

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？

☐  轮椅

☐  助行器

☐  假肢

☐  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？

健身五项计划



多健康



融合健身俱乐部



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上的健身挑战等

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