**АНКЕТА**

***Уважаемый респондент****!*

Вам предлагается принять участие в опросе на тему

«Изучение уровня физической активности населения Липецкой области».

*Просим Вас ответить на вопросы анкеты, обведя вариант ответа,*

*соответствующий Вашему мнению.*

*Опрос анонимен, его результаты будут представлены в обобщенном виде.*

1. **Что на Ваш взгляд включает в себя понятие «физическая активность»?**
	1. гимнастика (утренняя, во время рабочего перерыва);
	2. занятия фитнесом (в тренажёрном зале, дома, на улице);
	3. ходьба в медленном или быстром темпе;
	4. оздоровительный бег;
	5. участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях и подвижных играх;
	6. выполнение физической работы по дому (уборка, стирка, приготовление пищи и т.д.);
	7. физические нагрузки на работе;
	8. другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
2. **Считаете ли Вы, что ведете физически активный образ жизни?**
	1. думаю, да;
	2. скорее нет;
	3. затрудняюсь ответить.
3. **Какова обычная продолжительность Ваших пеших прогулок в течение дня?**
	1. меньше 30 минут в день;
	2. около 30 минут в день;
	3. больше 30 минут в день;
	4. затрудняюсь ответить.
4. **Как часто Вы занимаетесь физическими упражнениями (гимнастика, фитнес, спортивные игры и т.д.)?**
	1. регулярно (переходите к вопросу 6);
	2. нерегулярно (переходите к вопросу 5);
	3. не занимаюсь (переходите к вопросу 5) .
5. **Назовите причины, препятствующие Вам регулярно выполнять физические упражнения?**
	1. отсутствие желания;
	2. отсутствие времени;
	3. отсутствие условий для занятий;
	4. собственная лень, неорганизованность;
	5. усталость после работы (учебы);
	6. медицинские противопоказания;
	7. недостаточная физкультурная образованность;
	8. отсутствие поддержки ближайшего окружения;
	9. другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
6. **Назовите причины, побуждающие Вас регулярно выполнять физические упражнения?**
	1. общение с друзьями;
	2. улучшение состояния здоровья;
	3. совершенствование своего тела;
	4. достижение высокого спортивного результата;
	5. рекомендации врачей;
	6. другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
7. **Часто ли Вы ощущаете недомогание от физических нагрузок?**
	1. да, во время выполнения физических упражнений;
	2. да, на рабочем месте;
	3. да, когда работаю на садовом участке или по дому;
	4. нет, я практически не испытываю сильных физических нагрузок.
8. **Связана ли Ваша профессиональная деятельность с высокой физической активностью?**
	1. да, у меня преимущественно подвижная работа;
	2. нет, у меня преимущественно «сидячая» работа.
9. **Сколько часов в день Вы обычно проводите в сидячем положении (включая поездки в транспорте, приём пищи, просмотр телевизора и т.д.)?**
	1. менее 10 часов в день;
	2. около 10 часов в день;
	3. более 10 часов в день;
	4. затрудняюсь ответить
10. **Как Вы предпочитаете проводить свои выходные?**
	1. предпочитаю отдыхать дома (смотрю телевизор, сижу за компьютером);
	2. посещаю культурно-развлекательные мероприятия (кино, кафе, театры);
	3. занимаюсь фитнесом, посещаю спортивный зал;
	4. занимаюсь садоводством, провожу выходные даче или в деревне;
	5. я отдаю предпочтение активному отдыху (езда на велосипеде, плавание, подвижные игры и т.д.);
	6. провожу выходные за уборкой, стиркой, походами по магазинам;
	7. другое\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.
11. **Укажите, пожалуйста, Ваш пол:**
	1. мужской;
	2. женский.
12. **Укажите, пожалуйста, свой возраст:**
	1. 18-30 лет;
	2. 31-40 лет;
	3. 41-50 лет;
	4. 51-60 лет;
	5. старше 60 лет.

***Спасибо! Будьте здоровы!***