

Número de identificación: _____

INSTRUCCIONES

Por favor, contesta todas las preguntas de la forma más sincera y cuidadosa posible. No existen respuestas correctas o incorrectas, por tanto, contesta lo que se acerque más a la realidad/ a como tú verdaderamente creas que es. Si algo no te queda claro, por favor, pregunta y el investigador o la investigadora te ayudarán. Nos interesa tu participación en el deporte y el ejercicio durante tu tiempo libre, en las clases de educación física y tus sentimientos y opiniones cuando haces deporte/ejercicio o educación física en el colegio/instituto.

Sección A

1. Fecha de nacimiento: ____/____/____

Por ejemplo, si tu cumpleaños es el 17 de diciembre de 2005, escribe: 17 / diciembre / 2005

2. ¿Qué edad tienes? _____ años

3. ¿Eres un chico o una chica? (marca la casilla correspondiente): Chico Chica Otro

4. ¿Cuál es tu país actual de residencia?: _____

5. ¿En qué ciudad o pueblo vives?: _____

6. ¿Cuál es tu país (o región) de nacimiento?

- Reino Unido
- Francia
- Alemania
- Grecia
- Italia
- España/Catalunya
- Turquía
- Otro

7. Especificar _____

8. ¿Cuántos años hace que vives en este país? _____

9. ¿Cuál es tu etnia?

- Reino Unido
- Francia
- Alemania
- Grecia
- Italia
- España/Catalunya
- Turquía
- Otro

10. Si es otra, especificar _____

11. Nivel escolar (marca con una X): Primaria Secundaria Bachillerato

- 12. Curso 1 – 1º Primaria
- 2 – 2º Primaria
- 3 – 3º Primaria
- 4 - 4º Primaria
- 5 – 5º Primaria
- 6 – 6º Primaria
- 7 - 1º de ESO
- 8 – 2º de ESO
- 9 – 3º de ESO
- 10 – 4º de ESO
- 11 – 1º Bachillerato
- 12 – 2º Bachillerato

13. Nombre del Colegio o Instituto (Por favor, pon el nombre de tu centro): _____

Sección B

La **actividad física** es cualquier actividad que **incrementa tu ritmo cardíaco** y te hace **perder el aliento** durante un tiempo. La **actividad física** puede hacerse en deporte, jugando con amigos o caminando hacia casa. Algunos ejemplos de **actividad física** son correr, caminar deprisa, patinar, ir en bici, bailar, hacer skate, nadar, jugar a fútbol, jugar a baloncesto o hacer surf.

En los **últimos 7 días**, ¿cuántos días has hecho actividad física durante un mínimo de **60 minutos** por día?

0 días
 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7 días

En una **semana típica**, ¿cuántos días haces actividad física por lo menos **60 minutos** por día?

0 días
 1
 2
 3
 4
 5
 6
 7 días

Por favor, escribe aquí en qué deporte o actividad física regular participas durante este curso

Fuera de las horas de clase: Generalmente, ¿cuántas horas haces ejercicio en tu tiempo libre, hasta que llegas a sudar o pierdes el aliento?

Ninguna
 Media hora por semana
 Una hora por semana
 2-3 horas por semana
 4-6 horas por semana
 7 horas por semana

¿Cuántos **días** por semana tienes clase de **Educación Física**?

0 días (no hacemos)
 1 día
 2 días
 3 días
 4 días
 5 días

Sección C: Indica por favor, en qué grado tienes intención de hacer ejercicio físico/deporte en tu tiempo libre al menos 3 veces durante la semana un mínimo de 60 minutos cada vez durante el próximo mes. Contesta los tres ítems inferiores.

En el próximo mes...	Muy improbable		Algo probable			Muy probable	
1. Estoy decidido/ a hacer ejercicio/deporte por lo menos tres veces por semana durante 60 minutos cada vez.	1	2	3	4	5	6	7
2. Tengo intención de hacer ejercicio/deporte por lo menos tres veces por semana durante 60 minutos cada vez.	1	2	3	4	5	6	7
3. Planifico hacer ejercicio/deporte por lo menos tres veces por semana durante 60 minutos.	1	2	3	4	5	6	7

Sección D: ¿Evalúas tu grado de ejercicio/deporte? Marca con un círculo la respuesta que mejor te describa.

<i>En las últimas 3-4 semanas ...</i>	Nunca	Alguna vez	A veces	A menudo	Siempre
1. ...he evaluado si había hecho ejercicio / deporte con suficiente frecuencia.	1	2	3	4	5
2. ...he estado muy atento/a a si hacía deporte/ejercicio en mi tiempo libre por lo menos 3 veces durante 60 minutos cada vez.	1	2	3	4	5
3. ...he comprobado con qué frecuencia hacía ejercicio / deporte.	1	2	3	4	5
4. ...he comprobado si había logrado mis objetivos de ejercicio / deporte regular.	1	2	3	4	5

Sección E: Escribe la razón MÁS IMPORTANTE que te impide hacer DEPORTE o EJERCICIO de manera regular. Escríbelo rápido. Lo primero que te venga a la mente:

.....

MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN