

QÜESTIONARI D'HÀBITS ESPORTIUS

La Càtedra d'Estudis Esportius i Societat de la Universitat Politècnica de València i la Generalitat Valenciana estan realitzant un estudi sobre les activitats físicoesportives extraescolars de la població de 6 a 16 anys a la Comunitat Valenciana. L'objectiu d'aquest estudi és conèixer el grau en què joves i adolescents practiquen activitats físiques i esportives una vegada acaba l'horari escolar i les característiques d'aquestes pràctiques.

T'agraïm que contestes aquest qüestionari que és totalment anònim i amb una durada entre 25 i 30 minuts. Llegiu atentament els enunciats de les preguntes abans de contestar. Et recordem que la teua participació és voluntària i que pots abandonar l'emplenament del qüestionari si així ho desitges.

Moltes gràcies per la vostra col·laboració.

Codi de centre (t'ho facilitarà el teu professor o professora)

Curs

Desplegable amb cursos

Edat

Desplegable amb edats

Sexe

Desplegable amb sexes (home, dona, altres)

Has nascut a Espanya?

Si

No

Als que han nascut a Espanya

A quina província?

Desplegable amb províncies

Als que no han nascut a Espanya

A quin país ha nascut? Escriu el nom del país on has nascut (Primera lletra en majúscula i escrit en valencià)

(CODIFICACIÓ POSTERIOR)

Quant de temps portes vivint a Espanya?

Desplegable amb rang

Menys d'1 any

De 1 a 2 anys

De 2 a 4 anys

Més de 5 anys

P.1. Fas algun esport o activitat física durant aquest curs? Al marge de les classes d'Educació Física i fora de l'horari lectiu

Sí ... Passar a P.2.a.

No... Passar a P.29

No ho sé ... Passar a P.2.a.

1.A. ACTIVITATS ORGANITZADES PER UNA ENTITAT

P.2.a. Estàs apuntat a un club, escola o alguna altra entitat per fer activitat física o esportiva com a mínim una vegada a la setmana?

Sí ... Passar a P.2.b

No... Passar a P.10

No ho sé ... Passar a P.10

P.2.b. Estàs federat a alguna federació esportiva? Un/a esportista està federat/da quan fa esport de manera reglada i formal a través d'una federació esportiva.

Sí

No

No ho sé

P.3. Quins esports o activitats físiques a què estàs apuntat fas almenys una vegada a la setmana? Apunta el nom de l'Esport 1 (Primera lletra en majúscula i escrit en català)

Esport 1

P.4. Quins dies de la setmana fas l'Esport 1? Marca els dies de la setmana (multiresposta)

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres Dissabte Diumenge

Esport 1

P.5. Quantes hores per setmana fas l'Esport 1?

Menys d'1 hora

D'1 a 2 hores

De 2 a 4 hores

Més de 5 hores.

P.6. Qui organitza aquestes activitats de l'Esport 1?

Escola/institut

AMPA

Associació esportiva escolar

Club

Federació

Ajuntament

Altres

P.7. Habitualment on fas les activitats de l'Esport 1?

Instal·lacions del meu col·legi/institut

Instal·lacions d'altres col·legis/instituts

Instal·lacions de l'ajuntament

Instal·lacions d'un club

Altres

P.8. Habitualment com aneu a les activitats de l'Esport 1?

Amb cotxe

Transport públic

A peu

Amb bicicleta

Amb patinet

Altres

P.9. Realitzes un altre esport o activitat física almenys una vegada a la setmana?

Ídem Esport 2 i 3

1.B ACTIVITATS QUE FES PEL TEU COMPTE (sense entrenador i sense estar apuntat)

P.10. Dus a terme alguna activitat física o esportiva pel teu compte? Sense entrenador i sense estar apuntat a alguna entitat, almenys una vegada a la setmana.

Sí ... Passar a P.11

No... Passar a P.29

No ho sé

P.11. Quins esports o activitats físiques fas pel teu compte almenys una vegada a la setmana? ESCRIU EL NOM DE L'ESPORT 1 PER LLIURE (Primera lletra en majúscula i escrit en català)

Esport 1

P.12. Quins dies de la setmana fas l'Esport 1 pel teu compte? Marca els dies de la setmana (multirresposta)

Dilluns Dimarts Dimecres Dijous Divendres Dissabte Diumenge

Esport 1

P.13. Quantes hores per setmana fas l'Esport 1 pel teu compte?

