

“AKTIBA Galdetegia”

Hautzaroan eta nerabezaroan egindako jarduera fisikoa eta kirola, helduaroko bizimodu aktiboaren iragarle gisa

“Cuestionario AKTIBA”

La actividad física y deportiva realizada en la infancia y la adolescencia, como predictor del estilo de vida activo en la edad adulta

Galdetegi hau betetzeko 18 urte baino nagusiagoa izatea eta gaur egun Euskal Autonomia Erkidegoan bizitzea beharrezkoa da/Para rellenar este cuestionario es necesario tener más de 18 años y residir actualmente en la Comunidad Autónoma Vasca

Datu Orokorrak / Datos Generales

1. Adina / Edad:

2. Generoa / Género

- ☐ Emakumea / Mujer
- ☐ Gizona / Hombre
- ☐ Ez bitarra / No binario
- ☐ Nahiago dut ez erantzun / Prefiero no contestar

3. Adierazi hauetariko zein egoeratan zauden. / Indica en cuál de estas situaciones te encuentras.

- ☐ %33 edo gehiagoko desgaitasuna dut / Tengo una discapacidad del 33% o más
- ☐ DBE (Diru-sarrerak Bermatzeko Errenta jasotzen dut / Recibo la RGI (Renta de Garantía de Ingresos)
- ☐ Gutxiengo talde etniko baten parte naiz / Pertenezco a un grupo étnico minoritario
- ☐ Aurrekoetako bat ere ez / Ninguna de las anteriores

4. Adierazi gaur egun bizi zaren probintzia eta udalerria: / Indica la provincia y el municipio donde resides actualmente:

- ☐ Araba/Álava
- ☐ Bizkaia/Vizcaya
- ☐ Gipuzkoa/Guipúzcoa

Abadiño	Asparrena	Durango
Abanto y Ciérvana-	Asteasu	Ea
Abanto Zierbena	Astigarraga	Eibar
Aduna	Ataun	Elantxobe
Agurain/Salvatierra	Atxondo	Elburgo/Burgelu
Aia	Aulesti	Elciego
Aizarnazabal	Ayala/Aiara	Elduain
Ajangiz	Azkoitia	Elgeta
Albiztur	Azpeitia	Elgoibar
Alegia	Bakio	Elorrio
Alegría-Dulantzi	Baliarrain	Elvillar/Bilar
Alkiza	Balmaseda	Erandio
Alonsotegi	Baños de	Ereño
Altzaga	Ebro/Mañueta	Ermua
Altzo	Barakaldo	Errenteria
Amezketza	Barrika	Errezil
Amorebieta-Etxano	Barrundia	Erriberagoitia/Ribera
Amoroto	Basauri	Alta
Amurrio	Beasain	Errigoiti
Andoain	Bedia	Eskoriatza
Anoeta	Beizama	Etxebarri
Antzuola	Belauntza	Etxebarria
Añana	Berango	Ezkio-Itsaso
Arakaldo	Berantevilla	Forua
Arama	Berastegi	Fruiz
Aramaio	Bergara	Gabiria
Arantzazu	Bermeo	Gaintza
Areatza	Bernedo	Galdakao
Aretxabaleta	Berriatua	Galdames
Armiñón	Berriz	Gamiz-Fika
Arraia-Maeztu	Berrobi	Garai
Arrankudiaga	Bidania-Goiatz	Gatika
Arrasate/Mondragón	Bilbao	Gautegiz Arteaga
Arratzu	Busturia	Gaztelu
Arratzua-Ubarrundia	Campezo/Kanpezu	Gernika-Lumo
Arrieta	Deba	Getaria
Arrigorriaga	Derio	Getxo
Artea	Dima	Gizaburuaga
Artzentales	Donostia / San	Gordexola
Artziniega	Sebastián	Gorliz

Güeñes	Lemoiz	Peñacerrada-
Harana/Valle de Arana	Leza	Urizaharra
Hernani	Lezama	Plentzia
Hernalde	Lezo	Portugalete
Hondarribia	Lizartza	Ribera Baja/Erribera
Ibarra	Loiu	Beitia
Ibarrangelu	Mallabia	Samaniego
Idiazabal	Mañaria	San
Igorre	Markina-Xemein	Millán/Donemiliaga
Ikaztegieta	Maruri-Jatabe	Santurtzi
Irun	Mendaro	Segura
Iruña Oka/Iruña de Oca	Mendata	Sestao
Irura	Mendexa	Sondika
Iruraiz-Gauna	Meñaka	Sopela
Ispaster	Moreda de	Sopuerta
Itsasondo	Álava/Moreda Araba	Soraluze-Placencia de
Iurreta	Morga	las Armas
Izurtza	Mundaka	Sukarrieta
Karrantza Harana/Valle	Mungia	Tolosa
de Carranza	Munitibar-Arbatzegi	Trucios-Turtzioz
Kortezubi	Gerrikaitz	Ubide
Kripan	Murueta	Ugao-Miraballes
Kuartango	Muskiz	Urduliz
Labastida/Bastida	Mutiloa	Urduña/Orduña
Lagrán	Mutriku	Urkabustaiz
Laguardia	Muxika	Urnieta
Lanciego/Lantziego	Nabarniz	Urretxu
Lanestosa	Navaridas	Usurbil
Lantarón	Oiartzun	Valdegovía/Gaubea
Lapuebla de Labarca	Okondo	Valle de Trápaga-
Larrabetzu	Olaberria	Trapagaran
Larraul	Ondarroa	Villabona
Lasarte-Oria	Oñati	Villabuena de
Laudio/Llodio	Ordizia	Álava/Eskuernaga
Laukiz	Orendain	Vitoria-Gasteiz
Lazkao	Orexa	Yécora/Iekora
Leaburu	Orio	Zaldibar
Legazpi	Ormaiztegi	Zaldibia
Legorreta	Orozko	Zalduondo
Legutio	Ortuella	Zalla
Leintz Gatzaga	Otxandio	Zambrana
Leioa	Oyón-Oion	Zamudio
Lekeitio	Pasaia	Zaratamo
Lemoa		Zarautz

Zeanuri	Zierbena	Zuia
Zeberio	Zigoitia	Zumaia
Zegama	Ziortza-	Zumarraga
Zerain	BolibarAbaltzisketa	
Zestoa	Zizurkil	

