

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE SALUD

DATOS PERSONALES:

SEXO:
EDAD:
LOCALIDAD:
CURSO:

Profesión del Padre:
Profesión de la Madre:
Números de Hermanos:
Lugar que ocupas:

Edad:
Edad:

DATOS FAMILIARES:

INSTRUCCIONES: Te agradeceríamos que nos contestaras con la ayuda de tus Padres (si lo necesitaras), las siguientes preguntas. Rodea con un círculo la respuesta correcta; el cuestionario es anónimo, por lo que te rogamos que digas la verdad

1.- ¿Ha practicado tu Padre deporte alguna vez?

- a. Antes sí, ahora no
- b. Ahora hace algo
- c. Hace mucho deporte
- d. Nunca hace deporte
- e. No se
- c. Tres
- d. Otras

2.- ¿Ha practicado tu Madre deporte alguna vez?

- a. Antes sí, ahora no
- b. Ahora hace algo
- c. Hace mucho deporte
- d. Nunca hace deporte
- e. No se
- a. Tres
- b. Dos
- c. Una
- d. Otros

3.- ¿Te anima alguien a hacer deporte?

- a. Mi Padre
- b. Mi Madre
- c. Mis amigos
- d. Nadie
- e. Otros:
- a. Tres
- b. Dos
- c. Uno
- d. Otros

4.- ¿Qué desayunas normalmente?

- a. Leche (sola o con colacao...)
- b. Leche y tostadas, cereales....
- c. Nada
- d. Otras cosas
- a. Una
- b. Dos
- c. Tres
- d. Cuatro

5.- ¿Qué comes en el recreo?

- a. Bocadillo
- b. Pastel
- c. Chucherías
- d. Otros
- a. Una
- b. Dos
- c. Tres
- d. Cuatro

6.- ¿Cuántas comidas haces al día?

- a. Cinco
- b. Cuatro
- a. Bocadillos
- b. Pasteles
- c. Vaso de leche

Cuántas piezas de frutas tomas al día?

Cuántos guisos (platos de cucharas) tomas a la semana?

¿Cuántas comidas fritas comes a la semana? (hamburguesas, salchichas....)

¿Qué sueles merendar?

d. Otros

12.- ¿Qué bebes normalmente en las comidas?

- a. Agua
- b. Refrescos sin cafeína
- c. Refrescos con cafeína
- d. Zumos

13.- ¿Qué sueles cenar?

- a. Bocadillo
- b. Sopa
- c. Fritos
- d. Otras cosas

14.- ¿Cuántas veces te duchas o bañas?

- a. Todos los días
- b. Cada dos días
- c. Cada tres días
- d. Cada cuatro días

15.- ¿Cuántas veces te lavas los dientes?

- a. Tres veces al día
- b. Dos veces al día
- c. Una vez al día
- d. Ninguna

16.- ¿Cuántas horas duermes diariamente?

- a. De seis a ocho
- b. De ocho a diez
- c. Más de diez
- d. Menos de seis

17.- ¿A qué hora te sueles acostar?

- a. Antes de las diez
- b. De diez a once
- c. De once a doce
- d. Después de las doce

18.- ¿Qué tipos de medios o instalaciones deportivas hay en tu barrio o pueblo?

- a. Pabellón cubierto
- b. Polideportivo
- c. Campo de fútbol
- d. Parque, bosque
- e. Nada

19.- Juegas en grupos mixtos (niños/ niñas)

- a. Solo en clase del colegio
- b. Solo en el recreo
- c. En el club / escuela deportiva
- d. En todos los sitios

20.- ¿Te importa jugar con niños o niñas?

- a. No me importa
- b. Sí me importa
- c. Me importa a veces

21.- ¿Utilizas ropa deportiva en las actividades físicas?

- a. Sí
- b. No
- c. A veces

22.- ¿Donde practicas deporte?

- a. Sólo en las clase del colegio
- b. En actividades extraescolares
- c. En escuelas deportivas o club
- d. Otros

23.- ¿Te parece adecuado el horario de Educación Física?

a. Sí

b. No, es demasiado

c. No, es insuficiente

¿Por qué motivo practicas deporte?

- a. Para divertirme
- b. Porque me gusta
- c. Por estar en forma
- d. Para mejorar mis habilidades
- e. Otros

¿Qué tiempo dedicas todos los días a:

TIEMPO EN HORAS

ACTIVIDAD	1	Ó 2	NADA
EN			
CON AMIGOS			
EN ORDENADOR O CONSOLA			
TELEVISIÓN			
PAR MÚSICA			
PAR			
CON LA FAMILIA			

¿Qué deporte te gusta practicar más?

- a. Fútbol
- b. Baloncesto
- c. Balonmano
- d. Atletismo
- e. Gimnasia Rítmica
- f. Natación
- g. Artes Marciales
- h. Tenis
- i. Otros

Cuando sufres una lesión jugando ¿quién te atiende?

- a. Tu Entrenador/Monitor
- b. Servicio Médico de Club
- c. Un Médico o Fisioterapeuta
- e. Otros

¿De qué medios Sanitarios dispone tu club o escuela?

- a. Botiquín de primeros auxilios
- b. Maletín de con inmovilizadores
- c. Maletín de urgencia con oxígeno
- d. Desfibrilador Semiautomático

¿Recibes clases sobre la Nutrición?

- a. Si, en el colegio
- b. Si, por el Monitor Deportivo

c. No

30.- Para hacer deporte ¿qué prendas usas?

a. Las que me da la Escuela o Club

b. Las que me compran mis Padres

c. La marca que está de moda

d. Cualquiera