

**ESTUDI SOBRE L'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT PER A
PERSONES AMB DISCAPACITAT (AFED) A CATALUNYA**
**QÜESTIONARI PER A PERSONES PRACTICANTS AMB
DISCAPACITAT RECONEGUDA A CATALUNYA**

Guia per a l'administració del
qüestionari *online*

Índex

1. Passos a seguir i dades generals	3
2. Preguntes freqüents.....	5
3. Model complert qüestionari	7

1. Passos a seguir i dades generals

L'Observatori Català de l'Esport, amb la col·laboració de diferents agents del sector esportiu i social, està duent a terme un estudi sobre l'activitat física i l'esport per a persones amb discapacitat (AFED) a Catalunya. L'objectiu principal és conèixer els hàbits de pràctica d'activitat física i esportiva d'aquest col·lectiu, així com identificar les seves motivacions, barreres i necessitats, amb la finalitat de promoure una pràctica més accessible, inclusiva i adaptada.

La participació consisteix a respondre un qüestionari en línia, totalment anònim, amb una durada estimada de 10 a 15 minuts. Aquest qüestionari està adreçat a persones amb discapacitat reconeguda que practiquin activitat física o esport, ja sigui de forma organitzada o per compte propi.

A continuació, s'expliquen els passos a seguir per iniciar l'administració del qüestionari.

1) Accés al qüestionari online:

Totes les persones poden accedir al qüestionari online a través del següent enllaç:¹

- <https://form.typeform.com/to/metm7Dlr>

Només cal obrir l'enllaç des d'un ordinador, tauleta o mòbil amb connexió a Internet i completar-ho seguint les instruccions.

2) Qui ha de respondre el qüestionari:

Aquest qüestionari està adreçat a persones amb discapacitat reconeguda que practiquin activitat física o esport, ja sigui de manera autònoma, en grup, a través d'entitats esportives, escoles, serveis municipals o altres canals.

3) Estructura i funcionament del qüestionari:

El qüestionari s'adapta automàticament a les respostes de cada persona. Això vol dir que no totes les persones veuran les mateixes preguntes, ja que el formulari filtra i ajusta els continguts segons el tipus de discapacitat, el nivell de pràctica, o la vinculació amb entitats i serveis.

El qüestionari està estructurat en cinc grans blocs:

- Dades generals i perfil de la persona enquestada: Recull informació bàsica com l'edat, el gènere, la comarca de residència i el tipus de discapacitat reconeguda. També es pregunta sobre el grau de dependència i la situació actual en relació amb la pràctica d'activitat física o esportiva.
- Hàbits d'activitat física i esport: Inclou preguntes sobre la freqüència, intensitat, durada i tipus d'activitat física practicada (individual, col·lectiva, dirigida, lliure, etc.), així com els espais i entitats utilitzats, i la continuïtat en la pràctica.

¹ A partir de la pàgina 7 hi ha una còpia del qüestionari model.

- Motivacions i barreres: Explora els motius pels quals es practica (o es voldria practicar) activitat física i esportiva, i identifica les principals dificultats que poden limitar o dificultar aquesta pràctica (econòmiques, d'accessibilitat, de salut, socials, etc.).
- Recursos: Analitza els recursos i suports disponibles per poder practicar activitat física (transport, acompanyament, equipaments, material específic, etc.), així com la valoració que se'n fa.
- Percepció i impacte: Inclou preguntes sobre la satisfacció general amb l'activitat física realitzada, els efectes percebuts sobre la salut i el benestar, i la percepció de l'oferta existent. També recull propostes i desitjos de millora per fer més accessible i inclusiva la pràctica esportiva.

4) Durada estimada:

La durada prevista per completar el qüestionari és de 10 a 15 minuts, tot i que pot variar lleugerament segons les respostes que es vagin seleccionant.

2. Preguntes freqüents

A continuació, es resolen alguns dubtes habituals sobre el funcionament del qüestionari i el procediment de participació.

1) Calendari:

La data límit per a la participació en l'estudi és el dia 31/07/2025. S'ha de completar el qüestionari abans d'aquesta data.

