IFiS

Cuestionario de autoevaluación de la condición física

*International **FI**tness **S**cale*

Es muy importante que contestes a estas preguntas tú solo, sin tener en cuenta las respuestas de tus compañeros/as. Tus respuestas sólo son útiles para el progreso de la ciencia. Por favor, contesta todas las preguntas y no las dejes en blanco. Y aún más importante, se sincero. Gracias por tú cooperación con la ciencia.

Por favor, piensa sobre tu nivel de condición física (comparado con tus amigos/as) y elige la opción más adecuada.

1. Mi condición física general es:

- ☐ Muy mala (1)
- ☐ Mala (2)
- ☐ Aceptable (3)
- ☐ Buena (4)
- ☐ Muy buena (5)

2. Mi condición física cardio-respiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) **es:**

- ☐ Muy mala (1)
- ☐ Mala (2)
- ☐ Aceptable (3)
- ☐ Buena (4)
- ☐ Muy buena (5)

3. Mi fuerza muscular es:

- ☐ Muy mala (1)
- ☐ Mala (2)
- ☐ Aceptable (3)
- ☐ Buena (4)
- ☐ Muy buena (5)

4. Mi velocidad / agilidad es:

- ☐ Muy mala (1)
- ☐ Mala (2)
- ☐ Aceptable (3)
- ☐ Buena (4)
- ☐ Muy buena (5)

5. Mi flexibilidad es:

- ☐ Muy mala (1)
- ☐ Mala (2)
- ☐ Aceptable (3)
- ☐ Buena (4)
- ☐ Muy buena (5)

IFIS has been developed by the PROFITH research group, Granada, Spain. Versions of IFIS in different languages and for different age groups are available at: http://profith.ugr.es/IFIS IFIS was originally design and validated under the umbrella of the HELENA study, original reference: Ortega et al. The International Fitness Scale (IFIS): usefulness of self-reported fitness in youth. Int J Epidemiol 2011;40:701-1. IFIS has also been validated in adults: Ortega et al. Scand J Med Sci Sports, 2013;23:749-57; in children: Sanchez-Lopez et al. Scand J Med Sci Sports. 2015;25:543-51;and in women with fibromyalgia: Alvarez-Gallardo et al. Arch Phys Med Rehabil. 2016;97:395-404.