

Balonmano y Covid-19

El presente cuestionario tiene como objetivo recopilar información acerca de la salud y el rendimiento de jugadores/ras de balonmano durante el periodo extraordinario de restricción de la actividad habitual con motivo del COVID-19. Diferentes investigadores de varias universidades españolas colaboran en este estudio para valorar cómo afecta el periodo de aislamiento a los hábitos de jugadores de balonmano en España.

La información que usted proporcione tendrá fines de investigación, es anónima, y será tratada con estricta confidencialidad, de acuerdo a la Ley Orgánica de Protección de Datos - 3/2018. Participar en esta encuesta no implica compromiso alguno y es totalmente voluntario. Usted solamente debería participar si tiene voluntad de hacerlo. Puede abandonar la encuesta en el momento en el que estime oportuno.

La duración aproximada del cuestionario es de 6-7 minutos.

SI DA SU CONSENTIMIENTO PULSE SIGUIENTE

Si quiere plantear alguna duda acerca del estudio o del cuestionario puede hacerlo a través del siguiente e-mail: alfonso.delarubia@upm.es

* Required

Cuestiones demográficas

Instrucciones: A continuación, encontrará algunas cuestiones sobre sus características demográficas.

1. Sexo *

Mark only one oval.

☐ Hombre

☐ Mujer

☐ Otros

2. Edad *

Mark only one oval.☐ 11☐ 12☐ 13☐ 14☐ 15☐ 16☐ 17☐ 18☐ 19☐ 20☐ 21☐ 22☐ 23☐ 24☐ 25☐ 26☐ 27☐ 28☐ 29☐ 30☐ 31☐ 32☐ 33☐ 34☐ 35☐ 36☐ 37☐ 38☐ 39☐ 40 o más

3. ¿Cuál es tu nivel de estudios? *

Mark only one oval.

- ☐ Fue menos de 5 años a la escuela
- ☐ Educación primaria completa o fue a la escuela al menos 5 años
- ☐ ESO, EGB y Bachiller Elemental; Certificados de Estudios Primarios y de Escolaridad
- ☐ Bachiller, BUP, COU, Bachiller Superior, PREU y similares
- ☐ Ciclos Formativos de Grado Medio, FPI, Gr. Medio/FP básica, y similares
- ☐ Ciclos Formativos de Grado Superior, FPII y equivalentes
- ☐ Estudios universitarios
- ☐ Máster o Doctorado

4. Nacionalidad *

Mark only one oval.

- ☐ Afganistán
- ☐ Albania
- ☐ Alemania
- ☐ Andorra
- ☐ Angola
- ☐ Antigua y Barbuda
- ☐ Arabia Saudita
- ☐ Argelia
- ☐ Argentina
- ☐ Armenia
- ☐ Australia
- ☐ Austria
- ☐ Azerbaiyán
- ☐ Bahamas
- ☐ Bangladés
- ☐ Barbados
- ☐ Baréin
- ☐ Bélgica
- ☐ Belice
- ☐ Benín
- ☐ Bielorrusia
- ☐ Birmania/Myanmar
- ☐ Bolivia
- ☐ Bosnia y Herzegovina
- ☐ Botsuana
- ☐ Brasil
- ☐ Brunéi
- ☐ Bulgaria
- ☐ Burkina Faso
- ☐ Burundi
- ☐ Bután
- ☐ Cabo Verde
- ☐ Camboya
- ☐ Camerún
- ☐ Canadá
- ☐ Catar
- ☐ Chad

- ☐ Chile
- ☐ China
- ☐ Chipre
- ☐ Ciudad del Vaticano
- ☐ Colombia
- ☐ Comoras
- ☐ Corea del Norte
- ☐ Corea del Sur
- ☐ Costa de Marfil
- ☐ Costa Rica
- ☐ Croacia
- ☐ Cuba
- ☐ Dinamarca
- ☐ Dominica
- ☐ Ecuador
- ☐ Egipto
- ☐ El Salvador
- ☐ Emiratos Árabes Unidos
- ☐ Eritrea
- ☐ Eslovaquia
- ☐ Eslovenia
- ☐ España
- ☐ Estados Unidos
- ☐ Estonia
- ☐ Etiopía
- ☐ Filipinas
- ☐ Finlandia
- ☐ Fiji
- ☐ Francia
- ☐ Gabón
- ☐ Gambia
- ☐ Georgia
- ☐ Ghana
- ☐ Granada
- ☐ Grecia
- ☐ Guatemala
- ☐ Guyana
- ☐ Guinea
- ☐ Guinea ecuatorial
- ☐ Guinea-Bisáu

