

--	--	--	--	--

A continuación, vas a ver unas preguntas relacionadas una serie de **conductas saludables**. Por favor, lee despacio y con atención cada una de las preguntas y contesta lo que más se acerque a tu opinión. No hay respuestas verdaderas ni falsas. **¡Sólo contesta lo que hace referencia a ti o a tu situación!**

Género: Hombre Mujer

Fecha de nacimiento: _____ Curso: _____

Peso aproximado (kg): _____ Altura aproximada (cms): _____

1. ¿Estás apuntado en algún club u organización para hacer deporte o actividades?

Sí No

En el caso de que en la pregunta anterior hayas respondido sí, ¿Qué deporte o actividad prácticas? _____

2. ¿A qué hora te vas a dormir y te despiertas normalmente entre semana?

Me voy a dormir a las : h y me levanto sobre las : h

3. ¿A qué hora te vas a dormir y te despiertas normalmente el fin de semana?

Me voy a dormir a las : h y me levanto sobre las : h

4. ¿Cómo definirías tu calidad del sueño?

Muy buena Bastante buena Bastante mala Muy Mala

5. ¿Duermes la siesta? Sí No

(SI NO DUERMES LA SIESTA PASA A LA PREGUNTA 10)

6. Habitualmente, ¿Cuántos días entre semana te echas la siesta? _____ días

7. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo diario sueles echarte la siesta entre semana? _____ minutos.

8. Habitualmente, ¿Cuántos días el fin de semana (sábado y domingo) te echas la siesta? _____ días

9. Habitualmente, ¿Cuánto tiempo diario sueles echarte la siesta el fin de semana? _____ minutos.

10.- Indica las horas o minutos diarios que dedicas a:	Entre semana	Fin de semana
Tiempo <u>MEDIO DIARIO</u> de televisión	/día	/día
Tiempo <u>MEDIO DIARIO</u> juegos (ordenador, móvil, videoconsola, etc.)	/día	/día
Tiempo <u>MEDIO DIARIO</u> ordenador (navegar por internet, trabajos, etc)	/día	/día
Tiempo <u>MEDIO DIARIO</u> de móvil (comunicarte, whatsApp, vídeos, etc.)	/día	/día

11. ¿Qué transporte utilizas habitualmente para ir al colegio?

Andando En bici o monopatín En coche En moto En autobús

12. ¿Qué transporte utilizas habitualmente para volver del colegio?

Andando En bici o monopatín En coche En moto En autobús

13. ¿Cuánto tiempo tardas normalmente en llegar al instituto desde que sales de tu casa?

- Entre 1-14 minutos Entre 15 y 29 minutos De 30 a 59 minutos Más de 60 minutos

14. ¿Cuánto tiempo tardas normalmente en volver a casa desde que sales del instituto?

- Entre 1-14 minutos Entre 15 y 29 minutos De 30 a 59 minutos Más de 60 minutos

15. ¿Cuántas veces a la semana bebes habitualmente bebidas con gas (Coca-Cola, Pepsi, Fanta, Sprite, 7-up, etc.) o refrescos de fruta (Ice Tea, Trina, etc.)?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Nunca | <input type="checkbox"/> 5-6 días a la semana |
| <input type="checkbox"/> Menos de una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Cada día, una vez al día |
| <input type="checkbox"/> Una vez a la semana | <input type="checkbox"/> Cada día, más de una vez al día |
| <input type="checkbox"/> 2-4 días a la semana | |

16. ¿Habitualmente, con qué frecuencia bebes o comes alguna de las siguientes cosas?

	Todos los días	4-6 días por semana	1-3 días por semana	Casi nunca o nunca
Frutas				
Verduras y hortalizas				
Bebidas con azúcar (coca cola, fanta naranja, red bull, etc.)				
Dulces y golosinas				
Zumo natural				
Frutos secos (cacahuètes, nueces, avellanas)				
Yogur				
Patatas fritas caseras				
Queso				
Bolsas de patatas fritas				
Pescado				
Hamburguesas o salchichas				

17. ¿Habitualmente desayunas? Sí No**18. Rodea con un círculo la opción que más se adecue a tu consumo de tabaco:**

- Nunca he probado el tabaco.
 Lo he probado pero no fumo.
 Fumo, pero no todas las semanas (algún día suelto).
 Fumo todas las semanas.
 Fumo todos los días, aunque consumo menos de 40 cigarrillos por semana.
 Fumo todos los días y consumo más de 40 cigarrillos por semana.

19. Rodea con un círculo la opción que más se adecue a tu consumo de alcohol:

- Nunca consumo alcohol.
 Una o menos veces al mes.
 De dos a cuatro veces al mes.
 De dos a tres veces a la semana.
 Cuatro o más veces a la semana.

Proyecto cofinanciado por el FEDER

20.- Piensa en todas aquellas actividades **VIGOROSAS** que realizaste en los **últimos 7 días**. Actividades **vigorosas** son las que requieren un esfuerzo físico fuerte e intenso y te hacen respirar mucho más rápido de lo normal.

En los **últimos 7 días** ¿Cuánto tiempo realizaste actividades **VIGOROSAS** cada día que las practicaste? Anota los minutos diarios.

	L	M	X	J	V	S	D
Minutos por día							

Ninguna actividad física vigorosa

21.- Piensa en todas aquellas actividades **MODERADAS** que realizaste en los **últimos 7 días**. Actividades **moderadas** son aquéllas que requieren un esfuerzo físico moderado y te hacen respirar algo más rápido de lo normal.

En los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo dedicaste a hacer actividad física **MODERADA** para cada día? Anota los minutos diarios.

	L	M	X	J	V	S	D
Minutos por día							

Ninguna actividad física moderada

Por ejemplo: Yo fui a nadar a ritmo suave (moderado) lunes y miércoles 30 minutos.

ACTIVIDAD MODERADA

	L	M	X	J	V	S	D
Minutos/horas por día	30 min		30 min				