

# CUESTIONARIO DE HÁBITOS DEPORTIVOS

La Càtedra d'Estudis Esportius i Societat de la Universitat Politècnica de València y la Generalitat Valenciana están realizando un **estudio sobre las actividades físico-deportivas extraescolares** de la población de 6 a 16 años en la Comunidad Valenciana. El objetivo de este estudio es conocer el grado en que jóvenes y adolescentes practican actividades físicas y deportivas una vez que acaba el horario escolar y las características de estas prácticas.

Te agradecemos que contestes a este cuestionario que es totalmente anónimo y con una duración entre 25 y 30 minutos. Por favor, lee atentamente los enunciados de las preguntas antes de contestar. Te recordamos que tu participación es voluntaria y que puedes abandonar la cumplimentación del cuestionario si así lo deseas.

Muchas gracias por tu colaboración.

**Código de centro** (te lo facilitará tu profesor o profesora) .....

**Curso**

Desplegable con cursos

**Edad**

Desplegable con edades

8 años

9 años

10 años

11 años

12 años

13 años

14 años

15 años

16 años

17 años

Más de 18 años

**Sexo**

Desplegable con sexos (hombre, mujer, otros)

**¿Has nacido en España?**

Si

No

*A los que han nacido en España*

**¿En qué provincia?**

Desplegable con provincias

*A los que no han nacido en España*

**¿En qué país has nacido?** Escribe el nombre del país donde has nacido

(Primera letra en mayúscula y escrito en castellano)

(CODIFICACIÓN POSTERIOR)

**¿Cuánto tiempo llevas viviendo en España?**

Desplegable con número de años

Menos de 1 año

De 1 a 2 años

De 2 a 4 años

Más de 5 años

**P.1. ¿Realizas algún deporte o actividad física durante este curso? Al margen de las clases de Educación Física y fuera del horario lectivo.**

Sí ... Pasar a P.2.a.

No ... Pasar a P.29

No lo sé ... Pasar a P.2.a.

#### **1.A ACTIVIDADES ORGANIZADAS POR UNA ENTIDAD**

**P.2.a. ¿Estás apuntado a un club, escuela o alguna otra entidad para hacer actividad física o deportiva al menos una vez a la semana?**

Sí ... Pasar a P.2.b

No ... Pasar a P.10

No lo sé ... Pasar a P.10

**P.2.b. ¿Estás federado en alguna federación deportiva? Un/a deportista está federado/a cuando realiza deporte de manera reglada y formal a través de una federación deportiva.**

Sí

No

No lo sé

**P.3. ¿Qué deportes o actividades físicas a los que estás apuntado realizas al menos una vez a la semana? Apunta el nombre del Deporte 1 (Primera letra en mayúscula y escrito en castellano)**

Deporte 1

**P.4. ¿Qué días de la semana realizas el Deporte 1? Marca los días de la semana (multirrespuesta)**

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Deporte 1

**P.5. ¿Cuántas horas por semana realizas el Deporte 1?**

Menos de 1 hora

De 1 a 2 horas

De 2 a 4 horas

Más de 5 horas

**P.6. ¿Quién organiza estas actividades del Deporte 1?**

Escuela/instituto

AMPA

Asociación deportiva escolar

Club

Federación

Ayuntamiento

Otros

**P.7. ¿Habitualmente dónde haces las actividades del Deporte 1?**

Instalaciones de mi colegio/instituto

Instalaciones de otros colegios/institutos

Instalaciones del ayuntamiento

Instalaciones de un club

Otros

**P.8. ¿Habitualmente cómo vas a las actividades del Deporte 1?**

En coche

Transporte público

A pie

En bicicleta

Con patinete

Otros

**P.9. ¿Realizas otro deporte o actividad física al menos una vez a la semana?**

Sí ... Pasar a Deporte 2 o 3

No ... Pasar a P.10

No lo sé ... Pasar a P.10

Ídem Deporte 2 y 3

**1.B ACTIVIDADES QUE HACES POR TU CUENTA (sin entrenador y sin estar apuntado)**

**P.10. ¿Realizas alguna actividad física o deportiva por tu cuenta? Sin entrenador y sin estar apuntado a alguna entidad, al menos una vez a la semana.**

Sí ... Pasar a P.11

No ... Pasar a P.29

No lo sé ... Pasar a P.29

**P.11. ¿Qué deportes o actividades físicas realizas por tu cuenta al menos una vez a la semana? Escribe el nombre del Deporte 1 por libre (Primera letra en mayúscula y escrito en castellano)**

