

## Actividad Física (NIÑOS 4 años)

### ACTIVIDAD FÍSICA Y EJERCICIO DEL NIÑO/A (*referida al último año*)

1. ¿Cuántas horas al día suele dormir su hijo/a, EXCLUIDA la siesta? \_\_\_\_\_ horas

2. ¿Cuántos minutos de siesta suele dormir al día? \_\_\_\_\_ min.

3. ¿Cuántas horas ve su hijo/a la televisión/vídeos al día?

a - Durante la semana:

b - Fines de semana:

Horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

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:

d - Fines de semana:

Horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

Horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

4b. Suele su hijo jugar con la Wii-sports?

- ① Nunca/casi nunca
- ② < 1 h / semana
- ③ 1-2 h / semana

- ④ 3-4 h / semana (1/2h/día)
- ⑤ 5-6 h / semana
- ⑥ ≥ 7 h / semana (≥1h/día)
- ⑦ No sabe / no contesta

8. ¿Durante una semana típica, cuánto tiempo suele hacer 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 9, 17	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. ¿Cómo suele su hijo/a ir al/volver del colegio los días más típicos?

\*Si camina >10 minutos + otro metodo, especifica los 2

\*\*Si a la vuelta hace una actividad extraescolar o va a otra casa después del colegio, contar el tiempo (y transporte/s) del colegio a lugar donde hace la actividad + del lugar donde hace la actividad a casa)

- ① Caminando mins/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 En motocicleta min./día (ir \_\_\_\_\_ volver \_\_\_\_\_)
- ⑦ Otra (especificar) min./día (ir \_\_\_\_\_ volver \_\_\_\_\_)

9. ¿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) \_\_\_\_\_

10. ¿A qué distancia de su casa está este lugar utilizando el modo mas frecuente de transporte (si camina >10 minutos, espec. 2)?

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

11. ¿Cuáles son los 2 deportes / actividades más comunes de su hijo?

- ① Bicicleta / triciclo / patinete
- ② Fútbol
- ③ Correr / saltar
- ④ Natación
- ⑤ Otro (especificar) \_\_\_\_\_

12. Globalmente, considerando toda su actividad física (AF): ¿cómo considera Vd. a su hijo/a?

- ① **Sedentario/a**: sentado casi siempre, sin práctica de AF o deportes, bajo cuidados.
- 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

13/14. ¿Cuánto tiempo suelen hacer Vd. y su pareja algún tipo de actividad física (incluir bici, ejercicio/deporte organizado) a la semana?

	13. Madre	14. 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)	_____	_____

\* Menu de actividades para preguntas 7 y 8 (se puede especificar más que un tipo para el mismo

- 1. Jugar (i) – patio, parque infantil etc: moviéndose constantemente
- 2. Jugar (ii)– patio, parque infantil etc: moviéndose a ratos
- 3. Jugar (iii)– patio, parque infantil etc: parado/sentado
- 4. Jugar con un perro (corriendo), etc
- 5. Artes marciales (karate, judo etc)
- 6. Baile, clases de
- 7. Basket
- 8. Beisbol
- 9. Bicicleta / triciclo
- 10. Bolos
- 11. Columpiarse
- 12. Correr (i)
- 13. Correr (ii) y saltar
- 14. Excursión/caminar en montaña etc
- 15. Fútbol
- 16. Montar caballo
- 17. Natación
- 18. Mono-patin
- 19. Patinete
- 20. Patinar
- 21. Pre-sport, clases de
- 22. Saltar a la cuerda/ conga
- 23. Tenis
- 24. Otro (especificar) \_\_\_\_\_