

VISA-TEEN

Lluís Costa

Facultat de Ciències
de la Salut Blanquerna
Universitat Ramon Llull
(Barcelona)

**Cuestionario de estilo
de Vida SAIudable
en adolescentes**

Hola,

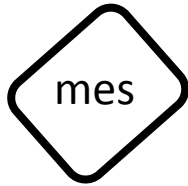
A continuación encontrarás una serie de cuestiones referentes a tu estilo de vida. El cuestionario es anónimo, y por lo tanto **puedes responder con toda sinceridad.**

Se trata de responder **lo que haces de verdad**, NO lo que crees que es correcto, o que “queda bien”.

Lee bien las preguntas antes de responder. Verás que hay preguntas en las que tendrás que poner un número, y otras en las que sólo tienes que marcar con una **X** la opción que elijas; por favor, no dejes ninguna pregunta en blanco. Si en alguna pregunta no encuentras la opción de respuesta que tú pondrías, marca la que **más se acerca.**

¡Muchas gracias por tu colaboración!

Escribe aquí tu **mes** y **año** de nacimiento



Eres **un chico**
una chica

¿En qué **país** naciste?

¿En qué **país** nacieron tus padres?

madre

padre

¿Cuánto **mides?**

 cm

¿Cuánto **pesas?**

 kg

**Las siguientes
preguntas (desde la 1
hasta la 5),
las has de responder
poniendo
un número**

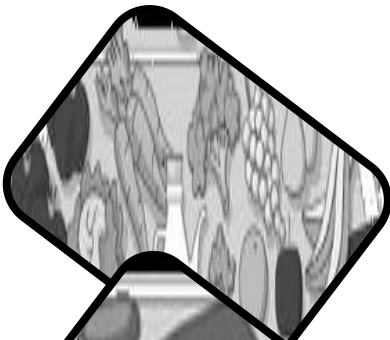
1

Ordena de 1 a 6 los siguientes grupos de alimentos

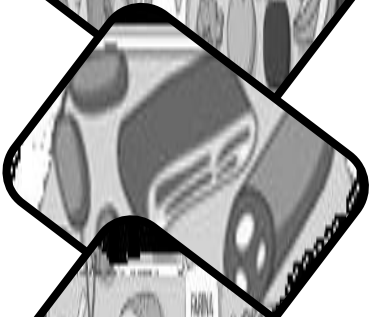
1 es el que comes con **más** frecuencia y

6 el que comes con **menos** frecuencia
[no puede haber números repetidos]

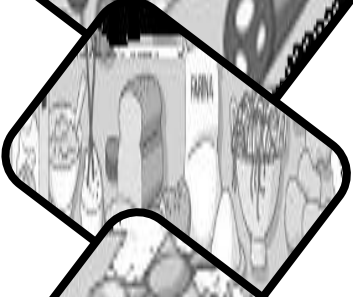
Pon aquí
el número
de orden



frutas, verdura, ...



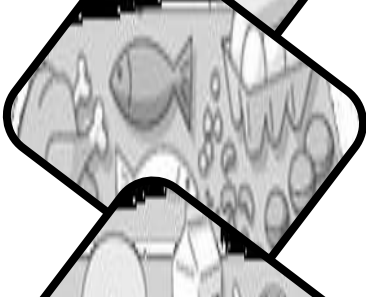
carnes rojas (cerdo,
ternera), embutidos, ...



pan, pasta, cereales,
arroz, patatas, ...



dulces, mantequilla, ...



pollo, pescado, huevos, ...



lácteos: yogurts,
leche, queso, ...

2

De las siguientes **bebidas alcohólicas**

indica la cantidad que consumes

[la cantidad es el número
resultante de sumar todas las
copas, jarras, vasos, *cubatas*,
que hayas tomado en el
período indicado]

Pon aquí el número.
Si no bebes nada,
pon un 0

desde
el lunes
hasta el jueves

desde
el viernes
hasta el domingo

cerveza
vino,
cava, ...

cubatas,
ginebra,
ron,
whisky, ...