Deporte 1

**P.12. ¿Qué días de la semana realizas el Deporte 1 por tu cuenta? Marca los días de la semana (multirrespuesta)**

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado Domingo

Deporte 1

**P.13. ¿Cuántas horas por semana realizas el Deporte 1 por tu cuenta?**

Menos de 1 hora

De 1 a 2 horas

De 2 a 4 horas

Más de 5 horas

**P.14. ¿Habitualmente dónde haces las actividades del Deporte 1 por tu cuenta?**

En la naturaleza

En la calle

En un parque

Instalaciones de mi colegio/instituto

Instalaciones de otros colegios/institutos

Instalaciones del ayuntamiento

Instalaciones de un club

Otros

**P.15. ¿Habitualmente cómo vas a las actividades del Deporte 1 por tu cuenta?**

En coche

Transporte público

A pie

En bicicleta

Con patinete

Otros

**P.15.1 ¿Realizas OTRO deporte o actividad física POR TU CUENTA al menos una vez a la semana?**

Sí ... Pasar a Deporte por tu cuenta 2 o 3

No ... Pasar a P.16

No lo sé ... Pasar a P.16

Ídem Deporte 2 y 3 por tu cuenta

## **2. TIEMPO (no hace falta poner el título)**

**P.16. ¿Qué deporte o actividad física es el que llevas más años practicando? tanto los que estás apuntado como los que haces por tu cuenta y sin entrenador**

Desplegables deportes 1,2,3 y Deportes por tu cuenta 1,2,3

**P.17. ¿Cuántos años tenías cuando comenzaste a practicar esa actividad física o deportiva?**

Desplegable con edades (1-18 años)

## **3. MOTIVACIÓN DE LOS QUE PRACTICAN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**P.18. ¿Quién te animó a practicar deporte o actividad física? (máximo 3 respuestas)**

- Fue idea mía
- Padre o madre/tutor o tutora
- Hermano o hermana
- Otro familiar
- Amigos y amigas
- Maestro o profesor
- Monitor o técnico deportivo
- Médico
- Otros (especificar.....)

**P.19. ¿Por qué practicas deporte o actividad física? (máximo 3 respuestas)**

- Porque me gusta
- Porque lo hacen mis amigos y amigas
- Porque me han apuntado mis padres
- Porque me gusta competir y jugar partidos
- Porque me lo ha dicho el médico
- Porque está de moda
- Porque me gusta ganar
- Por mantener la línea
- Por estar en forma
- Para hacer nuevos amigos y amigas
- Porque quiero ser deportista profesional
- Porque me siento más ágil y rápido
- Porque aprendo nuevos deportes y técnicas
- Para pasar el rato
- Otros

## **4. COMPETICIÓN DE LOS QUE PRACTICAN ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**P.20. ¿Participas en alguna competición o juegas partidos de algún torneo o campeonato?**

Sí	...	Pasar a P.22
No	...	Pasar a P.24

No lo sé ... Pasar a P.24

**P.21. ¿Te gustaría participar en alguna competición o jugar partidos de torneos o campeonatos?**

Sí ... Pasar a P.29

No ... Pasar a P.29

No lo sé ... Pasar a P.29

**P.22. ¿En qué tipo de competición participas?**

Competiciones internas en el colegio/instituto

Competiciones con otros colegios/institutos

Juegos Deportivos Escolares

Competiciones federadas (ligas, copas...)

Otras

**P.23. ¿Te gusta participar en competiciones o jugar partidos de torneos?**

Sí

No

No lo sé

**P.24. ¿Cuando participas en competiciones se produce alguna de las situaciones que aparecen a continuación? (nunca, alguna vez, a menudo)**

- Los jugadores o las jugadoras de los distintos equipos nos felicitamos al final del partido o competición
- Los jugadores o las jugadoras de un mismo equipo nos animamos entre nosotros, aunque nos equivoquemos
- Los jugadores o las jugadoras de un mismo equipo discutimos entre nosotros
- El entrenador o la entrenadora nos animan, aunque nos equivoquemos
- Los familiares nos felicitan tanto si ganamos como si perdemos, si hemos jugado bien
- Los familiares y/o el público se dirigen al árbitro y lo critican

**P.25. Marca las cosas que MÁS te gustan de las competiciones y partidos (máximo 3 respuestas)**

- Ganar, puntuar, obtener un trofeo...
- Divertirme, pasarlo bien, estar contento...
- Jugar, ser titular
- El buen ambiente con los compañeros, trabajar en grupo
- La competitividad, la rivalidad...
- Las sensaciones que tengo; emoción, adrenalina, nervios...
- Conocer gente nueva
- Que me vean los padres, los ánimos del público...

