

C.A.M.P.A.F.D.

Cuestionario para el análisis de la motivación y la práctica de la actividad físico-deportiva

Las personas disponen cada vez de más tiempo libre para realizar aquellas actividades que más les satisfacen. Nosotros, estudiantes del Ciclo Formativo de Actividades Físico-deportivas, estamos interesados sobre todo en conocer diversos aspectos relacionados con la práctica de actividades físico-deportivas. Por dicho motivo, le pedimos que responda al siguiente cuestionario.

Muchas gracias por su colaboración

<p>1. Edad.....años</p> <p>2. Género: Masculino <input type="checkbox"/> Femenino <input type="checkbox"/></p> <p>3. Estado civil: Soltero/a <input type="checkbox"/> Casado/a <input type="checkbox"/> Viudo/a <input type="checkbox"/> Divorciado/a <input type="checkbox"/> Separado/a <input type="checkbox"/></p> <p>4. Situación laboral: Ama de casa <input type="checkbox"/> Estudiante <input type="checkbox"/> En paro <input type="checkbox"/> Jubilado/Pensionista <input type="checkbox"/> En activo <input type="checkbox"/></p> <p>↳ ¿cuántos kms. aproximadamente se desplaza para ir a su trabajo?:.....</p> <p>5. Nivel de estudios: Estudios primarios <input type="checkbox"/> E.G.B. <input type="checkbox"/> Secundaria/BUP/FP <input type="checkbox"/> Universitarios <input type="checkbox"/> Sin estudios <input type="checkbox"/></p> <p>6. Lo practique o no ¿le interesa el deporte?: Mucho <input type="checkbox"/> Bastante <input type="checkbox"/> Poco <input type="checkbox"/> Nada <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>7. ¿Está federado o asociado a través de alguna organización deportiva?: Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> ¿ha estado federado alguna vez? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>8. ¿Hay alguna instalación deportiva cerca de su hogar: Pública <input type="checkbox"/> Privada <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p>	<p>9. ¿Practica alguna actividad física o deporte/s?: Si <input type="checkbox"/> ¿cuál/es?..... No <input type="checkbox"/> ¿ha practicado, aunque ahora no lo haga, algún tipo de actividad físico-deportiva? Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/></p> <p>↳ si elige esta opción salta a la nº 17</p> <p>10. ¿Cómo lo practica?: Por mi cuenta solo <input type="checkbox"/> Con amigos <input type="checkbox"/> Con compañeros de estudio o trabajo <input type="checkbox"/> Con familiares <input type="checkbox"/> Como actividad dirigida en un club feder. <input type="checkbox"/> Como actividad dirigida en un gimnasio <input type="checkbox"/></p> <p>11. SOLO en el caso de que su práctica físico-deportiva sea dirigida, ¿qué titulación deportiva tiene la persona que se la dirige? Monitor deportivo <input type="checkbox"/> Entrenador deportivo <input type="checkbox"/> TAFAD (Animador deportivo) <input type="checkbox"/> Maestro Especialista en E. F. <input type="checkbox"/> Licenciado en E. F. <input type="checkbox"/> Ninguna titulación <input type="checkbox"/> NS/NC <input type="checkbox"/></p> <p>12. ¿Qué día/s de la semana practica?: Lunes <input type="checkbox"/> Viernes <input type="checkbox"/> Martes <input type="checkbox"/> Sábado <input type="checkbox"/> Miércoles <input type="checkbox"/> Domingo <input type="checkbox"/> Jueves <input type="checkbox"/></p> <p>13. ¿Cuánto tiempo suele dedicar diariamente a la práctica de actividades físico-deportivas?: </p> <p>14. ¿Qué instalación/es utiliza?: Pública al aire libre <input type="checkbox"/> Pública cubierta <input type="checkbox"/> Privada al aire libre <input type="checkbox"/> Privada cubierta <input type="checkbox"/> En mi propia casa <input type="checkbox"/></p>
--	---

15. Hora del día:.....

16. ¿En qué época del año hace más actividad físico-deportiva?:

- En verano
En invierno
En todas por igual
NS/NC

17. Respecto a las clases de E.F. que recibe o recibió en su etapa escolar:

Multirrespuesta

- Le resultaron fáciles
Eran motivantes
Las consideraba útiles
El profesor le animaba a practicar en horario extraescolar
La E.F. era más importante que el resto de asignaturas
Eran suficientes
Eran insuficientes

18. ¿Cuáles son las 3 actividades que más le gusta realizar cuando dispone de tiempo libre?:

.....

