



MULTISPORT COMMUNITY EXPERIENCE

Indeks



UVOD

Suvremeni stil života karakteriziran je nedostatkom tjelesne aktivnosti, lošom prehranom, pušenjem i prekomjernom konzumacijom alkohola. Sukladno tome, sjedilački način života povezan je s morbiditetom i mortalitetom. Kao rezultat toga, povećanje tjelesne aktivnosti je identificirano kao jedan od najvažnijih čimbenika u promicanju zdravlja. Tjelesna aktivnost se definira kao bilo koji fizički pokret proizveden mišićima koji zahtijeva potrošnju energije. Tjelesna aktivnost može uključivati sportske, profesionalne i kućne aktivnosti, slobodno vrijeme itd. Redovita aktivnost može poboljšati kvalitetu života. Sukladno tome, veća je vjerojatnost da će osoba normalne tjelesne težine s lošom tjelesnom kondicijom umrijeti od kardiovaskularnih bolesti nego pretiła osoba s umjerenom ili dobrom tjelesnom kondicijom.

Opće je poznato da tjelesna aktivnost može imati važne kratkoročne i dugoročne zdravstvene koristi, uključujući one fizičke i psihičke.

Tjelesne dobrobiti: Dobrobiti redovite tjelesne aktivnosti uključuju smanjeni rizik od srčanog udara, bolju regulaciju tjelesne težine, nižu razinu kolesterola u krvi, smanjeni rizik od dijabetesa tipa 2 i određenih vrsta raka, niži krvni tlak, otpornije kosti, mišići i zglobove, manji rizik od osteoporoze, smanjeni rizik od padova, brži oporavak i rehabilitaciju, dok na kraju poboljšava kvalitetu sna i seksualnog života.

Društvene/emocionalne dobrobiti: Konkretnije, uključuju povećano samopouzdanje, prihvaćanje u društvu, prilagodbu novim okruženjima, rukovodilačke vještine, smanjenje osjećaja depresije i tjeskobe, povećanu razinu energije, poboljšano raspoloženje i cjelokupno emocionalno blagostanje.

Mentalne dobrobiti: Tjelesna aktivnost nije korisna samo za tijelo, već i za um. Konkretno, odgađa pad kognitivnih funkcija koji se javlja kako starimo i ima blagotvoran učinak na zdravlje mozga. Nadalje, pridonosi smanjenju mentalnog umora, osjećaju postignuća, jačanju koncentracije i motivacije, smanjenju ljutnje ili frustracije, zdravom apetitu i zabavi.

Unatoč očitim dobrobitima tjelesne aktivnosti ljudi ostaju uglavnom neaktivni i identificiraju brojne prepreke: nedostatak vremena, loše zdravlje, strah od pada ili ozljede, nepovoljno okruženje i općenito smanjeni interes za tjelovježbu najčešće se navode kao glavne prepreke_ (Moschny et al., 2011; Newson & Kemps, 2007).

Najčešća prepreka redovitoj tjelesnoj aktivnosti je nedostatak vremena. Dnevna rutina, posao, obiteljske obveze često koče osobu u namjeri da bude aktivnija. Štoviše, jedan od razloga zašto ljudi opravdavaju nedostatak tjelesne aktivnosti je loše tjelesno zdravlje (Baert et al 2011). Smanjena pokretljivost, bol i drugi simptomi medicinske prirode (npr. depresija) mogu utjecati na sposobnost i/ili motivaciju osobe da se bavi tjelesnom aktivnošću.

Strah od ozljeda (traumatofobija) klasificira se kao dodatna barijera, a važno je napomenuti da su starije osobe izložene povećanom riziku od pada zbog fizioloških promjena koje su se dogodile tijekom njihova života.

Društveni utjecaj također igra važnu ulogu u aktiviranju ili neaktiviranju pojedinca. Podrška obitelji i prijatelja može povećati razinu tjelesne aktivnosti i razviti duh zajednice. Sudjelovanje u grupnim aktivnostima (kao što je planinarenje ili plesanje u grupi) mogu potaknuti sklapanje prijateljstva sa osobama koje dijele slične interese.

Okruženje često se navodi kao prepreka razinama tjelesne aktivnosti. Dostupnost pješačkih i biciklističkih staza, udaljenost rekreacijskih sadržaja i dostupnost javnog prijevoza do takvih mjesta dodatne su prepreke. Drugi čimbenici okoliša kao što su prometne ceste, loša infrastruktura, nesigurne četvrti (kriminal) i zagađenje također mogu imati negativan utjecaj. Dodatni razlozi koji se obično navode za nesudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti su troškovi i klima (pretjerana vrućina, hladnoća ili kiša).

Uz navedeno, postoje mnoge dodatne barijere koje variraju ovisno o pojedincu i životnim okolnostima. Osobne prepreke uključuju nisko samopouzdanje, dosadu (ne uživanje) u vježbanju, nisku učinkovitost, nedostatak sposobnosti postavljanja osobnih ciljeva, praćenja i nagrađivanja napretka prema postizanju tih ciljeva.