2) Durada del qüestionari:

La durada estimada per completar el qüestionari és de 10 a 15 minuts, tot i que pot variar lleugerament segons les respostes seleccionades. El qüestionari s'adapta automàticament a cada persona i només mostra les preguntes rellevants segons el seu perfil.

3) Qui ha de respondre el qüestionari:

El qüestionari ha de ser respost per persones amb discapacitat reconeguda que practiquin activitat física o esport, de forma regular o ocasional, en qualsevol entorn (entitat esportiva, servei municipal, escola, per lliure, etc.).

4) Com accedir al qüestionari?:

El qüestionari es pot respondre des de qualsevol dispositiu amb connexió a Internet (ordinador, tauleta o mòbil). L'enllaç està situat a la pàgina 3 d'aquest mateix document.

5) Es pot tornar a accedir al qüestionari si s'ha tancat abans d'acabar-lo?:

Sí, sempre que no s'hagi enviat, es pot tornar a obrir des del mateix enllaç. Tanmateix, si s'ha completat i enviat, ja no es podrà modificar.

6) El qüestionari és anònim?:

Sí. No es recullen dades personals identificables, i tota la informació està subjecta al secret estadístic. Les respostes es tractaran únicament amb finalitats de recerca.

7) Tinc problemes per accedir al qüestionari. Què puc fer?:

Si el navegador no permet accedir al qüestionari o es mostra algun missatge d'error (relacionat amb antivirus, bloqueig de seguretat o problemes tècnics), es poden seguir aquests passos:

- Utilitzar un navegador diferent (com Google Chrome, Mozilla Firefox o Microsoft Edge).
- Esborrar la memòria o l'historial del navegador.
- Assegurar-se que cap programa antivirus estigui bloquejant l'accés a l'enllaç.
- En cas que no sigui res del mencionat anteriorment, intenta respondre el qüestionari en mode incògnit. Per activar aquesta opció a l'ordinador s'han de fer els següents passos:
 - Windows: Ctrl + Shift + N
 - Mac: Cmd + Shift + N

8) A qui puc trucar en cas de dubte o incidència?

Per a qualsevol consulta tècnica o relacionada amb el contingut del qüestionari, podeu contactar amb Itik Consultoria Esport i Lleure, l'empresa encarregada del treball de camp:

 activitatfisicaidiscapacitat@itik.cat

 **(+34) 934 194 017**

3. Model complert qüestionari

En aquest apartat es presenta el conjunt complet de preguntes que formen part del qüestionari adreçat a persones amb discapacitat reconeguda a Catalunya que practiquen activitat física o esport. Aquest recull pot ser útil per consultar en cas de dubte durant l'administració o per preparar la resposta amb antelació.

Cal tenir en compte que el qüestionari està dissenyat amb lògiques internes, de manera que les preguntes es mostren o s'oculten automàticament segons les respostes que es vagin donant. Això permet que cada persona segueixi un recorregut personalitzat, responent només aquelles preguntes que són rellevants per al seu cas concret.

ESTUDI SOBRE L'ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT PER PERSONES AMB DISCAPACITAT (AFED) A CATALUNYA **QÜESTIONARI PER A PERSONES PRACTICANTS AMB DISCAPACITAT RECONEGUDA A CATALUNYA**

El present qüestionari forma part de l'estudi "Activitat física i esport per persones amb discapacitat (AFED) a Catalunya", impulsat per l'Observatori Català de l'Esport amb la col·laboració de diferents agents del sector esportiu i social. L'objectiu principal és conèixer com practiquen esport o activitat física les persones amb discapacitat, identificar les seves motivacions, barreres i necessitats, i contribuir així al disseny de polítiques i accions que afavoreixin una pràctica més accessible, inclusiva i adaptada a la realitat del col·lectiu.

Agrairíem molt que poguessis dedicar uns minuts a respondre aquest qüestionari. La teva participació és clau per fer visibles les experiències i necessitats reals de les persones amb discapacitat en l'àmbit esportiu.

