

CUESTIONARIO SOBRE HÁBITOS DE SALUD A RELLENAR POR EL MENOR DE EDAD

DATOS PERSONALES:

SEXO:
EDAD:
LOCALIDAD:
CURSO:

DATOS FAMILIARES:

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

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
- 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
- 3.- ¿Te anima alguien a hacer deporte?
 - a. Mi Padre
 - b. Mi Madre
 - c. Mis amigos
 - d. Nadie
 - e. Otros:
- 4.- ¿Qué desayunas normalmente?
 - a. Leche (sola o con colacao...)
 - b. Leche y tostadas, cereales....
 - c. Nada
 - d. Otras cosas
- 5.- ¿Qué comes en el recreo?
 - a. Bocado
 - b. Pastel
 - c. Chucherías
 - d. Otros
- 6.- ¿Cuántas comidas haces al día?
 - a. Cinco
 - b. Cuatro
 - c. Tres
 - d. Otras
- 7.- ¿Cuántos vasos de leche o postres lácteos (natillas, yogurt..) tomas al día?
 - a. Tres
 - b. Dos
- 8.- ¿Cuántas piezas de frutas tomas al día?
 - a. Tres
 - b. Dos
 - c. Uno
 - d. Otros
- 9.- ¿Cuántos guisos (platos de cucharas) tomas a la semana?
 - a. Una
 - b. Dos
 - c. Tres
 - d. Cuatro
- 10.- ¿Cuántas comidas fritas comes a la semana? (hamburguesas, salchichas....)
 - a. Una
 - b. Dos
 - c. Tres
 - d. Cuatro
- 11.- ¿Qué sueles merendar?
 - a. Bocado
 - b. Pasteles
 - c. Vaso de leche
 - 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. Bocado
 - 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

24.- ¿Por qué motivo practicas deporte?

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

25.- ¿Qué tiempo dedicas todos los días a:

ACTIVIDAD	TIEMPO EN HORAS		
	3 H.	1 Ó 2	NADA
DEPORTE			
ESTAR CON AMIGOS			
JUGAR EN ORDENADOR O CONSOLA			
VER LA TELEVISIÓN			
ESCUCHAR MÚSICA			
ESTUDIAR			
ESTAR CON LA FAMILIA			

26.- ¿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

27.- Cuando sufres una lesión jugando ¿quién te atiende?

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

28.- ¿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

29.- ¿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