Suvremeni fenomen nedostatka tjelesne aktivnosti opisan je kao "pandemija". Nedavno je WHO izvijestio da je oko 3,2 milijuna smrti svake godine uzrokovano tjelesnom neaktivnošću. Promicanje aktivnijeg načina života stoga je važan javnozdravstveni prioritet. Rješenje je jednostavno, jeftino i ne zahtijeva puno vremena. No, promjena načina razmišljanja i ponašanja nužna je kako bismo jednostavnim promjenama svakodnevnih navika postigli postupno povećanje tjelesne aktivnosti i njezine blagotvorne učinke.

Ključno je započeti postavljanjem jednostavnih, kratkoročnih, ostvarivih i realnih ciljeva. U mnogim slučajevima dugoročni i vrlo ambiciozni ciljevi donose

frustraciju. Na primjer, kod odraslih koji vježbaju 20 minuta hodanja 3 puta tjedno može biti početni kratkoročni cilj. To može postati srednji cilj s postupnim povećanjem trajanja i učestalosti (npr. 40 minuta/5 puta tjedno) i dugoročni cilj (5 km hodanja na dnevnoj bazi). Štoviše, bilježenje našeg svakodnevnog truda pomaže nam da ostanemo motivirani i pratimo napredak prema ciljevima koje smo postavili. Nadalje, nagrađivanje sebe na kraju svake aktivnosti daje nam pozitivne emocije kao što su zadovoljstvo, užitak i sl. I unutarnje i vanjske nagrade koje dobivamo pri ostvarenju kratkoročnog cilja dodatna su motivacija za nove dugoročne ciljeve. Osim toga, jednako je važan i izbor aktivnosti. Aktivnost koja nam odgovara, zabavlja nas, održava naš interes na visini, a blizu je našeg doma ili posla, dokazano povećava našu motivaciju za vježbanje.

Pronaći prilike za tjelesnu aktivnost u svakodnevnoj rutini! Na primjer, možemo vježbati kod kuće gledajući televiziju ili slušajući glazbu, koristeći se stepenicama umjesto lifta, hodajući ili vozeći bicikl na posao u kupovinu. U isto vrijeme, prihvaćanje i ohrabrenje "naših" ljudi održava nas motiviranima. Možemo planirati obiteljske aktivnosti koje uključuju fizičku aktivnost, pozvati prijatelje da vježbaju s nama, pridružiti se pješačkoj grupi.

Na kraju, ali ne manje važno, moramo biti fleksibilni. Ne bismo se trebali brinuti ako neplanirane obveze stanu na put našoj rutini tjelesne aktivnosti. Ponekad je pauza neophodna. Možemo tražiti načine kako se nositi s takvim nepredviđenim situacijama i prilagoditi svoj raspored.

Posljednjih godina značajan dio europskog stanovništva okrenuo se tjelesnoj aktivnosti (osobito u velikim urbanim središtima). Trčanje, hodanje, vožnja bicikla dio su dnevne rutine Grka. Istodobno, tu su i centri za odrasle koji provode tečajeve plesa i fitnessa te organiziraju izlete na otvorenom, pomažući im u održavanju dobre fizičke kondicije. Međutim, još je dug put do postizanja preporuka WHO-a.

Tjelesna aktivnost, zbog svog blagotvornog utjecaja na kvalitetu života, može se smatrati svojevrsnim lijekom. Zapravo, važniji je od lijekova, jer je njegov cilj spriječiti bolest, a ne liječiti je nakon toga.

S obzirom na ciljeve ovog projekta koji se odnose na promicanje tjelesne aktivnosti i stvaranje tjelesno aktivnih zajednica, svrha faze istraživanja bila je identificirati čimbenike koji su povezani s tjelesnom aktivnošću ili nedostatkom iste u zemljama partnerima. Konkretno, cilj je bio prikupljanje podataka koji bi pomogli razvoju algoritma koji bi se koristio za ponderiranje vrijednosti tjelesne aktivnosti pojedinaca, uzimajući u obzir čimbenike koji pojačavaju ili ograničavaju tjelesnu

aktivnost, kao što su spol, dob, način života i drugo. U tu svrhu razvijena je anketa namijenjena općoj populaciji zemalja partnera.

ANKETA

Metodologija

Sudjelovalo je 1174 ljudi (493 muškaraca i 675 žena, 6 se nije identificirano po spolu) prosječne dobi od 37,8 godina i prosječnog BMI-a 24,35. Među njima 232 iz Bugarske, 251 iz Hrvatske, 139 iz Italije, 259 iz Grčke i 293 iz ostalih zemalja. 26% sudionika izjavilo je da se nikada nisu bavili sportom, 45% izjavilo je da su bili sportaši u prošlosti, a 29% da su još uvijek sportaši.