Les respostes són totalment anònimes i estaran subjectes al secret estadístic. El temps estimat de resposta és d'uns 10-15 minuts.

Algunes preguntes del qüestionari estan marcades amb un asterisc (*) per indicar que són de resposta obligatòria.

En cas que no puguis llegir el qüestionari o tinguis dificultats per respondre'l, pots comptar amb el suport d'una altra persona per fer-ho.

Moltes gràcies per la teva col·laboració

Dades personals i perfil enquestat (preguntes generals)

1. Quina edat tens?

Desplegable franges edat:

- Menys de 18 anys
- Entre 18 i 30 anys
- Entre 31 i 45 anys
- Entre 46 i 60 anys
- Més de 60 anys

2. Indica el teu sexe?

Desplegable tipus sexe:

- Home
- Dona
- Prefereixo no dir-ho

3. En quina província vius?

Desplegable províncies Catalunya:

- Barcelona (passar a pregunta 4)
- Girona (passar a pregunta 5)
- Lleida (passar a pregunta 6)
- Tarragona (passar a pregunta 7)

4. En quin municipi vius?

Desplegable municipis província de Barcelona + opció "Altres" per si de cas: (passar a pregunta 8)

5. En quin municipi vius?

Desplegable municipis província de Girona + opció "Altres" per si de cas: (passar a pregunta 8)

6. En quin municipi vius?

Desplegable municipis província de Lleida + opció "Altres" per si de cas: (passar a pregunta 8)

7. En quin municipi vius?

Desplegable municipis província de Tarragona + opció "Altres" per si de cas: (passar a pregunta 8)

8. Quin tipus de discapacitat tens reconeguda?

Desplegable opcions (Selecció múltiple):

- Discapacitat física – Persones que es desplacen en cadires de rodes
- Discapacitat física – Persones que deambulen
- Discapacitat sensorial – Persones amb discapacitat visual
- Discapacitat sensorial – Persones amb discapacitat auditiva
- Discapacitat de la comunicació i la parla (autisme, trastorns del espectre del autisme...)
- Discapacitat intel·lectual
- Discapacitat derivada del trastorn mental

9. Quin grau de discapacitat tens reconegut?

Desplegable opcions %:

- No presento discapacitat d'aquest tipus
- Discapacitat del 1 al 32%
- Discapacitat del 33% al 45%
- Discapacitat del 46% al 64%
- Discapacitat del 65% al 74%
- Discapacitat del 75% o superior
- No ho sé

Hàbits d'activitat física i esport

- 10. Practiques activitat física o esport de manera regular? (Fer esport regularment vol dir fer almenys 2 hores i mitja a la setmana d'activitat moderada o 1 hora i 15 minuts d'activitat intensa. Si no arribes exactament a aquestes xifres però fas esport sovint, marca "Sí")**

Desplegable opcions:

- *Sí (passar a pregunta 13)*
- *No (passar a pregunta 25)*
- *Ara no practico però he practicat anteriorment (passar a pregunta 11)*

- 11. Durant quant de temps vas practicar activitat física o esport abans de deixar-ho?**

Desplegable temps:

- *Menys d'1 any (passar a pregunta 12)*
- *Entre 1 i 3 anys (passar a pregunta 12)*
- *Més de 3 anys (passar a pregunta 12)*

- 12. Per què vas deixar de fer activitat física o esport?**

Desplegable motius (selecció múltiple)(passar a pregunta 42)

- *Per problemes de salut*
- *Perquè no tinc temps*
- *Perquè no em motiva o no m'agrada*
- *Perquè no hi ha llocs adaptats per fer esport*
- *Perquè no trobo esports o activitats adequades per a mi*
- *Perquè és car*
- *Perquè no m'agrada*
- *Perquè no tenia ningú amb qui fer esport*

- 13. De quina manera fas activitat física o esport?**

Desplegable tipus pràctica esportiva:

- *Sol/a, sense entrenador/a (per lliure) - Activitat física no organitzada*
- *Amb companys o amics (per lliure) - Activitat física no organitzada*
- *Amb un grup o entitat (gimnàs, club, activitats dirigides...) - Activitat física organitzada*

