

¿CÓMO REALIZAR UNA ENCUESTA?

La realización de una encuesta es de gran ayuda, más aún si se trata de una encuesta personal en la que podemos indagar al instante acerca de los detalles que queremos conocer sobre el asunto objeto de investigación.

Antes de realizar la encuesta, debemos conocer las posibilidades que tenemos para llevarla a cabo y además conocer algunas condiciones que debe cumplir nuestra entrevista.

Las **FASES DE LA ENCUESTA** son las siguientes:

1. Formulación de **objetivos** de la encuesta.
2. Determinar al **tipo de población** al que queremos dirigir la encuesta. Lo ideal es que exista un equilibrio entre: hombres y mujeres, personas mayores y jóvenes, personas de diferente nivel cultural,... para obtener una visión extensa de las respuestas obtenidas.
3. Determinar el tipo de encuesta que vamos a llevar a cabo: encuesta con **preguntas abiertas o cerradas** (se tratará más adelante).
4. **Diseñar un cuestionario** acorde a las necesidades de información que se requiere.
5. Realización de la **encuesta**
6. **Procesamiento** de los datos
7. **Interpretación** de los datos obtenidos
8. **Presentación** del resultado de la encuesta

Nosotros vamos a hacer un estudio sobre los hábitos saludables de la población. Para organizar este estudio vamos a intentar responder a las siguientes preguntas:

- ¿Qué vamos a preguntar?
- ¿A quién vamos a preguntar?
- ¿Cómo voy a preguntar?
- ¿Qué voy a hacer con los datos?
- ¿Cómo voy a interpretar los datos?
- ¿Cómo los voy a presentar?

¿QUÉ VAMOS A PREGUNTAR?

Vamos a preguntar a los encuestados por hábitos de salud. Algunos ejemplos de cuestiones que podemos incluir en nuestra encuesta son los siguientes:

- Bajo su punto de vista ¿qué aspectos hay que respetar para conseguir una vida saludable?
- ¿Realiza actividad física con regularidad? ¿Cuántas veces por semana?
- ¿Cuál es el motivo por el que practica actividad física?
- ¿Cuál es el motivo por el que no practica actividad física?
- ¿Sabe en qué consiste una dieta equilibrada?
- ¿Considera que su alimentación es sana y equilibrada?¿Por qué?
- ¿Considera que llevan a cabo alguna práctica nociva para la salud?



Con el fin de poder interpretar mejor los resultados de la encuesta consideramos que no debemos realizar más de 5 preguntas a cada encuestado. Estas preguntas deberían girar en torno a 3 cuestiones fundamentales: la práctica de actividad física, la alimentación, y los hábitos nocivos para la salud.

Básicamente podemos realizar dos **tipos de preguntas**:

1.- Preguntas cerradas: limitan la respuesta a “sí” o “no”, o incluir algunas respuestas alternativas. Ejemplos.

¿Realizas actividad física a diario? SI NO

¿Cuántos días a la semana realizas actividad física?

1 día 2 días 3 días 4 días o más

También existen preguntas cerradas en las que se pueden proponer más de una respuesta.

Las respuestas cerradas requieren menos esfuerzo para los encuestados y son fáciles de analizar. Para preparar una encuesta cerrada se debe pensar en las posibles alternativas de respuesta.

2.- Preguntas abiertas: no limitan las alternativas de respuestas posibles, por lo que las posibilidades pueden ser muy numerosas. Ejemplo:

- ¿Cuál es el motivo por el que realizas actividad física?
- ¿Qué crees que se debe hacer para conseguir llevar una vida saludable?

Las preguntas abiertas recaban más información que las de tipo cerradas, y permiten indagar sobre aspectos desconocidos del tema acerca del que queremos indagar.

CARACTERÍSTICAS DE LAS PREGUNTAS.

En cualquier caso hay que establecer unos requisitos que deben cumplir las preguntas de nuestro cuestionario:

- Las preguntas deben ser claras y comprensibles.
- Las preguntas no deben incomodar a la persona entrevistada.
- Las preguntas no deben conducir a la respuesta del encuestado.
- No es recomendable empezar por preguntas muy directas o difíciles de contestar.
- Las preguntas no deben ser muy numerosas.

Tendremos que preparar un cuestionario con las preguntas. Es conveniente que en el cuestionario incluyamos:

- El título del estudio
- La fecha de realización de la encuesta
- El nombre de los entrevistadores
- Las preguntas
- Un número para asignar a cada encuestado (no interesa recoger el nombre de la persona encuestada)
- Edad y sexo del encuestado/a.



