

Опрос об образе жизни взрослых

ОПИСАНИЕ

Специальная Олимпиада (СО) хочет узнать, как постоянные фитнес-программы влияют на здоровье атлетов. Пожалуйста, заполните этот опросник как до начала фитнес-программы, так и после ее завершения. В этом опросе нет правильных или неправильных ответов. Информация, которую вы предоставите, поможет Специальной Олимпиаде улучшить наши фитнес-программы.

Сколько времени займет этот опрос? На это уйдет примерно 5-8 минут.

Отсканируйте QR-код, чтобы пройти опрос об образе жизни онлайн!



О ВАС

ИМЯ: _____ **ФАМИЛИЯ:** _____

Программа Специальной Олимпиады: _____

Возраст _____

Дата заполнения (ДД/ММ/ГГГГ) _____

В каких видах спорта вы участвуете в этом сезоне? _____

Вы являетесь: ☐ Атлетом ☐ Партнером программы

Ваш пол: ☐ Мужской (Мальчик) ☐ Женский (Девочка) ☐ Предпочитаю не указывать

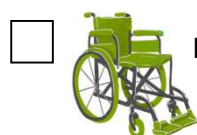
Есть ли у вас сопутствующие состояния? Отметьте все подходящие варианты.

☐ Аутизм ☐ Церебральный паралич ☐ Синдром Дауна ☐ Эпилепсия ☐ Фетальный алкогольный синдром

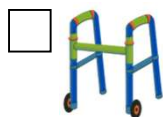
☐ Синдром ломкой X-хромосомы ☐ Синдром Марфана ☐ Расщепление позвоночника ☐ Неизвестно

☐ Другое: _____

Используете ли вы какое-либо из перечисленных ниже приспособлений для передвижения?



Коляска



Ходунки



Протез



Ортопедический
фискатор или
костыли

☐ Другое: _____

☐ Я не знаю

☐ Я не использую
вспомогательные средства
для передвижения

Опрос об образе жизни взрослых

О ВАС

Я живу:



- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> С моей семьей (родителями, братом или сестрой, другим родственником и/или опекуном) | <input type="checkbox"/> В групповом доме |
| <input type="checkbox"/> С моим супругом/парнем/девушкой/партнером | <input type="checkbox"/> В приемной семье или семье временного проживания |
| <input type="checkbox"/> В доме престарелых или другом учреждении длительного ухода | <input type="checkbox"/> Я не знаю |
| <input type="checkbox"/> Другой: _____ | |

ФИТНЕС

Фитнес — это поддержание вашего тела сильным, здоровым и готовым к физической активности. Это означает, что у вас крепкое сердце, сильные мышцы и хорошая гибкость, чтобы легко двигаться.

В какой фитнес-программе Специальной Олимпиады вы участвуете?



Прочее: _____

☐ Примеры: активные семьи и друзья, Клубы ходьбы, фитнес-челленджи на фитнес-приложение Специальной Олимпиады и т.д.

Вы проходите этот опрос в начале или в конце своей фитнес-программы?

☐ В начале☐ В конце☐ Я не знаю

Мой уровень физической подготовки :

☐ Хороший☐ Средний☐ Плохой☐ Я не знаю

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

ПОДУМАЙТЕ О ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 ДНЕЙ), КАКОЙ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ ВАРИАНТОВ ЛУЧШЕ ВСЕГО ОПИСЫВАЕТ ВАШУ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ? Прочтите все утверждения, прежде чем принять решение.

☐ Я никогда не занимаюсь физической активностью в свободное время☐ Я часто занимаюсь физической активностью в свободное время (3-4 раза на прошлой неделе)☐ Я очень часто занимаюсь физической активностью в свободное время (5 и более раз на прошлой неделе)☐ Я иногда занимаюсь физической активностью в свободное время (1-2 раза на прошлой неделе)☐ Я не знаю

Опрос об образе жизни взрослых

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько дней вы занимались умеренной физической активностью хотя бы 30 минут? Умеренные физические нагрузки — это те занятия, которые заставляют вас учащать дыхание и ускоряют сердцебиение, например, танцы, плавание или езда на велосипеде.

☐ 0 дней ☐ 1 день ☐ 2 дня ☐ 3 дня ☐ Я не знаю
☐ 4 дня ☐ 5 дней ☐ 6 дней ☐ 7 дней ☐



Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько дней вы занимались силовыми упражнениями? Силовые упражнения — это упражнения, которые делают ваши мышцы сильнее, например, поднятие тяжестей, отжимания, приседания или планка.

☐ 0 дней ☐ 1 день ☐ 2 дня ☐ 3 дня ☐ Я не знаю
☐ 4 дня ☐ 5 дней ☐ 6 дней ☐ 7 дней ☐



Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько часов в день вы проводили в сидячем положении? Не учитывайте время сна ночью. Сидячий образ жизни — это когда вы сидите или лежите, занимаясь вещами, которые не требуют много энергии, например, смотрите телевизор, ездите в машине, пользуетесь компьютером (планшетом), играете в настольные игры или ходите в гости к друзьям.



☐ Менее 2 часов ☐ 2-4 часа ☐ 5-7 часов
☐ 8-10 часов ☐ Более 10 часов ☐ Я не знаю



УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ

Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько раз в день вы выпивали стакан или бутылку воды?



☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 и более ☐ Я не знаю



Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько раз в день вы ели фрукты?



☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 и более ☐ Я не знаю



Опрос об образе жизни взрослых

УВЛАЖНЕНИЕ И ПИТАНИЕ

Подумайте о ПОСЛЕДНЕЙ НЕДЕЛЕ (7 дней). Примерно сколько раз в день вы ели овощи?




☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 и более ☐ Я не знаю



ЗАПОЛНИТЕ ЭТУ ЧАСТЬ ОПРОСА ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ.

Повысила ли фитнес-программа или челлендж вашу уверенность в занятиях физической активностью?

Нет может быть да

☐  ☐  ☐ 

Повысила ли фитнес-программа или челлендж вашу уверенность в правильном питании?

Нет может быть да

☐  ☐  ☐ 

Узнали ли вы что-то новое о физической активности во время фитнес-программы или челленджа?

Нет может быть да

☐  ☐  ☐ 

Узнали ли вы что-то новое о питании во время фитнес-программы или челленджа?

Нет может быть да

☐  ☐  ☐ 




Завели ли вы друзей во время фитнес-программы или челленджа, которые помогут вам быть здоровым?

Нет может быть да

☐  ☐  ☐ 

Насколько вам понравилось участвовать в фитнес-программе или челлендже?

Мне не понравилось мне немного понравилось мне очень понравилось

☐  ☐  ☐ 

Хотели бы вы снова принять участие в фитнес-программе или челлендже?

Нет может быть да

☐  ☐  ☐ 