

# Физичко здравје

Целта на анкетата е одредување на различните потенцијални корисници на систем за физичко здравје, како и класифицирање на интервјуираните лица на различни архетипи по основа на нивниот моментален однос кон физичкото здравје.

\* Required

1. Изберете го вашиот пол \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Машки
- ☐ Женски
- ☐ Other: \_\_\_\_\_

2. Изберете ја вашата возраст \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 0-18
- ☐ 19-25
- ☐ 26-35
- ☐ 36-50
- ☐ 51-64
- ☐ 65+

## 3. Изберете го вашиот социјален статус \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Вработен
- ☐ Невработен
- ☐ Ученик
- ☐ Студент
- ☐ Пензионер
- ☐ Other: \_\_\_\_\_

## 4. Кои од наведените електронски уреди ги поседувате? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Персонален компјутер
- ☐ Лаптоп
- ☐ Смартфон
- ☐ Таблет
- ☐ Не поседувам електронски уред

## 5. Дали се бавите редовно со некаква физичка активност? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Да     *Skip to question 6*
- ☐ Не     *Skip to question 15*

Се бави со физичка активност

6. Кои од наведените се примарни причини за вашето бавење со некаква физичка активност? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Подобрување на физичко здравје
- ☐ Подобрување на ментално здравје
- ☐ Одржување на телесна тежина
- ☐ Одржување на мускулна маса
- ☐ Изглед
- ☐ Намалување на стрес
- ☐ Зголемено ниво на енергија
- ☐ Зголемено ниво на самодоверба
- ☐ Подobar сон
- ☐ Тестирање на своите физички граници

Other: ☐ \_\_\_\_\_

7. Колку често се бавите со физичка активност? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 1-3 пати неделно
- ☐ 3-5 пати неделно
- ☐ Секој ден во неделата, освен можеби еден
- ☐ Неколку пати месечно

8. Колку често би сакале да се бавите со физичка активност? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 1-3 пати неделно
- ☐ 3-5 пати неделно
- ☐ Секој ден во неделата, освен можеби еден
- ☐ Неколку пати месечно

9. Најчесто, колку време трае вашата тренинг сесија? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 0-30 минути
- ☐ 30-60 минути
- ☐ 60-90 минути
- ☐ 90+ минути

10. Колку време би сакале да трае вашата тренинг сесија? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 0-30 минути
- ☐ 30-60 минути
- ☐ 60-90 минути
- ☐ 90+ минути

11. Најчесто, во кое време од денот вежбате? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 6am-9am
- ☐ 9am-12pm
- ☐ 12pm-16pm
- ☐ 16pm-20pm
- ☐ 20pm-22pm
- ☐ 22pm-00am
- ☐ 00am-06am

12. Најчесто, каде ја обавувате вашата физичка активност? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Дома
- ☐ На отворено
- ☐ Во теретана/тренинг центар
- ☐ На базен
- ☐ Other: \_\_\_\_\_

13. Најчесто, со што се занимавате? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Растегнување
- ☐ Трчање
- ☐ Скокање со јаже
- ☐ Велосипедизам
- ☐ Пливање
- ☐ Јога
- ☐ HIIT тренинзи
- ☐ Планинарење
- ☐ Вежби со своја тежина (calisthenics/thenics)
- ☐ Вежби со тегови (bodybuilding/powerlifting)
- ☐ Вежбање во домашни услови (home workouts)
- ☐ Пилатес
- ☐ Зумба/Танцување
- ☐ Бокс/Кикбокс/Удирање на вреќа
- ☐ Работа во градина
- ☐ Пешачење
- ☐ Работа на нива
- Other: ☐ \_\_\_\_\_

14. Дали користите некаква алатка/апликација при извршувањето на вашата физичка активност? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Да      *Skip to question 26*  
☐ Не      *Skip to question 24*

