

ANNEXES:

MOTIVACIONS I BARRERES EN LA POBLACIÓ DE CANOVELLES DE 65 A 84 ANYS AL COMPLEX ESPORTIU MUNICIPAL - THALASSA -

JÚLIA ALMOR CALZADA

Treball de Final de Grau en Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

2013-2014

Dr. Albert Juncà Pujol

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic

Vic, maig de 2014

Índex

Annex 1: Qüestionari definitiu	3
Annex 2: Plànol urbà de Canovelles	6
Annex 3: Horari d'activitat dirigides	7
Annex 4: Resultats del qüestionari de motivacions	8
Annex 5: Resultats del qüestionari de barreres.....	9

Annex 1: Qüestionari definitiu

QÜESTIONARI

Presentació: Bon dia, des del Servei d'Activitats Esportives (SAE) de Canovelles estem realitzant un estudi sobre les motivacions i els impediments que teniu a l'hora d'anar al Complex Esportiu Municipal – Thalassa –, és per això que li agrairíem que contestes unes breus preguntes. Li garantim que les seves respostes seran anònimes i estaran subjectes a la Llei de Protecció de Dades.

Dades Personals	[Encercli l'opció que més s'ajusti al seu cas]
Edat: 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84	
Gènere: Home o Dona	
Viu a Canovelles? Sí o No	
Barri: Barriada Nova Can Duran Bellulla Joan Miró Altres	

Activitat Física	[Encercli l'opció que més s'ajusti al seu cas]
Entenem per activitat física: caminar, anar a córrer, anar a nedar, anar amb bicicleta, fer activitats dirigides, anar al gimnàs,... , a partir de 30 minuts diaris o 150 minuts setmanals.	
Fa activitat física? Sí o No	

Complex Esportiu Municipal – Thalassa –	[Encercli l'opció que més s'ajusti al seu cas]
Actualment, assisteixes al Complex Esportiu Municipal? Sí o No ^(*)	
^(*) Hi ha assistit alguna vegada? Sí o No	

▶ **Partint de la última pregunta “Complex Esportiu Municipal – Thalassa –“:**

Si has respost que SÍ → continuï amb el Model A

Si has respost que NO → continuï amb el Model B

A) Motivacions cap al Complex Esportiu Municipal – Thalassa –

Digues en quina mesura (des de gens fins a molt) les següents frases s'ajusten als motius pels quals va al Complex Esportiu Municipal:

[Marqui amb una creu a la casella que més s'ajusti al seu cas. En cas de no saber la resposta, deixi-la en blanc]

	Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	Molt d'acord
1. Per estar en forma				
2. Per millorar la salut física				
3. Per recomanació del metge				
4. Perquè m'agrada nedar				
5. Perquè m'agraden les activitats que ofereixen				
6. Per fer exercici físic				
7. Per perdre pes				
8. Per mantenir-me àgil				
9. Per les sensacions positives que m'aporta anar-hi				
10. Perquè diuen que va bé per la salut				
11. Perquè m'agraden les instal·lacions				
12. Perquè disposa de pàrquing privat pels usuaris				
13. Perquè els tècnics són molt simpàtics				
14. Perquè rebo un bon tracte				
15. Per relacionar-me amb altres persones				
16. Perquè hi va el meu cercle de companys				
17. Perquè em va molt bé per horaris				
18. Perquè t'ajuden a fer els exercici i a entrar a l'aigua				
19. Perquè em diverteix				
20. Perquè em sento millor quan hi vaig				
21. Perquè és la instal·lació més propera				
Altres:				

B) Barreres cap al Complex Esportiu Municipal – Thalassa –

Digues en quina mesura (des de gens fins a molt) les següents frases reflecteixen les raons per les quals **NO** va al Complex Esportiu Municipal:

[Marqui amb una creu a la casella que més s'ajusti al seu cas. En cas de no saber la resposta, deixi-la en blanc]

