

CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y CONDUCTAS FÍSICO-DEPORTIVAS

1. Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades deportivas?

- Nunca
- Una vez por semana
- 2-3 veces por semana
- Casi todos los días

2. Fuera del horario escolar: ¿con qué frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre? Ej. paseos, ir en bici, nadar, correr..

- Nunca
- Una vez por semana
- 2-3 veces por semana
- Casi todos los días

3. Si realizas actividades físicas en clubes deportivos fuera del horario escolar ¿Cuáles realizas normalmente?

4. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas veces por semana haces deporte (como mínimo durante 20 minutos)?

- Nunca
- Una vez al mes
- Una vez a la semana
- 2-3 veces por semana
- Todos los días

5. Fuera del horario escolar y en tu tiempo libre: ¿Cuántas horas a la semana practicas deporte de tal modo que te haga sudar y jadear?

- Ninguna
- Una media hora
- Alrededor de una hora
- Una 2 o 3 horas
- 4 horas o más

6. ¿Hay algún club deportivo en tu colegio?

- Sí
- No

7. ¿Eres miembro de algún club deportivo escolar?

- No
- Sí, entreno y participo en competiciones con un club deportivo escolar
- Sí, pero no participo normalmente

8. ¿Participas en competiciones deportivas? Ej. atletismo, partidos de fútbol...

- No, nunca he participado
- Antes sí, pero ahora no participo
- Sí, participo a nivel Inter-escolar
- Sí, participo a nivel comarcal o provincial
- Sí, participo a nivel nacional o internacional

9. Si participas en competiciones, ¿en qué deportes compites? Escribe el nombre del deporte o deportes y la edad a la que comenzaste a competir.

Comencé a competir en _____ a los ____ años

Comencé a competir en _____ a los ____ años

10. ¿Has participado anteriormente en deportes de competición, pero ahora ya no participas? Escribe el nombre de esos deportes y la edad a la que comenzaste y dejaste de competir

Comencé a competir en _____ a los ____ años y lo deje a los ____ años

Comencé a competir en _____ a los ____ años y lo deje a los ____ años

11. ¿Qué piensas respecto a tu salud?

- Me encuentro muy sano/a
- Me encuentro bastante sano/a
- No me encuentro muy sano/a

12. Piensa en ti mismo/a comparado/a con otros/as chicos/as de tu edad. Elige el punto de escala que mejor te describa. Por ej., si eres más rubia/o que morena/o, pones una X.

Soy rubio/a 1_ **X** _ 2___ 3___ 4___ 5___ Soy moreno/a

Tengo buenas facultades deportivas	1	2	3	4	5	No tengo buenas facultades deportivas
Mis movimientos son elegantes						Mis movimientos son torpes
Soy flexible						No soy flexible
Estoy en forma						Me canso fácilmente
Soy rápido/a						Soy lenta/o
Soy fuerte						Soy débil
Soy atrevido/a						Soy tímida/o
Soy demasiado alto/a						Soy demasiado baja/o
Soy demasiado delgado/a						Soy demasiado gorda/o
Estoy satisfecho/a con mi aspecto						No estoy satisfecha/o con mi aspecto

13. ¿Qué piensas sobre ir al colegio?

- No me gusta nada
- No me gusta
- Ni me gusta ni me disgusta
- Me gusta
- Me gusta mucho

14. ¿Qué opinas de las clases de educación física de tu colegio?

- No me gustan nada
- No me gustan
- Ni me gustan ni me disgustan
- Me gustan
- Me gustan mucho

15. ¿Cuánto tiempo pasas con tus amigos/as fuera de las horas de clase?

- No tengo amigas/os por el momento
- Una vez por semana o menos
- 2-3 días por semana
- 4-6 días por semana
- Todos los días incluso fines de semana

16. Esta pregunta se refiere a lo que sientes cuando participas en actividades deportivas. Lee atentamente las siguientes afirmaciones y señala aquellas que mejor describan cuando sientes tener éxito en el deporte. Si no participas en ningún deporte pasa a la pregunta 17.

1= Totalmente de acuerdo, 2= De acuerdo, 3= En desacuerdo, 4= Totalmente en desacuerdo

Creo que tengo éxito en el deporte cuando:	1	2	3	4
Soy el/la único/a que puede realizar una habilidad o jugar bien				
Aprendo una habilidad nueva y me motiva a practicar mas				
Puedo hacerlo mejor que mis amigos/as				
Los otros/as no pueden hacerlo tan bien como yo				
Aprendo algo que es divertido de hacer				
Otros/as entorpecen el juego y yo no				
Aprendo una tarea nueva esforzándome				
Yo trabajo y me esfuerzo mucho				
Yo soy el/la que más puntúa o el/la que gana				
Soy el/la mejor				
Aprender una actividad me hace sentir realmente bien				
Lo hago lo mejor que puedo				

17. Ahora piensa lo importantes que son para ti estos seis aspectos.

1= Muy importante, 2= Importante, 3= Poco importante, 4= Muy poco importante

Es importante para mí...	1	2	3	4
Ser bueno/a en la mayoría de las asignaturas escolares				
Ser bueno/a en el deporte				
Ser popular entre los chicos				
Ser popular entre las chicas				
Ser guapo/a				
Estar en forma				

18. A continuación aparecen diversas razones para participar en el deporte. Piensa lo importante que es para ti participar. Si no practicas ningún deporte pasa a la pregunta siguiente

1= Muy importante, 2= Importante, 3= Poco importante, 4= Muy poco importante

Participo en el deporte porque...	1	2	3	4
Van mis amigos/as				
Quiero seguir la carrera deportiva				
Conozco a gente nueva				
Puedo hacer algo que me beneficia				
Disfruto con la competición				
Quiero estar en forma				
Me relaja				
Disfruto haciendo ejercicio				
Me gusta formar parte de un equipo				
Mi familia quiere que lo practique				
Puedo así estar en forma				
Puedo ganar dinero				
Es emocionante				
Me hace atractivo/a físicamente				
Puedo hacer amigos/as				

19. Si no practicas ningún deporte, ¿puedes nombrar alguna razón para no practicarlo?

20. ¿Sueles practicar algún deporte solo o con amigos/as?

- Solo/a
- Con otros
- Algunas veces solo/a y otras con amigos/as
- Ni hago ejercicio, ni practico deporte

21. ¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?

PADRE	MADRE
<input type="checkbox"/> Nunca	<input type="checkbox"/> Nunca
<input type="checkbox"/> Algunas veces	<input type="checkbox"/> Algunas veces
<input type="checkbox"/> Normalmente	<input type="checkbox"/> Normalmente

Tu sexo:

- Hombre
- Mujer

Tu Edad: _____