

# (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

Casa

\_\_\_\_\_ min.

\_\_\_\_\_ 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

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 Fútbol

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) \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_