	Gens d'acord	Poc d'acord	Bastant d'acord	Molt d'acord
1. Perquè em canso molt ràpidament				
2. Perquè no m'agrada fer activitat física				
3. Perquè no estic en forma				
4. Perquè no se nedar				
5. Perquè tinc por a l'aigua				
6. Perquè tinc por a fer-me mal o lesionar-me				
7. Perquè el metge m'ha prohibit fer exercici				
8. Perquè tinc dificultats físiques				
9. Perquè no tinc temps per anar-hi				
10. Perquè no tinc transport per desplaçar-me fins allà				
11. Perquè la instal·lació està molt lluny de casa meva				
12. Perquè no m'hi poden acompanyar				
13. Perquè no conec les activitats que s'hi realitzen				
14. Perquè les activitats que ofereixen no són del meu interès				
15. Perquè faig altres activitats a l'horari de les activitats que m'agraden				
16. Perquè el cost mensual no s'adapta a la meva situació econòmica				
17. Perquè no em compensa, la relació del temps per anar-hi i l'activitat en sí.				
18. Perquè ja vaig a una instal·lació molt semblant				
19. Perquè les instal·lacions no s'ajusten a les meves necessitats				
20. El meu cercle de companys no hi va				
Altres:				

Annex 2: Plànol urbà de Canovelles



(1) Complex Esportiu Municipal – Thalassa / (2) Ajuntament de Canovelles

Annex 3: Horari d'activitat dirigides



Horaris d'activitats dirigides
del 22 d'abril al 24 de juny 2014

	inici	final	espai	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
MATI	7:15	8:00	sala 2	CYCLING			CYCLING	
	7:15	8:00	sala 1			B → PUMP		EXWORX
	7:15	8:00	piscina		AIGUAGIM			AIGUAGIM
	8:15	9:00	piscina	AIGUAGIM				
	8:15	9:10	sala 1	Nou BALANCE			C.T.C / GAC	
	8:30	9:25	sala 1	C.T.C / GAC		L'AMOR A D SH'BAM		PILATES BÀSIC
	9:15	10:10	sala 1		DANCE SHOW		AEROCOMBAT	
	9:15	10:00	piscina	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM	AIGUAGIM
	9:20	10:05	sala 2		CYCLING		CYCLING	
	9:30	10:25	sala 1	B → PUMP		STEP		B → PUMP
	10:15	11:00	piscina		AIGUAGIM	AIGUAGIM		
	10:15	11:10	sala 1		PILATES BÀSIC		B → PUMP	
10:30	11:00	sala 1	EXWORX				EXWORX	
10:30	11:00	sala 2			CYCLING			
MIGDIA	13:30	14:25	sala 1	B → PUMP				
	13:45	14:15	sala 2					CYCLING
	13:45	14:15	sala 1			EXWORX		
	13:45	14:30	exter.	Nou EXTREM-FIT				
	14:30	15:00	sala 2			CYCLING		
	15:15	16:00	piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
	15:15	16:00	sala 2		CYCLING		CYCLING	
	15:15	16:10	sala 1	C.T.C		B → PUMP		L'AMOR A D SH'BAM
TARDA	16:15	17:00	sala 1	Nou CARDIOPILATES				
	17:00	17:45	sala 1					L'AMOR A D SH'BAM
	17:15	18:00	sala 1	L'AMOR A D SH'BAM		EXWORX		
	17:30	18:15	sala 2	CYCLING				
	17:30	18:25	sala 1		PILATES JUNIOR		L'AMOR A D SH'BAM	
	17:45	18:30	sala 1					STEP INICIACIÓ
	18:00	18:55	sala 1	PILATES BÀSIC		AEROCOMBAT		
	18:15	19:00	sala 2		CYCLING	CYCLING	CYCLING	
	18:30	19:25	sala 1		C.T.C		L'AMOR A D SH'BAM	C.T.C / GAC
	18:30	19:15	sala 2	CYCLING				CYCLING
	18:30	19:15	exter.	Nou EXTREM-FIT				
	18:30	19:15	piscina		AIGUATONO		AIGUATONO	
	19:00	19:55	sala 1	STEP		PILATES BÀSIC		
	19:15	20:00	sala 2		CYCLING	CYCLING		
	19:30	20:00	sala 1					EXWORX
	19:30	20:15	sala 2	CYCLING				
	19:30	20:15	piscina		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
	19:30	20:25	sala 1		B → PUMP		AEROCOMBAT	
	19:45	20:30	sala 2				CYCLING	
	20:00	20:30	sala 1					ESTIRAMENTS
	20:00	20:55	sala 1	B → PUMP		C.T.C / GAC		
	20:00	20:55	sala 1			RUNNING		
20:15	21:00	sala 2		CYCLING				
20:30	21:00	sala 1	EXWORX					
20:30	21:15	piscina	AIGUAGIM		AIGUAGIM		AIGUAGIM	
20:30	21:25	sala 1				B → PUMP		
21:00	21:45	sala 1	AEROCOMBAT	PILATES BÀSIC	Nou BALANCE			
21:00	21:45	sala 2			CYCLING			
21:30	22:00	sala 1				EXWORX		

