

Programa de Ejercicio al Aire Libre

Diseño de herramientas de trabajo: Cuestionario

Las variables que componen el cuestionario se resumen a continuación:

- a. Proceso de solicitud e inicio en el programa
 - ¿A través de quien conoció el programa ejercicio al aire libre?
- b. Organización y funcionamiento de las sesiones
 - ¿Dedica su monitor un tiempo para hablar de diferentes aspectos teóricos de la actividad física?
- c. Personal: monitores de la actividad
 - ¿Valoración global del monitor?
- d. Material utilizado en el desarrollo de la actividad
 - ¿Le han entregado un cuadernillo al iniciar la actividad?
 - ¿Le han enseñado a utilizar el cuadernillo de autocontrol?
 - ¿Lo utiliza usted?
 - ¿Por qué NO?
- e. Instalaciones/lugar donde realiza la actividad
 - ¿Cómo valora el lugar dónde realiza el ejercicio?
 - ¿Por qué?
 - ¿Dispone de aparatos de mantenimiento físico?
 - ¿Qué le aportan estos aparatos?
 - ¿Los usa?
 - ¿Por qué SI/NO los usa?
 - ¿Cuáles usa?
- f. Aprendizaje y experiencia de los usuarios tras la participación en el programa
 - ¿Ha aprendido lo suficiente para realizar los ejercicios sin monitor?
 - ¿Por qué NO?
 - ¿Ha hecho/hará algún día la actividad sin monitor?
 - ¿Por qué NO?
 - Si realizará alguna vez la actividad sin monitor, será ¿Solo o acompañado?
 - ¿Realiza alguna actividad que antes no hacía o ha incrementado la intensidad de las que ya realizaba?
 - ¿Siente que su salud ha mejorado tras estos meses de ejercicio?
 - Aparte de este grupo ¿está usted habituado a la actividad física?
 - ¿Ha ampliado su círculo de relaciones en estos meses?
- g. Valoración general del programa
 - ¿Cómo valora la actividad en su conjunto?
 - ¿Mejoraría/añadiría/eliminaría algún elemento del programa?
 - ¿Puede concretar qué es lo que mejoraría/añadiría/eliminaría?
 - Si es posible, ¿cree que volverá a apuntarse el próximo año?

Sugerencias y quejas de los entrevistados