

# 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

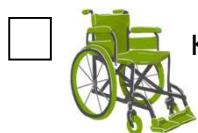
**Есть ли у вас сопутствующие состояния? Отметьте все подходящие варианты.**

Аутизм  Церебральный паралич  Синдром Дауна  Эпилепсия  Фетальный алкогольный синдром

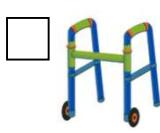
Синдром ломкой Х-хромосомы  Синдром Марфана  Расщепление позвоночника  Неизвесто

Другое: \_\_\_\_\_

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



Коляска



Ходунки



Протез



Ортопедический фиксатор или кости

Другое: \_\_\_\_\_

Я не знаю

Я не использую вспомогательные средства для передвижения

# Опрос об образе жизни взрослых

О ВАС  
Я живу:



- С моей семьей (родителями, братом или сестрой, другим родственником и/или опекуном)
- С моим супругом/парнем/девушкой/партнером
- В групповом доме
- В доме престарелых или другом учреждении длительного ухода
- В приемной семье или семье временного проживания
- Другой: \_\_\_\_\_
- Я не знаю

## 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 учащают 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?

<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5 и более	<input type="checkbox"/> Я не знаю			

## ЗАПОЛНИТЕ ЭТУ ЧАСТЬ ОПРОСА ПОСЛЕ ПРОХОЖДЕНИЯ ФИТНЕС-ПРОГРАММЫ.

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

Нет <input type="checkbox"/> 	может быть <input type="checkbox"/> 	да <input type="checkbox"/> 
-------------------------------------	--	------------------------------------

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

Нет <input type="checkbox"/> 	может быть <input type="checkbox"/> 	да <input type="checkbox"/> 
-------------------------------------	--	------------------------------------

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

Нет <input type="checkbox"/> 	может быть <input type="checkbox"/> 	да <input type="checkbox"/> 
-------------------------------------	--	------------------------------------

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

Нет <input type="checkbox"/> 	может быть <input type="checkbox"/> 	да <input type="checkbox"/> 
-------------------------------------	--	------------------------------------

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

Нет <input type="checkbox"/> 	может быть <input type="checkbox"/> 	да <input type="checkbox"/> 
-------------------------------------	--	------------------------------------

Насколько вам понравилось участвовать в фитнес-программе или челлендже?

Мне не понравилось <input type="checkbox"/> 	мне немного понравилось <input type="checkbox"/> 	мне очень понравилось <input type="checkbox"/> 
--	---	---

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

Нет <input type="checkbox"/> 	может быть <input type="checkbox"/> 	да <input type="checkbox"/> 
-------------------------------------	--	------------------------------------