**P.26. Marca las cosas que MENOS te gustan de las competiciones y partidos (máximo 3 respuestas)**

- Perder
- Mal ambiente, insultos, el trato del entrenador o la entrenadora
- Que me pueda lesionar

- Que haya juego sucio, faltas, trampas...
- No jugar bien, equivocarme, hacer un mal partido...
- Las sensaciones que tengo: nervios, vergüenza, estrés...
- Los horarios, las obligaciones, no tener tiempo libre...
- No jugar o actuar, estar en el banquillo...
- Que el árbitro lo haga mal, que favorezca al equipo rival...

## **5. HISTORIAL DE PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE**

**P.27. ¿Cuándo seas mayor te gustaría seguir haciendo deporte o actividad física?**

Sí

No

No lo sé

**P.28. ¿Por qué?** (Cuéntanos por qué cuando seas mayor te gustaría seguir haciendo deporte o actividad física)

.....

.....

.....

PASAR A P.31

## **6. MOTIVACIÓN DE LOS NO PRACTICANTES**

**P.29. ¿Por qué no practicas ningún deporte o actividad física cuando acabas el horario escolar? (multirresposta)**

- Porque no me gusta hacer deporte
- Porque el que yo quiero hacer no lo hacen cerca de mi casa o el colegio/instituto
- Porque mis padres no quieren
- Porque no tengo suficiente tiempo libre y hago otras actividades
- Porque el médico no me lo aconseja
- Porque no tengo ningún amigo o amiga que lo haga
- Porque me tengo que centrar en los estudios
- Porque cuesta dinero
- Porque no lo hago bien
- Porque me canso y no lo paso bien
- Otras razones

**P.30. ¿Habías practicado alguna actividad física o deporte previamente?**

Sí

No

No lo sé

## **7. VALORACIONES PERSONALES**

**P.31. Asignatura de Educación Física: ¿en qué medida estás de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones? (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo)**

- Las clases de Educación Física me resultan divertidas
- La asignatura Educación Física es importante
- Esta asignatura sirve para disfrutar más con el ejercicio físico que hago fuera del colegio/instituto
- Me gustaría tener más horas a la semana de la asignatura de Educación Física

**P.32. Opiniones sobre tu salud, el ejercicio físico y deporte: ¿en qué medida estás de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones? (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo)**

- Considero que mi salud es muy buena
- La actividad deportiva me sirve para que los demás me valoren más
- Cuando realizo ejercicio físico me siento mucho mejor
- Tengo amigos que hacen deporte sin tener ganas, solo para conseguir un cuerpo perfecto
- Si no puedo hacer ejercicio, me siento enfadado o ansioso

**P.33. ¿Cómo te sientes con respecto a tu cuerpo? ¿Piensas que es...?**

- Demasiado delgado
- Un poco delgado
- Tiene la talla adecuada
- Un poco gordo
- Demasiado gordo

**P.34. Opiniones y sentimientos que tienes hacia tu apariencia corporal: ¿en qué medida estás de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones? (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo)**

- Estoy satisfecho/a con mi apariencia
- Me gusta mi apariencia a pesar de mis defectos
- Me siento frustrado/a con mi apariencia física

**P.35. Cuestiones más generales de tu vida: ¿en qué medida estás de acuerdo o no con las siguientes afirmaciones? (totalmente en desacuerdo, en desacuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, de acuerdo, totalmente de acuerdo)**

- Si me encuentro con una dificultad en la vida, sigo insistiendo hasta que la supero
- En general, siento que puedo confiar en las personas de una edad similar a mí

## **8. ACTIVIDADES PUNTUALES**

**P.36. ¿Cómo te desplazas cuando tienes que ir al colegio/instituto o a otros lugares? (nunca, dos o tres veces a la semana, todos los días)**

- Caminando
- En bicicleta
- Patinete
- Monopatín
- Autobús escolar
- Transporte público

**P.37. ¿Qué actividades acostumbras a hacer durante el tiempo del patio? (máximo dos respuestas)**

- Deportes (fútbol, baloncesto, voleibol...)
- Juegos (pillapilla, saltar a la cuerda, esconderse...)
- Bailar (danzas, hip hop, coreografías...)
- Jugar a cromos, cartas...
- Estudiar, leer libros, hacer deberes
- Escuchar música y jugar con el móvil, videojuegos...
- Sentarme y hablar con los amigos y amigas
- Otras

