

**Cuestionario de autoevaluación de la condición física***International FItness Scale*

Es muy importante que contestes a estas preguntas tú solo, sin tener en cuenta las respuestas de otras personas. 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 personas de tu edad) 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)