- ☐ Haití
- ☐ Honduras
- ☐ Hungría
- ☐ India
- ☐ Indonesia
- ☐ Irak
- ☐ Irán
- ☐ Irlanda
- ☐ Islandia
- ☐ Islas Marshall
- ☐ Islas Salomón
- ☐ Israel
- ☐ Italia
- ☐ Jamaica
- ☐ Japón
- ☐ Jordania
- ☐ Kazajistán
- ☐ Kenia
- ☐ Kirguistán
- ☐ Kiribati
- ☐ Kuwait
- ☐ Laos
- ☐ Lesoto
- ☐ Letonia
- ☐ Líbano
- ☐ Liberia
- ☐ Libia
- ☐ Liechtenstein
- ☐ Lituania
- ☐ Luxemburgo
- ☐ Macedonia del Norte
- ☐ Madagascar
- ☐ Malasia
- ☐ Malaui
- ☐ Maldivas
- ☐ Malí
- ☐ Malta
- ☐ Marruecos
- ☐ Mauricio
- ☐ Mauritania

- ☐ México
- ☐ Micronesia
- ☐ Moldavia
- ☐ Mónaco
- ☐ Mongolia
- ☐ Montenegro
- ☐ Mozambique
- ☐ Namibia
- ☐ Nauru
- ☐ Nepal
- ☐ Nicaragua
- ☐ Níger
- ☐ Nigeria
- ☐ Noruega
- ☐ Nueva Zelanda
- ☐ Omán
- ☐ Países Bajos
- ☐ Pakistán
- ☐ Palaos
- ☐ Panamá
- ☐ Papúa Nueva Guinea
- ☐ Paraguay
- ☐ Perú
- ☐ Polonia
- ☐ Portugal
- ☐ Reino Unido
- ☐ República Centroafricana
- ☐ República Checa
- ☐ República del Congo
- ☐ República Democrática del Congo
- ☐ República Dominicana
- ☐ República Sudafricana
- ☐ Ruanda
- ☐ Rumanía
- ☐ Rusia
- ☐ Samoa
- ☐ San Cristóbal y Nieves
- ☐ San Marino
- ☐ San Vicente y las Granadinas
- ☐ Santa Lucía

- ☐ Santo Tomé y Príncipe
- ☐ Senegal
- ☐ Serbia
- ☐ Seychelles
- ☐ Sierra Leona
- ☐ Singapur
- ☐ Siria
- ☐ Somalia
- ☐ Sri Lanka
- ☐ Suazilandia
- ☐ Sudán
- ☐ Sudán del Sur
- ☐ Suecia
- ☐ Suiza
- ☐ Surinam
- ☐ Tailandia
- ☐ Tanzania
- ☐ Tayikistán
- ☐ Timor Oriental
- ☐ Togo
- ☐ Tonga
- ☐ Trinidad y Tobago
- ☐ Túnez
- ☐ Turkmenistán
- ☐ Turquía
- ☐ Tuvalu
- ☐ Ucrania
- ☐ Uganda
- ☐ Uruguay
- ☐ Uzbekistán
- ☐ Vanuatu
- ☐ Venezuela
- ☐ Vietnam
- ☐ Yemen
- ☐ Yibuti
- ☐ Zambia
- ☐ Zimbabue

5. ¿Donde estas residiendo actualmente? *

Mark only one oval.