BESTE BAT (Zehaztu udalerria) / Otro (Especifica el municipio)

5. Adierazi haurtzaro eta nerabezaroan, 8-16 urte bitartean zein probintzia eta udalerritan bizi izan zinen (bat baino gehiago izatekotan, urte gehien igarotako udalerria): / Indica la provincia y el municipio de residencia en la infancia y la adolescencia, desde los 8 a 16 años (en caso de ser más de uno, el municipio donde se haya habitado el mayor número de años):

- ☐ EAE-tik kanpo/Fuera de la CAV
☐ Araba/Álava
☐ Bizkaia/Vizcaya
☐ Gipuzkoa/Guipúzcoa

Agurain/Salvatierra	Arama	Bakio
Abadiño	Aramaio	Baliarrain
Abaltzisketa	Arantzazu	Balmaseda
Abanto y Ciérvana-	Areatza	Baños de
Abanto Zierbena	Aretxabaleta	Ebro/Mañueta
Aduna	Armiñón	Barakaldo
Aia	Arraia-Maeztu	Barrika
Aizarnazabal	Arrankudiaga	Barrundia
Ajangiz	Arrasate/Mondragón	Basauri
Albiztur	Arratzu	Beasain
Alegia	Arratzua-Ubarrundia	Bedia
Alegría-Dulantzi	Arrieta	Beizama
Alkiza	Arrigorriaga	Belauntza
Alonsotegi	Artea	Berango
Altzaga	Artzentales	Berantevilla
Altzo	Artziniega	Berastegi
Amezketta	Asparrena	Bergara
Amorebieta-Etxano	Asteasu	Bermeo
Amoroto	Astigarraga	Bernedo
Amurrio	Ataun	Berriatua
Andoain	Atxondo	Berriz
Anoeta	Aulesti	Berrobi
Antzuola	Ayala/Aiara	Bidania-Goiatz
Añana	Azkoitia	Bilbao
Arakaldo	Azpeitia	Busturia

Campezo/Kanpezu	Gordexola	Legutio
Deba	Gorliz	Leintz Gatzaga
Derio	Güeñes	Leioa
Dima	Harana/Valle de	Lekeitio
Donostia / San	Arana	Lemoa
Sebastián	Hernani	Lemoiz
Durango	Hernialde	Leza
Ea	Hondarribia	Lezama
Eibar	Ibarra	Lezo
Elantxobe	Ibarrangelu	Lizartza
Elburgo/Burgelu	Idiazabal	Loiu
Elciego	Igorre	Mallabia
Elduain	Ikaztegieta	Mañaria
Elgeta	Irun	Markina-Xemein
Elgoibar	Iruña Oka/Iruña de	Maruri-Jatabe
Elorrio	Oca	Mendaro
Elvillar/Bilar	Irura	Mendata
Erandio	Iruraiz-Gauna	Mendexa
Ereño	Ispaster	Meñaka
Ermua	Itsasondo	Moreda de
Errenteria	Iurreta	Álava/Moreda Araba
Errezil	Izurtza	Morga
Erriberagoitia/Ribera	Karrantza	Mundaka
Alta	Harana/Valle de	Mungia
Errigoiti	Carranza	Munitibar-Arbatzegi
Eskoriatza	Kortezubi	Gerrikaitz
Etxebarri	Kripan	Murueta
Etxebarria	Kuartango	Muskiz
Ezkio-Itsaso	Labastida/Bastida	Mutiloa
Forua	Lagrán	Mutriku
Fruiz	Laguardia	Muxika
Gabiria	Lanciego/Lantziego	Nabarniz
Gaintza	Lanestosa	Navaridas
Galdakao	Lantarón	Oiartzun
Galdames	Lapuebla de Labarca	Okondo
Gamiz-Fika	Larrabetzu	Olaberria
Garai	Larraul	Ondarroa
Gatika	Lasarte-Oria	Oñati
Gautegiz Arteaga	Laudio/Llodio	Ordizia
Gaztelu	Laukiz	Orendain
Gernika-Lumo	Lazkao	Orexa
Getaria	Leaburu	Orio
Getxo	Legazpi	Ormaiztegi
Gizaburuaga	Legorreta	Orozko

Ortuella	Sukarrieta	Zalduondo
Otxandio	Tolosa	Zalla
Oyón-Oion	Trucios-Turtzioz	Zambrana
Pasaia	Ubide	Zamudio
Peñacerrada-	Ugao-Miraballes	Zaratamo
Urizaharra	Urduliz	Zarautz
Plentzia	Urduña/Orduña	Zeanuri
Portugalete	Urkabustaiz	Zeberio
Ribera Baja/Erribera	Urnieta	Zegama
Beitia	Urretxu	Zerain
Samaniego	Usurbil	Zestoa
San	Valdegovía/Gaubea	Zierbena
Millán/Donemiliaga	Valle de Trápaga-	Zigoitia
Santurtzi	Trapagaran	Ziortza-Bolibar
Segura	Villabona	Zizurkil
Sestao	Villabuena de	Zuia
Sondika	Álava/Eskuernaga	Zumaia
Sopela	Vitoria-Gasteiz	Zumarraga
Sopuerta	Yécora/Iekora	
Soraluze-Placencia de	Zaldibar	
las Armas	Zaldibia	

LEHENENGO ATALA: Helduaroko jarduera fisiko maila / PRIMERA SECCIÓN: Nivel de actividad física en la adultez

Jarraian, jarduera fisiko mota ezberdinak egiten pasatako denborari buruz galdetuko dizugu. Mesedez, fisikoki pertsona inaktiboa zarela uste izanda ere, eskertuko genizuke galderei erantzuten saiatzea. / A continuación, vamos a preguntarte por el tiempo que pasas realizando diferentes tipos de actividad física. Te rogamos que intentes contestar a las preguntas, aunque no te consideres una persona activa.

