

Encuestadora: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

***Fase de 11 años***

**2. Cuestionario sobre la ACTIVIDAD FÍSICA  
del NIÑO/A**

##### **ACTIVIDAD FÍSICA DEL NIÑO/A**

*Las siguientes preguntas hacen referencia a las actividades físicas (deportes, gimnasia, jugar en un parque…) y sedentarias (mirar la televisión, jugar al ordenador, hacer los deberes…) que su hijo/a realiza en una semana típica (de lunes a domingo) dentro y fuera del horario escolar.*

**A) ACTIVIDADES SEDENTARIAS:**

**En una semana típica, ¿cuántos minutos al día en promedio su hijo/a suele hacer las siguientes actividades sedentarias? Por favor, lea con cautela qué INCLUYE o EXCLUYE cada actividad. Fíjese en el ejemplo.**

*EJEMPLO: Si su hijo/a ve la televisión durante 60 minutos cada día entre semana y aproximadamente 3 horas al día el fin de semana. Por el otro lado, su hijo/a nunca juega a juegos de ordenador. Usted tiene que rellenar la tabla de la siguiente manera:*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Actividad sedentaria*** | ***¿Hace su hijo/a esta actividad sedentaria?*** | ***Días de la semana*** | | | | | | |
| ***Lunes***  ***(minutos)*** | ***Martes***  ***(minutos)*** | ***Miércoles***  ***(minutos)*** | ***Jueves***  ***(minutos)*** | ***Viernes***  ***(minutos)*** | ***Sábado***  ***(minutos)*** | ***Domingo***  ***(minutos)*** |
| ***Televisión / videos***  *(se INCLUYEN videos y YouTube en el ordenador****)*** | ***X Sí***   * ***No*** | ***60*** | ***60*** | ***60*** | ***60*** | ***60*** | ***180*** | ***180*** |
| ***Juegos de ordenador / videojuegos inactivos***  *(se INCLUYE los juegos en los teléfonos / tablets;*  *se EXCLUYE ver TV / videos y juegos como la Wii-Sports u otros videojuegos activos)* | * ***Sí***   ***X No*** |  |  |  |  |  |  |  |

**Ahora especifique las actividades de su hijo/a:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad sedentaria** | ***¿Hace su hijo/a esta actividad sedentaria?*** | **Días de la semana** | | | | | | |
| **Lunes**  **(minutos)** | **Martes**  **(minutos)** | **Miércoles**  **(minutos)** | **Jueves**  **(minutos)** | **Viernes**  **(minutos)** | **Sábado**  **(minutos)** | **Domingo**  **(minutos)** |
| **Televisión / videos**  (se INCLUYEN videos (por ejemplo YouTube) en el ordenador**)** | * Sí * No |  |  |  |  |  |  |  |
| **Juegos de ordenador / videojuegos inactivos**  *(se INCLUYE los juegos en los teléfonos / tablets;*  *se EXCLUYE ver TV / videos y juegos como la Wii-Sports u otros videojuegos activos)* | * Sí * No |  |  |  |  |  |  |  |
| **Jugando a juegos de mesa u otras actividades sedentarias fuera del colegio (p. ej. deberes, puzles, leer, jugar con muñecas, al LEGO, con coches, al Playmobil, y actividades similares)**  *(se EXCLUYE ver la TV / videos y todo tipo de juegos de ordenador / videojuegos)* | * Sí * No |  |  |  |  |  |  |  |

**B) ACTIVIDADES FÍSICAS:**

**En una semana típica, ¿cuántos minutos al día en promedio pasa su hijo/a haciendo las siguientes actividades (excluir el viaje al colegio)?** *Por favor, especifique la respuesta para cada día de la semana y según el ambiente en el que su hijo/a realiza esa actividad.*

**El significado de los ambientes es el siguiente:**

* **Pabellón:** Recinto interior destinado a competiciones deportivas (fútbol sala, baloncesto interior, etc.).
* **Pista deportiva en el exterior:** Recinto exterior destinado a competiciones deportivas (fútbol, hockey sobre hierba, etc.).
* **Espacio verde urbano:** Área recreacional con hierba, árboles u otros tipos de vegetación dentro de pueblo o ciudad.
* **Espacio verde no urbano:** Espacio con hierba, árboles u otros tipos de vegetación fuera de núcleos urbanos.
* **Espacio azul urbano:** Espacio que incluye masas de agua tanto en interior – lagos, ríos y canales – como en exterior - costas y océanos- dentro de pueblo o ciudad.
* **Espacio azul no urbano:** Espacio azul situado fuera de núcleos urbanos.
* **Espacio urbano pavimentado:** Espacio urbano exterior no destinado a competiciones deportivas donde los niños/as hacen actividad física en ausencia de un entorno natural, es decir, ambiente construido sin espacios verdes ni espacio azul (niño/a juega al fútbol en un parquin descubierto, ir en monopatín en un *skatepark*, etc.).

