

קבוצות פעילות גופנית לקהל הרחב המתקיימות באופן קבוע שאלון למשתתפים

שלום לך,

מטרתנו של שאלון זה היא לקבל את חוות דעתך בנוגע לקבוצת הפעילות הגופנית בה את/ה משתתף, ובנוסף ללמוד על הרגלי הפעילות הגופנית שלך. התשובות יעזרו לנו לשפר את התמיכה בקבוצות הפעילות הגופנית ולהתאים אותן טוב יותר למשתתפים בעתיד.

השאלון אנונימי, התשובות מנותחות ביחד עם תשובות של משתתפים רבים נוספים, כך שלא ניתן לזהות את פרטי העונים. מילוי השאלון הינו רשות, ומענה עליו מהווה את הסכמתך לעשות שימוש בנתונים לצורך שיפור ולמידה.

זמן מילוי השאלון מוערך בכחמש דקות בלבד.

אנו מודים לך מאוד על מילוי השאלון!

חלק א': על קבוצת הפעילות הגופנית

1. שם הרשות בה את/ה מתגורר: _____
2. במה עוסקת קבוצת הפעילות הגופנית בה את/ה משתתף/פת באופן קבוע ביישוב?
 - א. הליכה
 - ב. ריצה
 - ג. משחק כדור (כדורגל, כדורסל, כדורעף וכו')
 - ד. ריקוד
 - ה. יוגה, פילאטיס, טאיצ'י
 - ו. אחר _____
3. באיזו תדירות את/ה משתתף/פת בקבוצת הפעילות הגופנית באופן קבוע?
 - א. לא משתתף באופן קבוע (פחות מפעם בשבוע)
 - ב. פעם בשבוע
 - ג. פעמיים בשבוע
 - ד. שלוש פעמים בשבוע
 - ה. ארבע פעמים בשבוע ומעלה
4. כמה זמן את/ה משתתף באופן קבוע בקבוצת הפעילות הגופנית?
 - א. עד חצי שנה
 - ב. מעל חצי שנה ועד שנה
 - ג. מעל שנה ועד שנתיים
 - ד. מעל שנתיים ועד שלוש שנים
 - ה. מעל שלוש שנים
5. כמה זמן את/ה משתתף/פת בפעילות הגופנית בקבוצה בכל מפגש?
 - א. עד פחות מחצי שעה לכל מפגש
 - ב. בין חצי שעה לשעה
 - ג. בין שעה לשעה וחצי

- ד. בין שעה וחצי לשעתיים
 ה. מעל שעתיים לכל מפגש

6. לאיזו אוכלוסייה מיועדת קבוצת הפעילות הגופנית (ניתן לסמן יותר מתשובה אחת):

- א. הורים לילדים בגילאי לידה עד 3 שנים
 ב. הורים לילדים מעל גיל 3 עד 18
 ג. בוגרים מעל גיל 18 עד 35
 ד. בוגרים מעל גיל 35 עד 64
 ה. אזרחים ותיקים מעל גיל 64
 ו. בעלי צרכים מיוחדים
 ז. מתמודדים עם מחלה כרונית (סוכרת, סרטן וכדומה)

7. האם ההשתתפות בקבוצה כרוכה בתשלום?

- א. כן
 ב. לא

8. האם את/ה מגדיר/ה את עצמך כשייך לאחת הקהילות הבאות?

- א. עולה חדש: עד 10 שנים מאז העלייה לישראל
 ב. חרדי
 ג. ערבי
 ד. בדואי, דרוזי, צ'רקסי
 ה. אף אחת מאפשרויות אלה

9. מה הוא גילך?

- א. עד גיל 18
 ב. 18-25
 ג. 26-35
 ד. 36-50
 ה. 51-65
 ו. מעל גיל 65

10. מגדר:

- א. גבר
 ב. אישה
 ג. אחר

חלק ב': הרגלי פעילות גופנית

11. מלבד הפעילות הגופנית במסגרת הקבוצה, באיזו תדירות את/ה נוהג/ת לבצע פעילות גופנית אירובית למטרות כושר ושמירה על הבריאות (כגון ריצה, הליכה לשם ספורט, שחייה, ומשחקי כדור)

- א. לא מבצע באופן קבוע מלבד הפעילות בקבוצה
 ב. פעם בשבוע
 ג. פעמיים בשבוע
 ד. 3-4 פעמים בשבוע
 ה. חמש פעמים ומעלה בשבוע

12. מה הן אורכני של הפעילויות הגופניות שצינת בשאלה הקודמת (ושאין במסגרת הקבוצה)?

- א. עד 30 דקות לכל פעילות/אימון
- ב. בין חצי שעה לשעה
- ג. בין שעה לשעה וחצי
- ד. בין שעה וחצי לשעתיים
- ה. מעל שעתיים לכל פעילות/אימון

13. באיזו מסגרת את/ה מקיים/ת את הפעילות הגופנית העיקרית שלך?

