

Encuesta de Estilo de Vida de Adultos

DESCRIPCIÓN

Olimpiadas Especiales (OE) quiere saber cómo la programación continua de acondicionamiento físico afecta la salud de un atleta. Por favor, completa esta encuesta antes de comenzar tu programa de acondicionamiento físico y después de terminar. No hay respuestas correctas o incorrectas. La información que proporciones ayudará a Olimpiadas Especiales a mejorar nuestra programación de acondicionamiento físico.

¿Cuánto tiempo durará esta encuesta? Tardará aproximadamente entre 5 y 8 minutos en completarse.

¡Escanea el código QR para completar la encuesta de estilo de vida en línea!



ACERCA DE TI

NOMBRE: _____ **APELLIDO:** _____

Programa de Olimpiadas Especiales: _____ **¿Cuántos años tienes?** _____

Fecha de hoy (MM/DD/AAAA) _____

¿En qué deportes participas esta temporada? _____

Soy un: ☐ Atleta ☐ Compañero Unificado

¿Cuál es tu género? ☐ Hombre (Niño) ☐ Mujer (Niña) ☐ Prefiero no decir

¿Qué condición asociada tienes? Marca todo lo que corresponda.

☐ Autismo ☐ Parálisis cerebral ☐ Síndrome de Down ☐ Epilepsia ☐ Síndrome alcohólico fetal
☐ Síndrome X frágil ☐ Síndrome de Marfan ☐ Espina bífida ☐ Desconocido

☐ Otro: _____

¿Utilizas alguno de los siguientes dispositivos para ayudar a moverte?



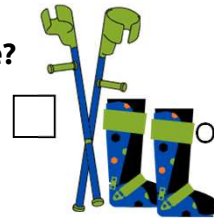
Silla de ruedas



Andadorera



Prótesis



Ortesis o muletas

☐ Otro: _____

☐ No lo sé

☐ No uso un dispositivo de movilidad

Encuesta de Estilo de Vida de Adultos

ACERCA DE TI Vivo:



- ☐ Con mi familia (padre, hermano, otro pariente y/o cuidador)
- ☐ Con mi cónyuge / novio / novia / pareja ☐ En un hogar grupal
- ☐ En un hogar de ancianos u otro entorno institucional ☐ En un hogar de acogida
- ☐ Otro: _____ ☐ No lo sé

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El acondicionamiento físico se trata de mantener tu cuerpo fuerte, saludable y listo para la actividad física. Significa tener un corazón y músculos fuertes y mantenerse flexible para poder moverse con facilidad.




¿En qué programa de acondicionamiento físico de Olimpiadas Especiales estás participando?

- Fit 5 SOfit Unified Mejoramiento Físico Club Otro: _____
- ☐  ☐  ☐  ☐ Ejemplos: Familiares y amigos en forma, clubes de caminata, retos de acondicionamiento físico en la aplicación acondicionamiento físico de Olimpiadas Especiales, etc.

¿Estás respondiendo esta encuesta al comienzo o al final de tu programa de acondicionamiento físico?


- ☐ Al principio ☐ Al final ☐ No lo sé

En general, mi estado físico es:

- ☐ Bueno ☐ Promedio ☐ Pobre ☐ No lo sé
-    

ACTIVIDAD FÍSICA

PIENSA EN LA ÚLTIMA SEMANA (7 DÍAS), ¿CUÁL DE LAS SIGUIENTES OPCIONES DESCRIBE MEJOR TU ACTIVIDAD FÍSICA? Lee todas las declaraciones antes de decidir.

- ☐ Nunca hago actividad física en mi tiempo libre ☐ A veces hago actividad física en mi tiempo libre (1-2 veces la semana pasada)
- ☐ A menudo hago actividad física en mi tiempo libre (3-4 veces la semana pasada) ☐ No lo sé
- ☐ Muy a menudo hago actividad física en mi tiempo libre (5 o más veces la semana pasada) 

Encuesta de Estilo de Vida de Adultos

ACTIVIDAD FÍSICA

Piensa en la ÚLTIMA SEMANA (7 días), ¿cuántos días hiciste actividad física moderada durante al menos 30 minutos? Las actividades físicas moderadas son aquellas que hacen que respires más fuerte y que tu corazón lata más rápido, como bailar, nadar o andar en bicicleta.

☐ 0 días ☐ 1 día ☐ 2 días ☐ 3 días ☐ No lo sé
☐ 4 días ☐ 5 días ☐ 6 días ☐ 7 días ☐



Piensa en la ÚLTIMA SEMANA (7 días), ¿cuántos días hiciste ejercicios de fuerza? Los ejercicios de fuerza son aquellos que fortalecen los músculos, como levantar pesas, hacer flexiones, sentadillas o planchas.

☐ 0 días ☐ 1 día ☐ 2 días ☐ 3 días ☐ No lo sé
☐ 4 días ☐ 5 días ☐ 6 días ☐ 7 días ☐



Piensa en la ÚLTIMA SEMANA (7 días), ¿cuántas horas al día fuiste sedentario? No incluyas el tiempo que duermes por la noche. Ser sedentario es cuando estás sentado o acostado haciendo cosas que no consumen mucha energía como ver televisión, viajar en carro, usar una computadora/tableta/teléfono, jugar juegos de mesa o visitar amigos.



☐ Menos de 2 horas ☐ 2-4 horas ☐ 5-7 horas
☐ 8-10 horas ☐ Más de 10 horas ☐ No lo sé



HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN

Piensa en la ÚLTIMA SEMANA (7 días), ¿cuántas veces al día bebiste un vaso o una botella de agua?



☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 o más ☐ No lo sé



Piensa en la ÚLTIMA SEMANA (7 días), ¿cuántas veces al día comiste fruta?



☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 o más ☐ No lo sé



Encuesta de Estilo de Vida de Adultos

HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN

Piensa en la ÚLTIMA SEMANA (7 días), ¿cuántas veces al día comiste verduras?

									
<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5 o más	<input type="checkbox"/> No lo sé 			

COMPLETA ESTA SECCIÓN DE LA ENCUESTA DESPUÉS DE TU PROGRAMA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO.

¿El programa o desafío de acondicionamiento físico te hizo tener más confianza para hacer actividad física?

<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Tal vez	<input type="checkbox"/> Sí
		

¿El programa o desafío de acondicionamiento físico te hizo tener más confianza para comer sano?

<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Tal vez	<input type="checkbox"/> Sí
		

¿Aprendiste algo nuevo sobre la actividad física en el programa o desafío de acondicionamiento físico?

<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Tal vez	<input type="checkbox"/> Sí
		

¿Aprendiste algo nuevo sobre nutrición en el programa o desafío de acondicionamiento físico?

<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Tal vez	<input type="checkbox"/> Sí
		

¿Hiciste amigos en el programa o desafío de acondicionamiento físico que te ayudará a estar saludable?

<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Tal vez	<input type="checkbox"/> Sí
		

¿Cuánto te gustó participar en el programa o desafío de acondicionamiento físico?

<input type="checkbox"/> No me gustó	<input type="checkbox"/> Me gustó un poco	<input type="checkbox"/> Me gustó mucho
		

¿Volverías a hacer el programa de acondicionamiento físico o el desafío?

<input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Tal vez	<input type="checkbox"/> Sí
		