LANEAN / EN EL TRABAJO

Pentsa ezazu lehenik eta behin lanean igarotzen duzun denboran, ordaindutakoa izan ala ez. Ikasketak, etxeko lanak edo lan bila jardutea ere kontuan har ditzakezu atal honetan. Galdera hauen kasuan, "intentsitate altuko jarduera fisikoak" esfortzu fisiko garrantzitsua eskatzen dutenak dira, arnasketa edo bihotz-erritmoan azelerazio handia eragiten dutenak. Bestetik, "intentsitate moderatuko jarduera fisikoak" esfortzu fisiko moderatua eta arnasketa edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten dutenak dira. / Piensa primero en el tiempo que pasas en el trabajo, se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, tareas domésticas o de buscar trabajo. En estas preguntas, las "actividades físicas intensas" se refieren a aquéllas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades

físicas de intensidad moderada" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

1. **Zure lanak eskatzen al du arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio handia sortarazten duen intentsitate altuko jarduera fisikoren bat egitea? Hau da, gutxienez 10 minutuz jarraian pisu handiak jasotzea, lurrean zuloak egitea edo eraikitze lanak egitea.** / ¿Exige tu trabajo una actividad física intensa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como levantar pesos, cavar o trabajos de construcción durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No

2. **Ohiko aste batean, zenbat egunetan egin ohi duzu intentsitate altuko jarduera fisikoa lanean?** / En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas intensas en tu trabajo?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

3. **Intentsitate altuko jarduera fisikoa egiten duzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diozu jarduera horri?** / En uno de esos días en los que realizas actividades físicas intensas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ **10 minutu** / 10 minutos
- ☐ **30 minutu** / 30 minutos
- ☐ **Ordu 1 (60 minutu)** / 1 hora (60 minutos)
- ☐ **Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu)** / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ **2 ordu (120 minutu)** / 2 horas (120 minutos)
- ☐ **2 ordu eta 30 min. (150 minutu)** / 2 horas y 30 min. (150 minutos)
- ☐ **3 ordu (180 minutu)** / 3 horas (180 minutos)
- ☐ **3 ordu eta 30 min. (210 minutu)** / 3 horas y 30 min. (210 minutos)
- ☐ **4 ordu (240 minutu)** / 4 horas (240 minutos)
- ☐ **4 ordu eta 30 min. (270 minutu)** / 4 horas y 30 min. (270 minutos)
- ☐ **5 ordu (300 minutu)** / 5 horas (300 minutos)
- ☐ **5 ordu eta 30 min. (330 minutu)** / 5 horas y 30 min. (330 minutos)
- ☐ **6 ordu (360 minutu)** / 6 horas (360 minutos)
- ☐ **6 ordu eta 30 min. (390 minutu)** / 6 horas y 30 min. (390 minutos)
- ☐ **7 ordu (420 minutu)** / 7 horas (420 minutos)

- ☐ **7 ordu eta 30 min. (450 minutu)** / 7 horas y 30 min. (450 minutos)
- ☐ **8 ordu (480 minutu)** / 8 horas (480 minutos)
- ☐ **8 ordu eta 30 min. (510 minutu)** / 8 horas y 30 min. (510 minutos)
- ☐ **9 ordu (540 minutu)** / 9 horas (540 minutos)
- ☐ **9 ordu eta 30 min. (570 minutu)** / 9 horas y 30 min. (570 minutos)
- ☐ **10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago)** / 10 horas o más (600 minutos o más)

4. **Zure lanak eskatzen al du arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten duen intentsitate moderatuko jarduera fisikoa egitea? Hau da, gutxienez 10 minutuz jarraian abiadura bizian ibiltzea edo pisu arinak toki batetik bestera eramatea.** / ¿Exige tu trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa o transportar pesos ligeros durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No

5. **Ohiko aste batean, zenbat egunetan egin ohi duzu intentsitate moderatuko jarduera fisikoa lanean?** / En una semana típica, ¿cuántos días realizas actividades físicas moderadas en tu trabajo?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

6. **Intentsitate moderatuko jarduera fisikoa egin behar duzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diozu jarduera horri?** / En uno de esos días en los que realizas actividades físicas moderadas, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ **10 minutu** / 10 minutos
- ☐ **30 minutu** / 30 minutos
- ☐ **Ordu 1 (60 minutu)** / 1 hora (60 minutos)
- ☐ **Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu)** / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ **2 ordu (120 minutu)** / 2 horas (120 minutos)
- ☐ **2 ordu eta 30 min. (150 minutu)** / 2 horas y 30 min. (150 minutos)
- ☐ **3 ordu (180 minutu)** / 3 horas (180 minutos)
- ☐ **3 ordu eta 30 min. (210 minutu)** / 3 horas y 30 min. (210 minutos)
- ☐ **4 ordu (240 minutu)** / 4 horas (240 minutos)
- ☐ **4 ordu eta 30 min. (270 minutu)** / 4 horas y 30 min. (270 minutos)

- ☐ **5 ordu (300 minutu) / 5 horas (300 minutos)**
- ☐ **5 ordu eta 30 min. (330 minutu) / 5 horas y 30 min. (330 minutos)**
- ☐ **6 ordu (360 minutu) / 6 horas (360 minutos)**
- ☐ **6 ordu eta 30 min. (390 minutu) / 6 horas y 30 min. (390 minutos)**
- ☐ **7 ordu (420 minutu) / 7 horas (420 minutos)**
- ☐ **7 ordu eta 30 min. (450 minutu) / 7 horas y 30 min. (450 minutos)**
- ☐ **8 ordu (480 minutu) / 8 horas (480 minutos)**
- ☐ **8 ordu eta 30 min. (510 minutu) / 8 horas y 30 min. (510 minutos)**
- ☐ **9 ordu (540 minutu) / 9 horas (540 minutos)**
- ☐ **9 ordu eta 30 min. (570 minutu) / 9 horas y 30 min. (570 minutos)**
- ☐ **10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago) / 10 horas o más (600 minutos o más)**

LEKUALDATZEKO / PARA DESPLAZARSE

Hurrengo galdera sorta erantzuteko lanarekin erlazionaturiko jarduera fisikoa ez duzu kontuan hartu behar. Orain, alde batetik bestera desplazatzeko nola egiten duzun jakin nahiko genuke. Adibidez, nola joan ohi zara lanera, erosketak egitera, merkatura edo ikasketa zentrura. / En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora nos gustaría saber cómo te desplazas de un sitio a otro. Por ejemplo, cómo vas al trabajo, de compras, al mercado o al centro educativo.