- א. מאורגנת במסגרת הקבוצה
- ב. עצמאית

14. **מלבד הפעילות הגופנית במסגרת הקבוצה**, באיזו תדירות את/ה נוהג/ת לבצע פעילות לחיזוק השרירים וגמישות (כגון שכיבות שמיכה, עליות מתח, כפיפות בטן, פילאטיס, טאיצ'והרמת משקולות ומכשירי משקולות בחדר כושר)?

- א. לא מבצע באופן קבוע
- ב. פעם בשבוע
- ג. פעמיים בשבוע
- ד. 3-4 פעמים בשבוע
- ה. חמש פעמים ומעלה בשבוע

15. באיזו תדירות את/ה הולך ברגל כדי להגיע למקום העבודה, טיול עם הכלב, קניות וכדומה, להליכה שאורכה 10 דקות ומעלה (ושאינה כלולה במסגרת פעילות גופנית אליה התייחסת בשאלות קודמות)?

- א. בכלל לא
- ב. פחות מפעם בשבוע
- ג. פעם עד פעמיים בשבוע
- ד. שלוש עד ארבע פעמים בשבוע
- ה. כל יום או כמעט כל יום

חלק ג': תרומת הקבוצה לפעילות הגופנית

חלק זה מתייחס רק לקבוצה הספציפית שלגביה נשלח אליך שאלון זה.

16. באיזו מידה ההשתתפות בקבוצה תרמה לך בהיבטים הבאים?

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	מעטה	מעטה מאוד	
5	4	3	2	1	א. ידע חדש בנוגע לסוג וכמות הפעילות הגופנית המתאימה לך
5	4	3	2	1	ב. ידע חדש בנוגע לאופן שבו תוכל/י לשנות את הרגלי הפעילות הגופנית שלך
5	4	3	2	1	ג. הבנה בנוגע לחשיבות של פעילות גופנית לבריאות הגופנית והנפשית

17. באיזו מידה ההשתתפות בקבוצה גרמה לך לשנות את הרגלי הפעילות הגופנית שלך?

מידה רבה מאוד	מידה רבה	מידה בינונית	מידה מעטה	כלל לא
5	4	3	2	1

18. באיזו מידה שינית את ההרגלים הבאים בעקבות ההשתתפות בקבוצה?

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	במידה מעטה	כלל לא	
5	4	3	2	1	א. ביצוע יותר פעילויות אירוביות לשיפור הכושר הגופני, שיפור הבריאות והירידה במשקל (כגון הליכה, ריצה, שחייה, משחקי כדור וכדומה)
5	4	3	2	1	ב. ביצוע יותר תרגילי כוח, חיזוק השרירים וגמישות (כגון שכיבות שמיכה, כפיפות בטן, מכשירי משקולות בחדר כושר, יוגה ופילאטיס)
5	4	3	2	1	ג. הליכה תכופה יותר ברגל במקום שימוש בכלי תחבורה
5	4	3	2	1	ד. עלייה תכופה יותר במדרגות במקום שימוש במעליות
5	4	3	2	1	ה. השתתפות בסדנאות או קורסים בנושא של פעילות גופנית ואורח חיים בריא

19. האם ההשתתפות בקבוצה גרמה לך לשנות את הרגלי התזונה שלך?

- א. כן
ב. לא

20. אם סימנת כן בשאלה הקודמת, באיזו מידה שינית את הרגלי התזונה הבאים בעקבות ההשתתפות בקבוצה

במידה רבה מאוד	במידה רבה	בינונית	במידה מעטה	במידה מעטה מאוד	
5	4	3	2	1	א. אכילת יותר ירקות מבעבר
5	4	3	2	1	ב. אכילת יותר חלבונים מהצומח מבעבר (טופו, חומס, עדשים, שעועית וכדומה)
5	4	3	2	1	ג. אכילה של יותר דגנים מלאים
5	4	3	2	1	ד. שתייה מרובה יותר של מים
5	4	3	2	1	ה. הפחתה בכמויות השומן, הסוכר והמזונות המעובדים
5	4	3	2	1	ו. הפחתה בכמות הממתקים
5	4	3	2	1	ז. הפחתה בכמות החטיפים
5	4	3	2	1	ח. הפחתה בכמויות המלח באכילה ובבישול
5	4	3	2	1	ט. הפחתה בשתייה ממותקת

חלק ד': השתתפות בראיונות בנוגע לקבוצות

צוות "אפשריבריא" במשרד הבריאות בשיתוף עם יחידת הבריאות ברשות המקומית שלך מעוניינים לשפר את השירותים לתושב, ולשם כך נבקש לשוחח בטלפון עם משתתפים בסדנאות. משך השיחה הינו כ-15 דקות.

האם תסכים/י שניצור איתך קשר בטלפון?

- א. כן
ב. לא

במידה וסימנת כן, נשמח לקבל את מספר הטלפון שלך ליצירת קשר (מספר הטלפון לא יועבר לכל גורם אחר). _____

לצרכים סטטיסטיים בלבד, אנא רשום/רשמי את שלוש הספרות האחרונות של מספר הטלפון שלך _____

אנו מודים לך מאוד על מילוי השאלון