Sudionici su ispunili anketu (Dodatak 1) istražujući obrasce tjelesne aktivnosti putem Međunarodnog upitnika tjelesne aktivnosti (IPAQ - skraćunica, Lee et al., 2011.), demografske karakteristike i druge varijable koje bi mogle utjecati na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti.

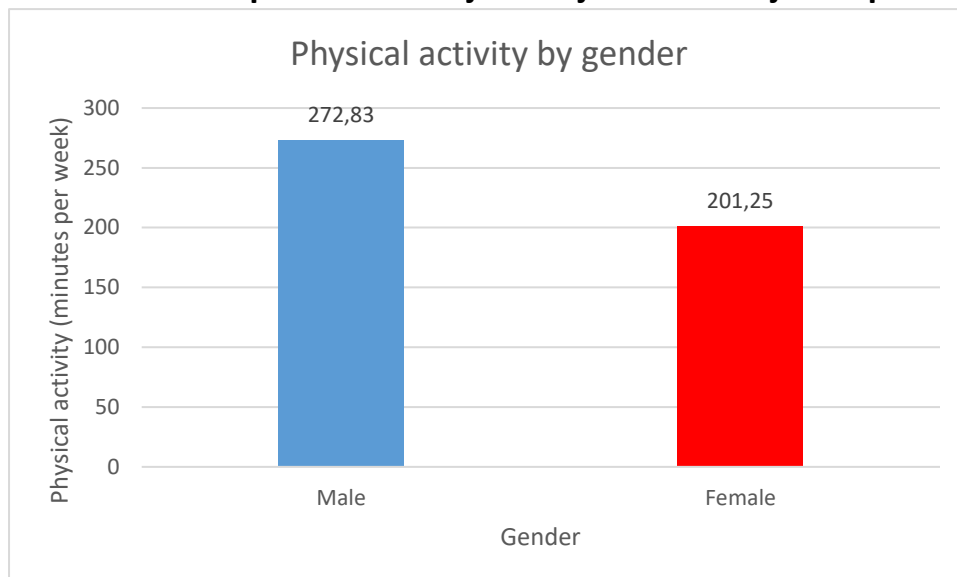
Proveden je niz analiza varijacija kako bi se istražile razlike u umjerenj do snažnoj tjelesnoj aktivnosti kao funkciji demografskih varijabli. Za varijable koje su se pokazale statistički značajne, dalje su istražene razlike među grupama kako bi se dale sugestije u vezi težine koju bi svaka grupa mogla dobiti za izračun bodova za vježbanje za MCE indeks. Rezultati analiza i ponderi za različite varijable prikazani su u nastavku. Srednje vrijednosti za sve podskupine prikazane su u tablici 1.

Rezultati

Uzevši u obzir preporuku WHO-a, prema kojoj bi odrasli trebali provoditi najmanje 150-300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta tjedno, analiza je pokazala da su sudionici u ovoj anketi bili znatno iznad minimalnih preporuka, prijavivši u prosjeku 230 minuta umjerene do snažne tjelesne aktivnosti. Ovaj rezultat treba tumačiti oprezno, jer je vjerojatno da će ljudi koji se bave tjelesnom aktivnošću vjerojatnije sudjelovati u anketi (zapravo, 71% sudionika bili su ili su još uvijek sportaši). Unatoč tome, podaci daju vrijedne smjernice o čimbenicima koji utječu na sudjelovanje u tjelesnoj aktivnosti. Sljedeći rezultati dobiveni su usporedbom različitih podskupina na temelju osobnih i demografskih karakteristika.

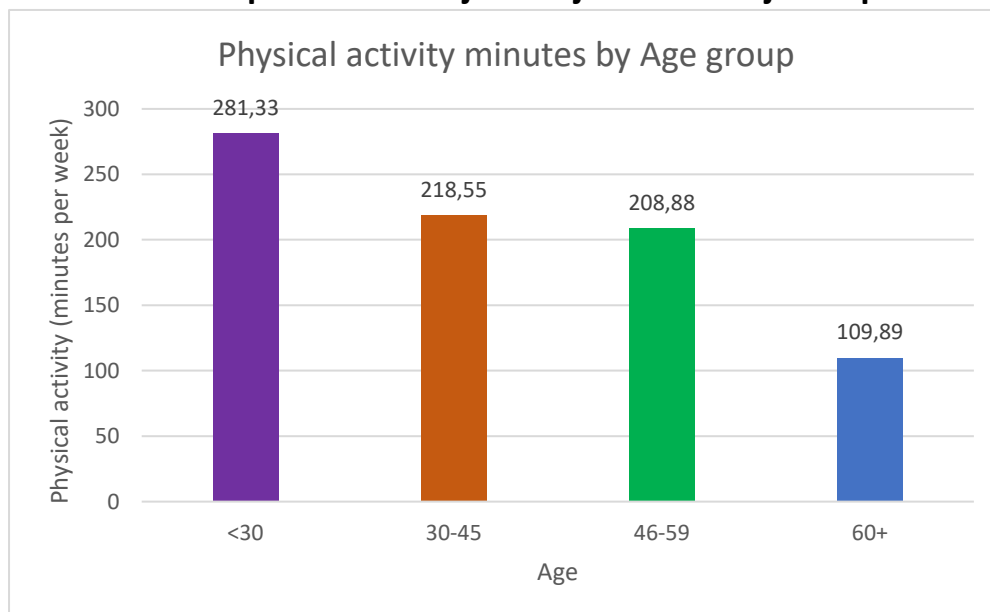
Što se tiče spola, analiza je pokazala značajne razlike između muškaraca i žena, $F(1, 985) = 7,03$, $p < 0,01$ s tim da su muškarci prijavili umjereniju do intenzivniju tjelesnu aktivnost.

