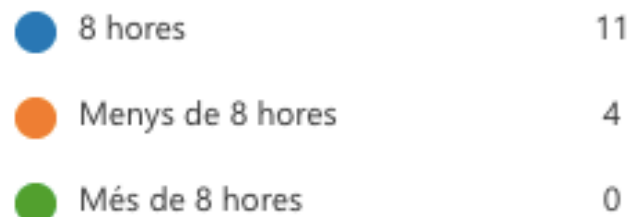




ESTUDI SOBRE ELS HÀBITS SALUDABLES

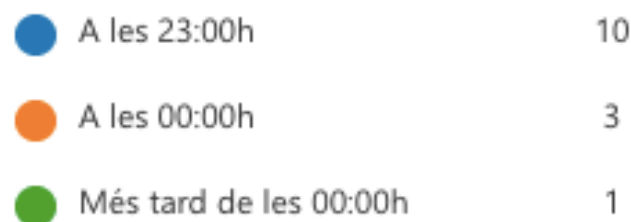
1. Quantes hores acostumes a dormir?

[More Details](#)



2. A quina hora acostumes a anar a dormir?

[More Details](#)



3. Descanses bé quan dorms?

[More Details](#)



4. Al lloc on descanses hi ha silenci i és còmode?

[More Details](#)



5. Cada quant temps et dutxes?

[More Details](#)

● Cada dia	11
● Un dia SI i un dia NO	4
● Dos cops per setmana o menys	0



6. Et rentes les dents sempre després de cada àpat (ESMORZAR - DINAR - BERENAR - SOPAR)?

[More Details](#)

● Si	9
● No	6



7. Quan et rentes les mans?

[More Details](#)

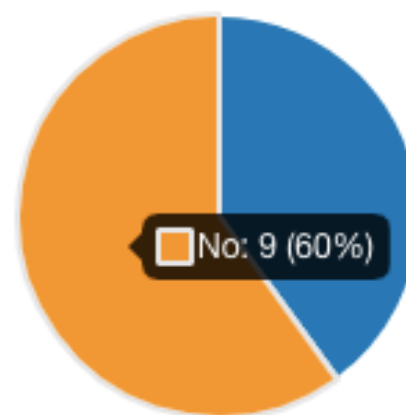
Després de cada àpat	2
Quan estan brutes	1
Després d'anar al WC	1
Totes les anteriors	11
No mes les acostumo a rentar	0



8. Et fa mal l'esquena perquè acostumes a tenir una mala postura?

[More Details](#)

Si	6
No	9



9. Quan agafes molt pes, mantens correcta la postura?

[More Details](#)



10. Com cuides la teves postura/esquena?

[More Details](#)

12
Responses

Latest Responses
"posantme recta"

10. Com cuides la teves postura/esquena?

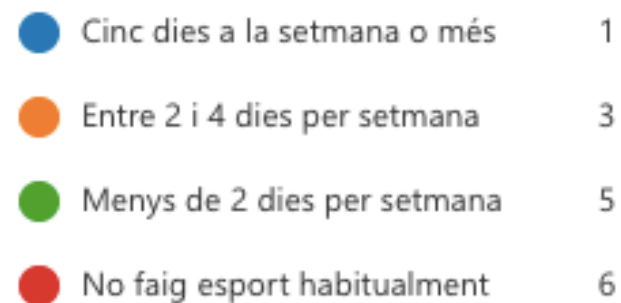
12 Responses

ID ↑	Name	Responses
1	anonymous	Faig estiraments i exercicis de força al gimnàs.
2	anonymous	Intentant seure bé
3	anonymous	Sobretot intentant agafar els pesos amb les dos mans e intentar repartir el pes
4	anonymous	Asseguda de manera correcta i quan estic dreta també
5	anonymous	Intentant estar ben sentat
6	anonymous	Coneixent l'higiene postural i aplicant-la
7	anonymous	Tenirla recta
8	anonymous	Procuro no tenir mala postura ni agafar pesos
9	anonymous	Intentar mantenir l'esquena recta
10	anonymous	Intento tenir recta l'esquena i si aixeco pes faig força amb les abdominals

11	anonymous	Amb consciencia i respiració
12	anonymous	posantme recta

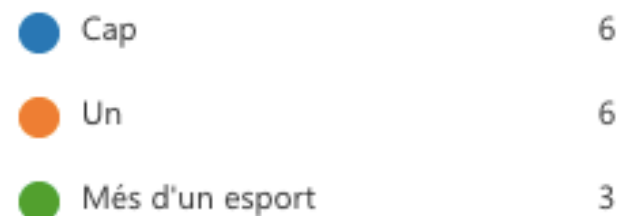
11. Realitzes esport habitualment?

[More Details](#)



12. Quants esports acostumes a practicar?

[More Details](#)



13. Realitzes un escalfament abans de fer esport?

[More Details](#)



14. I quan acabes, fas estiraments?

[More Details](#)



15. Quin esport fas?

[More Details](#)

12

Responses

Latest Responses

"yoga"

16. Quant temps lliure tens al dia?

[More Details](#)

● Molt	1
● Bastant	1
● Poc	11
● Gens	2



15. Quin esport fas?

12 Responses

ID↑	Name	Responses
1	anonymous	Running, bicicleta, entrenament de força...
2	anonymous	Cap
3	anonymous	Zumba, Peses
4	anonymous	Zumba
5	anonymous	Vaig amb bici de montanya.
6	anonymous	Caminar, mínim 30'. No sé si es considera esport en si mateix... Per això les meves anteriors respostes.
7	anonymous	Correr
8	anonymous	Bicicleta i caminar
9	anonymous	Anar amb bicicleta
10	anonymous	Esquí i basquet

11	anonymous	Caminar gimnasia yoga
12	anonymous	yoga

17. En el teu temps lliure, fas activitats que et diverteixen i t'agraden?

[More Details](#)



19. Amb qui acostumes a realitzar les teves activitats del temps lliure?

[More Details](#)



18. Què sols fer en el teu temps lliure?

13 Responses

ID↑	Name	Responses
1	anonymous	Fer esport o sortir a sopar amb els amic/gues.
2	anonymous	Caminar una mica i anar a comprar
3	anonymous	Fer excursions, esquiar, anar a caminar
4	anonymous	Estic amb la família. Passejar per la muntanya i fer excursions. Anar amb bici
5	anonymous	Fer coses amb la família. Com excursions a la montanya, etc...
6	anonymous	Caminar, ballar, llegir, cantar, quedar amb amigues... però molt menys del q m'agradaria....
7	anonymous	Dormi
8	anonymous	Llegir,caminar, fer excursions
9	anonymous	Sport

10	anonymous	Jugar amb els nens
11	anonymous	Estar amb la família
12	anonymous	Estar amb la meva família
13	anonymous	la casa ,la familia