

A continuación te exponemos una serie de preguntas relacionadas con tus hábitos de actividad física. No existen respuestas correctas, por lo que te pedimos que seas lo más sincero posible, ya que los datos serán tratados de forma anónima. Muchas gracias por tu colaboración

Código alumno/a
Centro/Instituto Curso
Género: Masculino Femenino Edad (años):
Localidad Provincia Cáceres Badajoz
Nombre de la calle y nº

1. ¿Cómo vas al instituto? A pie En coche Bicicleta Moto/Bus

2. ¿Cuánto tiempo tardas en ir al instituto?

Menos de 5 min Entre 5 y 10 min Entre 11-20 min Entre 21-30 min Más de 30 min

3. ¿Cómo vuelves del instituto? A pie En coche Bicicleta Moto/Bus

4. ¿Cuánto tiempo tardas en volver del instituto?

Menos de 5 min Entre 5 y 10 min Entre 11-20 min Entre 21-30 min Más de 30 min

5. En tu opinión, ¿el centro educativo favorece el ir caminando o usar la bicicleta para ir y volver?

Mucho Bastante Normal Poco Nada

6. ¿Te resulta divertido caminar o usar la bicicleta para ir y volver del instituto?

Mucho Bastante Normal Poco Nada

7. ¿Te parece saludable caminar o usar la bicicleta para ir y volver del instituto?

Mucho Bastante Normal Poco Nada

8. A lo largo de la semana, ¿te sueles ir tarde a la cama por estar viendo la televisión, jugando a la consola/ordenador o navegando en internet?

Mucho Bastante Normal Poco Nada

9. A lo largo de la semana, ¿te encuentras cansado cuando vas al instituto?

Mucho Bastante Normal Poco Nada

10. A lo largo de la semana, ¿permaneces cansado a lo largo del día?

Mucho Bastante Normal Poco Nada

11. En la última semana, ¿cuánto tiempo has pasado en casa por la tarde?

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<input type="checkbox"/> Toda la tarde	<input type="checkbox"/> Toda la tarde	<input type="checkbox"/> Toda la tarde	<input type="checkbox"/> Toda la tarde	<input type="checkbox"/> Toda la tarde
<input type="checkbox"/> Casi toda la tarde	<input type="checkbox"/> Casi toda la tarde	<input type="checkbox"/> Casi toda la tarde	<input type="checkbox"/> Casi toda la tarde	<input type="checkbox"/> Casi toda la tarde
<input type="checkbox"/> La mitad de la tarde	<input type="checkbox"/> La mitad de la tarde	<input type="checkbox"/> La mitad de la tarde	<input type="checkbox"/> La mitad de la tarde	<input type="checkbox"/> La mitad de la tarde
<input type="checkbox"/> Casi nada	<input type="checkbox"/> Casi nada	<input type="checkbox"/> Casi nada	<input type="checkbox"/> Casi nada	<input type="checkbox"/> Casi nada
<input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Nada

12. En el último fin de semana, ¿cuánto tiempo has pasado en casa por la tarde?

SÁBADO	DOMINGO
<input type="checkbox"/> Toda la tarde	<input type="checkbox"/> Toda la tarde
<input type="checkbox"/> Casi toda la tarde	<input type="checkbox"/> Casi toda la tarde
<input type="checkbox"/> La mitad de la tarde	<input type="checkbox"/> La mitad de la tarde
<input type="checkbox"/> Casi nada	<input type="checkbox"/> Casi nada
<input type="checkbox"/> Nada	<input type="checkbox"/> Nada

Actividad física es cualquier actividad que incrementa tu ritmo cardiaco y acelera tu respiración. Puede ser hacer deporte, jugar con amigos, caminar al colegio. **Ejemplos:** correr, caminar, montar en patines, bailar, nadar, fútbol, baloncesto, voleibol, balonmano

13. En una semana normal, ¿cuántos días haces actividad física 60 minutos o más?

0 días 1 – 2 días 3 – 4 días 4 – 5 días 6 – 7 días

14. De los últimos 7, ¿cuántos hiciste actividad física 60 minutos o más?

0 días 1 – 2 días 3 – 4 días 4 – 5 días 6 – 7 días

15. De los últimos 7, ¿cuántos días hiciste ejercicio para fortalecer tus músculos?

0 días 1 – 2 días 3 – 4 días 4 – 5 días 6 – 7 días

16. De los últimos 7, ¿cuántos hiciste estiramiento para alargar o relajar tus músculos?

0 días 1 – 2 días 3 – 4 días 4 – 5 días 6 – 7 días

Ya **HAS FINALIZADO** el cuestionario. De la siguiente parte, **NO TIENES** que **RELLENAR NADA** de la información que se muestra a continuación:

COMPOSICIÓN CORPORAL Y CONDICIÓN FÍSICA

Peso (Kg)				Altura (cm)			
<i>PERÍMETROS CORPORALES</i>							
Cintura (cm)				Cadera (cm)			
Cuello (cm)				ICC			
<i>PLIEGUES CUTÁNEOS</i>							
Tricipital (mm)				Subescapular (mm)			
<i>COURSE NAVETTE Y SALTO HORIZONTAL</i>							
Nº Ciclos				Salto horizontal			

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Economía e Infraestructuras



Unión Europea

CONSEJERÍA DE ECONOMÍA E INFRAESTRUCTURAS

PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EN CENTROS PÚBLICOS DE I+D+i