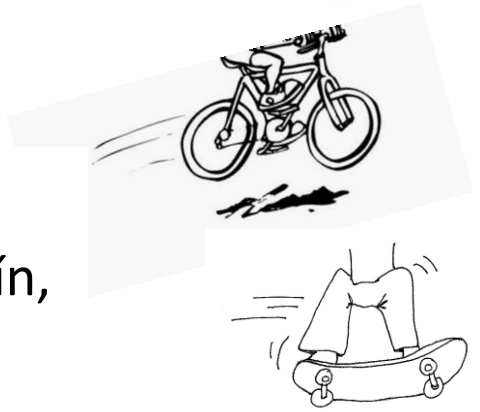
¿Cuánta actividad física **moderada** has hecho cada día de la semana pasada?

es la actividad que te permite hablar, pero con cierta dificultad, cuando la realizas



por ejemplo:

Andar deprisa o correr “al trote”, pasear en bicicleta o en monopatín, jugar a voleibol, ...



[cuéntalo en medias horas: **0'5, 1, 1'5, 2, ...**]

[pon el número en el círculo correspondiente a cada día]

lu

ma

mi

ju

vi

sa

do

total

4

¿Cuánta actividad física **intensa** has hecho cada día de la semana pasada?

es la actividad que, mientras la realizas, te costaría hablar seguido

por ejemplo:

Correr deprisa, jugar al fútbol o al básquet, saltar a la comba, ...



[cuéntalo en medias horas: **0'5, 1, 1'5, 2, ...**]

[pon el número en el círculo correspondiente a cada día]

lu

ma

mi

ju

vi

sa

do

total

5

¿Cuántas horas cada día

Estás conectado a Internet (ordenador o móvil) para **chatear** o **relacionarte** con otras personas (redes sociales, msn, etc...)?

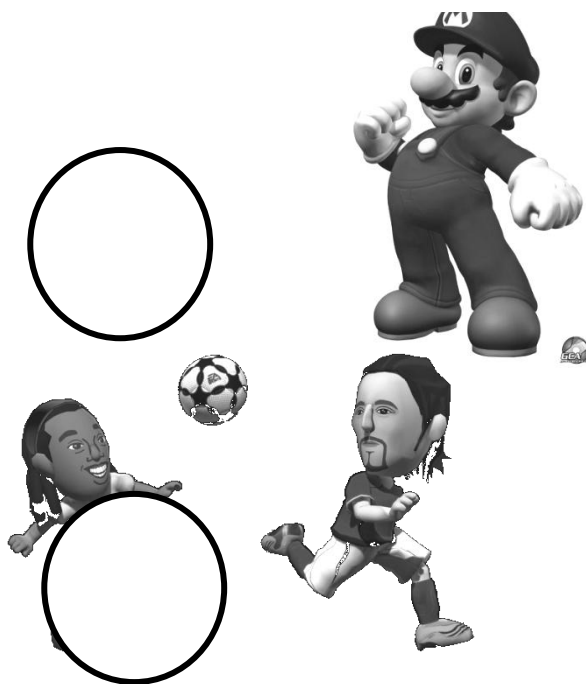
Estás jugando con el **ordenador, móvil, consola, juegos online**, o conectado a Internet para **entretenerte?** (**no** para chatear ni relacionarte a través de redes sociales)

[cuéntalo en medias horas: **0'5, 1, 1'5, 2, ...**]

[pon el número en el círculo correspondiente a cada día]

en un día
**no
festivo**

en un día
festivo



**Las siguientes
preguntas (desde la 6
hasta el final),
las has de responder
marcando con
una cruz
la opción que
selecciones**

6

¿Cuántos

vasos de líquido*?

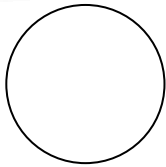
bebes diariamente ?

[contando desde que te levantas hasta que vas a dormir]

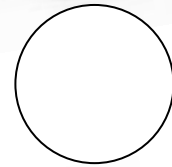
Indícalo
con una cruz
donde
corresponda



6 a 8

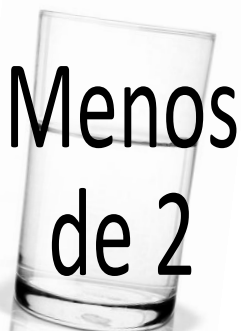


más
de 8

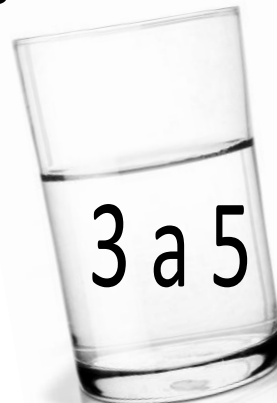


*Agua, leche,
zumos, etc.