7. Zure desplazamenduetan, oinez edo bizikletaz ibiltzen zara gutxienez 10 minutuz jarraian? / En tus desplazamientos, ¿caminas o vas en bicicleta durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No

8. Zure desplazamenduetan, ohiko aste batean, zenbat egunetan ibiltzen zara oinez edo bizikletaz gutxienez 10 minutuz jarraian? / En tus desplazamientos, en una semana típica, ¿cuántos días caminas o vas en bicicleta durante al menos 10 minutos consecutivos?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

9. Zure desplazamenduetan, ohiko egun batean, zenbat denbora pasatzen duzu oinez edo bizikletaz ibiltzen? / En tus desplazamientos, en un día típico, ¿cuánto tiempo pasas caminando o yendo en bicicleta?

- ☐ **10 minutu** / 10 minutos
- ☐ **30 minutu** / 30 minutos
- ☐ **Ordu 1 (60 minutu)** / 1 hora (60 minutos)
- ☐ **Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu)** / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ **2 ordu (120 minutu)** / 2 horas (120 minutos)
- ☐ **2 ordu eta 30 min. (150 minutu)** / 2 horas y 30 min. (150 minutos)
- ☐ **3 ordu (180 minutu)** / 3 horas (180 minutos)
- ☐ **3 ordu eta 30 min. (210 minutu)** / 3 horas y 30 min. (210 minutos)
- ☐ **4 ordu (240 minutu)** / 4 horas (240 minutos)
- ☐ **4 ordu eta 30 min. (270 minutu)** / 4 horas y 30 min. (270 minutos)
- ☐ **5 ordu (300 minutu)** / 5 horas (300 minutos)
- ☐ **5 ordu eta 30 min. (330 minutu)** / 5 horas y 30 min. (330 minutos)
- ☐ **6 ordu (360 minutu)** / 6 horas (360 minutos)
- ☐ **6 ordu eta 30 min. (390 minutu)** / 6 horas y 30 min. (390 minutos)
- ☐ **7 ordu (420 minutu)** / 7 horas (420 minutos)
- ☐ **7 ordu eta 30 min. (450 minutu)** / 7 horas y 30 min. (450 minutos)
- ☐ **8 ordu (480 minutu)** / 8 horas (480 minutos)
- ☐ **8 ordu eta 30 min. (510 minutu)** / 8 horas y 30 min. (510 minutos)
- ☐ **9 ordu (540 minutu)** / 9 horas (540 minutos)
- ☐ **9 ordu eta 30 min. (570 minutu)** / 9 horas y 30 min. (570 minutos)
- ☐ **10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago)** / 10 horas o más (600 minutos o más)

AISIALDIAN / EN EL TIEMPO DE OCIO

Ondorengo galderak erantzuteko ez hartu kontuan aurrez aipatutako laneko eta desplazamenduetako jarduera fisikoa. Orain aisialdian egiten duzun kirola edota jarduera fisikoari buruz galdetuko dizugu. Adibidez, oinez ibiltzea, mendian ibiltzea, bizikletan ibiltzea, dantza egitea, euskal pilotan jokatzeta, yoga egitea, futbolean jokatzeta, igeri egitea, *spinning* egitea, gimnasioan jardutea edo antzerako edozein jarduera fisiko edo kirol izan daiteke. / Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya las hemos mencionado. Ahora nos gustaría tratar de deportes, fitness u otras actividades físicas que practicas en tu tiempo de ocio como caminar, andar por el monte, montar en bicicleta, bailar, jugar a pelota vasca, hacer yoga, jugar al fútbol, nadar, spinning, gimnasio o cualquier actividad físico-deportiva similar.

10. Zure aisialdian praktikatzen duzu gutxienez 10 minutuz jarraian arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio handia eragiten duen intentsitate altuko jarduera fisiko edo kirolik? *Adibidez: aerobico edo spinning saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibaloia, eskubaloia, judo, euskal pilota edo antzerako kirolekin lehiatu, surfa egin, gorabehera handiko ibilbidea osatu bizikletan edo korrika erritmo bizian egin, crossfit saio gogorra edo antzerako intentsitatean jardutean.* / ¿En tu tiempo de ocio, practicas actividad física o deportes intensos que implican una

aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos? Por ejemplo, una sesión dura de aeróbic o spinning, competir en deportes como el fútbol, baloncesto, balonmano, judo, pelota vasca o similares, hacer surf, montar en bicicleta en un recorrido con altibajos o correr rápido, una sesión dura de crossfit o actividades de una intensidad similar.

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No

11. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzen duzu intentsitate altuko jarduera fisikoa edo kirola aisialdian? / En una semana típica, ¿cuántos días practicas actividad física o deportes intensos en tu tiempo de ocio?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

12. Intentsitate altuko jarduera fisiko edo kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jarduera horiei? / En uno de esos días en los que practicas actividad física o deportes intensos, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ **10 minutu** / 10 minutos
- ☐ **30 minutu** / 30 minutos
- ☐ **60 minutu (ordu 1)** / 60 minutos (1 hora)
- ☐ **90 minutu (ordu 1 eta 30 min.)** / 90 minutos (1 hora y 30 min.)
- ☐ **120 minutu (2 ordu)** / 120 minutos (2 horas)
- ☐ **150 minutu (2 ordu eta 30 min.)** / 150 minutos (2 horas y 30 min.)
- ☐ **180 minutu (3 ordu)** / 180 minutos (3 horas)
- ☐ **210 minutu (3 ordu eta 30 min.)** / 210 minutos (3 horas y 30 min.)
- ☐ **240 minutu (4 ordu)** / 240 minutos (4 horas)
- ☐ **270 minutu (4 ordu eta 30 min.)** / 270 minutos (4 horas y 30 min.)
- ☐ **300 minutu (5 ordu)** / 300 minutos (5 horas)
- ☐ **330 minutu (5 ordu eta 30 min.)** / 330 minutos (5 horas y 30 min.)
- ☐ **360 minutu (6 ordu)** / 360 minutos (6 horas)
- ☐ **390 minutu (6 ordu eta 30 min.)** / 390 minutos (6 horas y 30 min.)
- ☐ **420 minutu (7 ordu)** / 420 minutos (7 horas)
- ☐ **450 minutu (7 ordu eta 30 min.)** / 450 minutos (7 horas y 30 min.)
- ☐ **480 minutu (8 ordu)** / 480 minutos (8 horas)
- ☐ **510 minutu (8 ordu eta 30 min.)** / 510 minutos (8 horas y 30 min.)
- ☐ **540 minutu (9 ordu)** / 540 minutos (9 horas)