Menys d'1 hora

D'1 a 2 hores

De 2 a 4 hores

Més de 5 hores

P.14. Habitualment on fas les activitats de l'Esport 1 pel teu compte?

- A la natura
- Al carrer
- En un parc
- Instal·lacions del meu col·legi/institut
- Instal·lacions d'altres col·legis/instituts
- Instal·lacions de l'ajuntament
- Instal·lacions d'un club
- Altres

P.15. Habitualment com aneu a les activitats de l'Esport 1 pel teu compte?

- Amb cotxe
- Transport públic
- A peu
- Amb bicicleta
- Amb patinet
- Altres

Ídem Esport 2 i 3 pel teu compte

2. TEMPS

P.16. Quin és l'esport o activitat física que fa més anys que practiques? Tant els que estàs apuntat com els que fas pel teu compte i sense entrenador

Desplegable amb esports 1,2,3 i Esports pel teu compte

P.17. Quants anys tenies quan vas començar a practicar aquesta activitat física o esportiva?

Desplegable amb edats (1-18 anys)

3. MOTIVACIÓ DELS QUALS PRACTIQUEN ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT

P.18. Qui t'ha animat a practicar esport o activitat física? (màxim 3 respostes)

- Va ser idea meua
- Pare o mare/tutor o tutora
- Germà o germana
- Un altre familiar
- Amics i amigues
- Mestre o professor
- Monitor o tècnic esportiu
- Metge
- Altres (especificar.....)

P.19. Per què practiques esport o activitat física? (màxim 3 respostes)

- Perquè m'agrada
- Perquè ho fan els meus amics i amigues

Perquè m'han apuntat els meus pares
Perquè m'agrada competir i jugar partits
Perquè m'ho ha dit el metge
Per estar en forma
Perquè apreng nous esports i tècniques
Perquè està de moda
Perquè m'agrada guanyar
Per mantenir la línia
Per fer nous amics i amigues
Perquè vull ser esportista professional
Perquè em sent més àgil i ràpid
Per passar l'estona
Altres

4. COMPETICIÓ DELS QUALS PRACTIQUEN ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT

P.20. Participes en alguna competició o jugues partits d'algun torneig o campionat?

Sí ... Passar a P.22
No... Passar a P.21
No ho sé

P.21. T'agradaria participar en alguna competició o jugar partits de torneigs o campionats?

Sí ... Passar a P.24
No... Passar a P.24
No ho sé... Passar a P.24

P.22. En quin tipus de competició participes?

Competicions internes al col·legi/institut
Competicions amb altres col·legis/instituts
Jocs Esportius Escolars
Competicions federades (l·ligues, copes...)
Altres

P.23. T'agrada participar en competicions o jugar partits de tornejos?

Sí
No
No ho sé

P.24. Quan participes en competicions es produeix alguna de les situacions que apareixen a continuació? (mai, alguna vegada, sovint)

Els jugadors o jugadores dels diferents equips ens felicitem al final del partit o competició
Els jugadors o jugadores d'un mateix equip ens animem entre nosaltres, encara que ens equivoquem
Els jugadors o jugadores d'un mateix equip discutim entre nosaltres
L'entrenador o entrenadora ens animen, encara que ens equivoquem

Els familiars ens feliciten tant si guanyem com si perdem, si hem jugat bé
Els familiars i/o el públic s'adrecen a l'àrbitre i el critiquen

P.25. Marca les coses que MÉS t'agraden de les competicions i els partits (màxim 3 respostes)

Guanyar, puntuar, obtenir un trofeu...
Divertir-me, passar-ho bé, estar content...
Jugar, ser titular
El bon ambient amb els companys, treballar en grup
La competitivitat, la rivalitat...
Les sensacions que tinc; emoció, adrenalina, nervis...
Conèixer gent nova
Que em vegem els pares, els ànims del públic...