NO cuentas
los refrescos
con gas



Menos
de 2



3 a 5



7

Cuántas

latas de refresco con gas*

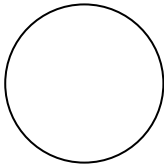
bebes en toda una
semana ?

[durante el curso escolar]

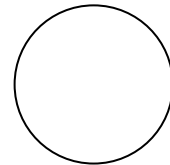
Indícalo
con una cruz
donde
corresponda



6 a 8



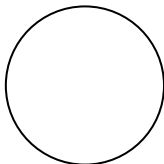
más
de 8



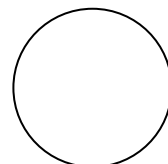
*Cola,
naranja,
bebidas
energéticas
con gas, ...



Menos
de 2



3 a 5



8

¿Cuántos

cigarrillos ?

fumas cada día

Indícalo
con una cruz
donde corresponda

de
lunes a jueves

de
viernes a domingo

ninguno

entre
1 y 10

entre
11 y 20

entre
21 y 30

más de
30

9

Consumo

de otras drogas

piensa en los últimos **12 meses**, y responde cuántas veces has consumido...

Indícalo con una cruz donde corresponda



porros

otros tipos de drogas

más de una vez cada mes

menos de una vez cada mes

nunca

10

Pensando en el último mes, cuántas

horas **has dormido**

cada noche,

si al día siguiente tenías clase?

[horas que realmente duermes,
no horas que pasas en la cama]