- ☐ **570 minutu (9 ordu eta 30 min.)** / 570 minutos (9 horas y 30 min.)
- ☐ **600 minutu edo gehiago (10 ordu edo gehiago)** / 600 minutos o más (10 horas o más)

13. Zure aisialdian praktikatzen al duzu gutxienez 10 minutuz jarraian arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten duen intentsitate moderatuko jarduera fisiko edo kirolik? *Adibidez: oinez, martxa nordikoa eginez edo bizikletan lasai ibili, yoga egin, luzaketak egin, dantza edo korrika modu lasaian egin, mendian buelta lasai bat eman edo antzerako intentsitateko jardueraren bat.* / ¿En tu tiempo de ocio practicas alguna actividad física o deporte de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco durante al menos 10 minutos consecutivos? *Por ejemplo, caminar, realizar marcha nórdica o montar en bicicleta con tranquilidad y en una zona plana, hacer yoga, hacer estiramientos, nadar, bailar o correr a ritmo relajado, dar una vuelta tranquila por el monte o actividades de una intensidad similar.*

- ☐ Bai / Sí
- ☐ Ez / No

14. Ohiko aste batean, zenbat egunetan praktikatzen duzu intentsitate moderatuko jarduera fisikoa edo kirola aisialdian? / En una semana típica, ¿cuántos días practicas actividad física o deporte de intensidad moderada en tu tiempo de ocio?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7

15. Intentsitate moderatuko jarduera fisikoa edo kirolak praktikatzen dituzun egun horietako batean, zenbat denbora eskaintzen diezu jarduera horiei? / En uno de esos días en los que practicas actividad física o deporte de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo sueles dedicar a esas actividades?

- ☐ **10 minutu** / 10 minutos
- ☐ **30 minutu** / 30 minutos
- ☐ **Ordu 1 (60 minutu)** / 1 hora (60 minutos)
- ☐ **Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu)** / 1 hora y 30 min. (90 minutos)
- ☐ **2 ordu (120 minutu)** / 2 horas (120 minutos)
- ☐ **2 ordu eta 30 min. (150 minutu)** / 2 horas y 30 min. (150 minutos)
- ☐ **3 ordu (180 minutu)** / 3 horas (180 minutos)

- ☐ **3 ordu eta 30 min. (210 minutu) / 3 horas y 30 min. (210 minutos)**
- ☐ **4 ordu (240 minutu) / 4 horas (240 minutos)**
- ☐ **4 ordu eta 30 min. (270 minutu) / 4 horas y 30 min. (270 minutos)**
- ☐ **5 ordu (300 minutu) / 5 horas (300 minutos)**
- ☐ **5 ordu eta 30 min. (330 minutu) / 5 horas y 30 min. (330 minutos)**
- ☐ **6 ordu (360 minutu) / 6 horas (360 minutos)**
- ☐ **6 ordu eta 30 min. (390 minutu) / 6 horas y 30 min. (390 minutos)**
- ☐ **7 ordu (420 minutu) / 7 horas (420 minutos)**
- ☐ **7 ordu eta 30 min. (450 minutu) / 7 horas y 30 min. (450 minutos)**
- ☐ **8 ordu (480 minutu) / 8 horas (480 minutos)**
- ☐ **8 ordu eta 30 min. (510 minutu) / 8 horas y 30 min. (510 minutos)**
- ☐ **9 ordu (540 minutu) / 9 horas (540 minutos)**
- ☐ **9 ordu eta 30 min. (570 minutu) / 9 horas y 30 min. (570 minutos)**
- ☐ **10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago) / 10 horas o más (600 minutos o más)**

PORTAERA SEDENTARIOA / COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Hurrengo galderan lanean, etxean, desplazamenduetan edo zure lagunekin eserita edo etzanda pasatzen duzun denborari buruz galdetuko dizugu, baina ez hartu kontuan lo egiten pasatako denbora. Adibidez, kontuan izan lan mahaiaren aurrean, lagunekin eserita, autobusez edo trenez bidaiatzen, kartetan jolasten edo telebista/mugikorrari begira pasatako denbora.. / La siguiente pregunta se refiere al tiempo que sueles pasar sentado/a o recostado/a en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con tus amigos/as, pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo. Se incluye el tiempo pasado ante una mesa de trabajo, sentado/a con los amigos/as, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión o el móvil.

16. Ohiko egun batean, zenbat denbora egiten duzu eserita edo etzanda? / ¿Cuánto tiempo sueles pasar sentada o recostada en un día típico?

- ☐ **10 minutu / 10 minutos**
- ☐ **30 minutu / 30 minutos**
- ☐ **Ordu 1 (60 minutu)/ 1 hora (60 minutos)**
- ☐ **Ordu 1 eta 30 min. (90 minutu) / 1 hora y 30 min. (90 minutos)**
- ☐ **2 ordu (120 minutu) / 2 horas (120 minutos)**
- ☐ **2 ordu eta 30 min. (150 minutu) / 2 horas y 30 min. (150 minutos)**
- ☐ **3 ordu (180 minutu) / 3 horas (180 minutos)**
- ☐ **3 ordu eta 30 min. (210 minutu) / 3 horas y 30 min. (210 minutos)**
- ☐ **4 ordu (240 minutu) / 4 horas (240 minutos)**
- ☐ **4 ordu eta 30 min. (270 minutu) / 4 horas y 30 min. (270 minutos)**
- ☐ **5 ordu (300 minutu) / 5 horas (300 minutos)**
- ☐ **5 ordu eta 30 min. (330 minutu) / 5 horas y 30 min. (330 minutos)**
- ☐ **6 ordu (360 minutu) / 6 horas (360 minutos)**
- ☐ **6 ordu eta 30 min. (390 minutu) / 6 horas y 30 min. (390 minutos)**

