

ENCUESTA DMAF 2022

La encuesta tiene que ser introducida antes del 20 de marzo de 2022, directamente al formulario en línea disponible en <https://forms.gle/tcL7Yku3PPiY6a8eA>

Lema: "Actívate y empieza a sumar"

Fecha límite: 20.3.2022

DATOS DE LA PERSONA ENTREVISTADA

1. Facilitanos tu código postal

2. Territorio de residencia

- Barcelona
- Girona
- Lleida
- Tarragona

3. Comarca

4. ¿Dónde has conocido esta encuesta o de quién te ha llegado la información?

- Centro de Atención Primaria
- Hospital
- Farmacia
- Centro educativo / Universidad
- Ámbito laboral
- Ámbito municipal
- Ámbito deportivo
- Centro penitenciario
- Entidad, asociación, colegio profesional o sociedad
- Familiar, amigo/a, etc.
- Redes sociales (Twitter, Facebook, Instagram...)
- WhatsApp
- Otros

5. Género:

- Hombre
- Mujer
- No binario

6. Edad:

VALORACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

7. ¿Cuántas veces por semana sueles hacer 20 MINUTOS de actividad física VIGOROSA que te haga resoplar (respirar rápido y con dificultad)?

Por ejemplo: running, levantar objetos pesados, ir en bicicleta o andar a un ritmo que no permita hablar con normalidad.

- Nunca
- 1-2 / semana
- 3 o más / semana

8. ¿Cuántas veces por semana sueles CAMINAR o hacer 30 MINUTOS de actividad física MODERADA que te haga aumentar el ritmo cardiaco o respirar más rápido de lo habitual?

Por ejemplo, trabajos domésticos, caminar rápido, llevar cargas ligeras, montar en bicicleta a ritmo regular, jugar con niños, jugar a la petanca o un partido de dobles en tenis)

- Nunca
- 1-2 / semana
- 3-4 / semana
- 5 o más / semana

9. ¿Cuánto tiempo en total estás sentado/a en un día «habitual»? (en horas).

Se trata de valorar el número de horas al día que pasas sentado.

- 0-3
- 4-6
- 7-10
- >10

10. ¿Interrumpes el tiempo sedentario? Es decir, ¿te levantas al menos cada dos horas?

- Sí, interrumpo el sedentarismo
- No, no interrumpo el sedentarismo

11. Señala el tipo de actividad y/o ejercicio físico que practicas

Puedes marcar varias opciones

- Caminar
- Marcha nórdica
- Correr
- Excursionismo
- Ir en bicicleta
- Nadar
- Actividades de musculación y tonificación (pesas, gomas, máquinas de fitness, etc.)
- Actividades deportivas de equipo (tenis, fútbol, baloncesto, voleibol, pádel, etc.)
- Actividades deportivas dirigidas (yoga, pilates, mantenimiento, baile i danza, zumba, etc.)
- Actividades acuáticas dirigidas (aguagim, fitness acuático, etc.)
- Otras actividades como escalada, hípica, esquí, surf de nieve o surf acuático.
- Otras
- Ninguna

12. ¿Cómo haces los desplazamientos en un día laboral?

Marca solo la más habitual

- Transporte público
- Caminando
- En bicicleta (normal o eléctrica) o patinete no eléctrico
- En patinete eléctrico
- En coche, moto, etc.
- Otros

13. Si tienes hijos (0-12 años), ¿cómo van a la escuela?

Marca sólo la que más utilizan habitualmente.

- No tengo hijos de estas edades
- Transporte público
- Caminando
- En bicicleta (normal o eléctrica) o patinete no eléctrico
- En patinete eléctrico y/o bici eléctrica
- En coche, moto, etc....
- Otros

14. ¿Consideras que el entorno de tu casa facilita la práctica de actividad física?

Zonas verdes en el barrio, parques, carriles bici, espacios adaptados, etc.

- Sí, totalmente de acuerdo.
- Sí, pero podría mejorar.
- No.

ACTIVIDAD FÍSICA Y PRESCRIPCIÓN SANITARIA

15. Cuando has contactado con un centro de salud (al CAP, hospital, fisioterapeuta, farmacia, etc.) algún profesional de la salud...

(marca sólo una opción)

- Nunca te ha hablado de la actividad física y de sus beneficios.
- Alguna vez te ha recomendado que hagas actividad física.
- Alguna vez te ha recomendado que hagas actividad física y además te ha ofrecido ayuda.
- Alguna vez te ha recomendado que hagas actividad física y además te ha derivado a algún recurso.
- Regularmente te recomienda que realices actividad física.
- Regularmente te recomienda que realices actividad física y además te ha derivado a algún recurso.
- No me acuerdo.

16. ¿Cómo definirías sedentarismo?

- Estar mucho tiempo sentado.
- No realizar ejercicio suficiente.
- Las dos opiniones son correctas.

ACTIVIDAD FÍSICA Y COVID19

17. ¿En cuanto a la COVID-19, crees que existe relación entre realizar actividad física regularmente y el riesgo de complicaciones en caso de infección por COVID-19?

- No, no existe relación.
- Las personas que no realizan actividad física regularmente tienen menos riesgo.
- Las personas que realizan actividad física regularmente tienen menos riesgos.
- No lo sé.

¡Gracias por participar!

¿QUIERES PARTICIPAR EN UN SORTEO DE 6 BOLSAS DE “SNACK’N’GO”?



Si no quieres participar, cuando hagas la encuesta, puedes clicar directamente al botón "ENVIAR". Para poder participar, tendrás que facilitarnos tu dirección de correo electrónico en el formulario (no haremos ningún uso de los datos para otra finalidad que no esté relacionada con el premio).

Las seis personas ganadoras tendrán que consentir inequívocamente que su nombre y sus apellidos puedan ser comunicados en la web de SumaSalut. Durante la semana del 28 de marzo al 3 de abril de 2022 se realizará el sorteo y se enviará un mensaje por correo electrónico a las seis personas ganadoras.

El 4 de abril publicaremos el resultado en la web:

https://salutpublica.gencat.cat/ca/ambits/promocio_salut/suma-salut/dies-mundials/dia-mundial-activitat-fisica/ (apartado “PREMIOS”) los nombres de las personas ganadoras.

¡¡Actívate y empieza a sumar!!