Slika 1. Minute provedene u tjelesnoj aktivnosti tjedno prema spolu.



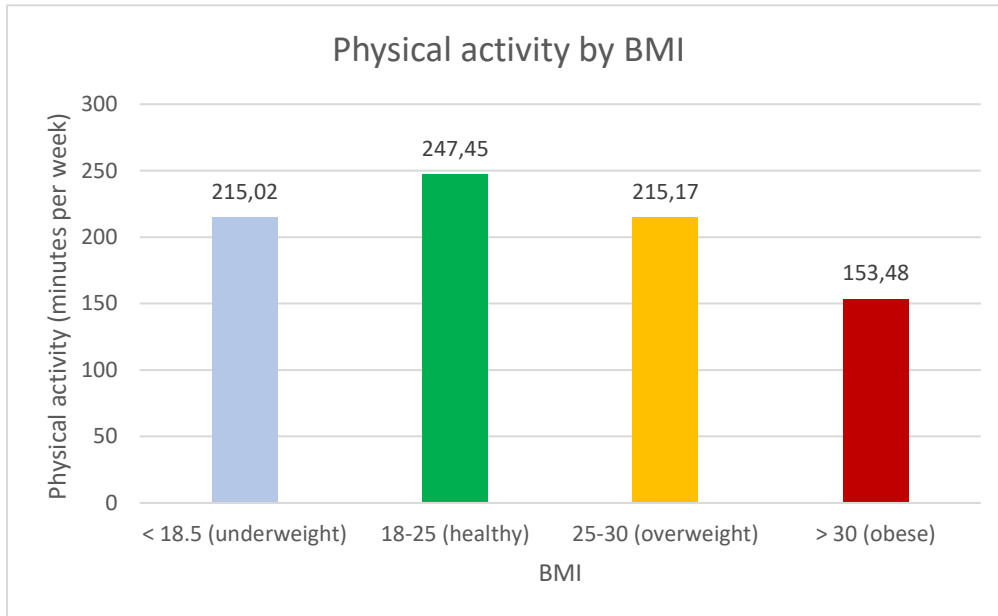
Što se tiče dobi, analiza je pokazala značajne razlike između skupina, $F(5, 972) = 3,65$, $p < 0,01$, pri čemu su mlađi od 30 godina imali više bodova od 31-45 i 46-59, koji su imali više bodova od dobne skupine 60+.

Slika 2. Minute provedene u tjelesnoj aktivnosti tjedno prema dobnim skupinama.



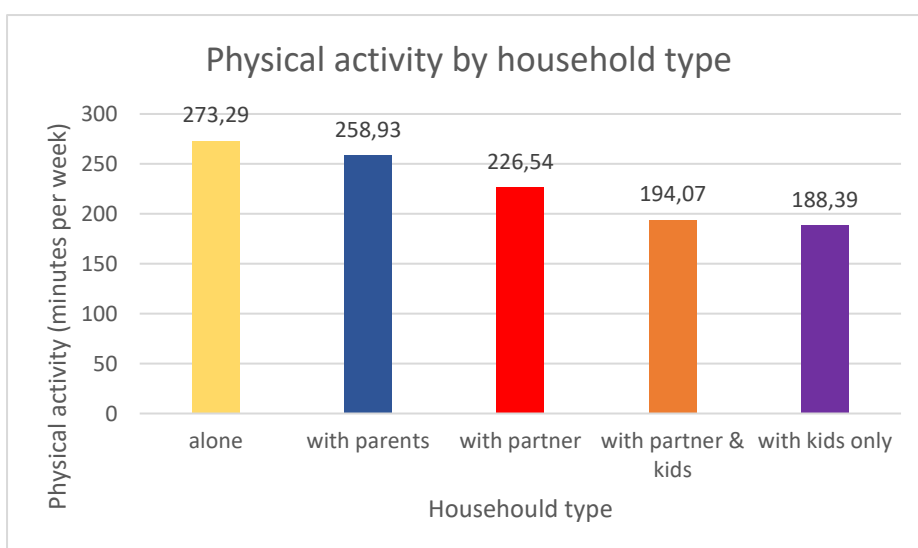
Što se tiče BMI-a, analiza je pokazala značajne razlike između skupina, $F(3, 961) = 3,06$, $p < 0,05$, pri čemu su oni sa zdravim BMI-om imali više bodova nego oni s pothranjenošću i prekomjernom tjelesnom težinom, koji su postigli više rezultate od pretilih osoba.