- 14. Selecciona els esports que practiques habitualment?**

Desplegable esports (màxim 5 opcions)

Opció altres

- 15. Si has seleccionat altres a la pregunta anterior, indica quins esports practiques habitualment:**

Resposta oberta (màxim 2 esports)

- 16. Indica els esports on estàs federat/da:**

Desplegable esports (màxim 5 opcions)

Opció altres

- 17. Si has seleccionat altres a la pregunta anterior, indica els esports on estàs federat/da:**

Resposta oberta (màxim 2 esports)

- 18. Amb quina freqüència practiques activitat física o esport?**

Desplegable freqüència:

- *1 dia a la setmana*
- *2 – 3 dies a la setmana*
- *3 – 4 dies a la setmana*
- *Més de 5 dies a la setmana*

19. Quantes hores a la setmana fas esport o activitat física?

Desplegable hores:

- Menys d'1 hora
- Entre 1 i 2 hores
- Entre 2,5 hores i 5 hores
- Més de 5 hores

20. On fas esport normalment?

Desplegable llocs:

- A casa
- A un gimnàs
- En un poliesportiu o piscina pública
- En un club esportiu
- A l'aire lliure (parc, platja, muntanya...)
- En un altre lloc

21. Amb qui fas esport?

Desplegable (Selecció múltiple):

- Pel meu compte
- Amb un club
- Amb un gimnàs
- Amb una associació o entitat per a persones amb discapacitat
- Amb un programa municipal o públic
- Altres

22. Has de pagar per poder practicar l'activitat física o esport que fas habitualment?

Sí (passar a pregunta 23)

No (passar a pregunta 24)

No ho sé (passar a pregunta 24)

23. Aproximadament, quants diners et gastes al mes per fer esport o activitat física?

- Menys de 10 €
- Entre 10 € i 30 €
- Entre 31 € i 60 €
- Entre 61 € i 100 €
- Més de 100 €

24. A més de l'esport que fas, fas alguna activitat física extra de tant en tant?

Desplegable (Selecció múltiple):

- Caminar pel carrer o per la natura (passar a pregunta 26)
- Anar amb bicicleta (passar a pregunta 26)
- Fer excursions o sortides (passar a pregunta 26)
- Altres (passar a pregunta 26)
- No faig cap altra activitat (passar a pregunta 26)

Motivacions i barreres

25. Indica fins a quin punt aquests factors suposen una dificultat per a tu a l'hora de practicar esport o activitat física.

Taula escala Liker (passar a pregunta 42)

	es)	oc)	na mica)	astant)	nolt)
m'agrada fer esport o activitat física					
tinc temps					
tinc diners per pagar una activitat					
hi ha llocs adaptats per a mi					
motius de salut					
horaris no em van bé					
tinc informació, no sé on podria anar a practicar					

26. Per què fas esport o activitat física?

Desplegable opcions (selecció múltiple):

- Per estar més sa i sentir-me millor
- Perquè m'agrada i em diverteix
- Per tenir més energia
- Per conèixer gent i fer amics
- Per superar-me i posar-me reptes
- Perquè el necessito per rehabilitació o tractament mèdic
- Per competir en l'esport
- Altres

27. Has tingut dificultats per fer esport?

Sí (passar a pregunta 28)

No (passar a pregunta 30)

28. Quins factors et dificulten o t'impedeixen fer esport?

Desplegable factors (selecció múltiple):

- Els espais esportius no estan adaptats per a mi
- És car
- Algunes persones no em tracten bé o em fan sentir incòmode
- Els horaris no em van bé i/o no tinc temps
- No hi ha places disponibles
- Els monitors no saben tractar a una persona com jo
- Altres

29. Quan fas esport, què et costa més?

Desplegable opcions:

- No entenc bé les explicacions de l'entrenador/a o monitor/a
- No puc utilitzar tot el material perquè no està adaptat
- L'espai no és còmode o segur per a mi
- Hi ha massa gent i em costa seguir el ritme
- El nivell de la pràctica no s'adequa a les meves característiques
- No tinc dificultats quan faig esport

