



## ESCALA DE AUTOEFICACIA Y APOYO SOCIAL (SE/SS)

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

		<b>Autoeficacia</b>
<input type="checkbox"/>	1	¿Crees que puedes sacar tiempo para hacer actividades físicas casi todos los días?
<input type="checkbox"/>	2	¿Crees que puedes hacer actividades físicas incluso cuando estás muy ocupado?
<input type="checkbox"/>	3	¿Crees que puedes hacer actividades físicas incluso cuando te sientes triste o depresivo?
<input type="checkbox"/>	4	¿Crees que puedes hacer actividades físicas incluso después de un día de trabajo largo y duro?
<input type="checkbox"/>	5	¿Crees que puedes hacer actividades físicas los días que te encuentras cansado o con poca energía?
<input type="checkbox"/>	6	¿Crees que puedes hacer actividades físicas cuando estás perezoso?
		<b>TOTAL</b>
		<b>Familia</b>
<input type="checkbox"/>	7	¿Alguien de tu familia te recuerda que hagas actividades físicas?
<input type="checkbox"/>	8	¿Alguien en tu familia hace actividades físicas contigo?
<input type="checkbox"/>	9	¿Alguien de tu familia planifica actividades físicas cuando pasáis tiempo juntos?
<input type="checkbox"/>	10	¿Alguien de tu familia te muestra cómo hacer actividades físicas?
<input type="checkbox"/>	11	¿Alguien de tu familia te dice que eres bueno en las actividades físicas?
<input type="checkbox"/>	12	¿Alguien de tu familia te lleva a algún sitio para que hagas actividades físicas cuando lo necesitas?
		<b>TOTAL</b>
		<b>Profesionales</b>
<input type="checkbox"/>	13	¿Los profesionales que trabajan contigo te recuerdan que hagas actividades físicas?
<input type="checkbox"/>	14	¿Los profesionales que trabajan contigo hacen actividades físicas contigo?
<input type="checkbox"/>	15	¿Los profesionales que trabajan contigo planean hacer actividades físicas cuando pasáis tiempo juntos?
<input type="checkbox"/>	16	¿Los profesionales que trabajan contigo te enseñan cómo hacer actividades físicas?
<input type="checkbox"/>	17	¿Los profesionales que trabajan contigo te dicen que eres bueno en las actividades físicas?
<input type="checkbox"/>	18	¿Los profesionales que trabajan contigo te llevan a algún lugar para que hagas actividades físicas cuando lo necesitas?
		<b>TOTAL</b>
		<b>Compañeros / Iguales</b>
<input type="checkbox"/>	19	¿Alguno de tus compañeros/as de piso (o amigos/as) te recuerdan hacer actividades físicas?
<input type="checkbox"/>	20	¿Alguno de tus compañeros/as de piso (o amigos/as) hacen actividades físicas contigo?
<input type="checkbox"/>	21	¿Alguno de tus compañeros/as de piso (o amigos/as) te preguntan si haces actividades físicas con ellos, o lo han pensado?
<input type="checkbox"/>	22	¿Alguno de tus compañeros/as de piso (o amigos/as) te enseñan cómo hacer actividades físicas?
<input type="checkbox"/>	23	¿Alguno de tus compañeros/as de piso (o amigos/as) te dicen que eres bueno haciendo actividades físicas?
		<b>TOTAL</b>

Adaptation and validation of a physical activity self-efficacy and social support scale for people with intellectual disabilities (SE/SS-AID) in a Spanish sample. Cuesta-Vargas AI, Paz-Lourido B, Lee M, Peterson J. Journal of Intellectual & Developmental Disability. 2013; 38(2). doi: 10.3109/13668250.2013.784959.

