

“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

- **Adina / Edad:**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

- **Generoa / Género**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

- **Adierazi hauetariko zein egoeratan zauden / Indica en cuál de estas situaciones te encuentras**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

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

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Goitibeherako bat ipini udalerrien aukeraketa egiteko / Poner un despegable para la elección de los municipios.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

- **Adierazi haurtzaro eta nerabezaroan, 8-16 urte bitartean bizi izandako probintzia eta udalerria (bat baino gehiago izatekotan, urte gehien igarotako udalerria) / Indica la provincia y el municipio de residencia en edad escolar desde los 8 a 16 años (En caso de ser más de uno, el municipio donde se haya habitado el mayor número de años):**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Goitibeherako bat ipini udalerrien aukeraketa egiteko / Poner un despegable para la elección de los municipios.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

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

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 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?**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

“Ez” erantzun dutenei 4. galderara bideratu zuzenean / A los/as que han contestado “No”, dirigir directamente a la pregunta 4.

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?**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

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?**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

4. **Zure lanak eskatzen al du arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio arina eragiten duen intentsitate moderatuko jarduera fisikoa egitea? Hau da, gutxienez 10 minutuz 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?

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

“Ez” erantzun dutenei 7. galderara bideratu zuzenean / A los/as que han contestado “No”, dirigir directamente a la pregunta 7.

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?

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

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?

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

LEKUALDATZEKO / PARA DESPLAZARSE

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?

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

“Ez” erantzun dutenei 10. galderara bideratu zuzenean / A los/as que han contestado “No”, dirigir directamente a la pregunta 10.

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?

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

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?

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

AISIALDIAN / EN EL TIEMPO DE OCIO

10. **Zure aisialdian praktikatzen duzu gutxienez 10 minutuz arnasketaren edo bihotz-erritmoaren azelerazio handia eragiten duen intentsitate altuko jarduera fisiko edo kirolik?** *Adibidez: aerobic edo spinning saio gogorra, maldan gora oso bizkor ibili, futbol, saskibalo, eskubalo, judo, euskal pilota edo antzerako kiroletan 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 aerobic 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.

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

“Ez” erantzun dutenei 13. galderara bideratu zuzenean / A los/as que han contestado “No”, dirigir directamente a la pregunta 13.

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?

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

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?

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

- 13. Zure aisialdian praktikatzen al duzu gutxienez 10 minutuz 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.**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

“Ez” erantzun dutenei 16. galderara bideratu zuzenean / A los/as que han contestado “No”, dirigir directamente a la pregunta 16.

- 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?**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

- 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?**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

PORTAERA SEDENTARIOA / COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

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

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

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 maila? / ¿Cuál de las siguientes afirmaciones describe mejor tu nivel de actividad física en tu TIEMPO LIBRE actual?**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.

- 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**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

- 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**

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

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

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

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

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

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

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 hilabeteen 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.

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

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.

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

24. Aukeratu 12-16 urte bitartean NOIZBEHINKA (gutxienez hilabeteen 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 12 y 16 años.

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

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.

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

GALDERA OROKORRA / PREGUNTA GENERAL

26. Adierazi kirola edota jarduera fisikoa egiteko zugar 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.

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera anitzak / Múltiples opciones de respuesta.

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.

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

Derrigorrezkoa erantzutea / Obligatorio responder.

Erantzun aukera bakarra / Única opción de respuesta.