

Опросник двигательной активности ода23+

Опросник разработан в ФГБУ «ГНИЦПМ» Минздрава России (Аронов Д. М., Красницкий В. Б., Бубнова М. Г., 2013 г.) содержит 23 вопроса и позволяет оценить уровень двигательной активности в динамике.

Опросник: Двигательная Активность — ОДА-23+ с подсчетом баллов (Аронов Д. М., Красницкий В. Б., Бубнова М. Г., 2013)

№ п/п	ВОПРОС	ОТВЕТ	БАЛЛ	КОММЕНТАРИЙ
1	Если вы работаете, то какова Ваша физическая активность на работе?	1. Моя работа главным образом сидячая	1,4	
		2. Я хожу на работе довольно много, но мне не приходится поднимать или носить тяжести	4,1	
		3. Мне приходится много ходить и носить тяжести	5,8	
2	Испытываете ли вы психоэмоциональные нагрузки на работе, дома?	1. Да	3	
		2. Нет	1,7	
3	Насколько вы физически активны в свободное от работы время или в течение дня?	1. Обычно я не делаю того, что требует физических усилий	0,9	Формулы расчета балла (E): ответ №1 – расчет: $E1=0,9/n$ ответ №2 – расчет: $E2=3,5 \times (n \times 0,4)$
		2. Я совершаю прогулки на свежем воздухе, выполняю работу, требующую небольших усилий	3,5	
		3. Я стараюсь вести активный образ жизни, занимаюсь физкультурой, выполняю работу, особо не ограничивая себя в нагрузках	5,7	

4	Сколько раз в неделю Вы проводите время так?	Число раз - n		ответ № 3 – расчет: $E3=5,7 \times (n \times 0,4)$
5	Сколько минут в день Вы выходите пешком?	1. Менее 15 мин	1,1	
		2. 15–30 мин	2,3	
		3. 30–60 мин	4,1	
		4. Более 1 ч в день	5,5	
6	В каком темпе Вы обычно ходите пешком?	1. Быстро	5,7	
		2. В среднем темпе	3,8	
		3. Не торопясь	1,3	
7	Какое максимальное расстояние Вы можете пройти, не останавливаясь?	1. Более 1 км. Укажите число км – n	4,7+A	A=0,6n n – число км
		2. 1 км	4,7	
		3. 900–500 м	3,3	
		4. 400–200 м	1,8	
		5. меньше 200 м	0,8	
8	По какой причине Вы восстанавливаетесь?	1. Боль в груди	0,7	
		2. Дискомфорт в области сердца	0,7	
		3. Одышка	1,2	
		4. Сердцебиение, аритмия	1,2	
		5. Головокружение	1,7	
		6. Боль в ногах или другое ухудшение самочувствия	1,7	
		7. Утомление и др. (без ухудшения самочувствия)	3,8	
9	Максимальное расстояние в километрах, которое Вы проходите в течение всего дня	1. Менее 1 км	2	При положительном ответе на вопросы 9 и 10 рассчитывается общий балл
		2. 1 км и более	3,5	
10	Укажите, сколько километров	Число км – n	3,5+n	
11	Как часто Вы пользуетесь лифтом?	1. Я всегда стараюсь подняться по лестнице пешком	5,8	
		2. Я стараюсь подняться по лестнице пешком, но не выше 3-го этажа	4,7	
		3. В моем доме (на работе) нет лифта, поэтому несколько раз в день мне приходится подниматься по лестнице пешком (2 этажа и более)	4,9	
		4. Я редко пользуюсь лифтом, потому что живу (работаю) на 1-м (2-м) этаже	2,6	

