

## **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?
  - ¿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?
  - ¿Quién cree que presta/organiza este programa?
  
- b. Organización y funcionamiento del programa
  - ¿Qué opinión le merecen los siguientes aspectos?
    - o La organización y funcionamiento en general
    - o La duración de la actividad (número de meses)
    - o La duración de las sesiones
    - o El horario de la actividad
    - o El número de jornadas/sesiones semanales
    - o La distribución anual (meses en que se desarrolla)
  - ¿Cómo valora los siguientes aspectos?
    - o El número de integrantes del grupo
    - o La flexibilidad y/o carácter no punitivo ante ausencias
    - o El tipo de ejercicios que realizan (adecuación al perfil)
    - o La variedad de ejercicios y/o actividades
  
- c. Personas: monitores de la actividad
  - ¿Cómo valora el trato y la actitud de dichos profesionales?
  - ¿Qué opinión le merece la competencia técnica de los profesionales que le atienden?
  - ¿Qué opinión le merece la atención que presta el monitor a los usuarios durante el desarrollo de la actividad?
  - ¿Su monitor dedica un tiempo de las sesiones para hablar de diferentes aspectos de la actividad física? (toma de pulsos, beneficios para la salud...)
  - En caso de que la respuesta anterior sea afirmativa ¿Cómo valora esta información/que se le facilite esta información?
  
- d. Material utilizado en el desarrollo de la actividad
  - ¿Le han entregado una camiseta al iniciar la actividad?
  - ¿Ha recibido el cuadernillo de autocontrol?
  - ¿y le han entregado la Guía "Moverse es cuidarse" al iniciar la actividad?
  - En caso de que le hayan entregado el cuadernillo de autocontrol ¿Le han instruido en su uso?
  - ¿Lo utiliza usted de manera habitual?
  - ¿Qué apartados del cuadernillo utiliza/ha utilizado en alguna ocasión? (calendario semanal de actividades, datos semanales de autocontrol, etc....)
  - ¿Cómo valora en general el material que le ha sido entregado?
  
- e. Espacio físico donde realiza la actividad
  - ¿Cómo valora el lugar donde habitualmente se desarrolla la actividad?
  - ¿Qué opinión le merece la variedad de lugares donde se ha realizado el ejercicio?
  - ¿Qué le parece que se realice al aire libre?

- f. Beneficios reportados por los usuarios tras la participación en el programa
- *La participación en el programa le ha permitido:*
    - o *Adquirir conocimientos sobre ejercicios físico y salud*
    - o *Conocer a otras personas*
    - o *Conocer espacios cercanos a su domicilio donde realizar ejercicios*
    - o *Disfrutar practicando ejercicio*
  - *¿En qué medida ha percibido mejoras tras su participación en el programa en relación a los siguientes aspectos?*
    - o *Disminución de dolores*
    - o *Mejor control de enfermedades crónicas*
    - o *Mejoría en el sueño*
    - o *Mejor control del peso*
  - *¿En qué medida su participación en el programa le ha generado mejoras?*
    - o *Mejoría en las actividades de la vida diaria*
    - o *Caminar más rápido*
    - o *Marcha más segura*
    - o *Sensación de más fuerza*
    - o *Mayor resistencia al esfuerzo*
  - *¿Y en relación a los siguientes aspectos psicológicos?*
    - o *Mejoría en el estado de ánimo*
    - o *Le ha ofrecido entretenimiento y diversión*
    - o *Le ha ayudado a afrontar mejor los problemas de la vida diaria*
    - o *Le ha ayudado a valorarse a si mismo más y mejor*
  - *Aspectos del área social ¿Ha notado mejoras gracias a su participación en el programa?*
    - o *Ha aumentado sus relaciones sociales*
    - o *Ha conocido compañeros para la práctica de EAL*
    - o *Le ha ayudado a salir de casa*
  - *¿Ha introducido en su vida alguna actividad social que antes no tenía?(No enfocada al ejercicio físico). Especificar cuáles*
  - *¿Cómo valora lo aprendido sobre la práctica del ejercicio físico?*
  - *En caso de haber valorado la pregunta anterior con una nota inferior a 8¿Por qué cree que no ha aprendido más?*
- g. Continuidad de la práctica del ejercicio físico tras la participación en el programa
- *¿Continua(o continuará a corto plazo) realizando ejercicio físico de forma cotidiana?*
  - *¿Puede decirnos por qué no piensa continuar realizando ejercicio físico?*
  - *¿Ha quedado con sus compañeros de grupo para continuar realizando la actividad sin la organización del Ayuntamiento?*
  - *Si la respuesta anterior es afirmativa ¿Cree que lo hará más adelante?*
  - *¿Puede decirnos dónde sigue o seguirá realizando ejercicio físico de forma cotidiana?*
- h. Valoración general del programa
- *¿Cree que el programa ha cubierto las expectativas que le incitaron a su solicitud?*
  - *En base a su experiencia, ¿Qué le ha supuesto la participación en el programa para su calidad de vida?*
  - *¿Cuál es su opinión general sobre el programa ejercicio al aire libre?*
  - *¿Lo recomendaría a otras personas?*
- i. Sugerencias y quejas de los entrevistados
- *¿Desea hacer alguna sugerencia de mejora en el programa?*
  - *¿podría especificar?(enumeración de las sugerencias señaladas en la tabla)*
  - *¿Desea manifestar alguna queja del programa?*
  - *¿podría especificar? (enumeración de las quejas señaladas en la tabla)*