Не се бави со физичка активност

15. Дали би сакале да се бавите со некаква физичка активност? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Да      *Skip to question 17*  
☐ Не      *Skip to question 16*

Не се бави со физичка активност и не сака да се бави

16. Наведете ги причините поради кои не би сакале да се бавите со физичка активност? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Здравствени причини  
☐ Немам време  
☐ Немам услови  
☐ Можеби после завршувањето на пандемијата  
☐ Подобра се чувствувам кога не вежбам  
☐ Губење на време е!  
☐ Вежбав на младост, сеуште трае

Other: ☐ \_\_\_\_\_

*Skip to section 13 (Крај)*

Не се бави со физичка активност, но сака да се бави

17. Поради кои причини би почнале да се бавите со физичка активност? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Подобрување на физичко здравје
- ☐ Подобрување на ментално здравје
- ☐ Одржување на телесна тежина
- ☐ Одржување на мускулна маса
- ☐ Изглед
- ☐ Намалување на стрес
- ☐ Зголемено ниво на енергија
- ☐ Зголемено ниво на самодоверба
- ☐ Подobar сон
- ☐ Тестирање на своите физички граници

Other: ☐ \_\_\_\_\_

18. Колку време би сакале да трае вашата тренинг сесија? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 0-30 минути
- ☐ 30-60 минути
- ☐ 60-90 минути
- ☐ 90+ минути

19. Колку често би сакале да се бавите со физичка активност? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 1-3 пати неделно
- ☐ 3-5 пати неделно
- ☐ Секој ден во неделата, освен можеби еден
- ☐ Неколку пати месечно

20. Во кое време од денот би сакале да се бавите со физичка активност? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ 6am-9am
- ☐ 9am-12pm
- ☐ 12pm-16pm
- ☐ 16pm-20pm
- ☐ 20pm-22pm
- ☐ 22pm-00am
- ☐ 00am-06am

21. Каде би сакале да ја обавувате вашата физичка активност? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Дома
- ☐ На отворено
- ☐ Во теретана/тренинг центар
- ☐ На базен

Other: ☐ \_\_\_\_\_



## 22. Наведете со каква физичка активност би сакале да се бавите \*

*Check all that apply.*

- ☐ Растегнување
- ☐ Трчање
- ☐ Скокање со јаже
- ☐ Велосипедизам
- ☐ Пливање
- ☐ Јога
- ☐ HIIT тренинзи
- ☐ Планинарење
- ☐ Вежби со своја тежина (calisthenics/thenics)
- ☐ Вежби со тегови (bodybuilding/powerlifting)
- ☐ Вежбање во домашни услови (home workouts)
- ☐ Пилатес
- ☐ Зумба/Танцување
- ☐ Бокс/Кикбокс/Удирање на вреќа
- ☐ Работа во градина
- ☐ Пешачење
- ☐ Работа на нива

Other: ☐ \_\_\_\_\_

## 23. Дали би користеле помошна алатка/апликација? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Да      *Skip to question 31*
- ☐ Не      *Skip to question 30*

Се бави со физичка активност, но не користи апликација

24. Наведете ги причините поради кои не користите помошна алатка/апликација \*

*Check all that apply.*

- ☐ Не сум ја пронашол вистинската  
☐ Немам потреба  
☐ Имам персонален тренер  
☐ Вежбам во група/со друштво  
☐ Немам услови

Other: ☐ \_\_\_\_\_

25. Дали би користеле помошна алатка/апликација? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Да      *Skip to question 31*  
☐ Не      *Skip to question 30*

Се бави со физичка активност и користи апликација

26. Наведете го името на алатката/апликацијата што ја користите \*

\_\_\_\_\_

27. Зошто ја користите оваа алатка/апликација? \*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

28. Колку често ја користите истата? \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Скоро никогаш	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Скоро секогаш

29. Дали сте се соочиле со некакви проблеми при досегашното користење на алатката/апликацијата? Доколку да, ве молиме наведете барем дел од нив.