19. ¿Considera que las ofertas deportivas de su Ayuntamiento satisfacen sus intereses de práctica?:

- Si
No
NS/NC

20. ¿Qué tipo de deporte piensa que debería promocionar más su Ayuntamiento?:

- Deporte de competición
Deporte para todos (deporte salud)
NS/NC

21. De las siguientes opiniones, ¿cuáles se acercan más a su propia idea de lo que es el deporte?:

Multirrespuesta

- El deporte es salud
El deporte es una válvula de escape
El deporte permite relacionarse con los demás
El deporte permite mantenerse en forma
El deporte es una parte importante de nuestra educación
El deporte ayuda a romper la monotonía
NS/NC

22. ¿Qué piensa sobre la práctica deportiva?:

Multirrespuesta

- El deporte es sólo para gente bien preparada físicamente
El deporte es una actividad pensada sobre todo para las personas que les gusta competir
La práctica deportiva es idónea para todas las personas con independencia de su nivel de habilidad
El deporte es una actividad pensada sobre todo para la gente joven
NS/NC

23. ¿Cuál es la opinión que tiene Ud. de sí mismo respecto a la práctica deportiva?:

Multirrespuesta

- Me siento competente para la práctica de la actividad física y el deporte
Los demás piensan que soy coordinado cuando practico actividad física o deporte
No se me da bien la práctica deportiva en general
NS/NC

24. Hablamos ahora de la Salud y los elementos relacionados con ella (alimentación, actividad física, etc.).

¿Cuál es su opinión sobre este tema?:

Multirrespuesta

- La actividad física ayuda a estar más sano
Me preocupo de mantener mi cuerpo en línea
Cuido mi alimentación para evitar problemas de salud
No me preocupa mantener la línea
NS/NC

25. En su entorno de amigos y familia ¿quién practica actividad física?:

- | | | | |
|---------|--------------------------|---------|--------------------------|
| Padre | <input type="checkbox"/> | Amigas | <input type="checkbox"/> |
| Madre | <input type="checkbox"/> | Novio | <input type="checkbox"/> |
| Hijos | <input type="checkbox"/> | Novia | <input type="checkbox"/> |
| Hijas | <input type="checkbox"/> | Hermano | <input type="checkbox"/> |
| Cónyuge | <input type="checkbox"/> | Hermana | <input type="checkbox"/> |
| Amigos | <input type="checkbox"/> | Ninguno | <input type="checkbox"/> |

SÓLO A QUIENES PRACTICAN ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE	
¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. practica algún tipo de actividad físico-deportiva?	
Me considero capacitado para el deporte.....	<input type="checkbox"/>
Porque lo hacen mis amigos.....	<input type="checkbox"/>
Porque me gusta competir.....	<input type="checkbox"/>
Por diversión y pasar el tiempo.....	<input type="checkbox"/>
Porque me gusta estar en forma.....	<input type="checkbox"/>
Porque en mi familia existe tradición deportiva.....	<input type="checkbox"/>
Porque me gusta superarme.....	<input type="checkbox"/>
Porque es bueno para la salud.....	<input type="checkbox"/>
Porque las instalaciones están cerca de casa.....	<input type="checkbox"/>
Por evasión (escapar de lo habitual).....	<input type="checkbox"/>
Otros motivos.....	<input type="checkbox"/>
SÓLO A QUIENES NO PRACTICAN NINGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA DURANTE SU TIEMPO LIBRE	
¿Podría decirme cuáles son los motivos por los que Ud. no practica ningún tipo de actividad físico-deportiva?	
El deporte nunca se me dio bien.....	<input type="checkbox"/>
Mis amigos no practican.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de medios económicos.....	<input type="checkbox"/>
Por pereza y desgana.....	<input type="checkbox"/>
Por cansancio (estudio, trabajo.....)	<input type="checkbox"/>
Por falta de apoyo y estímulo familiar.....	<input type="checkbox"/>
Por la edad.....	<input type="checkbox"/>
Por motivos de salud.....	<input type="checkbox"/>
Las instalaciones me quedan lejos.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de instalaciones adecuadas.....	<input type="checkbox"/>
No dispongo de tiempo libre.....	<input type="checkbox"/>
Los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones.	<input type="checkbox"/>
Otros motivos	<input type="checkbox"/>
SÓLO A QUIENES HAN PRACTICADO ALGUNA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA PERO AHORA NO LO HACEN	
¿Podría decirme cuáles son los motivos que influyeron en su decisión de dejar la práctica de actividades deportivas?	
Por problemas de salud.....	<input type="checkbox"/>
Por problemas económicos.....	<input type="checkbox"/>
Por la edad.....	<input type="checkbox"/>
Porque mis amigos dejaron de practicar.....	<input type="checkbox"/>
Porque dejó de interesarme.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de apoyo y estímulo.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de tiempo libre.....	<input type="checkbox"/>
Por falta de instalaciones.....	<input type="checkbox"/>
Las instalaciones me quedan lejos.....	<input type="checkbox"/>
Los horarios de los programas que se ofertan son incompatibles con mis ocupaciones.	<input type="checkbox"/>
Otros motivos	<input type="checkbox"/>

Hellín, P.; Moreno, J. A. y Rodríguez, P. L. (2004). Motivos de práctica físico-deportiva en la Región de Murcia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 1 y 2, 4, 101-116.