- ☐ **7 ordu (420 minutu) / 7 horas (420 minutos)**
- ☐ **7 ordu eta 30 min. (450 minutu) / 7 horas y 30 min. (450 minutos)**
- ☐ **8 ordu (480 minutu) / 8 horas (480 minutos)**
- ☐ **8 ordu eta 30 min. (510 minutu) / 8 horas y 30 min. (510 minutos)**
- ☐ **9 ordu (540 minutu) / 9 horas (540 minutos)**
- ☐ **9 ordu eta 30 min. (570 minutu) / 9 horas y 30 min. (570 minutos)**
- ☐ **10 ordu edo gehiago (600 minutu edo gehiago) / 10 horas o más (600 minutos o más)**

HELDUAROAN JARDUERA FISIKOA EGITEKO ARRAZOIAK ETA EZ EGITEKO EDO GUTXIAGO EGITEKO OZTOPOAK / MOTIVOS PARA REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA Y OBSTÁCULOS PARA NO HACER O HACER MENOS EN LA ADULTEZ.

17. Honako hauetatik zeinek deskribatzen du hobekien zure egungo AISIALDIKO jarduera fisikoaren egoera? / ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor tu estado de actividad física en tu TIEMPO LIBRE actual?

- ☐ **Ez dut jarduera fisikorik egiten edo oso gutxi egiten dut eta ez dut hurrengo sei hilabeteetan hasteko asmorik** / No hago actividad física o lo hago muy poco y no pienso empezar a hacerlo en los próximos seis meses
- ☐ **Ez dut jarduera fisikorik egiten edo oso gutxi egiten dut, baina hurrengo sei hilabeteetan hastea pentsatzen ari naiz** / No practico actividad física o lo practico muy poco, pero estoy pensando en empezar a hacerlo en los próximos seis meses
- ☐ **Jarduera fisikoa egiten dut, baina ez erregularlari** / Practico actividad física, pero no regularmente
- ☐ **Jarduera fisikoa erregularlari egiten dut, baina azken sei hilabeteetan hasi naiz egiten** / Practico actividad física de forma regular, pero he empezado a hacerlo en los últimos seis meses
- ☐ **Jarduera fisikoa erregularlari egiten dut, eta 6 hilabete baino gehiago daramatzat egiten** / Practico actividad física de forma regular y lo hago desde hace más de 6 meses

18. Adierazi honako hauetatik zeintzuk diren AISIALDIAN fisikoki aktibo izateko zure arrazoi nagusiak / Indica cuáles son tus principales motivos para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE

- ☐ **Ez dut arrazoirik** / No tengo motivos
- ☐ **Pisua galtzea edo mantentzea** / Pérdida o mantenimiento de peso
- ☐ **Familiako kideekin jolastea (seme-alabak, bilobak, ilobak...)** / Jugar con los/as miembros de mi familia (hijos/as, nietos/as, sobrinos/as...)
- ☐ **Kirol instalazio egokiak eskura izatea** / Disponer de instalaciones deportivas adecuadas
- ☐ **Osasun-arazoak saihestu edo kontrolatu** / Prevenir o controlar problemas de salud

- ☐ **Ekimen sozialetan parte hartzea (adibidez: minbiziaren aurkako lasterketa, Lilatoia...)** / Participar en iniciativas sociales (por ejemplo: carrera contra el cáncer, Lilatón...)
- ☐ **Natur guneak (itsasoa/mendia...) eskura izatea** / Fácil acceso a espacios naturales (mar/montaña...)
- ☐ **Aldartea hobetzea** / Mejorar el estado de ánimo
- ☐ **Lagunekin eta gozatzen dutan pertsonekin kontaktua izatea** / Estar en contacto con amigos/as y personas con las que disfruto
- ☐ **Jarduera eskaintza egokia eskura izatea** / Disponer de una oferta adecuada de actividades
- ☐ **Kirol-errendimendua hobetzea** / Mejorar el rendimiento deportivo
- ☐ **Sasoi onean egotea** / Estar en forma
- ☐ **Gozatzea (entretanimendu ona da niretzat)** / Disfrutar (es un buen entretenimiento para mí)
- ☐ **Nire gorputzaren itxura hobetzea** / Mejorar el aspecto de mi cuerpo
- ☐ **Niretzako denbora hartzea** / Dedicarme tiempo a mí mismo/a
- ☐ **Estresa gutxitzea** / Reducir el estrés
- ☐ **Beste bat** / Otro

19. Adierazi hauetatik zeintzuk diren AISIALDIAN fisikoki aktibo izateko oztopo nagusiak / Indica cuáles son tus principales barreras para ser activo/a físicamente en tu TIEMPO LIBRE

- ☐ **Ez daukat oztoporik** / No tengo barreras
- ☐ **Jarduera norekin egin ez izatea** / No tener con quien realizar la actividad física
- ☐ **Garestiegia da** / Es demasiado caro
- ☐ **Denbora falta** / Falta de tiempo
- ☐ **Bikotearen/familiaren/lagunen laguntza ez izatea** / No tener ayuda de mi pareja/familia/amigos/as
- ☐ **Instalaziora joateko edo jarduera egiteko lagunduko didan pertsonarik ez izatea** / No tener quien me acompañe a la instalación o a la actividad
- ☐ **Instalaziora edo jarduera egiten den tokira iristeko garraiobide falta izatea** / No disponer de transporte para llegar a la instalación o a la actividad
- ☐ **Kirol instalazio edo jarduera egokirik ez izatea gertu** / No hay instalaciones o actividades adecuadas cerca
- ☐ **Kirol instalazioak eta jarduerak nire beharretara egokituta ez egotea** / Las instalaciones deportivas no están adecuadas a mis necesidades
- ☐ **Ariketa fisikoa ez gustatzea** / No me gusta la actividad física
- ☐ **Denbora gehiegi kentzea familia-harreman eta arduretatik** / Me quita demasiado tiempo de mis responsabilidades familiares
- ☐ **Zaharregia naiz** / Soy demasiado viejo/a
- ☐ **Nahiago dut aisialdiko beste jarduera batzuk egitea** / Prefiero hacer otras actividades en mi tiempo de ocio
- ☐ **Osasun arazoak** / Problemas de salud
- ☐ **Desgaitasuna izatea** / Tener alguna discapacidad

