

Anexo 1

Cuestionario de hábitos y conductas físico-deportivas de Maurice Pierón

© Red de Comunicación e Integración Biomédica



<http://www.uacj.mx/ICB/RedCIB/MaterialesDidacticos/Documentos/Forms/AllItems.aspx>

CUESTIONARIO DE HÁBITOS Y CONDUCTAS FÍSICO-DEPORTIVAS

Por favor, responde a las siguientes preguntas marcando con una **X** aquella que elijas.

1. Existen diferentes posibilidades de organizar tu tiempo libre. Nos gustaría saber que actividades consideras mas importantes y en cuales participas.

En la lista siguiente aparecen diversas actividades (sección 1.1), señala lo importante que es para ti cada una de ellas. Luego, en la parte **izquierda** (sección 1.2), señala las que realizas regularmente.

Realizo regularmente		1.1	1.2			
			1	2	3	4
1	()	Escuchar música	1.2.1	()	()	()
2	()	Tocar un instrumento o cantar en coro	1.2.2	()	()	()
3	()	Ver televisión y/o videos	1.2.3	()	()	()
4	()	Ganar dinero	1.2.4	()	()	()
5	()	Estar y hablar con mis amigos/as	1.2.5	()	()	()
6	()	Estar con mi novia/o	1.2.6	()	()	()
7	()	Jugar a cartas o con videojuegos/computadora	1.2.7	()	()	()
8	()	Leer (por ej. Libros, revistas)	1.2.8	()	()	()
9	()	Participar en deportes competitivos	1.2.9	()	()	()
10	()	Acudir a espectáculos deportivos	1.2.10	()	()	()
11	()	Hacer los deberes del día	1.2.11	()	()	()
12	()	Ir a fiestas, bailar	1.2.12	()	()	()
13	()	Hacer manualidades (fotografía, coser, hacer cosas, etc.)	1.2.13	()	()	()
14	()	Pasar el tiempo a solas (relajado, soñando)	1.2.14	()	()	()
15	()	Ir de compras	1.2.15	()	()	()
16	()	Ir al cine, conciertos, teatro	1.2.16	()	()	()
17	()	Hacer trabajo de voluntario o social	1.2.17	()	()	()
18	()	Ayudar en las tareas de casa	1.2.18	()	()	()
19	()	Ir a centros de jóvenes	1.2.19	()	()	()
20	()	Visitar a mis familiares	1.2.20	()	()	()
21	()	Practicar deportes recreativos	1.2.21	()	()	()
22a	()	Otras descríbelas por favor en el apartado 1.1.22b	1.2.22	()	()	()

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

1.1.22b

2. Fuera del horario escolar: ¿con que frecuencia participas en actividades deportivas?

- 1 Nunca ()
- 2 Una vez por semana ()
- 3 2-3 veces por semana ()
- 4 Casi todos los días ()

3. Fuera del horario escolar: ¿con que frecuencia participas en actividades recreativas al aire libre como por ej. paseos, ir en bici, nadar y correr?

- 1 Nunca ()
- 2 Una vez por semana ()
- 3 2-3 veces por semana ()
- 4 Casi todos los días ()

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

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

- | | | |
|---|-------------------------|-----|
| 1 | Nunca | () |
| 2 | Menos de una vez al mes | () |
| 3 | Una vez al mes | () |
| 4 | Una vez a la semana | () |
| 5 | 2-3 veces por semana | () |
| 6 | 4-6 veces por semana | () |
| 7 | Todos los días | () |

6. 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?

- | | | |
|---|-----------------------|-----|
| 1 | Ninguna | () |
| 2 | Una media hora | () |
| 3 | Alrededor de una hora | () |
| 4 | Una 2 o 3 horas | () |
| 5 | De 4 a 6 horas | () |
| 6 | 7 horas o mas | () |

7. ¿Hay algún club deportivo en tu colegio?

- | | | | |
|---|--------|---|--------|
| 1 | Si () | 2 | No () |
|---|--------|---|--------|

8. ¿Eres miembro de algún club deportivo escolar?

- | | | |
|---|--|-----|
| 1 | No | () |
| 2 | Si, normalmente entreno y participo en competiciones con un club deportivo escolar | () |
| 3 | Si, pero no participo normalmente | () |

9. ¿Participas en competiciones deportivas (por ejemplo, atletismo, partidos de fútbol)?

- | | | |
|---|--|-----|
| 1 | No, nunca he participado | () |
| 2 | Antes si, pero ahora no participo | () |
| 3 | Si, participo a nivel Inter-escolar | () |
| 4 | Si, participo a nivel comarcal o provincial | () |
| 5 | Si, participo a nivel nacional o internacional | () |

10. Si participas en competencias, ¿en que deportes compites? Escribe el nombre del deporte o deportes y la edad a la que comenzaste a compartir.