Slika 3. Minute provedene u tjelesnoj aktivnosti tjedno po BMI skupini.



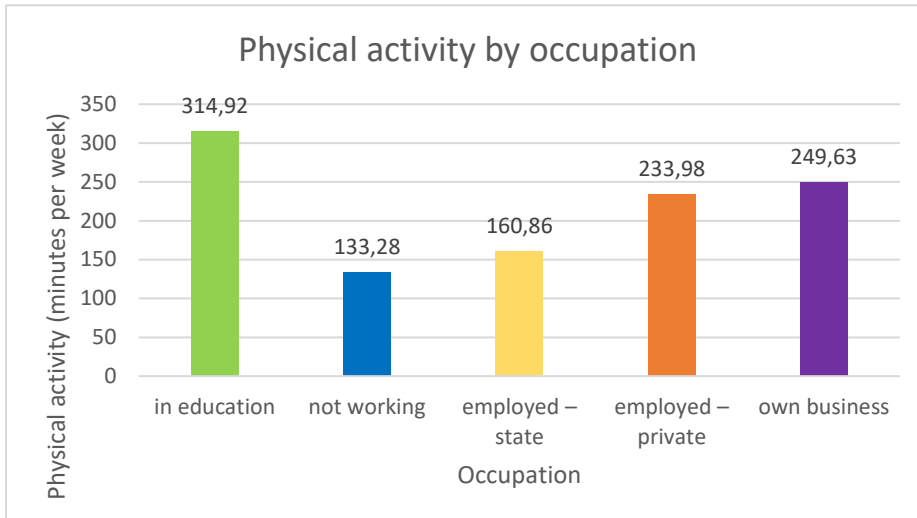
Što se tiče broja članova kućanstva, analiza je pokazala značajne razlike između grupa, $F(4, 985) = 2,99$, $p < 0,05$, pri čemu su oni koji žive sami ili s roditeljima postigli više od onih koji žive s partnerom, koji su postigli više od onih koji žive s partnerom i djecom, koji su postigli više od onih koji žive samo s djecom.

Slika 4. Minute provedene u tjelesnoj aktivnosti tjedno prema broju članova u kućanstvu



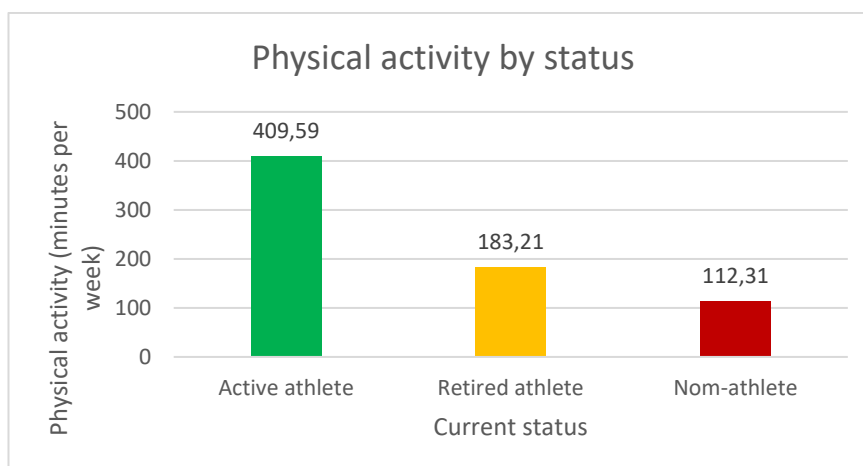
Što se tiče zanimanja ispitanika, analiza je pokazala značajne razlike među skupinama, $F(4, 985) = 8,19, p < ,01$, pri čemu su oni koje se još školuju postigli viši rezultat od onih koji su zaposleni u privatnom sektoru i imaju vlastiti posao, koji su postigli bolji rezultat od nezaposlenih i onih zaposlenih u javnom sektoru.

