

CAMPAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA

ENCUESTA SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA

INFORMACIÓN PARA PROFESORADO Y ALUMNADO

Mediante esta actividad, los profesores y alumnos que participéis en la campaña de actividad física, podréis **evaluar** si la actividad física que realizan los asistentes al centro escolar es suficiente y adecuada. Podréis detectar los puntos débiles en cuestión de ejercicio, deporte y hábitos de vida activa, antes y después de realizar la campaña de actividad física, para evaluar los resultados de la misma.

Para que sea una actividad sencilla y divertida, todos tenemos que implicarnos en desarrollarla. A continuación encontraréis una explicación para poder realizar correctamente la encuesta.

¿EN QUÉ CONSISTE LA ENCUESTA?

La encuesta de actividad física consiste en una serie de preguntas para realizar a otros alumnos, profesores y personal no docente del centro, sobre el tipo de actividad física que realizan. Posteriormente, al analizar los datos del conjunto de encuestados, podremos valorar si la actividad física que realizan los asistentes al colegio es adecuada o si, en cambio, necesitan mejorar sus hábitos diarios.

El objetivo es poder evaluar la cantidad y el tipo de ejercicio físico que realizamos dentro y fuera del colegio, para saber si nuestros hábitos de actividad son los correctos o si, por lo contrario, llevamos un ritmo de vida muy sedentario. Realizamos este ejercicio antes y después de la campaña, para observar si se han modificado algunos de los hábitos, para mejorar el estado de salud, a través de la actividad física.

Al formar parte de este trabajo, se pretende que los alumnos participantes se conciencien con la temática y ellos mismos emprendan cambios en su rutina de actividades, bajo criterios de mayor salud y beneficio personal.

Esta encuesta puede realizarse de nuevo pasado un tiempo, para observar si seguís haciendo las cosas correctamente, conservando los hábitos de ejercicio, tras la realización de la campaña.

Encuesta sobre actividad física

CAMPAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA

¿QUIÉN SE ENCARGARÁ DE HACER LA ENCUESTA?

La encuesta es un trabajo conjunto entre profesorado y alumnado. Los alumnos os encargaréis de realizar las entrevistas personales, formulando las preguntas de la encuesta a otros alumnos, a los profesores e incluso a otro personal no docente.

Una vez hechas las entrevistas, con ayuda del profesor, podréis analizar y evaluar los datos, concluyendo si la actividad física de los asistentes al colegio es o no adecuada.

Para trabajar con un mayor número de datos, podéis realizar varias entrevistas en grupos reducidos y después, ponerlo todo en común.

Para que las conclusiones sean fiables, se recomienda realizar la encuesta a un mínimo de 100 personas, de grupos de edad lo más variables posible. Si el centro escolar es de pequeño tamaño, no será difícil entrevistar a todas las personas que acuden a él diariamente.



¡COMENZAMOS!

Encuesta sobre actividad física

CAMPAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Tabla 1: Preguntas de la encuesta

Nº	PREGUNTA							
1.	¿Crees que realizas suficiente actividad física?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No			
2.	¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No			
3.	¿Te gustaría hacer más ejercicio?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No			
4.	¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No			
5.	¿Crees que tu condición física es adecuada?	<input type="checkbox"/> Sí			<input type="checkbox"/> No			
6.	¿Haces ejercicio solo/a o en compañía de tu pareja o amigos?	<input type="checkbox"/> Solo/a			<input type="checkbox"/> En compañía			
7.	¿Cuántos días por semana realizas ejercicio?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5	
8.	¿Cuántas horas al día realizas actividad física?	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> Más de 5	
9.	¿Cómo vienes al colegio?	<input type="checkbox"/> Andando		<input type="checkbox"/> En bicicleta		<input type="checkbox"/> En coche/moto		<input type="checkbox"/> En transporte público
10.	De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia.	<input type="checkbox"/> Caminar <input type="checkbox"/> Nadar <input type="checkbox"/> Correr <input type="checkbox"/> Ciclismo <input type="checkbox"/> Gimnasio		<input type="checkbox"/> Fútbol <input type="checkbox"/> Tenis <input type="checkbox"/> Baloncesto <input type="checkbox"/> Volley-ball <input type="checkbox"/> Otro deporte de equipo		<input type="checkbox"/> Baile <input type="checkbox"/> Patinaje <input type="checkbox"/> Artes Marciales <input type="checkbox"/> Yoga <input type="checkbox"/> Otras actividades		

Encuesta sobre actividad física

CAMPAÑA DE ACTIVIDAD FÍSICA

Tabla 2: Recuento de resultados

Nº	PREGUNTA	Nº DE RESPUESTAS				Nº DE RESPUESTAS	
		<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
1.	¿Crees que realizas suficiente actividad física?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
2.	¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
3.	¿Te gustaría hacer más ejercicio?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
4.	¿Tienes alguna lesión o enfermedad que afecte a tu actividad física?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
5.	¿Crees que tu condición física es adecuada?	<input type="checkbox"/> Sí				<input type="checkbox"/> No	
6.	¿Haces ejercicio solo/a o en compañía de tu pareja o amigos?	<input type="checkbox"/> Solo				<input type="checkbox"/> En compañía	
		1	2	3	4	5	Más de 5
7.	¿Cuántos días por semana realizas ejercicio?						
8.	¿Cuántas horas al día realizas actividad física?						
		Andando	Bicicleta	En coche/moto		En transporte público	
9.	¿Cómo vienes al colegio?						
10.	De la siguiente lista, señala los deportes o actividades que realizas con cierta frecuencia.	Caminar		Fútbol		Baile	
		Nadar		Tenis		Patinaje	
		Correr		Baloncesto		Artes Marciales	
		Ciclismo		Voleibol		Yoga	
		Gimnasio		Otro deporte de equipo		Otras actividades	

Encuesta sobre actividad física