Diagnóstico de la Condición de Salud y Física de los aprendices de grado décimo de las Instituciones Educativas de la ciudad de Cartago.

Este formulario se realiza con el propósito mencionado a los aprendices de las siguientes fichas:
2472953, 2472959, 2472973, 2472976, 2473079, 2473082, 2473185, 2473195, 2473204, 2473210, 2473211, 2473213, 2473215, 2473222, 2489572.

*Obligatorio

1. 1. Edad *

2. 2. Peso *

3. 3. Estatura *

4. 4. ¿Con qué frecuencia realiza Actividad Física? *

   Marca solo un óvalo.

   - De 5 a 7 días a la semana.
   - De 3 a 5 días a la semana.
   - De 2 a 3 días a la semana.
   - Un día a la semana.
   - Ningún día a la semana.

5. 5. ¿Cuál es la princial razón por la que realiza Actividad Física? *

Marca solo un óvalo.

- Lo disfruta.
- Por salud.
- Para vere bien.
- Por trabajo.
- Ninguna
- Otra

6. 6. ¿Cuánto dura la Actividad Física que realiza en la **SEMANA?** *

Marca solo un óvalo.

- Entre 30 y 60 minutos.
- Entre 60 y 150 minutos.
- Más de 150 minutos.

7. 7. Actividad Física que realiza: *

Marca solo un óvalo.

- Caminar
- Trotar
- Bailar
- Montar bicicleta
- Otra
- Opción 6

8. 8. ¿En qué lugar realiza Actividad Física? *

Marca solo un óvalo.

- En la casa.
- Espacios públicos.
- Espacios privados.
- Otro

9. 9. ¿Considera que Actividad Física es igual a Ejercicio Físico? *

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

10. 10. ¿En su barrio o comuna, hay espacios para la práctica de Actividad Física? *

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

11. 11. ¿Estos espacios se encuentran en buen estado? *

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

12. 12. ¿Su Institución Educativa cuenta con espacios apropiados para la práctica de Actividad Física? *

Marca solo un óvalo.

- Si
- No

A continuación, las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los últimos 7 días. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su Institución Educativa, como parte de sus tareas en el hogar, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

13. 13. **Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó Actividad Físicas intensa tal como levantar pesos pesados, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?** *

Marca solo un óvalo.

- De 1 a 3 días.
- De 3 a 5 días.
- Ninguno.

14. 14. **En promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo ha pasado haciendo Actividad Física intensa?** *

Marca solo un óvalo.

- 30 minutos.
- 1 hora.
- Entre 1 hora y 2 horas.
- De 2 a 4 horas.
- Más de 5 horas.

15. 15. **Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo Actividad Física moderada como transportar pesos livianos o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.** *

Marca solo un óvalo.

- De 1 a 3 días.
- De 3 a 5 días.
- Ninguno.

16. 16. ¿**En promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo ha pasado haciendo Actividad Física moderada?** *

Marca solo un óvalo.

- 30 minutos.
- 1 hora.
- Entre 1 hora y 2 horas.
- De 2 a 4 horas.
- Más de 5 horas.

17. 17. ¿**Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó por lo menos 10 minutos seguidos?** *

Marca solo un óvalo.

- De 1 a 3 días.
- De 3 a 5 días.
- Todos los días.
- Ningún día.

18. 18. ¿**En promedio, durante esos días, ¿cuánto tiempo pasa caminando por lo menos 10 minutos seguidos?** *

Marca solo un óvalo.

- 30 minutos.
- 1 hora.
- Entre 1 hora y 2 horas.
- De 2 a 4 horas.
- Más de 5 horas.

19. 19. ¿**Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?** *

Marca solo un óvalo.

- 30 minutos.
- 1 hora.
- Entre 1 hora y 2 horas.
- De 2 a 4 horas.
- Más de 5 horas.

Este contenido no ha sido creado ni aprobado por Google.

Google Formularios