



Projekat "Aktivni mladi za zdraviji život: Zdravlje, životni stilovi i fizička forma mladih", finansiran od strane Ministarstva omladine i sporta Republike Srbije, sprovodi Udruženje za sport i medicinu sporta u saradnji sa Zavodom za sport i medicinu sporta Republike Srbije, Zavodom za vrednovanje kvaliteta obrazovanja i vaspitanja i Centrom za zdravlje, vežbanje i sportske nauke



**UDRUŽENJE ZA
SPORT I
MEDICINU
SPORTA**



**ЗАВОД ЗА СПОРТ И МЕДИЦИНУ СПОРТА
РЕПУБЛИКЕ СРБИЈЕ**

SERBIAN INSTITUTE OF SPORT AND SPORTS MEDICINE



**ЗАВОД ЗА ВРЕДНОВАЊЕ КВАЛИТЕТА
ОБРАЗОВАЊА И ВАСПИТАЊА**

CHESS

Science | Education | Health

MEĐUNARODNI UPITNIK O FIZIČKOJ AKTIVNOSTI

Ovim upitnikom se ispituju vrste fizičkih aktivnosti koje se sprovode kao deo svakodnevnog života. Kroz niz pitanja ćete odgovarati o količini vremena koje ste utrošili u sprovođenju određenog tipa fizičke aktivnosti **prethodnih 7 dana**. Molimo Vas da odgovorite na svako pitanje čak i u slučaju da se ne smatrate osobom koja je fizički aktivna. Molimo Vas da se priselite svih aktivnosti koje provodite u školi, u kući i oko kuće, u parku, na putu s jednog mesta na drugo i tokom slobodnog vremena za rekreaciju, vežbanje i sport.

Priselite se svih izrazito napornih i umerenih aktivnosti koje ste sprovodili u poslednjih 7 dana. Izrazito napornim fizičkim aktivnostima se smatraju aktivnosti koje uzrokuju teški telesni napor i tokom kojih dišete puno brže od uobičajenog. Priselite se samo aktivnosti koje ste sprovodili bez prekida tokom najmanje 10 minuta.

1. Tokom poslednjih 7 dana, koliko ste dana obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti kao što su na primer dizanje teških predmeta, aerobik ili brza vožnja bicikla?

_____ dana u nedelji

Nisam obavljao izrazito naporne fizičke aktivnosti → **Pređite na pitanje 3.**

2. U danima kada ste obavljali izrazito naporne fizičke aktivnosti, koliko ste ih vremena uobičajeno sprovodili?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

Ne znam/Nisam siguran

Priselite se svih umerenih fizičkih aktivnosti koje ste sprovodili u poslednjih 7 dana. Umerenim aktivnostima se smatraju aktivnosti koje uzrokuju umereni fizički napor i tokom kojih dišete nešto brže od uobičajenog. Priselite se samo aktivnosti koje ste sprovodili bez prekida tokom najmanje 10 minuta.

3. Tokom poslednjih 7 dana, koliko ste dana obavljali umerene fizičke aktivnosti poput na primer nošenja lakog tereta, redovne vožnje bicikla ili igranja tenisa? Molimo, nemojte uključiti hodanje.

_____ dana u nedelji

Nisam obavljao umerenu fizičku aktivnost → **Pređite na pitanje 5.**

4. U danima kada ste se bavili umerenim fizičkim aktivnostima, koliko ste ih vremena uobičajeno sprovodili?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

Ne znam/Nisam siguran

Razmislite o vremenu koje ste proveli hodajući tokom poslednjih 7 dana. To uključuje hodanje u školi i kod kuće, hodanje radi putovanja s jednog mesta na drugo i bilo koje drugo hodanje koje ste obavljali isključivo u svrhu rekreacije, sporta, vežbanja ili provođenja slobodnog vremena.

5. Tokom poslednjih 7 dana, koliko ste dana hodali u trajanju od najmanje 10 minuta bez prekida?

_____ dana u nedelji

Nisam toliko dugo hodao → **Pređite na pitanje 7.**

6. U danima kada ste toliko dugo hodali, koliko ste vremena uobičajeno proveli hodajući?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

Ne znam/Nisam siguran

Poslednje pitanje odnosi se na vreme koje ste proveli u sedećem položaju tokom poslednjih 7 dana. To uključuje vreme provedeno kod kuće, tokom učenja i tokom slobodnog vremena. Ovim delom upitnika je obuhvaćeno na primer vreme provedeno u sedećem položaju za stolom, pri poseti prijateljima kao i vreme provedeno u sedećem ili ležećem položaju za vreme čitanja ili gledanja televizije.

7. Unazad 7 dana, koliko ste vremena uobičajeno provodili sedeći tokom jednog radnog dana?

_____ sati u danu

_____ minuta u danu

Ne znam/Nisam siguran

Ovo je kraj upitnika, hvala na učestvovanju.