**P.38.a. ¿Haces deporte o alguna actividad física durante las vacaciones? Navidad, Semana Santa, verano**

- |          |     |                |
|----------|-----|----------------|
| Sí       | ... | Pasar a P.38.b |
| No       | ... | Pasar a P.39   |
| No lo sé | ... | Pasar a P.39   |

**P.38.b. ¿Qué deporte o actividades físicas haces durante las vacaciones? (multirespuesta)**

- El mismo que hago durante el resto del año
- Deportes de invierno (esquí, snowboard...)
- Deportes de aventura (piragüismo, rafting...)
- Deportes de montaña (senderismo, correr, BTT, escalada...)
- Deportes acuáticos marítimos (vela, surf...)
- Salidas en bicicleta (carretera, BTT, BMX...)
- Actividades de gimnasio
- Actividades de baile (danza, hip hop, funky, ballet...)
- Deportes de equipo (fútbol, baloncesto, voleibol...)
- Deportes individuales (tenis, pádel, judo, atletismo...)
- Natación solo en verano
- Campus o estancias deportivas
- Otros

**P.39. ¿Tu familia y amigos practican alguna actividad física o deporte? (nunca, alguna vez, a menudo)**

- Padre o tutor
- Madre o tutora

- Hermanos o hermanas
- Otros familiares
- Amigos o amigas

**P.40. ¿Lo hacen contigo? (nunca, alguna vez, a menudo)**

- Padre o tutor
- Madre o tutora
- Hermanos o hermanas
- Otros familiares
- Amigos o amigas

**P.41. ¿Haces alguna actividad extraescolar que no sea deportiva?**

- |               |     |              |
|---------------|-----|--------------|
| Sí            | ... | Pasar a P.42 |
| No            | ... | Pasar a P.43 |
| No lo sé .... |     | Pasar a P.43 |

**P.42. ¿Cuánto tiempo a actividades extraescolares no deportivas dedicas a la semana?**

- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 4 horas
- Más de 5 horas

**P.43. ¿Cuántas horas al día ENTRE SEMANA en tu tiempo libre sueles pasar frente a una pantalla para entretenerte, navegar por internet, redes sociales, etc.? Al margen de las tareas y deberes escolares, frente a la televisión, ordenador, tablet, móvil, etc.**

- Ninguna
- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 4 horas
- Más de 5 horas

**P.44. ¿Cuántas horas al día LOS FINES DE SEMANA en tu tiempo libre sueles pasar frente a una pantalla para entretenerte, navegar por internet, redes sociales, etc.? Al margen de las tareas y deberes escolares, frente a la televisión, ordenador, tablet, móvil, etc.**

- Ninguna
- Menos de 1 hora
- De 1 a 2 horas
- De 2 a 4 horas
- Más de 5 horas

**9. INTERESES**

**P.45. ¿Cómo calificarías tu interés por la actividad física y deporte en general? (0 = a ningún interés y 5 = máximo interés)**

**P.46. ¿Cómo calificarías tu interés por practicar actividad física y deporte? (0 = a ningún interés y 5 = máximo interés)**

**P.47. ¿Cómo calificarías tu interés por asistir a espectáculos deportivos (partidos, eventos, competiciones)? (0 = a ningún interés y 5 = máximo interés)**

**P.48. ¿Cómo calificarías tu interés por ver o escuchar espectáculos deportivos por medios no presenciales (televisión, radio, Internet, móvil)? (0 = a ningún interés y 5 = máximo interés)**

**P.49. ¿Cómo calificarías tu interés por informarte sobre deporte por medios no presenciales (prensa, televisión, radio, Internet, móvil)? (0 = a ningún interés y 5 = máximo interés)**

**P.50. ¿Cómo calificarías tu interés por jugar a videojuegos vinculados al deporte? (0 = a ningún interés y 5 = máximo interés)**

**P.51. ¿Cómo calificarías tu interés por participar en competiciones de videojuegos de deporte? (0 = a ningún interés y 5 = máximo interés)**

## **10. VALORACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA SEMANAL**

**P.52. En los últimos siete días incluyendo las clases de Educación Física ¿en cuántos te sentiste físicamente activo/a durante un total de al menos 60 minutos? Aconsejados por la Organización Mundial de Salud.**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

**P.53. Y fuera del tiempo escolar ¿en cuántos de esos días realizas algún deporte o actividad física con carácter intenso hasta tal punto que sudas y te falte el aliento?**

1, 2, 3, 4, 5, 6, 7

Ja has terminado el cuestionario. MUCHAS GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.