*Para cada actividad usted puede indicar más de una “X”. Fíjese en el ejemplo.*

*EJEMPLO: Si su hijo/a realiza las siguientes actividades físicas: (1) entrena al básquet en un pabellón los lunes y los miércoles durante 90 minutos y el sábado hace un partido de 60 minutos, (2) tiene clase de educación física en la escuela los martes y jueves durante 60 minutos, (3) juega en los columpios de un parque durante 30 minutos los martes y jueves, y (4) suele ir un parque cercano a espacios verdes o azules.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Actividad*** | ***Días de la semana*** | | | | | | | ***Escuela*** | | ***Actividades fuera de la escuela*** | | | | |
| ***Lunes***  ***(minutos)*** | ***Martes***  ***(minutos)*** | ***Miércoles***  ***(minutos)*** | ***Jueves***  ***(minutos)*** | ***Viernes***  ***(minutos)*** | ***Sábado***  ***(minutos)*** | ***Domingo***  ***(minutos)*** | ***Exterior*** | ***Interior*** | ***Pabellón*** | ***Pista deportiva (en el exterior)*** | ***Espacio pavimentado*** | ***Espacio verde*** | ***Espacio azul*** |
| *Jugar – patio, parque infantil etc.: moviéndose a ratos* |  |  |  |  |  | *120* |  |  |  |  |  |  | ***X Urbano***   * ***No urbano*** | ***X Urbano***   * ***No urbano*** |
| *Básquet* | *90* |  | *90* |  |  | *60* |  |  |  | *X* |  |  | * ***Urbano*** * ***No urbano*** | * ***Urbano*** * ***No urbano*** |
| *Columpiarse* |  | *30* |  | *30* |  |  |  |  |  |  |  |  | ***X Urbano***   * ***No urbano*** | * ***Urbano*** * ***No urbano*** |
| *Clases de educación física en la escuela* |  | *60* |  | *60* |  |  |  |  | *X* |  |  |  | * ***Urbano*** * ***No urbano*** | * ***Urbano*** * ***No urbano*** |

**Ahora especifique las actividades de su hijo/a:**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Días de la semana** | | | | | | | **Escuela** | | **Actividades fuera de la escuela** | | | | | |
| **Lunes**  **(minutos)** | **Martes**  **(minutos)** | **Miércoles**  **(minutos)** | **Jueves**  **(minutos)** | **Viernes**  **(minutos)** | **Sábado**  **(minutos)** | **Domingo**  **(minutos)** | **Exterior** | **Interior** | **Pabellón** | **Pista deportiva: Exterior** | **Espacio pavimentado** | **Espacio verde** | **Espacio azul** |
| **Jugar – patio, parque infantil etc.: parado/sentado** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Jugar – patio, parque infantil etc.: moviéndose a ratos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Jugar – patio, parque infantil etc.: moviéndose constantemente** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Jugar con un perro (corriendo), etc.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Artes marciales (karate, judo etc.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Baile** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Baloncesto** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Beisbol** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Bicicleta / triciclo** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Bolos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Columpiarse** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Correr sin saltar** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No Urbano** |
| **Correr y saltar** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Excursión/caminar en montaña etc.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Actividad** | **Días de la semana** | | | | | | | **Escuela** | | **Actividades fuera de la escuela** | | | | | |
| **Lunes**  **(minutos)** | **Martes**  **(minutos)** | **Miércoles**  **(minutos)** | **Jueves**  **(minutos)** | **Viernes**  **(minutos)** | **Sábado**  **(minutos)** | **Domingo**  **(minutos)** | **Exterior** | **Interior** | **Pabellón** | **Pista deportiva: Exterior** | **Espacio pavimentado** | **Espacio verde** | **Espacio azul** |
| **Fútbol** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Montar caballo** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Natación** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Mono-patín** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Patinete** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Patinar** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Multideporte escolar** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Saltar a la cuerda/conga** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Tenis** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Wii o videojuegos activos** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Clases de educación física en la escuela** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Gimnasia** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No Urbano** |
| **Animación (cheerleader)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Ballet** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Rugby** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Cricket** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |
| **Otros, Especifique:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | * **Urbano** * **No urbano** | * **Urbano** * **No urbano** |

**C) ACTIVIDAD GLOBAL:**

**Globalmente, considerando toda su actividad física: ¿cómo considera usted a su hijo/a? Marque con una x la respuesta.**

* **Sedentario/a:** sentado casi siempre, sin práctica de actividad física o deportes.
* **Poco activo/a:** actividades sentadas, escasa actividad o deportes.
* **Moderadamente activo/a:** poco tiempo sentado, ligera actividad o deportes.
* **Bastante activo/a:** casi siempre de pie, frecuente actividad o deportes.
* **Muy activo/a:** siempre de pie/moviéndose, intensa actividad o deportes a diario.