

(AF) Actividad Física Infantil

ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIO DEL NIÑO/A (referida al último año)

ID _____

1. ¿Cuántas horas duerme su hijo/a al día, EXCLUIDA la siesta? _____ horas

2. ¿Cuántos minutos de siesta suele dormir al día?
Colegio _____ min. **Casa** _____ min.

3. ¿Cuántas horas ve su hijo/a la televisión/vídeos al día?
 a - Durante la semana: Horas: _____ Minutos: _____
 b - Fines de semana: Horas: _____ Minutos: _____

4a. Fuera del colegio, ¿cuánto tiempo al día dedica su hijo/a a juegos o actividades sedentarios (ej. puzzles, libros, muñecas, deberes, ordenador/videojuegos)? Excluir televisión/vídeos y Wii-sports.
 c - Durante la semana: Horas: _____ Minutos: _____
 d - Fines de semana: Horas: _____ Minutos: _____

4b. Suele su hijo jugar con la Wii-sports?
 ① Nunca/casi nunca ④ 3-4 h / semana (1/2h/día)
 ② < 1 h / semana ⑤ 5-6 h / semana
 ③ 1-2 h / semana ⑥ ≥ 7 h / semana (≥1h/día)
 ⑦ No sabe / no contesta

5. ¿Durante una semana normal, cuánto tiempo hace actividad física EXTRAESCOLAR cada día, ej: clases de baile/natación) o simplemente jugar, correr, ir en bici, patinar, nadar, etc. (Excluir Wii y el viaje al colegio). Especificar las actividades.

Día	Actividad(es)*	Horas					Mins	
Ejemplo	Bici 30m / natación 30m	0	1	2	3	4+	0	30
Lunes		0	1	2	3	4+	0	30
Martes		0	1	2	3	4+	0	30
Miércoles		0	1	2	3	4+	0	30
Jueves		0	1	2	3	4+	0	30
Viernes		0	1	2	3	4+	0	30
Sábado		0	1	2	3	4+	0	30
Domingo		0	1	2	3	4+	0	30

6. ¿Cuanto tiempo hacer actividades físicas durante el horario escolar? Incluir piscina y jugando en el patio. Especificar actividades

Día	Actividad(es)*	Horas					Mins	
Lunes		0	1	2	3	4+	0	30
Martes		0	1	2	3	4+	0	30
Miércoles		0	1	2	3	4+	0	30
Jueves		0	1	2	3	4+	0	30
Viernes		0	1	2	3	4+	0	30

7.-¿ Normalmente cómo va y vuelve su hijo/a del colegio?

*Si camina más de 10 minutos y usa dos medios distintos, especifica los dos.

**Si después del colegio hace una actividad extraescolar o va a otra casa (abuelos), contar el tiempo que utiliza (y transporte/s) desde colegio al lugar donde hace la actividad y desde el lugar donde hace la actividad a casa.

- ① Caminando min/día: (ir _____ volver _____)
 ② En bus min/día: (ir _____ volver _____)
 ③ En coche/taxi min/día: (ir _____ volver _____)
 ④ En tren/metro/tranvía min/día: (ir _____ volver _____)
 ⑤ En bicicleta llevado/a min/día: (ir _____ volver _____)
 ⑥ Otra (especificar) min/día: (ir _____ volver _____)

8. ¿Dónde suele ir a jugar al aire libre (indicar el más frecuente)?

- ① Parque infantil
 ② Calle peatonal
 ③ Patio o terraza de la casa
 ④ Otro parque (no-infantil)
 ⑤ Otro (especificar) _____

9. ¿A qué distancia de su casa está este lugar utilizando el modo mas frecuente de transporte?

- 1 Caminando _____ minutos
 2 En coche / taxi _____ minutos
 3 En bus _____ minutos
 4 En bici _____ minutos
 5 Otro (especificar) _____ minutos

10. ¿Cuáles son los 2 deportes / actividades más comunes que realiza su hijo?

- ① Bicicleta / triciclo / patinete
 ② Futbol
 ③ Correr / saltar
 ④ Natación
 ⑤ Otro (especificar) _____

11. Considerando toda la actividad física (AF) que realiza su hijo: ¿cómo lo considera usted?

- ① **Sedentario/a:** sentado casi siempre, sin práctica de AF o deportes.
 ② **Poco activo/a:** actividades sentadas, escasa AF o deportes
 ③ **Moderadamente activo/a:** poco tiempo sentado, ligera AF o deportes.
 ④ **Bastante activo/a:** casi siempre de pie, frecuente AF o deportes.
 ⑤ **Muy activo/a:** siempre de pie/moviéndose, intensa AF o deportes a diario
 ⑥ No sabe / no contesta

12/13. ¿Cuánto tiempo a la semana dedica usted y su pareja a realizar algún tipo de actividad física (incluir bici, ejercicio/deporte organizado)?

	12. Madre	13. Pareja
① Casi nunca	_____	_____
② ~1/2 hora a la semana	_____	_____
③ >1/2 hora - 1 hora a la semana	_____	_____
④ 1-2 horas (≈10-20 min. al día)	_____	_____
⑤ >2-4 horas (≈20-35 min. al día)	_____	_____
⑥ >4-7 horas (≈35-60 min. al día)	_____	_____
⑦ >7 horas (>60 min. al día)	_____	_____

(AF) Actividad Física Infantil

*** Menu de actividades para preguntas 5 y 6 (se puede especificar más de un tipo para l el mismo METs**

1. Jugar (i)– patio, parque infantil etc: jugando tranquilo (ej: con arena) estando la mayor parte del tiempo parado/sentado
2. Jugar (ii)– patio, parque infantil etc: Jugar moviéndose a menudo pero a ratos parado/sentado
3. Jugar (iii) – patio, parque infantil etc: Jugar corriendo/saltando enérgicamente casi todo el tiempo
4. Jugar con un perro (corriendo), etc
5. Artes marciales (karate, judo etc)
6. Ballet/danza
7. Basket
8. Bicicleta / triciclo
9. Columpiarse
10. Correr (i)
11. Correr (ii) y saltar
12. Excursión/caminar en montaña etc
13. Futbol
14. Montar caballo
15. Natación
16. Monopatín
17. Patinar
18. Psicomotricidad
19. Saltar a la cuerda/ conga
20. Tenis
21. Música
22. Otro (especificar) _ _ _ _ _