10.1.

1. Comencé a competir en _____ a los _____ años
2. Comencé a competir en _____ a los _____ años
3. Comencé a competir en _____ a los _____ años

10.2.

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

1. Comencé a competir en _____ a los _____ años y lo deje a los _____ años.
2. Comencé a competir en _____ a los _____ años y lo deje a los _____ años.
3. Comencé a competir en _____ a los _____ años y lo deje a los _____ años.

11. ¿Qué piensas respecto a tu salud?

- | | | |
|---|----------------------------|-----|
| 1 | Me encuentro muy sano | () |
| 2 | Me encuentro bastante sano | () |
| 3 | No me encuentro muy sano | () |

12. Piensa en ti misma comparada con otras chicas de tu edad, o en ti mismo comparado con otros chicos de tu edad. Elige el punto de escala que mejor te describa. Por ejemplo, si eres más rubia /o que morena/o, pon una X como en el ejemplo.

	1	2	3	4	5	
Soy rubia/o	___	<u>X</u>	___	___	___	Soy morena/o
12.1 Tengo buenas facultades deportivas	___	___	___	___	___	No tengo buenas facultades deportivas
12.2 Mis movimientos son elegantes	___	___	___	___	___	Mis movimientos son torpes
12.3 Soy flexible	___	___	___	___	___	No soy flexible
12.4 Estoy en forma	___	___	___	___	___	Me canso fácilmente
12.5 Soy rápida/o	___	___	___	___	___	Soy lenta/o
12.6 Soy fuerte	___	___	___	___	___	Soy débil
12.7 Soy atrevida/o	___	___	___	___	___	Soy tímida/o
12.8 Soy demasiado alta/o	___	___	___	___	___	Soy demasiado baja/o
12.9 Soy demasiado delgada/o	___	___	___	___	___	Soy demasiado gorda/o
12.10 Estoy satisfecha/o con mi aspecto	___	___	___	___	___	No estoy satisfecha/o con el

13. ¿Qué piensas sobre ir al colegio?

- 1 No me gusta nada ()
- 2 No me gusta ()
- 3 Ni me gusta ni me disgusta ()
- 4 Me gusta ()
- 5 Me gusta mucho ()

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

- 1 No me gustan nada ()
- 2 No me gustan ()
- 3 Ni me gustan ni me disgustan ()
- 4 Me gustan ()
- 5 Me gustan mucho ()

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

- 1 No tengo amigas/os por el momento ()
- 2 Una vez por semana o menos ()
- 3 2-3 días por semana ()
- 4 4-6 días por semana ()
- 5 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.

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

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

17. A continuación piensa lo importantes que son estos seis aspectos.

	Es importante para mí....	1	2	3	4
17.1	Ser bueno/a en la mayoría de las asignaturas escolares	()	()	()	()
17.2	Ser bueno/a en el deporte	()	()	()	()
17.3	Ser popular entre los chicos	()	()	()	()
17.4	Ser popular entre las chicas	()	()	()	()
17.5	Ser guapo/a	()	()	()	()
17.6	Estar en forma	()	()	()	()

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

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 19.

	Participo en el deporte porque...	1	2	3	4
18.1	Van mis amigos/as	()	()	()	()
18.2	Quiero seguir la carrera deportiva	()	()	()	()
18.3	Conozco a gente nueva	()	()	()	()
18.4	Puedo hacer algo que me beneficia	()	()	()	()
18.5	Disfruto con la competición	()	()	()	()
18.6	Quiero estar en forma	()	()	()	()
18.7	Me relaja	()	()	()	()
18.8	Disfruto haciendo ejercicio	()	()	()	()
18.9	Me gusta formar parte de un equipo	()	()	()	()
18.10	Mi familia quiere que lo practique	()	()	()	()
18.11	Puedo así estar en forma	()	()	()	()
18.12	Puedo ganar dinero	()	()	()	()
18.13	Es emocionante	()	()	()	()
18.14	Me hace atractivo/a físicamente	()	()	()	()
18.15	Puedo hacer amigos/as	()	()	()	()
18.16	Me da la oportunidad de expresarme como soy	()	()	()	()

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

19. Si no practicas ningún deporte, ¿puedes nombrar algunas razones del por que no lo practicas? _____

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

1	Solo/a	()
2	Con otros	()
3	Algunas veces solo/a y otras con amigos/as	()
4	Ni hago ejercicio, ni practico deporte	()

21. ¿Tus padres participan activamente en actividades deportivas?

21a. PADRE

1	Nunca	()
2	Algunas veces	()
3	Normalmente	()

21b. MADRE

1	Nunca	()
2	Algunas veces	()
3	Normalmente	()

22. Tu sexo: **1** Hombre () **2** Mujer ()

23. Tu Edad: _____