¿A QUIÉN VAMOS A PREGUNTAR?

Trataremos realizar la encuesta a un número considerable de personas, de este modo tendremos una información más precisa sobre los hábitos de la población. Es necesario que la encuesta sea propuesta a no menos de 20 personas, aunque sería aconsejable que este número sea superior en la medida de lo posible

Debemos tratar de preguntar a personas de diferentes edades:

- Adolescentes: 12 – 18 años
- Adultos jóvenes: 18 – 40 años
- Adultos: 40 – 65 años
- Personas mayores: más de 65 años

Podemos escoger a personas de nuestro entorno cercano: vecinos, personas de nuestro centro educativo, familiares,... aunque quizás para que las respuestas sean más fiables sea mejor ubicarnos en un lugar público de gran afluencia: un centro comercial, una calle o plaza muy concurrida... y preguntar a personas con diferentes características.

¿CÓMO VOY A PREGUNTAR?

- En primer lugar se debe **tener una buena presencia** para no provocar rechazo en ser encuestados por parte de las personas a las que accedemos en la calle.
- **Saludar , presentarse y preguntar amablemente** si desea contestar una encuesta: “Buenos días. Somos estudiantes de 3º de E.S.O. del [nombre del centro educativo] y estamos realizando una encuesta sobre hábitos y estilos de vida saludables para la realización de un trabajo de investigación dentro del área de educación física. ¿Podría colaborar con nosotros/as?”
- **Preguntar de forma clara.** Repetir las preguntas cuantas veces sea necesario.
- **Escribir las respuestas de forma clara.** Quizás sea más rápido si alguien del grupo formula las preguntas y otra persona escribe las respuestas.
- **Escuchar con atención** de manera que el entrevistado perciba que está siendo escuchado.
- **No cortar, no interrumpir** mientras el encuestado está respondiendo.
- **No anticipar**, no suponer lo que la persona encuestada va a decir.
- Una vez que se haya finalizado la encuesta, sostener una conversación amable unos minutos más **buscando una despedida cordial y amable.**

¿QUÉ VOY A HACER CON LOS DATOS?

Una vez que tengamos recopiladas las encuestas, hay que poner todos los datos juntos. Para el tratamiento de los datos es mejor usar una hoja de cálculo para finalmente facilitar nuestra presentación, pero no es imprescindible. El caso es construir una tabla donde vamos a introducir los datos del cuestionario. Esta tabla deberá contener:

- Una columna con los encuestados: encuestado 1, encuestado 2, ...
- Otra con el sexo de la persona encuestada
- Otra con la edad del encuestado (adolescente / adulto joven / adulto / persona mayor)



- Una columna por cada pregunta realizada. Si no queremos escribir en la celda toda la pregunta, podemos ordenar las preguntas por orden alfabético: pregunta A, pregunta B, pregunta C,.... o por orden numérico: pregunta 1, pregunta 2, pregunta 3....

	SEXO	EDAD	PREGUNTA A	PREGUNTA B	PREGUNTA D	PREGUNTA E	PREGUNTA F
ENCUESTADO 1							
ENCUESTADO 2							
ENCUESTADO 3							
ENCUESTADO 4							
ENCUESTADO 5							
ENCUESTADO 6							
ENCUESTADO 7							
ENCUESTADO 8							
ENCUESTADO 9							
ENCUESTADO 10							

Para resumir un poco la información, vamos a ordenar los datos agrupando a nuestros encuestados por sexo y edad:

	NÚMERO
HOMBRES	
MUJERES	
TOTAL	

Y también por franjas de edad:

	NÚMERO
ADOLESCENTES	
ADULTOS JÓVENES	
ADULTOS	
PERSONAS MAYORES	
TOTAL	

También podemos crear una tabla de doble entrada:

	VARONES	MUJERES	TOTAL



ADOLESCENTES	5	7	12
ADULTOS JÓVENES	6	9	15
ADULTOS	8	7	15
PERSONAS MAYORES	6	4	10
TOTAL	25	27	52

Al número de personas que se incluyen en cada categoría de sexo o cada grupo de edad se le denomina **frecuencia absoluta**.

Pero, por ejemplo si entrevistamos a 6 adultos ¿son muchos o pocos? Esto dependerá del número total de personas que sean entrevistadas. La **frecuencia relativa** nos aporta información acerca de la proporción de cada categoría con respecto al total.

