

¿En qué suele emplear su tiempo libre? (marca 3 opciones puntuándolas del 1 al 3):

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ir al cine | <input type="checkbox"/> Navegar por internet |
| <input type="checkbox"/> Salir con los amigos | <input type="checkbox"/> Ir de compras |
| <input type="checkbox"/> Hacer deporte | <input type="checkbox"/> Pasear |
| <input type="checkbox"/> Estar en casa | <input type="checkbox"/> Leer |
| <input type="checkbox"/> Escuchar música | <input type="checkbox"/> A realizar tareas sociales |
| <input type="checkbox"/> Ver la televisión | <input type="checkbox"/> No hacer nada |
| <input type="checkbox"/> Otras:..... | |

¿Las instalaciones deportivas de tu pueblo son?:

- Suficientes Insuficientes

¿Qué tipo de instalaciones deportivas crees que hacen falta?:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Piscina Cubierta | <input type="checkbox"/> Pabellón Cubierto |
| <input type="checkbox"/> Pistas Polideportivas | <input type="checkbox"/> Pista de Atletismo |
| <input type="checkbox"/> Pistas Padel | <input type="checkbox"/> Campo de Fútbol |
| <input type="checkbox"/> Campos Petanca | <input type="checkbox"/> Otras:..... |

¿Con qué frecuencia asistes a ver algún evento deportivo?:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Frecuentemente | <input type="checkbox"/> De vez en cuando |
| <input type="checkbox"/> Pocas veces | <input type="checkbox"/> Nunca |
| <input type="checkbox"/> Otras:..... | |

¿En cuál de las siguientes situaciones se encuentra en la actualidad?:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Trabajo | <input type="checkbox"/> Trabajo doméstico no remunerado |
| <input type="checkbox"/> Pensionista | <input type="checkbox"/> Estudio y trabajo |
| <input type="checkbox"/> Estudio | <input type="checkbox"/> Otras:..... |
| <input type="checkbox"/> Parado/a | |

¿Podría decirme, de manera aproximada, el gasto que hace al año en la compra de algún material deportivo?:

- Menos de 50 euros
 Entre 50-100 euros
 Entre 100-150 euros
 Entre 150-300 euros
 Más de 300 euros

¿Crees que el deporte debería ser gratuito?:

- Sí No Depende de la actividad
 Otras:.....

¿Con qué frecuencia visitas algún profesional del deporte? Traumatólogo, nutricionista, psicólogo, médico deportivo.

- 1 vez al mes
 Más de 1 vez al mes
 1 vez al trimestre
 1 vez al año
 Otras:.....

¿Qué profesional del deporte sueles visitar?

- Fisioterapia
 Médico deportivo
 Medicina general
 Podólogo
 Psicólogo
 Nutricionista
 Traumatólogo
 Otros:.....

¿Qué actividades crees que son necesarias?

1.
2.
3.

ENCUESTA DE HÁBITOS DEPORTIVOS Y SALUDABLES 2017



AYUNTAMIENTO DE TORREDELCAMPO



EDAD:

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 15-20 años | <input type="checkbox"/> 41-45 años | <input type="checkbox"/> más de 65 años |
| <input type="checkbox"/> 21-25 años | <input type="checkbox"/> 46-50 años | |
| <input type="checkbox"/> 26-30 años | <input type="checkbox"/> 51-55 años | |
| <input type="checkbox"/> 31-35 años | <input type="checkbox"/> 56-60 años | |
| <input type="checkbox"/> 36-40 años | <input type="checkbox"/> 61-65 años | |

SEXO:

- Mujer Hombre

¿Cuántos días a la semana practicas deporte?:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Ninguno | <input type="checkbox"/> 3 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 1 día a la semana | <input type="checkbox"/> más de 3 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> 2 días a la semana | <input type="checkbox"/> los 7 días de la semana |

¿Cuánto tiempo dedicas a la práctica deportiva cuando la realizas?:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Menos de 30 minutos | <input type="checkbox"/> Entre 1 hora y 1h.30' |
| <input type="checkbox"/> Entre 30-45 minutos | <input type="checkbox"/> Más de 1h.30' |
| <input type="checkbox"/> Entre 45 minutos y 1 hora | |