Slika 5. Minute provedene u tjelesnoj aktivnosti tjedno po zanimanju



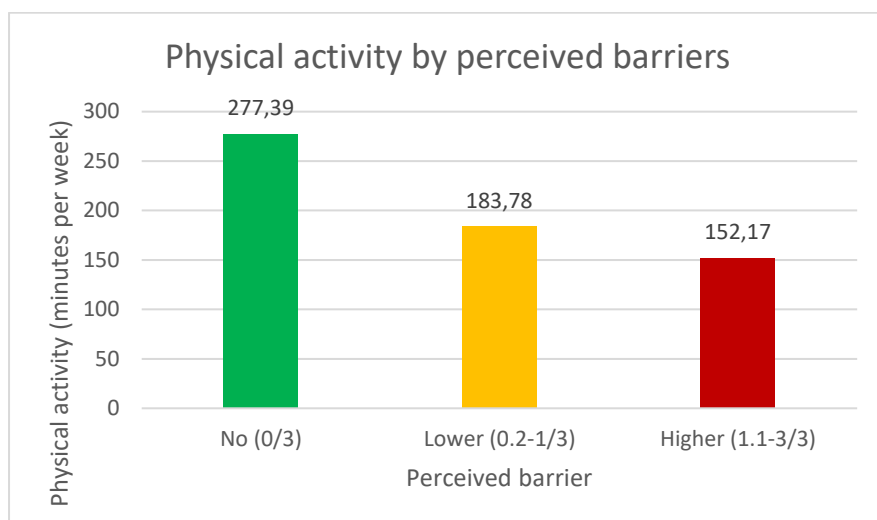
Što se tiče sportskog statusa, analiza je pokazala značajne razlike između skupina, $F(2, 985) = 91,53, p < 0,01$, pri čemu su sportaši postigli više rezultate od bivših sportaša, koji su postigli više rezultate od nesportaša.

Slika 5. Minute provedene u tjelesnoj aktivnosti tjedno po sportskom statusu



Što se tiče prepreka tjelesnoj aktivnosti, analiza je pokazala značajne razlike između skupina, $F(2, 985) = 15,51, p < 0,01$, pri čemu su one bez prepreka prijavile više tjelesne aktivnosti od onih sa srednjim i višim preprekama.

Slika 7. Minute provedene u tjelesnoj aktivnosti tjedno prema percipiranim preprekama



Nisu utvrđene značajne razlike među grupama za obrazovanje, bračni status, vrstu stanovanja, klasu, prihode, vrstu sporta.

S obzirom na rezultate navedenih analiza, predloženi ponderi za svaku razinu demografskih varijabli prikazani su u tablici 1.

Tablica 1. Srednje vrijednosti (minute) za umjerenu do snažnu tjelesnu aktivnost po podskupini i predloženi koeficijenti za formulu MCE indeksa.

Glavna varijabla	Podskupina	Srednja vrijednost	Koeficijent
Spol	Muški	272,83	1
	Ženski	201,25	1.35
Starost	<30	281,33	1
	30-45	218,55	1.3
	46-59	208,88	1.3
	60+	109,89	2.5
BMI	< 18.5 (pothranjenost)	215,02	1.2
	18-25 (zdravo)	247,45	1
	25-30 (prekomjerna težina)	215,17	1.2
	> 30 (pretilost)	153,48	1.6
Živite	Sami	273,29	1
	Sa roditeljima	258,93	1
	Sa partnerom	226,54	1.2

	Sa partnerom i djecom	194,07	1.4
	Samo s djecom	188,39	1.7
Zanimanje	U obrazovanju	314,92	1
	Nezaposlen	133,28	2.2
	Zaposlen u javnom sektoru	160,86	2.2
	Zaposlen u privatnom sektoru	233,98	1.3
	Privatni poduzetnik	249,63	1.3
Sportaš	Da, jesam trenutno	409,59	1
	Da, bio/la sam u prošlosti	183,21	2.2
	Ne	112,31	3.5
Imam prepreke za bavljenje sportom	Ne (0/3)	277,3923	1
	Srednje (0.2-1/3)	183,7806	1.6
	Mnogo (1.1-3/3)	152,1729	1.6

DODATAK 1 - ANKETA

Multisport Community Experience WP2. Istraživanje

ANKETA

Svrha ovog projekta je razvoj društvene igre tjelesne aktivnosti, **Multisport Community Experience!**

Ispunite anketu i odlučite želite li postati član naše zajednice.

Demografija

Kojeg ste spola?	- muški - ženski
Koliko imate godina?	
Koliko ste visoki (u cm)?	
Koliko ste teški (u kg)?	
Koji je Vaš stupanj obrazovanja?	- osnovna škola - srednja škola - VŠS/VSS/MAG/DR
Koje je Vaše bračno stanje?	- samac - u vezi/oženjen/udata