P.26. Marca les coses que MENYS t'agraden de les competicions i els partits (màxim 3 respostes)

Perdre
Mal ambient, insults, tracte de l'entrenador o entrenadora
Que em puga lesionar
Que hi haja joc brut, faltes, paranyes...
No jugar bé, equivocar-me, fer un mal partit...
Les sensacions que tinc: nervis, vergonya, estrés...
Els horaris, les obligacions, no tenir temps lliure...
No jugar o actuar, estar a la banqueta...
Que l'àrbitre ho faci malament, que afavoresca l'equip rival...

5. HISTORIAL DE PRÀCTICA D'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT

P.27. Quan sigues gran t'agradaria continuar fent esport o activitat física?

Sí
No
No ho sé

P.28. Per què? Explica'ns per què quan sigues gran t'agradaria continuar fent esport o activitat física

.....
.....
.....

PASSAR A LA P.31

6. MOTIVACIÓ DELS NO PRACTICANTS

P.29. Per què no practiques cap esport o activitat física quan acabes l'horari escolar? (multiresposta)

Perquè no m'agrada fer esport
Perquè el que jo vull fer no ho fan a prop de casa meua o del col·legi/institut
Perquè els meus pares no volen
Perquè no tinc prou temps lliure i faig altres activitats

Perquè no tinc cap amic o amiga que ho faci
Perquè costa diners
Perquè em canse i no ho passe bé
Perquè el metge no m'ho aconsella
Perquè m'he de centrar en els estudis
Perquè no ho faig bé
Altra

P.30. Havíeu practicat alguna activitat física o esport prèviament?

Sí
No
No ho sé

7. VALORACIONS PERSONALS

P.31. Assignatura d'Educació Física: en quina mesura estàs d'acord o no amb les afirmacions següents? (totalment en desacord, en desacord, ni d'acord ni en desacord, d'acord, totalment d'acord)

Les classes d'educació física em resulten divertides
L'assignatura Educació Física és important
Aquesta assignatura serveix per a gaudir més amb l'exercici físic que faig fora del col·legi/institut
M'agradaria tenir més hores a la setmana de l'assignatura d'educació física.

P.32. Opinions sobre la teua salut, l'exercici físic i l'esport: en quina mesura estàs d'acord o no amb les afirmacions següents? (totalment en desacord, en desacord, ni d'acord ni en desacord, d'acord, totalment d'acord)

Considero que la meua salut és molt bona
L'activitat esportiva em serveix perquè els altres em valoren més
Quan faig exercici físic em sent molt millor
Tinc amics que fan esport sense tenir ganes, només per aconseguir un cos perfecte
Si no puc fer exercici, em sent enfadat o ansiós.

P.33. Com et sents pel que fa al teu cos? Penses que és...?

Massa prim
Una mica prim
Té la talla adequada
Una mica gros
Massa gros

P.34. Opinions i sentiments que tens cap a la teua aparença corporal: en quina mesura estàs d'acord o no amb les afirmacions següents? (totalment en desacord, en desacord, ni d'acord ni en desacord, d'acord, totalment d'acord)

Estic satisfet/da amb la meua aparença
M'agrada la meua aparença malgrat que els meus defectes
Em sent frustrat/a amb la meua aparença física.

P.35. Qüestions més generals de la teua vida: en quina mesura estàs d'acord o no amb les afirmacions següents? Si us plau, fes servir la següent escala: totalment en desacord, en desacord, ni d'acord ni en desacord, d'acord, totalment d'acord

Si em trobe amb una dificultat a la vida, segesc insistint fins que la supere
En general, sent que puc confiar en les persones d'una edat semblant a mi.

8. ACTIVITATS PUNTUALS

P.36. Com et desplaces quan has d'anar a l'escola/institut o altres llocs? (mai, dues o tres vegades a la setmana, cada dia)

Caminant
Amb bicicleta
Patinet
Monopatí
Autobús escolar
Transport públic

P.37. Quines activitats acostumes a fer durant el temps del pati? (màxim dues respostes)

Esports (futbol, bàsquet, voleibol...)
Jocs (pillapilla, saltar a la corda, amagar-se...)
Ballar (dances, hip hop, coreografies...)
Jugar a cromos, cartes...
Estudiar, llegir llibres, fer deures
Ecoltar música i jugar amb el mòbil, videojocs...
Asseure'm i parlar amb els amics i amigues
Altres

P.38.a. Fas esport o alguna activitat física durant les vacances? Nadal, Setmana Santa, estiu

Sí ... Passar a P.38.b
No... Passar a P.39
No ho sé

P.38.b. Quin esport o activitats físiques fas durant les vacances? (multiresposta)

El mateix que faig durant la resta de l'any
Esports d'hivern (esquí, surf de neu...)
Esports d'aventura (piragüisme, ràfting...)
Esports de muntanya (senderisme, córrer, BTT, escalada...)

