

ENCUESTA DEL ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES

DESCRIPCIÓN

A Olimpiadas Especiales (OE) le gustaría contar con tu ayuda para conocer los comportamientos saludables de los jóvenes atletas y cómo se sienten con respecto a la actividad física. Para los atletas más jóvenes y aquellos con bajo nivel de alfabetización, por favor léelos las preguntas de la encuesta en voz alta e involúcralos en la selección de las respuestas. Pídele a los atletas que respondan lo mejor que puedan y oriéntalos para obtener la información más precisa.

¿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?



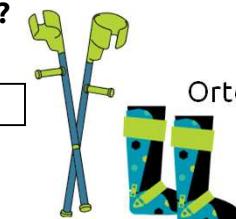
Silla de ruedas



Andadera



Prótesis



Ortésis o muletas

Otro: _____

No lo sé

No uso un dispositivo de movilidad

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

Al principio

Al final

No lo sé



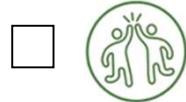
ENCUESTA DEL ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El acondicionamiento físico consiste en mantener el cuerpo fuerte, sano y preparado para la actividad física. Significa tener un corazón y unos músculos fuertes, y mantenerte flexible para poder moverte con facilidad.

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

High 5 for Fitness



SOfit



Unified Fitness Club



Otro:

Ejemplos: Familiares y amigos en forma, clubes de caminata, retos de acondicionamiento físico en la aplicación acondicionamiento físico de Olimpiadas Especiales, etc.

Mi estado físico es:

Bueno



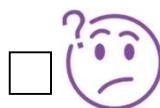
Promedio



Pobre



No lo sé



Hay muchos tipos diferentes de condición física. **Un tipo se llama resistencia o condición física aeróbica.**

Ejercicios de resistencia ...

Te ayudan a levantar, empujar o cargar cosas pesadas



Te ayudan a mantenerte activo por más tiempo sin cansarte

Te ayudan a moverte más fácilmente y llegar más lejos

No lo sé



Un tipo de aptitud física se llama fuerza muscular. Ejercicios de fuerza ...

Te ayudan a levantar, empujar o cargar cosas pesadas



Te ayudan a mantenerte activo por más tiempo sin cansarte

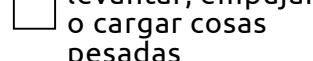
Te ayudan a moverte más fácilmente y llegar más lejos

No lo sé



Un tipo de aptitud física se llama flexibilidad muscular. Ejercicios de flexibilidad ...

Te ayudan a levantar, empujar o cargar cosas pesadas



Te ayudan a mantenerte activo por más tiempo sin cansarte

Te ayudan a moverte más fácilmente y llegar más lejos

No lo sé



ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física consiste en mover el cuerpo para divertirte y mantenerte saludable, como correr, saltar, andar en bicicleta, nadar, bailar, jugar en el patio de recreo y hacer deportes.

¿Cuánto te gusta hacer actividad física?

No me gusta



Me gusta un poco



Me gusta mucho



¿Qué te motiva a hacer actividad física? Elige todos los que más te gusten.

Divertirme

Estar con amigos

Aprender nuevas actividades

Mejorar mis habilidades

Trabajar duro y ser desafiado

Trabajar hacia un objetivo

Ponerme en forma

Tener una selección de actividades

Las personas animándome

ENCUESTA DEL ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES

ACTIVIDAD FÍSICA

Piensa en la ÚLTIMA SEMANA (7 días), ¿cuántos días hiciste ejercicio, practicaste un deporte o hiciste actividad física durante 60 minutos o más? Cuenta todos los días que pasaste haciendo actividades que hicieron que tu corazón latiera más rápido y te hicieran respirar con dificultad.

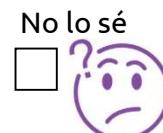
- 0 días 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días 6 días 7 días No sé



Piensa en la ÚLTIMA SEMANA (7 días), ¿cuántas horas al día pasaste frente a un televisor, tableta, computadora, teléfono celular u otro dispositivo electrónico viendo programas, jugando videojuegos, usando el internet o redes sociales?



- Menos de 2 horas 2-4 horas 5-7 horas
 8-10 horas Más de 10 horas



HIDRATACIÓN Y NUTRICIÓN

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

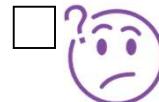
- 0 1 2 3 4 5 o más No lo sé



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



- 0 1 2 3 4 5 o más No lo sé



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



- 0 1 2 3 4 5 o más



ENCUESTA DEL ESTILO DE VIDA DE LOS JÓVENES

COMPLETA ESTA PARTE 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?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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