

ANEXO 9. CUESTIONARIO SOBRE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y HORAS DE PANTALLA DE NIÑOS Y NIÑAS

La actividad física es cualquier actividad que aumenta tu ritmo cardíaco y te hace perder el aliento en parte. Se puede practicar como deporte, en actividades del colegio, jugando con amigos o cuando vas andando al colegio.

Algunos ejemplos de actividad física son correr, andar rápido, patinar, andar en bici, bailar, monopatín, fútbol, baloncesto o hacer surf.

1. ¿Cómo vienes al colegio habitualmente?:

- Andando
- En bici
- En transporte público
- En coche
- En autobús escolar
- No se

2. ¿Cuántas horas de clase de actividad física realizas durante la semana en el colegio?

3. ¿Participas en actividades de deporte organizado en el colegio (fútbol, baloncesto, baile, aerobio,...)?

- SI
- NO

3.1 En caso afirmativo, ¿Qué actividad practicas?

4. Habitualmente, FUERA DE LAS HORAS DE CLASE: ¿Cuántas horas a la SEMANA practicas algún deporte o haces ejercicio jugando hasta sudar o cansarte?

- Ninguna
- Alrededor de 1 hora a la semana
- Alrededor de 2 horas a la semana
- Alrededor de 3 horas a la semana
- Alrededor de 4 horas a la semana
- 5 horas a la semana o más

5. ¿Cuántas horas al DÍA sueles ver la televisión y vídeos?

- Ninguna
- Menos de 1 hora al día
- Alrededor de 1 hora al día
- Alrededor de 2 horas al día
- Alrededor de 3 horas al día
- Alrededor de 4 horas al día
- Alrededor de 5 horas o más al día

6. ¿Cuántas horas al DÍA sueles utilizar el ordenador (para jugar, mandar correo electrónico, chatear o navegar en internet) y/o las videoconsolas en tu tiempo libre?

- Ninguna
- Menos de 1 hora al día
- Alrededor de 1 hora al día
- Alrededor de 2 horas al día
- Alrededor de 3 horas al día
- Alrededor de 4 horas al día
- Alrededor de 5 horas o más al día

7. Ayer, EN TU TIEMPO LIBRE, alrededor de cuánto tiempo participaste en actividades deportivas o hiciste actividad física (que hizo perder el aliento o sudar más de lo habitual):

7.1 ... jugando solo o con amigos

- Nada
- Menos de 30 minutos
- Entre 30 minutos y menos de 1 hora
- Entre 1 hora y 1 hora y media
- Entre 1 hora y media y 2 horas
- 2 horas o más

7.2 ... jugando, haciendo ejercicio o deporte con tu familia

- Nada
- Menos de 30 minutos
- Entre 30 minutos y menos de 1 hora
- Entre 1 hora y 1 hora y media
- Entre 1 hora y media y 2 horas
- 2 horas o más

7.3 ... en deporte extraescolar

- Nada
- Menos de 30 minutos
- Entre 30 minutos y menos de 1 hora
- Entre 1 hora y 1 hora y media
- Entre 1 hora y media y 2 horas
- 2 horas o más

8. ¿A qué hora te sueles ir a dormir entre semana?

9. ¿A qué hora te sueles levantar entre semana?

10. ¿Qué es lo que mas te gusta?

11. ¿Qué dificultades encuentras?

¿Qué están haciendo bien?

Use las respuestas a las preguntas anteriores para determinar cuáles son las áreas en las que su hijo/a está realizando bien las cosas e incorporando actividad física a su vida diaria. Escriba en el siguiente espacio las formas en las que su hijo/a está siendo activo/a:

¿Qué cambios es necesario hacer?

Ahora, tome unos minutos para determinar en qué áreas su hijo/a necesita mejorar. Por ejemplo:

¿Necesita pasar más tiempo al aire libre?

¿Su hijo/a se beneficiaría al participar en algún deporte de equipo o actividad organizada? ¿Su hijo resultaría más beneficiado si realiza actividades en un grupo pequeño o con la familia?

¿Su hijo necesita pasar menos tiempo frente al televisor o el ordenador, o jugando con vídeos?

Elija un modo en el que su hijo se tornaría más activo y escriba una estrategia para incorporar esa actividad a su vida. Por ejemplo, usted piensa que su hijo pasa mucho tiempo después de la escuela mirando televisión, entonces averigua las actividades que se realizan en algún club local. O podría ser que usted descubriera que su hijo está más cómodo aumentando la actividad física dando una caminata con algún miembro de la familia o jugando a la pelota con un hermano.

¿Qué mejoras adicionales le gustaría hacer para ayudar a su hijo en su esfuerzo por volverse más activos?