	- razveden(a)/udovac(ica)
Koliko djece imate?	
Koja je starost Vašeg najmlađeg djeteta?	
U kojoj državi imate prebivalište?	
Živim s?	- sam(a) - s roditeljima - s partnerom/suprugom - s partnernom/suprugom i djecom - samo s djecom
Kako biste opisali područje u kojem živite?	- ruralno područje ili selo - mali ili srednji grad - veliki grad
Živite u?	- stanu - kući
Imate li dvorište/prostor za igru i vježbanje	- ne - da
Opisali biste sebe / članove kućanstva kao pripadnike	- niže/radničke klase - srednje klase - više klase
Svoja primanja opisali biste kao:	- nemam primanja - prilično niska - prosječna - prilično visoka
Koje je Vaše zanimanje?	- učenik(ica)/student(ica) - nezaposlen(a) - zaposlen(a) kod privatnika - zaposlen(a) u državnoj službi - privatni poduzetnik
Koliki postotak Vašeg radnog dana uključuje?	- sjedanje __% - stajanje __% - kretanje __%
Kako biste opisali svoje trenutno zdravstveno stanje?	- odlično - dobro - prosječno - prilično loše - veoma loše
Imate li neku vrstu invaliditeta?	- ne - poteškoće u razvoju - poteškoće u učenju - intelektualni invaliditet - tjelesni invaliditet - senzorna invalidnost

Sport

Jeste li se ikad bavili organiziranim sportom (tj. bili član sportskog tima)?	- da, još uvijek se bavim - da, u prošlosti - ne
ako da (bilo sada ili u prošlosti) ...	
Kojom vrstom sporta ste se bavili?	- ekipni - individualni
Kojim sportom ste se bavili?	
Koliko dugo vremena ste se bavili sportom?	
Na kojoj razini ste se bavili sportom?	- lokalnoj/regionalnoj - državnoj - međunarodnoj

Pristup sportu i tjelovježbi

Postoje li sportski objekti u blizini vašeg prebivališta (npr. tereni za vježbanje, parkovi, sportski tereni, teretane, fitness tereni)?	- da, mogu do njih pješice/biciklom - da, ali moram do njih automobilom - ne
Ako da, kojeg tipa?	- na otvorenom - na zatvorenom - oboje
Ako da, kojeg tipa?	- javni otvoren pristup - javni s dnevnom / tjednom / mjesečnom / godišnjom naknadom - privatni s dnevnom / tjednom / mjesečnom / godišnjom naknadom
Postoje li programi za sport/vježbanje/fitness u organizaciji lokalne zajednice?	- ne - da, besplatni - da, s naknadom
Kolika je prosječna mjesečna naknada za vježbanje / bavljenje sportom u javnim / privatnim objektima / programima na vašem području?	

Vježbanje

Pod "vježbanjem" mislimo na bilo koji oblik tjelesne aktivnosti koju možda radite u sportskom kontekstu (pojedinačno ili timski), ili okruženju povezanom s vježbanjem/tjelovježbom (kao što je plivanje, trening u fitness centru, trčanje u parku itd.), ili čak hodanje u svrhu vježbanja.

Tijekom posljednjih sedam dana koliko dana ste hodali barem 10 minuta u komadu?	1 2 ... 7
Koliko ste vremena obično provodili u šetnji jednog od tih dana?	10 20 ... 120
Tijekom posljednjih 7 dana, koliko ste dana radili tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta (npr. vježbu zbog koje ste disali teže nego inače, poput laganog trčanja, vožnje biciklom, plivanja, igranja tenisa)? Ne uključujući šetnju. *	1 2 ... 7
Koliko ste vremena jednog od tih dana obično provodili vježbajući umjerenim intenzitetom?	10 20 ... 120
Tijekom posljednjih 7 dana, koliko ste dana radili tjelesne aktivnosti visokog intenziteta (npr. Vježbu zbog koje ste disali puno teže nego inače, poput trčanja, brze vožnje bicikla, bavljenja aerobikom)?	1 2 ... 7
Koliko ste vremena jednog od tih dana obično provodili vježbajući visokim intenzitetom?	10 20 ... 120
Tijekom posljednjih 7 dana, koliko ste prosječno dnevno sati provodili sjedeći (opuštajući se, čitajući, učeći, pohađajući nastavu on-line, gledajući televiziju, igrajući igre, razgovarajući telefonom)?	1 2 ... 16
Ako vježbate, gdje obično vježbate?	- u fitness centru - u sportskom centru/klubu - u školi ili na sveučilištu - na poslu - kod kuće - u parku - na ulici - ne vježbam
Ako vježbate, s kim vježbate?	- sam(a) - s partnerom (icom) - s prijateljima / kolegama - sa obitelji - ne vježbam

Prepreke vježbanju

Prema preporuci Svjetske zdravstvene organizacije, odrasle osobe u dobi od 18 do 64 godine trebale bi se baviti najmanje 150 – 300 minuta aerobne tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta;

ili najmanje 75-150 minuta aerobne tjelesne aktivnosti jakog intenziteta; ili ekvivalentnu kombinaciju aktivnosti umjerenog i jakog intenziteta tijekom cijelog tjedna. Slično tome, mladi ljudi u dobi od 13 do 17 godina trebaju najmanje jedan sat umjerene do snažne tjelesne aktivnosti svaki dan.

Ako uopće ne vježbate ili ne vježbate dovoljno, koji su razlozi za to?

Odgovorite prema sljedećoj ljestvici.

