

**ENCUESTA DE ESTILOS DE VIDA Y TRABAJO SALUDABLE PARA LOS EM
CIUDAD DE BOGOTA**

El siguiente cuestionario tiene por objetivo conocer sus practicas cotidianas en la vida y t con una X en la casilla que mejor describa su comportamiento, sea sincero en sus respues utilizada para otros fines. NO HAY RESPUESTAS F

NOMBRE
CARGO

		NUNCA
ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE		
1	¿Hace ejercicio, camina, trota o realiza algun deporte?	
TIEMPO DE OCIO		
2	¿Comparte con su familia y amigos?	
3	¿Suele estar sentado o acostado en un dia de descanso?	
4	¿Realiza usted actividades recreativas?	
AUTOCAUIDADO		
5	¿Visita el medico general al menos una vez al año?	
6	¿Se detiene a observar si hay cambios fisicos en su cuerpo?	
7	¿Realiza Pausas activas en su rutina de trabajo?	
8	¿Informa al Inspector de su trabajo si sufre incidentes?	
ALIMENTACION		
9	¿Consume comidas rapidas?	
10	¿Consume usted al menos 8 vasos de agua al dia?	
11	¿Es regular su horario de comidas?	
12	¿Su alimentacion habitual incluye frutas y verduras?	
13	¿Consume alimentos altos en grasa?	
14	¿Consume bebidas gaseosas?	
15	¿Consume alimentos altos en sal?	
SUSTANCIAS PSICOACTIVAS		
16	¿Fuma usted cigarrillo o tabaco?	
17	¿Fuma usted mas de medio paquete a la semana?	
18	¿Consume usted licor semanalmente?	
19	¿Consume licor al enfrentarse a situaciones dificiles?	
20	¿Consume usted alguna sustancia recreativa ilegal?	
21	¿Consume usted mas de tres tazas de café diariamente?	
SUEÑO		
22	¿Usa usted pastillas para dormir?	
23	¿Duerme usted siete horas diarias?	
24	¿Se despierta usted con cansancio y sensacion de mal dormir?	
25	¿Duerme usted bien toda la noche?	
26	¿Siente sueño en el transcurso del dia?	
LABORAL		
27	¿Trabaja usted mas de 8 horas diarias?	
28	¿Siente entusiasmo al trabajar con superiores y compañeros?	
29	¿Suele permanecer sentado durante su jornada laboral?	

30	¿Siente que le afecta la rutina laboral?	
¡Gracias por participar!		

Tabla 1. Encuesta, datos numéricos y porcentaje

Fuente: Elaboración propia obtenida del análisis de revisión documental