Activitats a partir de 14 anys

Annex 4: Resultats del qüestionari de motivacions

Per estar en forma					Per millorar la salut física					Per recomanació del metge				
P1	1	2	3	4	P2	1	2	3	4	P3	1	2	3	4
Dones	3	1	0	5	Dones	2	0	1	6	Dones	6	0	0	3
Homes	3	0	1	2	Homes	2	0	0	4	Homes	3	0	0	3
Total	6	1	1	7	Total	4	0	1	10	Total	9	0	0	6
Perquè m'agrada nedar					Perquè m'agraden les activitats que ofereixen					Per fer exercici físic				
P4	1	2	3	4	P5	1	2	3	4	P6	1	2	3	4
Dones	1	1	0	7	Dones	0	0	3	6	Dones	1	0	0	3
Homes	0	1	1	4	Homes	1	0	0	5	Homes	3	0	0	3
Total	1	2	1	11	Total	1	0	3	11	Total	4	0	0	6
Per perdre pes					Per mantenir-me àgil					Per les sensacions positives que m'aporta anar-hi				
P7	1	2	3	4	P8	1	2	3	4	P9	1	2	3	4
Dones	8	0	0	1	Dones	1	0	3	5	Dones	2	0	2	5
Homes	4	0	1	1	Homes	2	1	2	1	Homes	3	0	0	3
Total	12	0	1	2	Total	3	1	5	6	Total	5	0	2	8
Perquè diuen que va bé per la salut					Perquè m'agraden les instal·lacions					Perquè disposa de pàrquing privat pels usuaris				
P10	1	2	3	4	P11	1	2	3	4	P12	1	2	3	4
Dones	1	1	3	4	Dones	2	1	0	6	Dones	9	0	0	0
Homes	2	0	2	2	Homes	4	1	0	1	Homes	6	0	0	0
Total	3	1	5	6	Total	6	2	0	7	Total	15	0	0	0
Perquè els monitors són molt simpàtics					Perquè rebo un bon tracte					Per relacionar-me amb altres persones				
P13	1	2	3	4	P14	1	2	3	4	P15	1	2	3	4
Dones	2	1	1	5	Dones	1	1	2	5	Dones	2	1	1	5
Homes	1	3	1	1	Homes	1	3	1	1	Homes	4	1	0	1
Total	3	4	2	6	Total	2	4	3	6	Total	6	2	1	6
Perquè hi va el meu cercle de companys					Perquè em va molt bé per horaris					Perquè t'ajuden a fer els exercicis i a entrar a l'aigua				
P16	1	2	3	4	P17	1	2	3	4	P18	1	2	3	4
Dones	3	0	1	5	Dones	3	1	1	4	Dones	6	0	2	1
Homes	5	0	0	1	Homes	4	1	0	1	Homes	6	0	0	0
Total	8	0	1	6	Total	7	2	1	5	Total	12	0	2	1
Perquè em diverteix					Perquè em sento millor quan hi vaig					Perquè és la instal·lació més propera				
P19	1	2	3	4	P20	1	2	3	4	P21	1	2	3	4
Dones	0	1	0	8	Dones	1	0	1	7	Dones	2	1	1	5
Homes	4	0	0	2	Homes	3	0	0	3	Homes	2	0	0	4
Total	4	1	0	10	Total	4	0	1	10	Total	4	1	1	9