La frecuencia relativa se calcula mediante la siguiente fórmula:

$$100 \times \frac{\text{Número de casos de la categoría}}{\text{Total de casos}}$$

Veamos un ejemplo ilustrado en el siguiente ejemplo que plasmamos en una tabla:

	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
ADOLESCENTES	9	$100 \times (9/20) = 45 \%$
ADULTOS JÓVENES	5	$100 \times (5/20) = 25 \%$
ADULTOS	2	$100 \times (2/20) = 10 \%$
PERSONAS MAYORES	4	$100 \times (4/20) = 20 \%$
TOTAL	20	100 %

¿CÓMO INTERPRETAR LOS DATOS?

Ya tenemos nuestros datos registrados y ordenados en las tablas correspondientes. Recordemos:

- Por una parte hemos agrupado a los encuestados por sexo: varones y mujeres.



- Por otra los hemos agrupado por franjas de edad
- Conocemos las proporciones del número de personas encuestadas por edad y sexo: frecuencia relativa.
- También hemos plasmado en una tabla todos los datos de carácter general: sexo y edad, junto con el resultado de las preguntas

Empezaremos elaborando un informe que debe incluir:

1º- La composición de la muestra o lo que es lo mismo, las personas que han sido encuestadas:

En esta parte incluimos las tablas por edad y sexo, o una tabla de doble entrada en la que se incluyan ambos parámetros

2º- Presentamos los resultados de la encuesta:

- a) Podemos presentar los resultados o porcentajes de los resultados de las preguntas de tipo cerradas. Por ejemplo:

Un 40% de las personas realizan actividad física solo una vez por semana, un 30% lo realiza dos veces por semana, un 20% realiza actividad física 3 veces por semana mientras que tan sólo un 10 % de las personas realizan actividad física 4 días o más por semana.

Este análisis puede realizarse en términos generales, centrándonos en franjas de edad, por sexo, por franjas de edad y sexo,... Se puede profundizar en alguna cuestión o en todas las preguntas, ...Es decir puede hacerse con la profundidad que cada uno desee.

- b) Los resultados de las preguntas abiertas se plasmarán presentando las diferentes respuestas recogidas por los diversos encuestados, y en caso de que se repitan (que será lo más lógico), se puede establecer al igual que en el caso anterior el correspondiente porcentaje. Veamos un ejemplo ante la pregunta "¿Por qué realiza actividad física?"

*El 40 % de los hombres contesta que lo realiza porque le gusta
El 30 % considera que debe practicar actividad física porque es bueno para su salud
El 20 % afirma que realiza actividad física porque se lo ha recomendado el médico
El 10% restante presenta otro tipo de respuestas: por estética, por relacionarse con otras personas y por ocupar el tiempo libre*

- c) También es posible que realicemos una combinación de ambas opciones: análisis de las preguntas abiertas y preguntas cerradas.

3º- Elaboramos unas conclusiones sobre los datos obtenidos. Se trata de realizar unos comentarios generales sobre lo más destacable o lo que más nos haya sorprendido de la encuesta. Por ejemplo:

En el caso de las mujeres, la práctica de actividad física va siendo más habitual conforme pasan de una franja de edad a otra: mientras pocas adolescentes afirman realizar actividad física habitualmente, son muchas las mujeres adultas que lo realizan. Este hecho se relaciona directamente con una mentalización diferente: las adolescentes opinan que no es necesario realizar actividad física, mientras que las mujeres adultas opinan que es imprescindible para la salud. Las jóvenes adultas presentan un objetivo más orientado hacia lo estético que hacia la salud para la práctica de actividad física.



¿CÓMO PRESENTAR LOS DATOS?

Dado que el resultado de nuestras conclusiones debe ser mostrado al resto de compañeros, utilizaremos algún modo de presentación tal como Powerpoint o Prezzi para hacerlo.

Además de las tablas y textos diseñados en el apartado anterior podemos representar nuestros datos a través diferentes diseños disponibles en excel:

- Diagrama de barras
- Gráficos de líneas
- Gráficos circulares
- Gráficos radiales

RECURSOS WEB

“Elaboración de entrevistas y encuestas”

<https://es.slideshare.net/albertosalas33/elaboracion-decuestionariosy-entrevista>

“Protocolo de realización de encuestas”

<http://www.panaftosa.org/roedores/index.php/protocolo-para-la-realizacion-de-encuestas-al-poblador/protocolo-para-la-realizacion-de-encuestas-para-el-encuestador>

“Tu primera encuesta”

https://www.ine.es/explica/docs/pasos_primera_encuesta.pdf