Esports aquàtics marítims (vela, surf...)
Sortides amb bicicleta (carretera, BTT, BMX...)
Activitats de gimnàs
Activitats de ball (dansa, hip hop, funky, ballet...)
Esports d'equip (futbol, bàsquet, voleibol...)
Esports individuals (tenis, pàdel, judo, atletisme...)
Natació només a l'estiu
Campus o estades esportives
Altres

P.39. La teua família i amics practiquen alguna activitat física o esport? (mai, alguna vegada, sovint)

Pare o tutor
Mare o tutora
Germans o germanes
Altres familiars
Amics o amigues

P.40. Ho fan amb tu? (mai, alguna vegada, sovint)

Pare o tutor
Mare o tutora
Germans o germanes
Altres familiars
Amics o amigues

P.41. Fas alguna activitat extraescolar que no siga esportiva?

Sí ... Passar a P.42
No... Passar a P.43
No ho sé

P.42. Quant de temps a activitats extraescolars no esportives dediques a la setmana?

Menys d'1 hora
D'1 a 2 hores
De 2 a 4 hores
Més de 5 hores

P.43. Quantes hores al dia ENTRE SETMANA al teu temps lliure sols passar davant d'una pantalla per entretenir-te, navegar per internet, xarxes socials, etc.? Al marge de les tasques i deures escolars, davant de la televisió, ordinador, tablet, mòbil, etc.

Cap
Menys d'1 hora
D'1 a 2 hores
De 2 a 4 hores
Més de 5 hores

P.44. Quantes hores al dia ELS CAP DE SETMANA al teu temps lliure sols passar davant d'una pantalla per entretenir-te, navegar per internet, xarxes socials, etc.? Al marge de les tasques i deures escolars, davant de la televisió, ordinador, tablet, mòbil, etc

Cap
Menys d'1 hora
D'1 a 2 hores
De 2 a 4 hores
Més de 5 hores

9. INTERESSOS

P.45. Com qualificaries el teu interès per l'activitat física i l'esport en general? (0 = a gens d'interès i 5 = màxim interès)

P.46. Com qualificaries el teu interès per fer activitat física i esport? (0 = a gens d'interès i 5 = màxim interès)

P.47. Com qualificaries el teu interès per assistir a espectacles esportius (partits, esdeveniments, competicions)? (0 = a gens d'interès i 5 = màxim interès)

P.48. Com qualificaries el teu interès per veure o escoltar espectacles esportius per mitjans no presencials (televisió, ràdio, Internet, mòbil)? (0 = a gens d'interès i 5 = màxim interès)

P.49. Com qualificaries el teu interès per informar-te sobre esport per mitjans no presencials (premsa, televisió, ràdio, Internet, mòbil)? (0 = a gens d'interès i 5 = màxim interès)

P.50. Com qualificaríeu el vostre interès per jugar a videojocs vinculats a l'esport? (0 = a gens d'interès i 5 = màxim interès)

P.51. Com qualificaríeu el vostre interès per participar en competicions de videojocs d'esport? (0 = a gens d'interès i 5 = màxim interès)

10. VALORACIÓ ACTIVITAT FÍSICA SETMANAL

P.52. En els darrers set dies incloent les classes d'Educació Física, quants et vas sentir físicament actiu durant un total d'almenys 60 minuts? Aconsellats per l'Organització Mundial de Salut.

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

P.53. I fora de l'horari escolar, quants d'aquells dies fas algun esport o activitat física amb caràcter intens fins al punt que sues i et falte l'alé?

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

Ja has acabat el qüestionari. MOLTES GRÀCIES PER LA TEUA COL·LABORACIÓ.