

成人生活方式调查问卷

主要内容

特殊奥林匹克组织 (SO) 希望了解现有健身计划对运动员健康的影响。请在健身计划开始前和完成后各填写一次本问卷。答案不存在对错。您提供的信息将帮助特奥会改进健身计划。

这项调查需要多长时间？大约需要 5-8 分钟。

您也可以扫描二维码，在线上完成生活方式调查！



您的基本信息

姓名：_____

特殊奥林匹克成员组织：_____ 年龄：_____

填写问卷的日期（年/月/日）_____

本季您参加了什么运动？_____

您是： 运动员 融合伙伴

您的性别是？ 男 女 不愿透露

您患有哪种重大疾病？请勾选所有符合您情况的选项

自闭症 脑性瘫痪 唐氏综合症 癫痫 胎儿酒精综合征

脆性X染色体综合征 马方综合征 脊柱裂 未知

其他：_____

您是否使用以下任何移动辅助设备？



拐杖或支架

其他：_____ 我不知道 我不使用移动辅助设备



成人生活方式调查问卷

您的基本信息

哪些人和您一起生活？ 我的家人（父母、兄弟姐妹、其他亲戚和/或看护人）



我的配偶/男朋友/女朋友/伴侣

我住集体宿舍

我住在疗养院或其他机构

寄养或寄宿家庭

其他：_____

我不知道

健身计划

健身是为了保持身体强壮、健康，并为参加体育活动做好准备。换句话说，健身是为了让您拥有健康，即意味着拥有强壮的心脏、肌肉，同时身体保持灵活，可以轻松移动。

您参加了下面哪一项特殊奥林匹克健身计划？



其他：_____

示例：与家人和朋友一起锻炼，健步走俱乐部，特奥会健康APP上的健身挑等

您填写这份问卷的时间是？

健身计划开始时 健身计划结束时 我不知道

总的来说，您的健康状况是：

良好 一般 较差 我不知道



体育活动

回忆一下上周（7天），以下哪一项最能描述您的体育活动情况？请先阅读所有选项再勾选。

有空时，我从不运动 有空时，我偶尔运动（上周运动1-2次）

有空时，我经常运动（上周运动3-4次）

有空时，我基本都会运动
(上周运动5次及以上或更多次)

我不知道



成人生活方式调查问卷

体育运动

回忆一下上周（7天），您有几天做了30分钟以上的中等强度运动？中等强度运动是指让您心跳加快、大口呼吸的运动，比如跳舞、游泳或骑自行车。

- 0天 1天 2天 3天 我不知道
 4天 5天 6天 7天



回忆一下上周（7天），您做了几天力量练习？力量练习是让肌肉更强壮的练习，比如举重、俯卧撑、深蹲或平板支撑。

- 0天 1天 2天 3天 我不知道
 4天 5天 6天 7天



回忆一下上周（7天），您每天久坐多长时间？久坐是指您坐着或躺着做一些不消耗太多能量的事情，例如看电视、坐车、使用电脑/平板电脑/手机、下棋或和朋友聊天。睡觉不算久坐。



- 不到2小时 2-4小时 5-7小时

- 8-10小时 超过10小时 我不知道



补水与营养

回忆一下上周（7天），您每天大概喝几杯（或几瓶）水？

-  0 1 2 3 4 5及以上 我不知道



回忆一下上周（7天），您每天大概吃几次水果？



- 0 1 2 3 4 5及以上 我不知道





成人生活方式调查问卷

补水与营养

回忆一下上周（7天），您每天大概吃几次蔬菜？



0 1 2 3 4 5及以上 我不知道



请在完成健身计划后填写本部分，选择符合您情况的选项。

健身计划或挑战让您参加体育活动时更有信心了

 不对  也许  对

健身计划或挑战让您更有信心开展健康饮食了

 不对  也许  对

您在健身计划或挑战期间学到了有关体育活动的新知识

 不对  也许  对

您在健身计划或挑战期间学到了有关营养的新知识

 不对  也许  对

您在健身计划或挑战期间结交了有助于您保持健康的朋友

 不对  也许  对

您喜欢参加健身计划或挑战吗？

 不喜欢  有点喜欢  非常喜欢

如果有机会，您还会参加健身计划或挑战

 不对  也许  对