

Instrumento para Medir la Percepción de los Beneficios y las Barreras Para Hacer Ejercicio

INSTRUCCIONES: A continuación hay una lista de declaraciones acerca de algunas ideas sobre el hacer ejercicio. Por favor indique con una marca cuan de acuerdo o en desacuerdo esta usted con las siguientes declaraciones.

	COMPLETAMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	COMPLETAMENTE EN DESACUERDO
1. Yo disfruto el hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
2. Hacer ejercicio disminuye mi estrés y tensión.	CA	DE	ED	CD
3. Hacer ejercicio mejora mi salud mental.	CA	DE	ED	CD
4. Hacer ejercicio toma mucho de mi tiempo.	CA	DE	ED	CD
5. Haciendo ejercicio, prevengo ataques al corazón.	CA	DE	ED	CD
6. Hacer ejercicio me cansa.	CA	DE	ED	CD
7. Hacer ejercicio aumenta la fuerza de mis músculos (fortaleza muscular).	CA	DE	ED	CD
8. Hacer ejercicio me da un sentido de logro personal.	CA	DE	ED	CD
9. Los lugares en que yo puedo hacer ejercicio están muy lejos.	CA	DE	ED	CD
10. Hacer ejercicio me hace sentir relajado(a).	CA	DE	ED	CD
11. Hacer ejercicio me permite tener contacto con mis amistades y con personas que me agradan.	CA	DE	ED	CD
12. Me da mucha vergüenza hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
13. Hacer ejercicio evitará que me dé alta presión (hipertensión).	CA	DE	ED	CD
14. Hacer ejercicio cuesta mucho dinero.	CA	DE	ED	CD
15. Hacer ejercicio mejora mi condición física (acondicionamiento físico).	CA	DE	ED	CD
16. Los lugares para hacer ejercicio no tienen horarios convenientes para mí.	CA	DE	ED	CD
17. Mi tono muscular mejora haciendo ejercicio.	CA	DE	ED	CD
18. Hacer ejercicio mejora el funcionamiento de mi corazón (sistema cardiovascular).	CA	DE	ED	CD
19. Yo me fatigo cuando hago ejercicio.	CA	DE	ED	CD
20. Cuando hago ejercicio, mi sentido de bienestar mejora.	CA	DE	ED	CD

	COMPLETAMENTE DE ACUERDO	DE ACUERDO	EN DESACUERDO	COMPLETAMENTE EN DESACUERDO
21. Mi esposo(a)/compañero(a) o ser mas querido no apoya el hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
22. Hacer ejercicio aumenta mis energías (estamina).	CA	DE	ED	CD
23. Hacer ejercicio mejora mi flexibilidad.	CA	DE	ED	CD
24. Hacer ejercicio toma mucho tiempo de las relaciones familiares.	CA	DE	ED	CD
25. Mi disposición (animo) mejora cuando hago ejercicio.	CA	DE	ED	CD
26. Hacer ejercicio me ayuda a dormir mejor por la noche.	CA	DE	ED	CD
27. Voy a vivir mas tiempo si hago ejercicio.	CA	DE	ED	CD
28. Yo pienso que las personas en ropa de hacer ejercicio se ven graciosas.	CA	DE	ED	CD
29. Hacer ejercicio me ayuda a disminuir la fatiga.	CA	DE	ED	CD
30. Hacer ejercicio es una buena forma para yo conocer nuevas personas.	CA	DE	ED	CD
31. Mi vigor físico (fortaleza física) mejora por medio del ejercicio.	CA	DE	ED	CD
32. Hacer ejercicio mejora el concepto que tengo de mí mismo(a).	CA	DE	ED	CD
33. Los miembros de mi familia no me animan a hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
34. Hacer ejercicio aumenta mi agilidad mental.	CA	DE	ED	CD
35. Hacer ejercicio me permite llevar a cabo actividades normales sin que me canse.	CA	DE	ED	CD
36. Hacer ejercicio mejora la calidad de mi trabajo.	CA	DE	ED	CD
37. Hacer ejercicio toma mucho tiempo de mis responsabilidades familiares.	CA	DE	ED	CD
38. Hacer ejercicio es un buen entretenimiento para mí.	CA	DE	ED	CD
39. Hacer ejercicio aumenta la aceptación que otros tienen de mí.	CA	DE	ED	CD
40. Hacer ejercicio es un trabajo duro para mí.	CA	DE	ED	CD
41. Hacer ejercicio mejora el funcionamiento general de mi cuerpo.	CA	DE	ED	CD
42. Hay muy pocos lugares para yo hacer ejercicio.	CA	DE	ED	CD
43. Hacer ejercicio mejora mi apariencia física.	CA	DE	ED	CD

El EJERCICIO BENEFICIA/la ESCALA de BARRERAS

Información que Rayan

El instrumento se puede rayar y puede ser usado en su totalidad o como dos escalas separadas. El instrumento tiene un formato de tipo Likert, selecto, forzado y de cuatro respuestas con respuestas que recorren de 4 (concuerta fuertemente) a 1 (no conviene fuertemente). Los artículos de la Escala de la barrera son inversos que rayó. Los artículos en la Escala de la Barrera son los números 4, 6, 9, 12, 14, 16, 19, 21, 24, 28, 33, 37, 40 y 42.

Los datos perdidos se pueden manejar en uno de dos maneras. Si más de cinco por ciento de los artículos son no contestado, se recomienda que la respuesta sea tirada. Si la tasa perdida de la respuesta de artículo es menos de cinco por ciento, la sustitución de mediana previene las cuentas falsamente bajas.

Las cuentas en el instrumento total pueden recorrer de 43 a 172. La más alta la cuenta, el más positivamente el individuo percibe el ejercicio. Cuándo los Beneficios Escalan es usado solo, la distancia de la cuenta está entre 29 y 116. Cuándo las Barreras Escalan es usado solo, la distancia de cuentas entre 14 y 56. Si usó solo, las Barreras Escalan no necesita ser rayando de revés. En este caso, la más alta la cuenta en las Barreras Escala, la más grande la percepción de barreras para ejercitar.