más
de 9

8-9

7-8

6-7

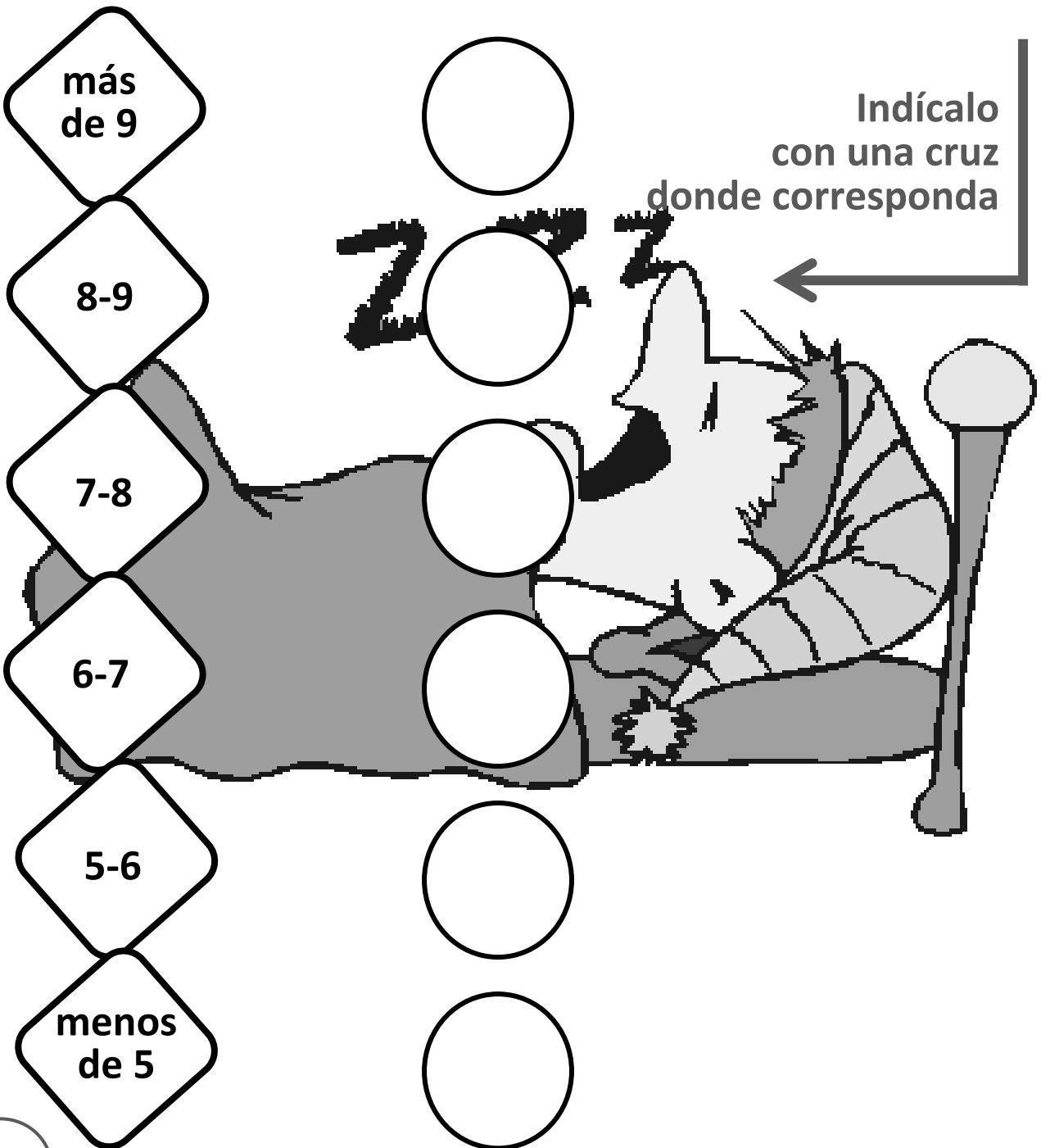
5-6

menos
de 5

Indícalo
con una cruz
donde corresponda



zzz



Pensando en un día cualquiera, responde

Indícalo
con una cruz
donde corresponda

**Cuántas veces
te lavas
los dientes**

nunca

no me los
lavo cada
día

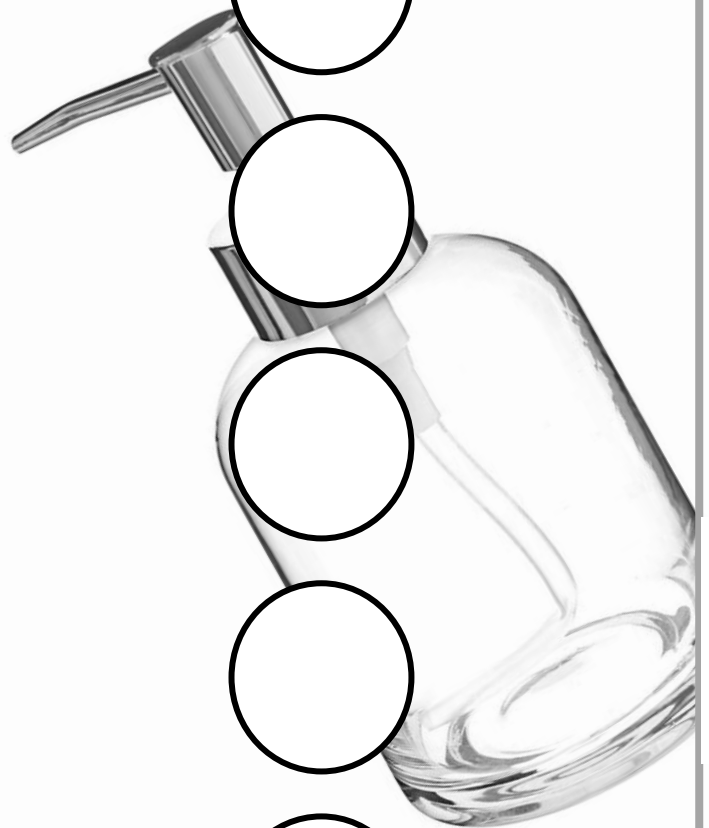
1 vez
al día

2 veces
al día

3 veces
al día

más de 3
veces al
día

**Cuántas veces
te lavas
las manos
con agua y
jabón**



En general, ¿cómo dirías que es tu salud?

Excelente

(1)

Muy buena

(2)

Buena

(3)

Regular

(4)

Mala

(5)

Durante los últimos 12 meses, ¿cuántas veces saliste de vacaciones con tu familia?

Nunca

(1)

Una vez

(2)

Dos veces

(3)

Más de dos veces

(4)

¿Cuántos ordenadores tiene tu familia?

Ninguno

(1)

Uno

(2)

Dos

(3)

Más de dos

(4)

¿Tiene tu familia coche propio o furgoneta?

No

(1)

Sí, uno

(2)

Sí, más de uno

(3)

¿Tienes dormitorio para ti solo?

Sí

(1)

No

(2)