- ☐ Afganistán
- ☐ Albania
- ☐ Alemania
- ☐ Andorra
- ☐ Angola
- ☐ Antigua y Barbuda
- ☐ Arabia Saudita
- ☐ Argelia
- ☐ Argentina
- ☐ Armenia
- ☐ Australia
- ☐ Austria
- ☐ Azerbaiyán
- ☐ Bahamas
- ☐ Bangladés
- ☐ Barbados
- ☐ Baréin
- ☐ Bélgica
- ☐ Belice
- ☐ Benín
- ☐ Bielorrusia
- ☐ Birmania/Myanmar
- ☐ Bolivia
- ☐ Bosnia y Herzegovina
- ☐ Botsuana
- ☐ Brasil
- ☐ Brunéi
- ☐ Bulgaria
- ☐ Burkina Faso
- ☐ Burundi
- ☐ Bután
- ☐ Cabo Verde
- ☐ Camboya
- ☐ Camerún
- ☐ Canadá
- ☐ Catar
- ☐ Chad

- ☐ Chile
- ☐ China
- ☐ Chipre
- ☐ Ciudad del Vaticano
- ☐ Colombia
- ☐ Comoras
- ☐ Corea del Norte
- ☐ Corea del Sur
- ☐ Costa de Marfil
- ☐ Costa Rica
- ☐ Croacia
- ☐ Cuba
- ☐ Dinamarca
- ☐ Dominica
- ☐ Ecuador
- ☐ Egipto
- ☐ El Salvador
- ☐ Emiratos Árabes Unidos
- ☐ Eritrea
- ☐ Eslovaquia
- ☐ Eslovenia
- ☐ España
- ☐ Estados Unidos
- ☐ Estonia
- ☐ Etiopía
- ☐ Filipinas
- ☐ Finlandia
- ☐ Fiji
- ☐ Francia
- ☐ Gabón
- ☐ Gambia
- ☐ Georgia
- ☐ Ghana
- ☐ Granada
- ☐ Grecia
- ☐ Guatemala
- ☐ Guyana
- ☐ Guinea
- ☐ Guinea ecuatorial
- ☐ Guinea-Bisáu

- ☐ Haití
- ☐ Honduras
- ☐ Hungría
- ☐ India
- ☐ Indonesia
- ☐ Irak
- ☐ Irán
- ☐ Irlanda
- ☐ Islandia
- ☐ Islas Marshall
- ☐ Islas Salomón
- ☐ Israel
- ☐ Italia
- ☐ Jamaica
- ☐ Japón
- ☐ Jordania
- ☐ Kazajistán
- ☐ Kenia
- ☐ Kirguistán
- ☐ Kiribati
- ☐ Kuwait
- ☐ Laos
- ☐ Lesoto
- ☐ Letonia
- ☐ Líbano
- ☐ Liberia
- ☐ Libia
- ☐ Liechtenstein
- ☐ Lituania
- ☐ Luxemburgo
- ☐ Macedonia del Norte
- ☐ Madagascar
- ☐ Malasia
- ☐ Malaui
- ☐ Maldivas
- ☐ Malí
- ☐ Malta
- ☐ Marruecos
- ☐ Mauricio
- ☐ Mauritania

- ☐ México
- ☐ Micronesia
- ☐ Moldavia
- ☐ Mónaco
- ☐ Mongolia
- ☐ Montenegro
- ☐ Mozambique
- ☐ Namibia
- ☐ Nauru
- ☐ Nepal
- ☐ Nicaragua
- ☐ Níger
- ☐ Nigeria
- ☐ Noruega
- ☐ Nueva Zelanda
- ☐ Omán
- ☐ Países Bajos
- ☐ Pakistán
- ☐ Palaos
- ☐ Panamá
- ☐ Papúa Nueva Guinea
- ☐ Paraguay
- ☐ Perú
- ☐ Polonia
- ☐ Portugal
- ☐ Reino Unido
- ☐ República Centroafricana
- ☐ República Checa
- ☐ República del Congo
- ☐ República Democrática del Congo
- ☐ República Dominicana
- ☐ República Sudafricana
- ☐ Ruanda
- ☐ Rumanía
- ☐ Rusia
- ☐ Samoa
- ☐ San Cristóbal y Nieves
- ☐ San Marino
- ☐ San Vicente y las Granadinas
- ☐ Santa Lucía