1 = nije točno za mene, 2 = donekle točno za mene, 3 = prilično točno za mene,

4 = uglavnom točno za mene, 5 = apsolutno točno za mene

Pristup					
Nemam objekte za vježbanje u blizini svog prebivališta	1	2	3	4	5
Ono što želim raditi nije blizu mog prebivališta	1	2	3	4	5
Nemam uvijek prijevozna sredstva da bih došao do vježbališta	1	2	3	4	5
Vrijeme					
Nemam dovoljno vremena za to	1	2	3	4	5
Prezaposlen(a) sam svojim poslom/učenjem	1	2	3	4	5
Prezaposlen(a) sam obiteljskim obavezama	1	2	3	4	5
Osobni razlozi					
Nisam tip osobe koja vježba	1	2	3	4	5
Ne znam kako/gdje vježbati	1	2	3	4	5
Vježbanje mi nije zanimljivo	1	2	3	4	5
Društveni razlozi					
Moji prijatelji/partner ne vježbaju, pa tako ni ja	1	2	3	4	5
Moja me obitelj ne potiče na vježbanje	1	2	3	4	5
Vježbanje nije popularno u mom društvenom okruženju	1	2	3	4	5

Internet	
Koristite li se internetom?	- ne - da
Koliko dana tjedno koristite Internet?	1 2 3 4 5 6 7
Koliko sati dnevno koristite internet?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
U koju svrhu koristite internet?	- zabava (npr. glazba, filmovi, igre) - komunikacija (chat, društveni mediji) - praćenje vijesti - rad
Kako se spajate na internet?	- računalo - tablet - mobilni uređaj
Koliko biste rekli da ste upoznati s internetom?	- osnovno znanje - samo ono što mi treba - prosječno znanje - stručnjak
Koristite li e-mail?	- ne - povremeno - svaki dan - mnogo puta dnevno

Društvene mreže	
Koristite li društvene mreže?	- da - ne
ako da ...	
Koje aplikacije koristite?	- Facebook - Twitter - Instagram - LinkedIn - TikTok - drugo _____
Koliko dana u tjednu koristite društvene mreže?	1 2 3 4 5 6 7
Koliko sati dnevno provodite na društvenim mrežama?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Iz kojih razloga koristite društvene mreže?	- zabava (npr. glazba, filmovi, igre) - komunikacija (razmjena poruka, chat) - praćenje vijesti - rad - samopromocija - sport i tjelesna aktivnost - drugo _____
Kako se spajate na društvene mreže?	- računalo - tablet - mobilni uređaj
Koliko biste rekli da ste upoznati/stručni s društvenim mrežama?	- osnovno znanje - samo ono što trebam - prosječno znanje - stručnjak

Praćenje aktivnosti (uređaji koji bilježe/mjere/tempiraju tjelesnu aktivnost i sport)	
Znate li što su uređaji za praćenje aktivnosti?	- ne - da
Koristite li uređaj za praćenje aktivnosti?	- ne - da
Ako da, koji uređaj za praćenje aktivnosti imate?	- sat - mobilni uređaj - narukvica (npr. fit bit)
Ako da, koju marku/aplikaciju koristite?	- Amazfit - Apple watch - Fitbit - Garmin - Honor - Huawei - Polar - Samsung - Withings - Xiaomi - drugo _____
Ako da, koje funkcije praćenja aktivnosti koristite?	- vrsta aktivnosti - intenzitet aktivnosti - brojač koraka - potrošnja kalorija - trajanje aktivnosti - udaljenost - brzina otkucaja srca - vrijeme stajanja - drugo _____

Namjera sudjelovanja u našoj zajednici tjelesnih aktivnosti

Svrha ovog projekta je razvoj društvene igre tjelesne aktivnosti, Multisport Community Experience!

Projekt Multisport Community Experience koristit će aplikaciju Multisport Community Experience (MCEapp) koja će biti savršena platforma za

(a) kreiranje tjelesnih aktivnosti i društvenih događaja po vašim željama i promicanje sudjelovanja,

(b) mjerenje i procjenu individualnog i kolektivnog učinka (za fizičke i društvene aktivnosti).

MCEapp bi se mogao integrirati u već postojeće aplikacije na tržištu; predstavljat će središte u kojem će sudionici komunicirati s Multisport Community Experience-om radi pohranjivanja tjelesne aktivnosti i kredita, praćenja potrošnje kalorija ili društvene interakcije korištenjem modernih senzora kretanja mobitela.

<p>Biste li bili zainteresirani da postanete dio ove zajednice?</p>	<p>- ne - da - nisam siguran - kontaktirajte me za više informacija</p>
<p>ako da, ili želite više informacija, napišite svoj e-mail i/ili broj telefona*</p> <p>* Vaši osobni podaci koristit će se isključivo za kontaktiranje s vama u vezi s vašim sudjelovanjem u Multisport Community Experience i ni iz kojeg drugog razloga te se neće dijeliti s trećim osobama.</p>	<p>tel: e-mail:</p>