ENCUESTA:

SEXO: €HOMBRE €MUJER

PESO:

EDAD:

ALTURA:

1. ¿LLEVAS MOCHILA AL INSTITUTO? €SI €NO
2. ¿LA CUELGAS DE LOS DOS TIRANTES? €SI €NO
3. ¿QUÉ PESO CARGAS?

€MENOS DE 2 KG. € ENTRE 2-5 KG. €ENTRE 5-7 KG. €MÁS DE 7KG.

1. ¿REALIZAS EJERCICIO? €SI €NO
2. EN CASO AFIRMATIVO, ¿CON QUÉ FRECUENCIA?

€UNA VEZ A LA SEMANA.

€ ENTRE 2-3 VECES A LA SEMANA.

€MÁS DE 4 VECES A LA SEMANA.

1. ¿QUÉ TIPO DE EJERCICIO REALIZAS?
2. ¿SUFRES DOLORES DE LUMBARES O CERVICALES? €SI €NO
3. ¿CÓMO TE SIENTAS RESPECTO A LA ESPALDA?
* CON LA ESPALDA AL AIRE AL BORDE DE LA SILLA
* APOYADO EN EL RESPALDO Y CON LA ESPALDA RECTA
* AL BORDE DE LA SILLA RECOSTADO EN EL RESPALDO
1. CUANDO ESTAS SENTADO, ¿CÓMO COLOCAS LAS PIERNAS Y LOS PIES?
* LAS PIERNAS CRUZADAS Y CON UN PIE EN EL AIRE
* CON LAS RODILLAS FLEXIONADAS EN ANGULO DE 90º Y AMBOS PIES APOYADOS EN EL SUELO

 **10.** ¿CUÁNTAS HORAS PASAS SENTADO AL DÍA?

€MENOS DE 7 HORAS. € ENTRE 7-10 HORAS. € MÁS DE 10 HORAS

1. ¿CUÁNTAS HORAS PASAS TUMBADO AL DÍA?

€MENOS DE 7 HORAS. € ENTRE 7-10 HORAS. € MÁS DE 10 HORAS

1. ¿CUÁNTAS HORAS REALIZAS EJERCICIO AL DÍA?

€MENOS DE 1 HORA. € ENTRE 1-3 HORAS. € MÁS DE 3HORAS

1. CUANDO CAMINAS, ¿VAS ERGUIDO?
* SI
* NO, ME INCLINO HACIA DELANTE
* NO, ME INCLINO HACIA ATRÁS
1. CUANDO ESTÁS DE PIE, ¿CÓMO DISTRIBUYES EL PESO?
* ME MANTENGO RECTO
* ME APOYO SOBRE UN PIE
* SITÚO UN PIE DELANTE DEL OTRO
1. AL LEVANTARTE DE LA CAMA…
* LO REALIZO DE FORMA BRUSCA
* ME TOMO UN TIEMPO ANTES DE LEVANTARME
1. ¿QUÉ POSTURA ADOPTAS AL DORMIR?
* FETO
* TRONCO
* NOSTÁLGICO
* SOLDADO (BOCA ARRIBA)
* CAÍDA LIBRE (HACIA ABAJO)
* ESTRELLA DE MAR
1. ¿USAS ALMOHADA?
* SI
* NO
1. ¿QUÉ GROSOR?
* MANTIENE MI CABEZA RECTA
* INCLINA MI CABEZA
1. TU COLCHÓN ES…
* DURO Y ESTABLE
* BLANDO Y DEFORMADO
1. CUANDO ESTÁS SENTADO, ¿UTILIZAS ALGÚN ELEMENTO AUXILIAR DE LOS SIGUIENTES?
* COJÍN
* RESPALDO LUMBAR
* REPOSAPIÉS
1. ¿USAS EL ORDENADOR?
* SI
* NO
1. ¿CUÁNTAS HORAS UTILIZAS EL ORDENADOR AL DÍA?

€MENOS DE 1 HORA. € ENTRE 1-3 HORAS. € MÁS DE 3HORAS

1. ¿A QUÉ ALTURA TIENES EL TECLADO?
* LA QUE ME PERMITE TENER LOS CODOS FEXIONADOS Y APOYADOS
* TENGO LOS CODOS EN ALTO
* TENGO LOS BRAZOS ESTIRADOS
1. ¿Y LA PANTALLA?
* LA TENGO A LA ALTURA DE LS OJOS
* TENGO QUE AGACHAR LA CABEZA
* TENGO QUE LEVANTAR LA CABEZA
1. CUANDO COGES BOLSAS CON OBJETOS QUE PESAN…
* LA COJO CON UNA MANO
* DISTRIBUYO EL PESO EN AMBAS MANOS