- ☐ Santo Tomé y Príncipe
- ☐ Senegal
- ☐ Serbia
- ☐ Seychelles
- ☐ Sierra Leona
- ☐ Singapur
- ☐ Siria
- ☐ Somalia
- ☐ Sri Lanka
- ☐ Suazilandia
- ☐ Sudán
- ☐ Sudán del Sur
- ☐ Suecia
- ☐ Suiza
- ☐ Surinam
- ☐ Tailandia
- ☐ Tanzania
- ☐ Tayikistán
- ☐ Timor Oriental
- ☐ Togo
- ☐ Tonga
- ☐ Trinidad y Tobago
- ☐ Túnez
- ☐ Turkmenistán
- ☐ Turquía
- ☐ Tuvalu
- ☐ Ucrania
- ☐ Uganda
- ☐ Uruguay
- ☐ Uzbekistán
- ☐ Vanuatu
- ☐ Venezuela
- ☐ Vietnam
- ☐ Yemen
- ☐ Yibuti
- ☐ Zambia
- ☐ Zimbabue

6. ¿En que comunidad autónoma reside usted? *

Mark only one oval.

- ☐ Ninguna
- ☐ Andalucía
- ☐ Aragón
- ☐ Asturias
- ☐ Cantabria
- ☐ Castilla la Mancha
- ☐ Castilla León
- ☐ Cataluña
- ☐ Ceuta *
- ☐ Extremadura
- ☐ Galicia
- ☐ Islas Baleares
- ☐ Islas Canarias
- ☐ la Rioja
- ☐ Madrid
- ☐ Melilla *
- ☐ Murcia
- ☐ Navarra
- ☐ País Vasco
- ☐ Valencia

7. Categoría *

Mark only one oval.

- ☐ Asobal (division de honor masculina)
- ☐ División de honor plata masculina
- ☐ Primera nacional masculina
- ☐ Segunda nacional masculina o inferiores
- ☐ Liga guerreras Iberdrola (division de honor femenina)
- ☐ Division de honor plata femenina
- ☐ Segunda nacional femenina o inferiores

8. ¿Has sido convocado por tu selección nacional o autonómica en las dos últimas temporadas? *

Mark only one oval per row.

	Si	No
Autonómica	☐	☐
Nacional	☐	☐

9. Puesto *

Mark only one oval.

- ☐ Portero/a
☐ Extremo
☐ Lateral
☐ Central
☐ Pivote

10. ¿Con cuantas personas estas conviviendo durante el confinamiento? *

Mark only one oval.

- ☐ Estoy solo
☐ 1
☐ 2
☐ 3
☐ 4
☐ 5
☐ 6 o más

11. ¿Cómo de grande es la vivienda en la que está realizando el confinamiento en metros cuadrados? *

Mark only one oval.

- ☐ Menos de 30 metros cuadrados
☐ Entre 31 y 50 metros cuadrados
☐ Entre 51 y 70 metros cuadrados
☐ Entre 71 y 90 metros cuadrados
☐ Entre 91 y 110 metros cuadrados
☐ Mas de 111 metros cuadrados

12. ¿De qué espacios dispone para realizar actividad en su vivienda? *

Check all that apply.

- ☐ Salón y/o habitación tamaño medio para entrenar
- ☐ Terraza con espacio para moverme
- ☐ Jardín con espacio para poder correr 15 m
- ☐ Garaje libre de espacios
- ☐ Otros

13. ¿De qué material para entrenar dispone para realizar actividad en su vivienda? *

Check all that apply.

- ☐ Máquinas cardiovasculares (bici estática, elíptica, cinta)
- ☐ Colchoneta o similar
- ☐ Materiales para sobrecarga (discos, barras, mancuernas, kettlebell, balones medicinales)
- ☐ Materiales suspensión o similar (TRX)
- ☐ Materiales inestables (bosu-fitball-togu)
- ☐ Materiales elásticos (Bandas elásticas)
- ☐ Materiales técnicos (balones, porterías)
- ☐ Materiales coordinación y agilidad (escaleras, aros, conos, combas, picas)
- ☐ Máquinas de gimnasio
- ☐ No tengo material

14. ¿Te encuentras lesionad@ durante el confinamiento? *

Mark only one oval.