		5. Изредка, если нужно подняться на 1–2 этажа, я иду пешком	2,5	
		6. Я предпочитаю пользоваться лифтом во всех случаях	1,2	
12	Как часто у Вас бывает такая физическая нагрузка, которая вызывает легкую одышку или потоотделение?	1. Ежедневно	5,3	
		2. Два-три раза в неделю	4,5	
		3. Один раз в неделю	3,4	
		4. Два-три раза в месяц	2,3	
		5. Один раз в месяц или реже	1,6	
		6. Я не имею такой активности	0,2	
13	Как Вы оцениваете свое физическое состояние (тренированность) в настоящее время?	1. Очень хорошее	5,6	
		2. Достаточно хорошее	4,9	
		3. Среднее	3,7	
		4. Хуже среднего	1,7	
		5. Плохое	0,7	
14	Изменилась ли Ваша физическая активность за последние полгода?	1. Заметно уменьшилась	0,8	
		2. Незначительно уменьшилась	2,3	
		3. Осталась прежней	3,5	
		4. Увеличилась	5,2	
15	Занимаетесь ли Вы физическими тренировками в настоящее время?	1. Да (в том числе в последнее время)	5,3	При ответе «Да» переходим к вопросу 16, при «Нет» - к вопросу 20
		2. Нет	0,8	
16	Где Вы занимаетесь или занимались в последнее время физическими тренировками?	1. Организованная группа физической реабилитации в медицинском учреждении (санаторий, кардиологический диспансер и т. д.)	5,4	
		2. Индивидуально (дома)	4,2	
17	Укажите, что включают в себя Ваши домашние тренировки	1. Гимнастические упражнения	3,1	Оценивается общее количество отмеченных пунктов
		2. Тренировочная ходьба	4,2	
		3. Бег трусцой	5,1	
		4. Велосипед	5,3	
		5. Занятия на велотренажере или других тренажерах	5,3	
		6. Упражнения с гантелями	5,4	
		7. Плавание	5,4	
		8. Лыжи	5,5	
		9. Спортивные игры (футбол, волейбол, теннис и др.)	5,5	

18	Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физическими тренировками?	1. Меньше 1 раза в неделю	2	
		2. 1–2 раза в неделю	3,8	
		3. 3–4 раза в неделю	5,2	
		4. 5 раз и чаще	6,1	
19	Укажите продолжительность такой тренировки в минутах	1. Меньше 20 мин	3,2	
		2. 20–30 мин	4,7	
		3. Больше 30 мин	5,9	
20	Если Вы не занимаетесь физическими тренировками, то укажите, по какой причине	Не считаю это необходимым, так как: 1. Это вредно для моего здоровья	0,4	
		2. Это не принесет мне пользы	0,7	
		3. Веду активный образ жизни	4	
		4. Не знаю	1,3	
		Считаю это необходимым, но: 5. Не могу себя заставить	1,6	
		6. Желательно, чтобы занятия проводились организовано в медицинском учреждении	2,5	
		7. Не позволяет мое здоровье	0,8	
		8. Нет возможности	1,5	
21	Какова ваша сексуальная активность (занятие сексом)?	1. Чаше, чем 1 раз в неделю	5,3	
		2. 2–4 раза в месяц	4,1	
		3. 1 раз в месяц и реже	2,1	
		4. Очень редко или не бывает	0,5	
22	Сколько времени вы проводите в автомобиле качестве водителя или пассажира?	1. Ежедневно 3 ч и более	1,6	
		2. Ежедневно 2–3 ч	2,3	
		3. 1–2 ч в день	3	
		4. Меньше 1 ч в день или не каждый день	3,8	
23	Какова ваша активность дома по ведению домашнего хозяйства (закупка товаров в магазинах, приготовление пищи, уборка в доме, стирка, уход за животными и др.)?	1. Я ежедневно более 1 ч занимаюсь ведением домашнего хозяйства	5,2	
		2. Я занимаюсь домашними делами не более 1 ч в день, но по выходным трачу на это более 1 ч	4,5	
		3. Я ежедневно или почти ежедневно работаю по дому, но не более 1 ч в день	3,8	
		4. Я мало занимаюсь домашним хозяйством, но мне приходится выполнять тяжелую работу по дому или что-то в этом роде	3,7	

		5. Я занимаюсь ведением домашнего хозяйства иногда	2	
		6. У меня нет занятий по дому	0,8	

Суммирование баллов позволяет отнести пациента к одной из 5 ступеней двигательной активности: очень низкой, низкой, умеренной (средней), высокой и очень высокой.

Оценка уровня двигательной активности по опроснику ОДА23+ (Аронов Д. М., Красницкий В. Б., Бубнова М. Г., 2013)

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	БАЛЛЫ
Очень высокая	85–108
Высокая	62–84
Умеренная	39–61
Низкая	≤38
Очень низкая	85–108