\*

---

---

---

---

---

Skip to question 32

Се бави со физичка активност, не користи апликација, не би користел апликација || Не се бави со физичка активност, сака да се бави со физичка активност, не би користел апликација

30. Зошто не би користеле апликација? \*

Check all that apply.

☐ Истите причини поради кои не користам и досега

Other: ☐ \_\_\_\_\_

Skip to section 13 (Крај)

Се бави со физичка активност, не користи апликација, би користел апликација || Не се бави со физичка активност, сака да се бави со физичка активност, би користел апликација

## 31. Зошто би користеле ваква апликација ? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Намалување на трошоците за изведување на физичката активност
- ☐ Подобро организирање и вклопување на физичката активност во дневниот распоред
- ☐ Не сакам да мислам премногу да тренингот - сакам само да вежбам
- ☐ Водење на дневник за изминатите тренинг сесии
- ☐ Полесно придржување до план доколку има некој да ми каже што треба да правам
- ☐ Почетник сум, мислам дека би било добредојдено

Other: ☐ \_\_\_\_\_

*Skip to question 32*

### Финален дел од анкетата

## 32. Дали преферирате вежбање во друштво или сами? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Во друштво      *Skip to question 33*
- ☐ Сами      *Skip to question 34*

### Вежба во друштво

## 33. Доколку преферирате вежбање во друштво, дали повторно би користеле помошна апликација? \*

*Mark only one oval.*

- ☐ Да      *Skip to question 34*
- ☐ Не      *Skip to section 13 (Крај)*

### Би користел апликација и доколку вежба во друштво

34. Кои од следниве категории според вас би било соодветно да ги содржи? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Растегнување
- ☐ Трчање
- ☐ Скокање со јаже
- ☐ Велосипедизам
- ☐ Пливање
- ☐ Јога
- ☐ HIIT тренинзи
- ☐ Планинарење
- ☐ Вежби со своја тежина (calisthenics/thenics)
- ☐ Вежби со тегови (bodybuilding/powerlifting)
- ☐ Вежбање во домашни услови (home workouts)
- ☐ Пилатес
- ☐ Зумба/Танцување
- ☐ Бокс/Кикбокс/Удирање на вреќа
- ☐ Пешачење

Other: ☐ \_\_\_\_\_

35. Дополнително, кои од наведените функционалности сметате дека апликацијата би требало да ги содржи? \*

*Check all that apply.*

- ☐ Опција за водење на евиденција на денови кога сте имале физичка активност
- ☐ Да предлага ден за одмор
- ☐ Опција за мерење на потрошени калории
- ☐ Опција за следење на срцеви отчукувања/ темпо на изведување на физичка активност
- ☐ Кратки едукативни видеа за правилно извршување на одредени вежби
- ☐ Опција за мерење на помината дистанца
- ☐ Персонализирани совети за физичка активност базирани на вашите цели
- ☐ Опција за интеракција со други корисници на апликацијата
- ☐ Опција за поврзување со други социјални мрежи
- ☐ Опција да испраќа мотивациони пораки
- ☐ Потсетник за тренинг сесија
- ☐ Давање на оценка за успешно завршена тренинг сесија

Other: ☐ \_\_\_\_\_

36. Дали сметате дека би било корисно погоренаведените категории да се делат на подкатегории ( Пример Јога се дели на Power Yoga, Natha Yoga и сл. ) \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Не, воопшто	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Да, супер потребно

37. Колку сметате дека е потребна соодветна опрема за изведување на одредена физичка активност? \*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Не е потребна	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Супер потребна

38. За крај, колку се битни следниве карактеристики кога се работи за систем за физичка активност? \*

Mark only one oval per row.

	Воопшто	Малку	Средно	Многу
Бесплатен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Персонализиран	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Лесен за користење	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Крај

Ви благодарам на одвоеното време

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms

