

## Encuesta para estudiantes de 5-8° (Encuesta Larga)

**Instrucciones:** Las siguientes preguntas son acerca de lo que comen los estudiantes de tu edad y de lo que saben acerca de nutrición y actividad física (ejercicio). Lee cuidadosamente cada pregunta y escoge la respuesta verdadera para ti. Marca tu respuesta en la encuesta como se muestra en el ejemplo siguiente. **Esto es no un examen y no existen respuestas correctas o incorrectas. Tus respuestas serán anónimas.**

**Ejemplo:**

¿Cuántos vegetales comiste ayer?

- a. Ayer no comí vegetales.
- b. Ayer comí **un** vegetal.
- c. Ayer comí **dos** vegetales.
- d. Ayer comí **tres** vegetales.
- e. Ayer comí **cuatro** vegetales.
- f. Ayer comí **cinco o más** vegetales.

Número de identificación del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombre del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombre de la escuela: \_\_\_\_\_

1. Yo soy...
  - a. Niña
  - b. Niño
  
2. ¿Cuál es tu grado actual?
  - a. 5
  - b. 6
  - c. 7
  - d. 8

**Instrucciones:** Para las afirmaciones del 3 - 27, diga por favor que tan de acuerdo o en desacuerdo esta.

3. Me gusta mi clase de educación física.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
4. Me gusta aprender nuevas actividades.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo

5. Es importante trabajar con tanta fuerza para que mi ritmo cardíaco y mi respiración incrementen.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
6. Me siento bien conmigo mismo cuando sé que he trabajado duro.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
7. Estar en forma es importante para mí.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
8. Aprendo como estar en forma en mi clase de Educación Física.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
9. Hacer buena elección de alimentos saludables es importante para mí.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
10. Las cosas que estoy aprendiendo en la escuela sobre la condición física y la alimentación saludable son importantes.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
11. Poner metas de condición física es importante.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo

12. De manera divertida entiendo lo que aprendo en Educación Física.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
13. Aprendo acerca de intensidad en la clase de Educación Física para aplicarlo cuando estoy activo.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
14. Aprendo en Educación Física acerca de 5 componentes de condición para escoger actividades que mejoren mi condición física.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
15. Aprendo en Educación Física sobre el establecimiento de metas para mejorar mis calificaciones de condición física.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
16. Aprendo lo suficiente en la clase de educación física sobre MyPlate para elegir alimentos saludables.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
17. Mi profesor de Educación Física me da el tiempo suficiente en clase para mejorar mi condición física.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo
  
18. En mi clase de educación física, me muevo más de la mitad del tiempo.
  - a. Totalmente en desacuerdo
  - b. Desacuerdo
  - c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - d. De acuerdo
  - e. Totalmente de acuerdo

19. En la clase de educación física aprendo que estar en forma y comer alimentos nutritivos me hará saludable.

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Desacuerdo
- c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

20. Aprendo sobre actividades divertidas en educación física que puedo hacer fuera de clase.

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Desacuerdo
- c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

21. Aprendo sobre la condición física y comer sano en clases que no sean de educación física.

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Desacuerdo
- c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

22. Mi maestro hace que el aprendizaje sobre la aptitud y la alimentación sana sea divertido.

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Desacuerdo
- c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

23. En PE, trabajo en mis habilidades y condición física para poder estar activo fuera de clase

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Desacuerdo
- c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

24. Soy activo fuera de clase porque quiero mejorar mis habilidades.

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Desacuerdo
- c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

25. Soy activo fuera de clase porque quiero aumentar mi condición física..

- a. Totalmente en desacuerdo
- b. Desacuerdo
- c. Ni acuerdo ni en desacuerdo
- d. De acuerdo
- e. Totalmente de acuerdo

26. Estoy siguiendo un plan fuera de clase para alcanzar mis metas de condición física.
- Totalmente en desacuerdo
  - Desacuerdo
  - Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
27. Cuando estoy activo fuera de clase, elijo actividades de diferente intensidad.
- Totalmente en desacuerdo
  - Desacuerdo
  - Ni acuerdo ni en desacuerdo
  - De acuerdo
  - Totalmente de acuerdo
28. En una SEMANA regular, ¿cuántos minutos de actividad física tienes donde respiras agitadamente y tu ritmo cardíaco aumenta, incluyendo tu clase de educación física?
- Menos de 30 minutos
  - 30 minutos
  - 60 minutos (1 hora)
  - 90 minutos (1.5 horas)
  - 120 minutos (2 horas)
  - 150 minutos (2.5 horas)
  - 180 minutos (3 horas)
  - 210 minutos (3.5 horas)
  - 240 minutos (4 horas)
  - 270 minutos (4.5 horas)
  - 300 minutos (5 horas)
  - Más de 300 minutos (más de 5 horas)
29. En los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste jugos que eran 100% de fruta (naranja, manzana, uvas)? (No cuentes ponche, KoolAid, bebidas deportivas, u otras bebidas con sabor de fruta.)
- No he bebido jugos que eran 100% de fruta en los últimos 7 días
  - De 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - De 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - 1 vez al día
  - 2 veces al día
  - 3 veces al día
  - 4 ó más veces al día
30. En los últimos 7 días, ¿cuántas veces comiste fruta? (No cuentes jugos de fruta.)
- No he comido frutas en los últimos 7 días
  - De 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - De 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - 1 vez al día
  - 2 veces al día
  - 3 veces al día
  - 4 ó más veces al día

31. ¿Durante los últimos 7 días, cuántas veces comiste ensalada verde?
- a. No he comido ensalada verde en los últimos 7 días
  - b. De 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - c. De 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - d. 1 vez al día
  - e. 2 veces al día
  - f. 3 veces al día
  - g. 4 ó más veces al día
32. ¿Durante los últimos 7 días, cuántas veces comiste papas? (No tome en cuenta las papas a la francesa (fritas), ó papitas fritas.)
- a. No he comido papas en los últimos 7 días
  - b. De 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - c. De 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - d. 1 vez al día
  - e. 2 veces al día
  - f. 3 veces al día
  - g. 4 ó más veces al día
33. ¿Durante los últimos 7 días, cuántas veces comiste zanahorias?
- a. No he comido zanahorias en los últimos 7 días
  - b. De 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - c. De 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - d. 1 vez al día
  - e. 2 veces al día
  - f. 3 veces al día
  - g. 4 ó más veces al día
34. ¿Durante los últimos 7 días, cuántas veces comiste otros vegetales? (No cuente la ensalada verde, papas, o zanahorias.)
- a. No he comido otros vegetales en los últimos 7 días
  - b. De 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - c. De 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - d. 1 vez al día
  - e. 2 veces al día
  - f. 3 veces al día
  - g. 4 ó más veces al día
35. En los últimos 7 días, ¿cuántas veces bebiste una lata, botella, o vaso de soda, tal como Coca Cola, Pepsi, o Sprite? (No cuentes sodas de dieta.)
- a. No he bebido soda en los últimos 7 días
  - b. De 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - c. De 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - d. 1 vez al día
  - e. 2 veces al día
  - f. 3 veces al día
  - g. 4 ó más veces al día

36. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos vasos de leche bebiste? (Cuenta la leche que bebiste en vaso o copa, del cartón, ó con cereal. Cuenta media pinta de leche servida en la escuela como igual a un vaso.)
- a. No he bebido leche en los últimos 7 días
  - b. De 1 a 3 veces en los últimos 7 días
  - c. De 4 a 6 veces en los últimos 7 días
  - d. 1 vez al día
  - e. 2 veces al día
  - f. 3 veces al día
  - g. 4 ó más veces al día
37. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días comiste desayuno?
- a. 0 días
  - b. 1 día
  - c. 2 días
  - d. 3 días
  - e. 4 días
  - f. 5 días
  - g. 6 días
  - h. 7 días
38. Ayer pasé \_\_\_ usando una computadora o viendo televisión.
- a. Menos de 30 minutos
  - b. Al menos 30 minutos pero menos de 1 hora
  - c. Por lo menos 1 hora pero menos de 1.5 horas
  - d. Por lo menos 1.5 horas pero menos de 2 horas
  - e. Por lo menos 2 horas pero menos de 2.5 horas
  - f. Por lo menos 2.5 horas pero menos de 3 horas
  - g. Por lo menos 3 horas pero menos de 3.5 horas
  - h. Por lo menos 3.5 horas pero menos de 4 horas
  - i. Al menos 4 horas pero menos de 4.5 horas
  - j. Por lo menos 4.5 horas pero menos de 5 horas
  - k. 5 horas o más