- ☐ Si
- ☐ No

15. Escala de esfuerzo percibido media (RPE) de una semana de entrenamiento [0-10] *

Mark only one oval per row.

	Nada	1	2	3	4	5	6	7	8	
Previo al confinamiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(
Durante el confinamiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	(

16. ¿Cuántas días de entrenamiento realiza / realizaba semanalmente incluyendo el partido? *

Mark only one oval per row.

	Uno	Dos	Tres	Cuatro	Cinco	Seis	Siete
Previo al confinamiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante el confinamiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

17. ¿Cuántas horas de entrenamientos semanales realizaba previo al confinamiento incluyendo el partido? *

Mark only one oval.

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ 11
- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20
- ☐ 21
- ☐ 22
- ☐ 23
- ☐ 24
- ☐ 25
- ☐ 26
- ☐ 27
- ☐ 28
- ☐ 29
- ☐ 30 o más

18. ¿Cuántas horas de entrenamientos semanales esta realizando durante el confinamiento? *

Mark only one oval.

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10
- ☐ 11
- ☐ 12
- ☐ 13
- ☐ 14
- ☐ 15
- ☐ 16
- ☐ 17
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20
- ☐ 21
- ☐ 22
- ☐ 23
- ☐ 24
- ☐ 25
- ☐ 26
- ☐ 27
- ☐ 28
- ☐ 29
- ☐ 30 o más

19. ¿Qué relación tiene o ha tenido usted con el coronavirus? *

Mark only one oval.

- ☐ Ninguna
- ☐ Sí, la padezco actualmente
- ☐ Sí, me he curado
- ☐ Lo desconozco

20. ¿Tiene o ha tenido Usted personas en su entorno que padezcan o hayan padecido el coronavirus? Marque tantas respuestas como considere oportunas *

Check all that apply.

- ☐ Ninguna
- ☐ Sí, conocidos
- ☐ Sí, amigos
- ☐ Sí, familiares
- ☐ Sí, compañeros de equipo /cuerpo técnico

21. ¿Ha sufrido algún Expediente Temporal de Regulación de Empleo (ERTE), suspensión de pagos o reducción del salario durante este periodo de confinamiento? *

Mark only one oval.

- ☐ Si
- ☐ No

22. ¿Indique su grado de preocupación con respecto al la posibilidad de sufrir un Expediente Temporal de Regulación de Empleo (ERTE), suspensión de pagos o reducción del salario durante este periodo de confinamiento? *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Nada	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Máximo

23. En relación al sueño ¿Cuántas horas de media diarias dormía o duerme? *

Mark only one oval per row.

	6 o menos	7	8	9	10	11	12 o más
Previo al confinamiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante el confinamiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

24. En relación al sueño ¿Cómo valoraría la calidad de las horas de sueño? *

Mark only one oval per row.

	1 Muy malo	2	3	4	5	6	7	8	9	10 b
Previo al confinamiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Durante el confinamiento	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

WLEIS-S

Instrucciones: A continuación, encontrará algunas afirmaciones sobre sus emociones y sentimientos. Lea atentamente cada frase e indique por favor el grado de acuerdo o desacuerdo con respecto a las mismas durante este periodo de confinamiento del Covid-19.

25. La mayoría de las veces sé distinguir porqué tengo ciertos sentimientos *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

26. Tengo una buena comprensión de mis propias emociones *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

27. Realmente comprendo lo que yo siento *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

28. Siempre sé si estoy o no estoy feliz *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

29. Conozco siempre las emociones de mis amigos a través de sus comportamientos *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

30. Soy un buen observador de las emociones de los demás *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

31. Soy sensible a los sentimientos y emociones de los demás *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

32. Tengo una buena comprensión de las emociones de las personas que me rodean *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

33. Siempre me fijo metas y luego intento hacerlo lo mejor para alcanzarlas *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

34. Siempre me digo a mi mismo que soy una persona competente *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

35. Soy una persona auto-motivadora *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

36. Siempre me animo a mi mismo para hacerlo lo mejor que pueda

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

37. Soy capaz de controlar mi temperamento y manejar las dificultades de manera racional *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

38. Soy capaz de controlar mis propias emociones *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

39. Me puedo calmar fácilmente cuando me siento enfadado *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

40. Tengo un buen control de mis propias emociones *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Totalmente desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Totalmente de acuerdo

POMS

Rodea con un círculo, para cada uno de los adjetivos siguientes, el número que mejor indique cómo te has sentido en la última semana.