Annex 5: Resultats del qüestionari de barreres

Perquè em canso molt ràpidament					Perquè no m'agrada fer activitat física					Perquè no estic en forma				
P1	1	2	3	4	P2	1	2	3	4	P3	1	2	3	4
Dones	15	0	1	0	Dones	16	0	0	0	Dones	15	0	1	0
Homes	9	0	0	0	Homes	8	1	0	0	Homes	7	0	1	1
Total	24	0	1	0	Total	24	1	0	0	Total	22	0	2	1
Perquè no se nedar					Perquè tinc por a l'aigua					Perquè tinc por a fer-me mal o lesionar-me				
P4	1	2	3	4	P5	1	2	3	4	P6	1	2	3	4
Dones	5	6	2	3	Dones	8	4	0	4	Dones	15	0	1	0
Homes	7	2	0	0	Homes	9	0	0	0	Homes	9	0	0	0
Total	12	8	2	3	Total	17	4	0	4	Total	24	0	1	0
Perquè el metge m'ha prohibit fer exercici					Perquè tinc dificultats físiques					Perquè no tinc temps per anar-hi				
P7	1	2	3	4	P8	1	2	3	4	P9	1	2	3	4
Dones	14	0	0	2	Dones	11	2	0	3	Dones	12	0	1	3
Homes	9	0	0	0	Homes	7	0	0	2	Homes	8	0	0	1
Total	23	0	0	2	Total	18	2	0	5	Total	20	0	1	4
Perquè no tinc transport per desplaçar-me fins allà					Perquè la instal·lació està molt lluny de casa meva					Perquè no m'hi poden acompanyar				
P10	1	2	3	4	P11	1	2	3	4	P12	1	2	3	4
Dones	12	0	4	0	Dones	14	1	1	0	Dones	14	0	2	0
Homes	9	0	0	0	Homes	9	0	0	0	Homes	9	0	0	0
Total	21	0	4	0	Total	23	1	1	0	Total	23	0	2	0
Perquè no conec les activitats que s'hi realitzen					Perquè les activitats que ofereixen no són del meu interès					Perquè faig altres activitats a l'horari de les activitats que m'agraden				
P13	1	2	3	4	P14	1	2	3	4	P15	1	2	3	4
Dones	10	3	3	0	Dones	12	4	0	0	Dones	11	1	3	1
Homes	5	2	1	1	Homes	9	0	0	0	Homes	3	2	2	2
Total	15	5	4	1	Total	21	4	0	0	Total	14	3	5	3
Perquè el cost mensual no s'adapta a la meua situació econòmica					Perquè no em compensa, la relació del temps per anar-hi i l'activitat en sí					Perquè ja vaig a una instal·lació molt semblant				
P16	1	2	3	4	P17	1	2	3	4	P18	1	2	3	4
Dones	4	0	1	11	Dones	15	0	1	0	Dones	13	1	0	2
Homes	2	1	1	5	Homes	9	0	0	0	Homes	7	0	0	2
Total	6	1	2	16	Total	24	0	1	0	Total	20	1	0	4
Perquè les instal·lacions no s'ajusten a les meves necessitats					El meu cercle de companys no hi va									
P19	1	2	3	4	P20	1	2	3	4					
Dones	16	0	0	0	Dones	14	1	1	0					
Homes	9	0	0	0	Homes	7	1	0	1					
Total	25	0	0	0	Total	21	2	1	1					