- ☐ **Konfiantza falta izatea / Falta de confianza**
- ☐ **Alferkeria edo gogorik eza / Pereza o falta de ganas**
- ☐ **Eguraldiak gogogabetzea / El clima me desanima**
- ☐ **Gehiegizko lanak edo ikasketak sortutako nekea edukitzea / Cansancio por sobrecarga de trabajo o estudios**
- ☐ **Jarduera fisikoa egiteko zaintza lanak beste norbaiten gain uztea gaizki ikusia egotea / Está mal visto dejar el trabajo de cuidado a otra persona para practicar actividad física**
- ☐ **Min hartzeko beldurra / Miedo a hacerme daño**
- ☐ **Jarduera fisikoa egitean besteen aurrean gorputza agerian jartzea / Exponer mi cuerpo frente a otros/as durante la actividad física.**
- ☐ **Beste bat / Otro**

BIGARREN ATALA: Haurtzaro eta Nerabezaroan egindako jarduera fisikoaren edo -kirolaren ezaugarriak / SEGUNDA SECCIÓN: Características de la actividad físico-deportiva realizada en la Infancia y Adolescencia

Jarraian HAURTZARO eta NERABEZAROAN (8-16 urte) aisialdian egindako kirol edo jarduera fisikoaren inguruko galdera batzuk egingo zaizkizu / A continuación, se le harán algunas preguntas sobre el deporte o la actividad física realizada en el tiempo de ocio DURANTE SU INFANCIA Y ADOLESCENCIA (8-16 años)

JARDUERA ANTOLATUA: Udal, klub, eskola edota elkarte batek antolatutako jarduera, pertsona heldu batek (begirale/entrenatzaile) zuzendutakoa /

ACTIVIDAD ORGANIZADA: Actividad organizada por un ayuntamiento, club, escuela o asociación dirigida por una persona adulta (monitor/a/entrenador/a).

20. Aukeratu 8-11 urte bitartean ERREGULARTASUNEZ (gutxienez astean behin) egindako KIROL ANTOLATU guztiak / Selecciona todos los DEPORTES ORGANIZADOS realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 8 y 11 años.

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arku tiraketa / Tiro con arco
- ☐ Arrantza / Pesca
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa / Atletismo
- ☐ Automobilismoa (karting) / Automovilismo (karting)
- ☐ Badminton / Bádminton
- ☐ Beisbol eta sofbola / Béisbol y sófbol
- ☐ Bela / Vela

- ☐ Belar gaineko hockeya / Hockey sobre hierba
- ☐ Bodyboarda / Bodyboard
- ☐ Bola eta Toka / Bola y Toca
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Esgrima / Esgrima
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia / Esquí
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Golfa / Golf
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Hipika / Hípica
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Igeriketa artistikoa / Natación artística
- ☐ Irristaketa / Patinaje
- ☐ Izotz gaineko irristaketa / Patinaje sobre hielo
- ☐ Izotz gaineko hockeya / Hockey sobre hielo
- ☐ Judoa / Judo
- ☐ Karatea / Karate
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mahai tenisa / Tennis de mesa
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Padela / Pádel
- ☐ Paddel surfa / Paddel surf
- ☐ Parkour / Parkour
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Pool edo Karanbola Billarra / Billar Pool o Carambola
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Scooter / Scooter
- ☐ Skate / Skate
- ☐ Snowboard / Snowboard
- ☐ Squash / Squash
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Taekwondoa / Taekwondo
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Sorospena / Socorrismo
- ☐ Urpeko jarduerak / Actividades subacuáticas
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Windsurfa / Windsurf
- ☐ Xakea / Ajedrez

- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Zirku jarduerak / Actividades circenses
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

21. Aukeratu 12-16 urte bitartean ERREGULARTASUNEZ (gutxienez astean behin) egindako KIROL ANTOLATU guztiak / Selecciona todos los deportes organizados realizados con REGULARIDAD (por lo menos una vez a la semana) entre 12 y 16 años.

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arku tiraketa / Tiro con arco
- ☐ Arrantza / Pesca
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa / Atletismo
- ☐ Automobilismoa (karting) / Automovilismo (karting)
- ☐ Badminton / Bádminton
- ☐ Beisbol eta softball / Béisbol y sófbol
- ☐ Bela / Vela
- ☐ Belar gaineko hockeya / Hockey sobre hierba
- ☐ Bodyboarda / Bodyboard
- ☐ Bola eta Toka / Bola y Toca
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Esgrima / Esgrima
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia / Esquí
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Golfa / Golf
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Hipika / Hípica
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Igeriketa artistikoa / Natación artística
- ☐ Irristaketa / Patinaje
- ☐ Izotz gaineko irristaketa / Patinaje sobre hielo
- ☐ Izotz gaineko hockeya / Hockey sobre hielo
- ☐ Judoa / Judo
- ☐ Karatea / Karate
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mahai tenisa / Tennis de mesa

- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Padel / Pádel
- ☐ Paddel surfa / Paddel surf
- ☐ Parkour / Parkour
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Pool edo Karanbola Billarra / Billar Pool o Carambola
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Scooter / Scooter
- ☐ Skate / Skate
- ☐ Snowboard / Snowboard
- ☐ Squash / Squash
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Taekwondoa / Taekwondo
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Sorospena / Socorrismo
- ☐ Urpeko jarduerak / Actividades subacuáticas
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Windsurfa / Windsurf
- ☐ Xakea / Ajedrez
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Zirku jarduerak / Actividades circenses
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

JARDUERA EZ ANTOLATUA: Ez du antolatu udal, klub, eskola edota elkarte batek eta ez da pertsona heldu batek (begirale/entrenatzaile) zuzendutakoa /
ACTIVIDAD NO ORGANIZADA: No está organizada por un ayuntamiento, club, escuela o asociación y tampoco está dirigida por una persona adulta (monitor/a/entrenador/a).

22. Aukeratu 8-11 urte bitartean NOIZBEHINKA (gutxienez hilabeteetan behin) egindako KIROL EZ ANTOLATU guztiak / Selecciona todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 8 y 11 años.

