☐ 10 000 – 14 999 Kč
- ☐ 15 000 – 24 999 Kč

- ☐ 25 000 – 34 999 Kč
- ☐ 35 000 – 49 999 Kč
- ☐ 50 000 Kč a více

- **Počet obyvatel v místě bydliště**

- ☐ do 1 000
- ☐ 1 000 – 4 999
- ☐ 5 000 – 19 999

- ☐ 20 000 – 99 999
- ☐ 100 000 – 499 999
- ☐ 500 000 a více

• **Mátě další komentáře k tématu? Chcete něco vzkázat autorovi výzkumu?**

[illegible]