

COMPORTAMIENTOS SEDENTARIOS

Instrucciones: Las siguientes preguntas están relacionadas con los comportamientos sedentarios de su hijo/a.

1. En promedio, ¿cuánto tiempo al día, suele ver su hijo/a la **televisión / vídeos** (se incluyen vídeos y YouTube en el ordenador)?

_____ minutos/día entre semana y _____ minutos/día fin de semana

2. En promedio ¿cuánto tiempo al día, suele pasar su hijo/a jugando a **juegos de ordenador / videojuegos inactivos**?

SE INCLUYEN los juegos en los teléfonos /Tabletas.

SE EXCLUYE ver TV / vídeos y juegos como la Wii-Sports u otros videojuegos activos

_____ minutos/día entre semana y _____ minutos/día fin de semana

3. En promedio ¿cuánto tiempo pasa su hijo/a jugando a juegos u otras **actividades más sedentarias fuera del cole-instituto** (ej. puzzles, libros, muñecas, LEGO, coches, Playmobil)

SE EXCLUYE ver la TV / vídeos y todo tipo de juegos de ordenador / videojuegos

_____ minutos/día entre semana y _____ minutos/día fin de semana

4. Durante una semana típica, ¿qué actividades físicas **EXTRAESCOLARES** realiza su hijo/a?

Especifique la duración de cada actividad por día.

Ej. Clases de baile/natación o correr, ir en bici, patinar, ir de excursión*, etc. (Excluir Wii y el viaje al colegio).

*Excursión: contabilizar las horas que el/la niño/a camina durante la excursión. Si el/la niño/a va dos veces al mes de excursión (con los padres, centro Scout, centro excursionista) tenéis que extrapolar las horas que el niño realiza la actividad física por semana.

Ej. Si el/la niño/a camina un total de 6h (3h/ 2 sábados al mes) se contará como 1h 30min a la semana.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
ACTIVIDAD	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.
ACTIVIDAD	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.
ACTIVIDAD	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.
ACTIVIDAD	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.

5. Durante una semana típica, ¿qué actividades físicas realiza su hijo/a **dentro del horario escolar**?

Especifique la duración de cada actividad por día.

Actividad física incluye todas aquellas actividades programadas desde las clases de educación física (gimnasia), natación hasta clases de baile.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
RECREO	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.
EDUCACIÓN FÍSICA	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.
ACTIVIDAD	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.
ACTIVIDAD	min.	min.	min.	min.	min.	min.	min.

6. ¿Sabe usted a qué suele jugar su hijo/a en el recreo/patio?

- Estar sentado/a hablando, leyendo etc.
 Correr y jugar a ratos
 Correr y jugar intensamente todo el tiempo
 Estar o pasear por el patio
 Correr y jugar bastante
 NS/NC

7. ¿Habitualmente cómo va y vuelve su hijo/a del colegio-instituto? Especificar el tiempo que tarda en IDA/ VUELTA.

IDA _____ minutos

- Caminando En tren
 En bus En bicicleta
 En coche/ taxi Otro _____

VUELTA _____ minutos

- Caminando En tren
 En bus En bicicleta
 En coche/ taxi Otro _____

8. ¿Dónde suele pasar su hijo/a tiempo de ocio al aire libre (indicar el más frecuente)?

Parque de recreo Calle peatonal Patio o terraza de casa Otro lugar _____

9. ¿A qué distancia está de su casa éste lugar de ocio y cuál es el modo más frecuente de transporte?

Caminando _____ minutos En bici _____ minutos En bus _____ minutos
 En coche/ taxi _____ minutos Otro (esp.) _____ minutos

10. ¿Cuáles son las 2 actividades/ deportes más comunes en su hijo/a?

Bicicleta/ patinete Fútbol Correr/ Saltar Natación Otro _____

11. Teniendo en cuenta toda la actividad física que realiza, ¿cómo describiría a su hijo/a?

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

12. ¿Cuánto tiempo dedican por semana los padres a realizar algún tipo de actividad física?

	Casi nunca	≤ 30min/sem	> 1/2 h/sem	1-2 h/sem	>2-4 h/sem	>4-7 h/sem	>7 h/sem
MADRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PADRE	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TIEMPO AL AIRE LIBRE

1. ¿Cuánto tiempo pasa su hijo/a al aire libre entre las 11h y las 16h? primavera/verano

_____ horas _____ minutos por día entre semana y _____ horas _____ minutos por día fin de semana

2. ¿Cuánto tiempo pasa su hijo/a al aire libre entre las 11h y las 16h? otoño/invierno

_____ horas _____ minutos por día entre semana y _____ horas _____ minutos por día fin de semana

3. ¿Utiliza habitualmente crema solar protectora? Sí, siempre Sí, sólo en verano No, nunca

HÁBITOS DE SUEÑO

Instrucciones: Las siguientes preguntas están relacionadas con las costumbres del sueño de su hijo/a. Trate de recordar lo sucedido en el **ÚLTIMO AÑO** de la manera más precisa para la mayor parte de los días y noches. Por favor, responda todas las preguntas.

1. ¿Su hijo/a habitualmente ve la televisión en la habitación antes de dormir? Sí No

2. ¿Su hijo/a habitualmente lee un libro antes de dormir? Sí No

3. ¿A qué hora se va su hijo/a habitualmente a la cama por la noche?

_____ horas _____ minutos (día entre semana) y _____ horas _____ minutos (día fin de semana)

4. Teniendo en cuenta que puede permanecer despierto algún tiempo cuando está en la cama (por ejemplo, leyendo), ¿en realidad a qué hora apaga las luces y está listo/a para dormir?

_____ horas _____ minutos (día entre semana) y _____ horas _____ minutos (día fin de semana)

5. ¿Cuántos minutos le cuesta habitualmente dormirse cada noche?

_____ minutos/día entre semana y _____ minutos/día fin de semana

6. ¿A qué hora se levanta habitualmente por la mañana?

_____ horas _____ minutos (día entre semana) y _____ horas _____ minutos (día fin de semana)

7. ¿Cuántos minutos pasan desde que se despierta hasta que se levanta?

_____ minutos/día entre semana y _____ minutos/día fin de semana

8. ¿A qué hora está totalmente despierto?

_____ horas _____ minutos (día entre semana) y _____ horas _____ minutos (día fin de semana)

9. ¿Cuántas horas de sueño real tiene habitualmente sumando sueño nocturno y siestas? Puede ser diferente del tiempo en la cama

_____ horas _____ minutos (día entre semana) y _____ horas _____ minutos (día fin de semana)