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Arte martzialak / Artes marciales
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa edo korrika egin / Atletismo o correr
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol

- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia / Esquí
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Piragüismo / Piragüismo
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Kolean jolastu / Jugar en la calle
- ☐ Hondartzako jarduerak / Actividades en la playa
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

23. Adierazi zein pertsonarekin egiten zenuen kirol eta/edo jarduera fisiko EZ ANTOLATUA 8 eta 11 urte bitartean / Indica todas las personas con las que practicabas deporte y/o actividad física NO ORGANIZADA entre 8 y 11 años.

- ☐ Ama / Madre
- ☐ Aita / Padre
- ☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)
- ☐ Beste senitartekoak / Otros familiares
- ☐ Laguna (k) / Amigos (as)
- ☐ Besteak / Otros
- ☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo
- ☐ Inorekin ere ez / Con nadie

24. Aukeratu 12-16 urte bitartean NOIZBEHINKA (gutxienez hilabetean behin) egindako KIROL EZ ANTOLATU guztiak / Seleccione todos los DEPORTES NO ORGANIZADOS realizados DE VEZ EN CUANDO (por lo menos una vez al mes) entre 12 y 16 años.

- ☐ Bat ere ez / Ninguno
- ☐ Arte martzialak / Artes marciales
- ☐ Aerobika / Aerobic
- ☐ Arraunketa / Remo
- ☐ Atletismoa edo korrika egin / Atletismo o correr
- ☐ Boleibola / Voleibol
- ☐ Dantzak / Bailes
- ☐ Futbola / Fútbol
- ☐ Errugbia/ Rugby
- ☐ Eskalada / Escalada
- ☐ Eskia (negu garaian) / Esquí (en temporada invernal)
- ☐ Eskubaloia / Balonmano
- ☐ Esku pilota / Pelota mano
- ☐ Gimnastika / Gimnasia
- ☐ Halterofilia / Halterofilia
- ☐ Herri Kirolak / Herri Kirolak
- ☐ Igeriketa / Natación
- ☐ Kirol egokitua / Deporte adaptado
- ☐ Mendizaletasuna / Montañismo
- ☐ Piraguismoa / Piragüismo
- ☐ Saskibaloia / Baloncesto
- ☐ Surfa / Surf
- ☐ Tenisa / Tennis
- ☐ Triatloia / Triatlón
- ☐ Txirrindularitza / Ciclismo
- ☐ Waterpolo / Waterpolo
- ☐ Yoga / Yoga
- ☐ Zesta punta / Cesta punta
- ☐ Klean jolastu / Jugar en la calle
- ☐ Hondartzako jarduerak (uda garaian) / Actividades en la playa (en temporada estival)
- ☐ Beste bat 1 (Zehaztu) / Otro 1 (Especifica):
- ☐ Beste bat 2 (Zehaztu) / Otro 2 (Especifica):

25. Adierazi zein pertsonekin egiten zenuen kirol eta/edo jarduera fisiko EZ ANTOLATUA 12 eta 16 urte bitartean / Indica todas las personas con las que practicabas deporte y/o actividad física NO ORGANIZADA entre 12 y 16 años.

- ☐ Ama / Madre
- ☐ Aita / Padre
- ☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)
- ☐ Beste senitartekoak / Otros familiares
- ☐ Laguna (k) / Amigos (as)
- ☐ Besteak / Otros

- ☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo
☐ Inorekin ere ez / Con nadie

GALDERA OROKORRA / PREGUNTA GENERAL

26. Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko zugan haurtzaroan eta nerabezaroan eragin positiboa izan zuten pertsona guztiak / Indica todas las personas que influyeron positivamente durante tu infancia y adolescencia para practicar deporte y/o actividad física.

- ☐ Ama / Madre
☐ Aita / Padre
☐ Anai arreba(k) / Hermanos (as)
☐ Beste senitartekoak / Otros familiares
☐ Laguna (k) / Amigos (as)
☐ Heziketa fisikoko irakasleak / Profesor(a) de Educación física
☐ Entrenatzailea / Entrenador(a)
☐ Besteak / Otros
☐ Ez dut oroitzen / No recuerdo
☐ Inork ez / Nadie

HIRUGARREN ATALA: Haurtzaro eta Nerabezaroan egindako jarduera fisikoak helduaroko jarduera fisikoan izandako eraginaren gaineko parte hartzaileen pertzepzioa / TERCERA SECCIÓN: Percepción de las y los adultos sobre el impacto de la actividad física en su Infancia y Adolescencia sobre la actividad física Adulta.

Jarraian zure ustez HAURTZARO eta NERABEZAROAN (8-16 urte) aisialdian egindako kirol edo jarduera fisikoak helduarokan aktibo edo inaktibo izatearekin erlaziorik duen galdetuko zaizu / A continuación se le preguntará si, en su opinión, la práctica de deporte o actividad física realizada en el tiempo libre en la INFANCIA y ADOLESCENCIA (8-16 años) está relacionada con la actividad o inactividad física en la edad adulta.

27. Ondorengo baieztapenetatik esan zeinekin identifikatzen zaren gehien / Elige la afirmación con la que más te identificas.

- ☐ Uste dut gaur egun fisikoki aktiboa naizela nire aisialdian, haurtzaro eta nerabezaroan aktiboa izan nintzelako / Creo que hoy en día soy físicamente activo/a en mi ocio, porque fui activo/a en mi infancia y adolescencia.
☐ Uste dut gaur egun fisikoki aktiboa naizela nire aisialdian, nahiz eta haurtzaro eta nerabezaroan aktiboa ez izan / Creo que hoy en día soy físicamente activo/a en mi ocio, a pesar de no haber sido activo/a en mi infancia y adolescencia.

☐ Uste dut gaur egun EZ naizela fisikoki aktiboa nire aisialdian, nahiz eta haurtzaro eta nerabezaroan aktiboa izan / Creo que hoy en día NO soy físicamente activo/a en mi ocio, a pesar de haber sido activo/a en mi infancia y adolescencia.

☐ Uste dut gaur egun EZ naizela fisikoki aktiboa nire aisialdian, haurtzaro eta nerabezaroan aktiboa izan ez nintzelako / Creo que hoy en día NO soy físicamente activo/a en mi ocio, debido a que no fui activo/a en mi infancia y adolescencia.