¿Qué deporte ó disciplina deportiva practicas?:

- | | | |
|--------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> Balonmano | <input type="checkbox"/> Atletismo | <input type="checkbox"/> Tenis |
| <input type="checkbox"/> Aeróbic | | |
| <input type="checkbox"/> Baloncesto | <input type="checkbox"/> Lucha | <input type="checkbox"/> Padel |
| <input type="checkbox"/> Frontenis | | |
| <input type="checkbox"/> Fútbol | <input type="checkbox"/> G. Mantenimiento | <input type="checkbox"/> Senderismo |
| <input type="checkbox"/> Natación | | |
| <input type="checkbox"/> Fútbol-sala | <input type="checkbox"/> Ciclismo | <input type="checkbox"/> Pasear y caminar |
| <input type="checkbox"/> Otros:..... | <input type="checkbox"/> Trail Running | |
| | <input type="checkbox"/> Yoga - Pilates | |

¿La actividad deportiva que practicas dentro de qué ámbito se encuentra?:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Actividad Municipal | <input type="checkbox"/> Actividad Universitaria |
| <input type="checkbox"/> Club Deportivo | <input type="checkbox"/> Iniciativa propia |
| <input type="checkbox"/> Gimnasio Privado | <input type="checkbox"/> Otras:..... |

¿Cuidas tu alimentación ó mantienes una ingesta equilibrada de alimentos?:

- Sí No A veces
 Otras:.....

¿Por qué motivo practicas deporte? (marca 3 opciones puntuándolas del 1 al 3):

- Por diversión
 Para prevenir lesiones ó enfermedades
 Por estar con los amigos
 Porque estéticamente me veo mejor
 Por estar en forma
 Para relacionarme y conocer gente nueva
 Para ocupar mi tiempo libre
 Para mejorar mi estado de ánimo
 Otros:.....

¿Por qué motivos no puedes dedicar más tiempo a practicar deporte? (marca 3 opciones puntuándolas del 1 al 3):

- Por falta de tiempo
 Por no estar en forma
 Porque no me gusta hacer ejercicio
 Porque las actividades deportivas que tengo a mi alcance no me gustan
 Por falta de instalaciones deportivas
 Por falta de medios materiales
 Porque me da vergüenza que la gente me vea
 Por miedo a lesionarme
 Porque pienso que no mejorará mi estado de forma
 Porque no me gusta relacionarme con la gente
 Otros:.....

¿En qué época del año haces más deporte?:

- Primavera Verano Otoño
 Invierno Ninguna En todas

¿Participas regularmente en competiciones deportivas?

- Ligas locales Deporte de alto nivel
 Ligas federadas Competiciones universitarias
 Entre amigos Otras:.....
 Ninguna

Habitualmente, ¿con quién sueles hacer deporte?:

- Sólo/a
 Unas veces sólo/a y otras acompañado/a
 Con 1 grupo de amigos/as
 Me adapto a cualquier persona
 Con 1 familiar
 Otras:.....

¿Cuál diría que es su estado de forma?:

- Excelente Buena Aceptable
 Deficiente Francamente malo

¿Pertenece a algún club ó asociación deportiva?:

- Club deportivo Socio/a gimnasio privado
 Ficha universitaria
 Club federado Carnet deportivo local
 Otras:.....

¿Si No Nombre:.....
¿Valora usted la práctica deportiva como algo bueno y saludable?:

- Sí No
 Otras:.....

Valora del 1 al 5:

- El hacer deporte te permite estar en forma.
 El deporte es fuente de salud.
 El deporte es como una válvula de escape para liberar saludablemente la agresividad y el mal humor.
 El deporte permite relacionarse con los demás y hacer amigos.
 El hacer deporte te ayuda a superar obstáculos en la vida. Es un medio para educarse y disciplinarse.
 El deporte permite vivir más intensamente y ayuda a romper la monotonía de la vida cotidiana.