



Autor: Borja Cendrero Rodríguez (2019)

TFM: PROYECTO EDUSIN: UN PROGRAMA DE INTERVENCIÓN SOBRE LOS MITOS EN ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

ANEXO DIGITAL 2

CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN PARA EXPERTOS

EDUCA-SALUD: investiga y muévete seguro 

Contacto investigadores:

Prof. Germán Ruiz Tendero: german.ruiz@edu.ucm.es

Borja Cendrero Rodríguez: borjacen@ucm.es

INTRODUCCIÓN

El cuestionario que se le presenta forma parte de una propuesta de intervención en un centro educativo, durante las prácticas del Máster de Formación del Profesorado de Educación Física.

El **objetivo** del cuestionario es comprobar el nivel de conocimiento sobre mitos (falsas creencias) relacionados con la actividad física y el deporte, en una muestra de los alumnos de Educación Secundaria (4º ESO).

Se trata de un cuestionario con preguntas cerradas (verdadero o falso), el cual se realizará a los alumnos a través de la plataforma kahoot. Algunos de los mitos se han reformulado en sentido negativo para evitar sesgos de respuesta.

Las imágenes para cada pregunta que se proyectarán en la aplicación *Kahoot* durante el cuestionario ([ver anexo](#)) tienen función meramente ilustrativa, excepto en las preguntas **2, 5 y 11** que se han seleccionado para ampliar información a la hora de responder.

DATOS DEL REVISOR:

- Figura universitaria (Ayud. Dr, Contratado Dr, Titular...): ____
- Años de experiencia como PDI en la universidad: ____

PROTOCOLO

Atendiendo a la pertinencia de cada ítem al objeto de estudio y a su claridad en la redacción, señale con una “X” su grado de acuerdo o desacuerdo para cada ítem, según la escala:

1-Totalmente en desacuerdo, **2**-En desacuerdo, **3**-Indiferente, **4**-De acuerdo y **5**-Totalmente de acuerdo.



IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Facultad de Educación –Centro de Formación de Profesorado
 Universidad Complutense de Madrid

	La pregunta es pertinente					La pregunta es clara				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1. Cualquier ejercicio físico es bueno para la salud.										
2. La natación es la actividad acuática más adecuada para corregir problemas de espalda										
3. Realizar estiramientos estáticos antes del ejercicio previene lesiones.										
4. El entrenamiento de fuerza en niños no provoca la detención de su crecimiento.										
5. Existen ejercicios exclusivos para abdominales superiores y otros para inferiores.										
6. Hacer abdominales es eficaz para “perder barriga”.										
7. Las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar.										
8. Tomar bicarbonato ayuda a que desaparezcan las agujetas.										
9. El flato es provocado por la ingestión de agua antes de o durante la práctica deportiva.										
10. El ejercicio provoca hambre y hace que se ingiera más alimento.										
11. La fruta ingerida después de comer no engorda.										
12. No es necesario consumir proteínas comerciales para aumentar la masa muscular.										
13. Bañarse en la piscina después de comer puede provocar un “corte de digestión”.										
14. Sudar en abundancia no es efectivo para adelgazar.										
15. El ejercicio físico no puede contrarrestar los efectos nocivos del tabaco.										

Valoración de aspectos globales del cuestionario

Teniendo en cuenta los objetivos del cuestionario, responda a las siguientes preguntas:

El orden de las preguntas es:

- Muy adecuado
 Bastante adecuado
 Adecuado
 Poco adecuado
 Nada adecuado

Sugerencias:

.....

En cuanto a la extensión, diría que el cuestionario es:

- Muy adecuado
 Bastante adecuado
 Adecuado
 Poco adecuado
 Nada adecuado

Sugerencias:

.....

En cuanto al grado de comprensión global del cuestionario, diría que es:

- Muy adecuado
 Bastante adecuado
 Adecuado
 Poco adecuado
 Nada adecuado

Sugerencias:



IDENTIFICACIÓN DEL PROYECTO

Facultad de Educación –Centro de Formación de Profesorado
Universidad Complutense de Madrid

.....
.....
.....

Las imágenes que acompañan al cuestionario, diría que son:

- Muy adecuadas Bastante adecuadas Adecuadas Poco adecuadas Nada adecuadas

Sugerencias sobre las fotos:

.....
.....
.....

ANEXO: fotos que acompañarán a cada pregunta en el Kahoot.



1. Cualquier ejercicio físico es bueno para la salud



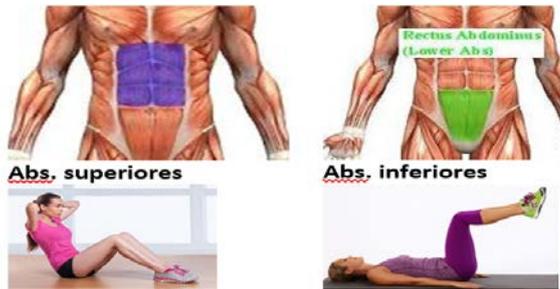
2. La natación de estilos es la actividad acuática más adecuada para corregir problemas de espalda



3. Realizar estiramientos estáticos antes del ejercicio previene lesiones.



4. El flato es provocado por la ingestión de agua antes de o durante la práctica.



5. Existen ejercicios exclusivos para abdominales superiores y otros para inferiores.



6. Hacer abdominales es eficaz para "perder barriga".



7. El entrenamiento de fuerza en niños no provoca la detención de su crecimiento.



8. El ejercicio físico provoca hambre y hace que se inquiera más alimento.



9. La fruta ingerida después de comer no engorda.



10a. Las agujetas desaparecen tomando agua con azúcar.



11. Tomar bicarbonato ayuda a que desaparezcan las agujetas.



12. No es necesario consumir proteínas comerciales para aumentar la masa muscular.