

CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN GRUPAL –M5-HÁBITOS SALUDABLES

EQUIPO: _____

FECHA: _____

EVALUADOR/A: _____

OBSERVACIONES: _____

Este cuestionario deberá ser rellenado por los monitores / entrenadores, evaluando cada uno de los diferentes indicadores a analizar de acuerdo a una escala de 1 a 5, siendo:

1. Nunca

2. Casi nunca

3. A veces

4. Casi siempre

5. Siempre

INDICADORES	1	2	3	4	5	TOTAL
Conocen la importancia de llevar unos buenos hábitos higiénicos						
Conocen la importancia de llevar una dieta sana y equilibrada						
Conocen la importancia de tener una buena hidratación.						
Conocen la importancia del descanso						
Conocen los efectos negativos que conlleva tener unos malos hábitos alimenticios						
Conocen los efectos negativos que conlleva el dopaje, tabaco y alcohol						
Acuden bien vestidos, con la vestimenta en buenas condiciones a entrenamientos, partidos, viajes y actos del Club						
Acuden habitualmente a entrenar o partidos con síntomas de cansancio (mala cara, ojeras...)						
No comen dulces, golosinas, refrescos (grasas y azúcares) antes de los entrenamientos o partidos						
Comen y se hidratan adecuadamente después de entrenamientos y partidos						
Se duchan después de todos los entrenamientos y partidos						

