

CUESTIONARIO DE INVESTIGACIÓN

CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIDAD CENTRAL DEL VALLE DEL CAUCA

Lee con atención las siguientes preguntas y responde de acuerdo a las indicaciones.

1. **Edad** _____ años.
2. **Seleccione, género:**
 - A. Mujer
 - B. Hombre
 - C. Otro _____
3. **Ciudad de vivienda actual:** _____
4. **¿Qué semestre se encuentra cursando actualmente?** _____
5. **¿En promedio cuánto tiempo duerme usted a diario durante el periodo académico?**
 - A. 8 horas o más
 - B. 6-7 horas
 - C. 4-5 horas
 - D. Menos de 4 horas
6. **¿Consume café en cualquiera de sus presentaciones?**
 - SI
 - NO
7. **¿Con qué frecuencia consume café?**
 - A. Todos los días
 - B. 4 a 6 días a la semana
 - C. 2 a 3 días a la semana
 - D. 1 día por semana
8. **¿Usted fuma cigarrillo o vapeador?**
 - SI
 - NO
9. **¿Con qué frecuencia fuma cigarrillo o vapeador?**
 - A. Todos los días
 - B. 4 a 6 días a la semana
 - C. 2 a 3 días a la semana
 - D. 1 día por semana
 - E. Ocasionalmente

10. ¿Consume bebidas alcohólicas?

- SI
- NO

11. ¿Con qué frecuencia consume bebidas alcohólicas?

- A. Todos los días
- B. 4 a 6 días a la semana
- C. 2 a 3 días a la semana
- D. 1 día por semana
- E. Ocasionalmente

12. ¿Consume bebidas energéticas?

- SI
- NO

13. ¿Con qué frecuencia consume bebidas energéticas?

- A. Todos los días
- B. 4 a 6 días a la semana
- C. 2 a 3 días a la semana
- D. 1 día por semana
- E. Ocasionalmente

14. ¿Cuántas veces consume bebidas energéticas en promedio por día?

- A. 1
- B. 2
- C. 3
- D. 4 o más.

15. De las siguientes bebidas energéticas comerciales, ¿cuáles ha probado?

Indique también la presentación (Opción múltiple)

- Monster 473 ml ____
- Vive 100 240 ml ____ 380 ____
- Redbull 250 ml ____ XX ____
- Peak 250ml
- Speed max 250 ml ____ 269 ml ____
- Spartan energy 250 ml ____ 269 ml ____
- XS 250 ml ____
- Otro, ¿Cuál? _____

16. ¿Consumen usted bebidas energéticas con otra sustancia?

- A. Sí, ¿Cuál? _____
B. NO

17. ¿Por qué consume las bebidas energizantes? (Opción múltiple)

- Mejorar la concentración.
- Para consumirlas con bebidas alcohólicas.
- Permanecer más tiempo despierto.
- Porque le gusta el sabor
- Recreación.
- Favorecer la salud
- Consumir junto a las comidas
- Realizar actividades deportivas.
- Ver televisión
- Escuchar música.
- Jugar videojuegos
- Presentar algún examen.
- Otra, ¿Cuál? _____

18. Seleccione, cuál de los siguientes síntomas ha experimentado cuando consume bebidas energizantes:

- Dolor de cabeza.
- Palpitaciones.
- Malestar o dolor abdominal.
- Náuseas
- Activación neuronal
- Alteraciones del sueño
- Mayor concentración
- Mareos
- Hambre
- Aumento de orina
- Sensación de ahogo.
- Sudoración.
- Otro(s) _____
- Ninguno

19. Nombre por favor algunas consecuencias a corto, mediano y largo plazo que considera usted que generan las bebidas energéticas en el ser humano:

20. ¿Cuánto pagarías por comprar una bebida energética de 250ml?

- A. Menos de 1500 pesos
- B. 1500 y 2000 pesos
- C. 2000-3000 pesos
- D. Más de 3000 pesos

21. ¿Crees que las bebidas energéticas poseen vitaminas y minerales?

- A. Si, ¿Cuáles? _____
- B. No

22. ¿Cuántos gramos de azúcar crees que contiene una bebida energética de 250 ml?

- A. Menos de 3 gramos
- B. 3 a 5 gramos
- C. 5 a 10 gramos
- D. Más de 10 gramos

23. ¿Cuál crees que es la dosis diaria máxima segura de cafeína?

- A. 100 mg
- B. 200 mg
- C. 400 mg
- D. 500 mg

24. ¿Cuántos miligramos de cafeína crees que tiene una bebida energética de 250 ml promedio?

- A. Menos de 50 mg
- B. 50-100 mg
- C. 100- 150 mg
- D. 150- 200 mg
- E. Más 200 mg

25. ¿Qué esperas de la bebida energética ideal?
