

## **ACTIVIDADES OFERTADAS EN EL PROGRAMA EJERCICIO AL AIRE LIBRE**

### **Cuestionario**

- a. Proceso de solicitud e inicio en el programa
  - ¿A través de quien conoció el programa ejercicio al aire libre?
  - ¿Qué le motivo para solicitar este programa de ejercicio físico al aire libre?
  - ¿Cómo valora, en general, el proceso de solicitud de ingreso en el programa?
  - ¿Acudió a la presentación informativa para usuarios que realiza al iniciar la actividad?
  - ¿Cómo de interesante/necesaria le resultó dicha presentación?
  
- b. Organización del programa
  - Modalidad de asistencia
  - ¿Cómo valora el número de días a la semana? (apropiados, suficientes, escasos...)
  - Horario de asistencia
  - ¿Qué opinión le merece el horario en el que acude?
  - ¿Cómo valora la duración de cada sesión?
  - ¿Cómo el poder incorporarse/salir del programa en cualquier momento?
  - ¿Cómo valora el número de personas que forman el grupo? (adecuado, escaso, excesivo...)
  
- c. Organización y funcionamiento de las sesiones
  - ¿Dedica su monitor un tiempo para hablar de diferentes aspectos de la actividad física?
  - ¿Qué le parece que se dedique este tiempo para informarles/asesorarles sobre temas de interés relativos al ejercicio físico?
  - ¿Le parecen adecuados los ejercicios a su condición física?
  - ¿Cómo valora la variedad en los ejercicios que realiza?
  - ¿Se ha realizado alguna vez en su grupo otro tipo de actividad?
  - ¿Ha participado Ud.?
  - ¿Cómo valora la posibilidad de poder realizar este tipo de actividades puntuales?
  
- d. Personal: monitores de la actividad
  - ¿Es siempre el mismo monitor quien dirige la actividad?
  - ¿Nº de monitores diferentes que tiene o ha tenido?
  - ¿Qué opinión le merece la competencia técnica de los profesionales que le atienden?
  - ¿Cómo valora el trato y la actitud de dichos profesionales?
  - ¿Cree Ud. que el monitor está atento en las sesiones?
  - ¿Qué opinión le merece el seguimiento que el monitor hace a lo largo de la actividad?
  
- e. Material utilizado en el desarrollo de la actividad
  - ¿Le han entregado material al iniciar la actividad?
  - ¿Le han enseñado a utilizar el cuadernillo de autocontrol?
  - ¿Lo utiliza usted?
  - ¿Qué apartados del cuadernillo le resultan más interesantes y/o útiles?
  - ¿Cómo valora el formato del cuadernillo?
  - ¿Cómo valora en general este cuadernillo?
  - ¿Le gusta/motiva poder anotar su seguimiento/progreso en el cuadernillo?

- f. Instalaciones/lugar donde realiza la actividad
- ¿Dónde realiza el ejercicio?
  - ¿Cómo valora el lugar dónde realiza el ejercicio?
  - ¿Qué le parece que se realice al aire libre?
- g. Aprendizaje y experiencia de los usuarios tras la participación en el programa
- ¿Cómo valora lo aprendido sobre ejercicio físico?
  - ¿Qué opinión le merece lo que ha aprendido sobre los efectos del ejercicio físico en la salud?
  - ¿Qué opinión le merece esta actividad para adquirir el hábito/autonomía para seguir realizando ejercicio?
  - ¿Está consiguiendo o ha conseguido alguno de los objetivos que se enumeran a continuación? (enumeración de los objetivos señalados en la tabla de resultados)
  - ¿Cree que este programa cubre sus expectativas?
  - En base a su experiencia, ¿Cómo valora la utilidad del programa?
  - ¿Ha hecho/hará algún día la actividad sin monitor?
  - ¿Ha ido/irá con compañeros que ha conocido en el programa?
  - ¿Compagina el ejercicio al aire libre con otra tipo de ejercicio físico?
  - ¿Dónde lo realiza?
- h. Valoración general del programa
- ¿Mejoraría/añadiría/eliminaría algún elemento del programa?
  - ¿Puede concretar qué es lo que mejoraría/añadiría/eliminaría?
  - ¿Cuál es su opinión general sobre el programa ejercicio al aire libre?
  - ¿Lo recomendaría a otras personas?
  - Si es posible, ¿cree que volverá a apuntarse el próximo año?
- i. Sugerencias y quejas de los entrevistados