



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

Estimado/a colaborador/a,

El siguiente cuestionario forma parte de la fase de recogida de información del proyecto denominado “**Beneficios del fomento de la práctica de la actividad física y la práctica deportiva, en términos de mejora de la salud, el bienestar y la productividad empresarial**” encargado por el Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo (INSHT) del Ministerio de Empleo y Seguridad Social (MEYSS).

A continuación se detallan las instrucciones para cumplimentar correctamente el cuestionario y hacerlo llegar de nuevo a nuestras manos:

1. **Rellene cada uno de los apartados solicitados.** Recuerde que en las preguntas con múltiples respuestas puede marcar más de una, todas las que desee.
2. Cuando haya completado todas las preguntas, haga click en el recuadro “**Enviar por correo electrónico**” que se encuentra al final del cuestionario.
3. Se abrirá una **nueva ventana con un correo electrónico** que adjunta su cuestionario preparado para ser enviado de vuelta a nosotros a falta de su confirmación.
4. Por favor, haga click en “**Enviar**” **el correo electrónico** que se ha abierto, pues de lo contrario sus respuestas nunca llegarán a nuestra base de datos.

Gracias por su colaboración,

Atentamente

Dr. Ignacio Ara Royo  
(Coordinador del Proyecto)



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

Nombre

Empresa

Carácter de la empresa

Pública

Privada

Sector de la actividad profesional

Número de trabajadores de la empresa

Cargo/Departamento en la empresa de la persona que responde a este cuestionario

¿Llevan a cabo un programa de actividad física para los trabajadores?

Si

No

¿Cuánto tiempo lleva instaurado este programa?

Describa brevemente en qué consiste



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

Marcar con una X si alguna/s de las siguientes acciones o políticas componen el programa de actividad física

Acuerdos con gimnasios y/o centros deportivos para obtener una exención o reducción de los costes de asistencia para Charlas o talleres orientados a la concienciación de los beneficios e importancia de la realización de actividad física

Realización de clases colectivas, a cargo de la empresa, entre los trabajadores, dentro o fuera del horario laboral,

Presencia de un fisioterapeuta en el lugar de trabajo.

Fomento y facilitación de la participación de los trabajadores en eventos deportivos

Presencia de un entrenador personal / monitor en el lugar de trabajo

Otra...

¿Qué departamento/s o figura/s del organigrama de la empresa es la responsable de dicho programa?

¿Cómo se evalúan los resultados de la realización del programa de actividad física?

¿Qué barreras ha encontrado la empresa en la puesta en práctica de este programa?

Falta de presupuesto

Falta de compromiso por parte de los trabajadores

Falta de compromiso de la dirección

Alto coste de desarrollo del programa

Otra...



Red Española de Investigación en  
Ejercicio Físico y Salud (EXERNET)  
<http://www.spanishexernet.com/>

En relación a los incentivos, ¿recibe la empresa algún tipo de beneficio por parte de otras instituciones u organizaciones por la puesta en práctica de este tipo de programa entre sus trabajadores?

Económico

Social

Fiscal

Otro...

En un futuro, ¿qué tipo de incentivo desde las administraciones públicas considera que tendrían más éxito para el fomento de la actividad física dentro del ámbito laboral?

¿Qué propuestas haría usted desde la administración pública para fomentar la práctica de ejercicio físico en las empresas?