41. Enérgico/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

42. Considerado/a con los demás *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

43. Cansado/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

44. Vigoroso/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

45. Triste *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

46. Malhumorado/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

47. Exhausto/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

48. Amable *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

49. Nervioso/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

50. Lleno/a de energía *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

51. Agotado/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

52. Comprensivo/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

53. Molesto/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

54. Agitado/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

55. Animado/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

56. Débil *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

57. Desesperanzado/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

58. Irritable *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

59. Activo/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

60. Melancólico/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

61. Amistoso/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

62. Enfadado/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

63. Con los nervios de punta *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

64. Solo/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

65. Fatigado/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

66. Servicial *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

67. Inquieto/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

68. Infeliz *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

69. Resentido/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

70. Tenso/a *

Mark only one oval.

	0	1	2	3	4	
NADA	☐	☐	☐	☐	☐	MUCHÍSIMO

BRS

Por favor lea las siguientes afirmaciones. A la derecha de cada una encontrará cinco números, que van desde "1" (Totalmente en desacuerdo) a la izquierda hasta "5" (Totalmente de acuerdo) a la derecha. Señale el número que mejor indique tus sentimientos sobre esa afirmación en general, con independencia del confinamiento por el Covid-19.

71. Tiendo a recuperarme rápidamente después de haberlo pasado mal *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

72. Lo paso mal cuando tengo que enfrentarme a situaciones estresantes *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

73. No tardo mucho en recuperarme después de una situación estresante *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

74. Es difícil para mí recuperarme cuando me ocurre algo malo *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

75. Aunque pase por situaciones difíciles, normalmente no lo paso demasiado mal *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

76. Suelo tardar mucho tiempo en recuperarme de los contratiempos que me ocurren en mi vida *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

Sport
Motivation
Scale-II

Usando la escala a continuación, indique en qué medida cada uno de los siguientes elementos se corresponde con una de las razones por las que actualmente practica su deporte o entrena durante el confinamiento por Covid-19.

77. Porque me sentiría mal conmigo mismo/a si no dedicara tiempo a la práctica de actividad físico-deportiva *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

78. Antes participaba y me esforzaba en los entrenamientos pero ahora me pregunto si debo continuar haciéndolo *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

79. Porque es muy interesante aprender cómo puedo mejorar *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

80. Porque la práctica de actividad físico-deportiva refleja la esencia de quien soy *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

81. Porque la gente que me importa se molestaría conmigo sino lo hiciera *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

82. Porque creo que es una buena manera de desarrollar aspectos que valoro de mí mismo/a *

*

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

83. Porque me sentiría mal si no participara y me esforzara en los entrenamientos *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

84. Porque creo que los demás desaprobaban que no lo hiciera *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

85. Porque me permite descubrir nuevas actividades físico-deportivas *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

86. Tengo la impresión de que no soy capaz de tener éxito en las actividades físico-deportivas que realizo *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

87. Porque la práctica de actividad físico-deportiva es parte fundamental de mi vida *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

88. Porque la actividad físico-deportiva es una forma para desarrollarme *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

89. Realmente no me siento capacitado/a para la práctica físico-deportiva *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

90. Porque la práctica actividad físico-deportiva hace que viva según mis principios más profundos *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

91. Porque obtengo recompensa de la gente que me rodea cuando lo hago *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

92. Porque me siento mejor conmigo mismo cuando participo y me esfuerzo en los entrenamientos *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

93. Por el placer que siento mientras realizo actividad físico-deportiva *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

94. Porque es una de las mejores formas de desarrollar otros aspectos de mí mismo/a *

Mark only one oval.

	1	2	3	4	5	6	7	
Completamente en desacuerdo	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	Completamente de acuerdo

95. Pulse enviar para finalizar el cuestionario. GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN.

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms