

## 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
	<b>ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE</b>	
1	¿Hace ejercicio, camina, trota o realiza algun deporte?	
	<b>TIEMPO DE OCIO</b>	
2	¿Comparte con su familia y amigos?	
3	¿Suele estar sentado o acostado en un dia de descanso?	
4	¿Realiza usted actividades recreativas?	
	<b>AUTOCAUIDADO</b>	
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?	
	<b>ALIMENTACION</b>	
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?	
	<b>SUSTANCIAS PSICOACTIVAS</b>	
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?	
	<b>SUEÑO</b>	
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?	
	<b>LABORAL</b>	
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


