

Инструменты для оценки связанных с занятиями спортом повседневных привычек

ФИО обследуемого

※ The following questions regard your exercise habits based on a **one week period**.

Пожалуйста, ответьте на все вопросы, даже если не занимаетесь спортом.

Высокоинтенсивное упражнение относится к тяжелым физическим нагрузкам, при которых у вас возникает одышка или учащенное сердцебиение. Упражнения умеренной интенсивности относятся к умеренным физическим нагрузкам, при которых у вас слегка перехватывает дыхание или учащается сердцебиение.

1. Сначала подумайте о своем **рабочем времени** в течение дня. Это может быть любая деятельность, которой вы занимаетесь, например, работа за деньги, бесплатная работа, учеба в школе, получение образования, работа по дому, занятия, связанные с сельским хозяйством, рыбной ловлей, животноводством, и мероприятия по поиску работы (например, работа, учеба, домашняя работа, волонтерство, занятия физкультурой в школе и т. д.).

1-1. Включает ли **Ваша работа** хотя бы 10 непрерывных минут **высокоинтенсивных упражнений**, во время которых у Вас сильно сбивается дыхание и очень быстро бьется сердце?

※ Высокоинтенсивные физические упражнения: подъем или перенос тяжелых предметов (весом более 20 кг), землеройные работы, строительные работы, перенос предметов по лестницам и т. д.

☐ Да

☐ Нет (переходите к вопросу № 1-4)

1-2. Как часто Вы выполняете **высокоинтенсивные упражнения, относящиеся к Вашей работе**, в неделю?

☐ дней в неделю

1-3. Как часто Вы выполняете **упражнения умеренной интенсивности, относящиеся к Вашей работе**, в день?

☐ часов и ☐ минут в день

1-4. Включает ли Ваша работа хотя бы 10 непрерывных минут **упражнений умеренной интенсивности**, во время которых у Вас слегка сбивается дыхание и чуть быстрее бьется сердце?

※ Физические упражнения умеренной интенсивности: спортивная ходьба (во время работы), перенос легких предметов, уборка, уход за детьми (купание, держание на руках и т. д.).

☐ Да

☐ Нет (переходите к вопросу № 2)

1-5. Как часто Вы выполняете **упражнения умеренной интенсивности, относящиеся к Вашей работе**, в неделю?

☐ дней в неделю

1-6. Как долго Вы выполняете **упражнения умеренной интенсивности, относящиеся к Вашей работе**, в день?

☐ часов и ☐ минут в день

2. **Исключите упражнения, которые Вы уже указали при ответе на вышеприведенные вопросы.** Следующие вопросы относятся к тому, как Вы переходите с одного места на другое.

※ Упражнения при переходе с одного места на другое: поход на работу, по магазинам, за продуктами, в церковь, в школу (домой), на мероприятия после школы и т. д.

2-1. **Вы идете пешком или едете на велосипеде хотя бы 10 минут подряд, когда Вам нужно попасть из одного места в другое**

☐ Да

☐ Нет (переходите к вопросу № 3)

2-2. **В среднем в неделю, как часто вы ходите или едете на велосипеде минимум в течение 10 минут, отправляясь куда-нибудь?**

☐ дней в неделю

2-3. **В среднем, как долго вы гуляете или катаетесь на велосипеде, когда едете куда-нибудь?**

☐ часов и ☐ минут в день

3. **Исключите упражнения, которые Вы уже указали при ответе на вопросы, касающиеся физических нагрузок, относящихся к работе или переходу с одного места на другое.** Следующие вопросы относятся к спорту, упражнениям и досугу.

3-1. Занимаетесь ли Вы хотя бы 10 минут подряд **высокоинтенсивным спортом, упражнениями или времяпровождением**, когда у Вас сильно сбивается дыхание и очень быстро бьется сердце?

※ Например, бегом, прыжками через скакалку, ходьбой по горам, баскетболом, плаванием, бадминтоном и т. д..

☐ Да

☐ Нет (переходите к вопросу № 3-4)

3-2. Как часто Вы занимаетесь **высокоинтенсивным спортом, упражнениями или времяпровождением** в неделю?

☐ дней в неделю

3-3. Сколько времени в день Вы занимаетесь **высокоинтенсивным спортом, упражнениями или времяпровождением** в день?

☐ часов и ☐ минут в день

3-4. Занимаетесь ли Вы хотя бы 10 минут подряд **спортом, упражнениями или времяпровождением умеренной интенсивности**, когда у Вас слегка сбивается дыхание и чуть быстрее бьется сердце?

※ Например, спортивной ходьбой, медленным бегом (трусцой), упражнениями с отягощениями (для роста мышечной массы), гольфом, танцами, пилатесом и т. д.

☐ Да

☐ Нет (переходите к вопросу № 4)

3-5. Как часто Вы занимаетесь **спортом, упражнениями или времяпровождением умеренной интенсивности** в неделю?

☐ дней в неделю

3-6. Сколько времени в день Вы занимаетесь **спортом, упражнениями или времяпровождением умеренной интенсивности** в день?

☐ часов и ☐ минут в день

4. Следующие вопросы относятся к тому, сколько времени вы сидите или лежите в день на работе или дома, либо при поездке из одного места в другое, либо при встречах с друзьями, **за исключением сна**.

※ Например, время за рабочим столом, за столом с друзьями, поездки на машине, автобусе или поезде, чтение книг, письмо, игра в карты, просмотр телевизора, видеоигры (Nintendo, на компьютере или игровой станции), время, проведенное в интернете или потраченное на прослушивание музыки и т. д.

4-1. Сколько часов в день Вы сидите или лежите?

☐ часов и ☐ минут в день

5. Сколько дней за прошедшую неделю Вы делали **упражнения для наращивания мышечной массы**, например, отжимания, поднимания корпуса, упражнения с гантелями или другими отягощениями, упражнения на турнике?

Совсем не делал(а)

1 день

2 дня

3 дня

4 дня

5 и более дней

6. Говорил ли кто-либо Вам, что из-за проблем с сердцем спортом следует заниматься только по рекомендации врача?

☐ Да

☐ Нет

7. Приходилось ли Вам испытывать боли в груди во время занятий спортом?

☐ Да

☐ Нет

8. В течение прошлого месяца доводилось ли Вам испытывать боли в груди даже тогда, когда Вы не занимались спортом?

☐ Да

☐ Нет

9. Бывали ли случаи, когда Вы теряли равновесие из-за головокружения или потери сознания?

☐ Да

☐ Нет

10. Бывали ли случаи, когда у Вас возникали проблемы с костями или суставами после смены вида спорта?

☐ Да

☐ Нет

11. Получаете ли Вы в данное время предписания врача в связи с давлением или проблемами с сердцем?

☐ Да

☐ Нет

12. Имеются ли другие причины, по которым Вам нельзя заниматься спортом?

☐ Да

☐ Нет