30. Quin suport o ajudes tens que et faciliten fer esport?

Desplegable opcions:

- Els espais esportius estan adaptats per a mi
- Rebo diners per poder practicar esport
- Tinc gent que m'anima i m'acompanya
- Els entrenadors o monitors m'ajuden i em fan sentir còmode
- Hi ha material adaptat que em facilita la pràctica
- Cap
- Altres

Recursos

31. Quan fas esport, tens el material adequat que necessites?

Desplegable opcions:

- *Sí, sempre*
- *Sí, però de vegades no n'hi ha prou*
- *No, sovint em falta material adequat*
- *No em fa falta material específic per fer esport*
- *No ho sé*

32. Quan fas esport, tens alguna persona que t'ajuda o et dona suport?

Sí (passar a pregunta 33)

No (passar a pregunta 33)

33. Com valors l'ajuda i el suport que reps del personal tècnic esportiu (entrenadors/es, monitors/es, tècnics/es de l'entitat)?

Desplegable numèric:

- *1 (Molt insatisfactòria)*
- *2 (Insatisfactòria)*
- *3 (Regular)*
- *4 (Satisfactòria)*
- *5 (Molt satisfactòria)*

34. Has rebut algun tipus d'ajut econòmic (dineros) per fer esport?

Sí (passar a la pregunta 35)

No (passar a la pregunta 37)

No ho sé (passar a la pregunta 37)

35. Qui t'ha donat aquest ajut econòmic (dineros)?

Desplegable (selecció múltiple):

- *Administració pública (Ajuntament, Generalitat...)*
- *Federacions o clubs esportius*
- *Entitats o associacions per a persones amb discapacitat*
- *Empreses privades o patrocinadors*
- *Altres*

36. Com valors els ajuts econòmics (dineros) que has rebut?

Desplegable numèric:

- *1 (Totalment insuficients)*
- *2 (Insuficients)*
- *3 (Suficients)*
- *4 (Bastant suficients)*
- *5 (Totalment suficients)*

Percepció i impacte

37. Com et sents fent esport o activitat física?

Desplegable opcions:

- *Molt bé, gaudeixo molt*
- *Bé, em sento còmode*
- *Normal, ni bé ni malament*
- *No gaire bé, de vegades se'm fa difícil*
- *Malament, no em sento còmode*

38. Després de fer esport, com et sents:

Taula:

	1 (Res)	2 (Poc)	3 (Una mica)	4 (Bastant)	5 (Molt)	No ho sé
Es senti actiu/a i amb més energia						
La seva salut ha millorat						
Es senti millor emocionalment						
Ha fet més amics i coneguts						
Ha guanyat més confiança en tu mateix/a						

39. Què t'ha aportat l'esport?

Desplegable opcions:

- Em sento més fort/a i amb més energia
- Estic de millor humor i més animat/da
- Tinc més confiança en mi mateix/a
- He fet nous amics
- Em moc millor i em sento més independent
- Tinc més equilibri i coordinació
- Altres

40. Hi ha alguna cosa que trobis a faltar per fer esport en millors condicions?

Desplegable coses que troben a faltar: (passar a pregunta 41)

- Més activitats adaptades per a mi
- Més material esportiu adaptat
- Llocs més accessibles per fer esport
- Més ajudes econòmiques (dinners) per pagar activitats
- Entrenadors que sàpiguen més sobre discapacitat
- Res, ja tinc el que necessito

41. Si hi hagués més oportunitats per fer activitat física o esport, t'agradaria començar a participar-hi?

Sí (passar a pregunta 43)

No (passar a pregunta 43)

No ho sé (passar a pregunta 43)

42. Si hi hagués més oportunitats per fer activitat física o esport, t'agradaria fer-ne més sovint o participar en més activitats?

Sí (passar a pregunta 43)

No (passar a pregunta 43)

No ho sé (passar a pregunta 43)

43. Hi ha alguna cosa més que t'agradaria compartir sobre la teva experiència amb l'esport o l'activitat física, tant si en practiques actualment com si no?

Resposta oberta