



# CUESTIONARIO PARA ESTUDIANTES

Hola, somos un grupo de investigadores de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso y de la Universidad de la Frontera, y te pedimos que puedas contestar con toda honestidad este cuestionario. Lo que respondas nos ayudará a entender lo que pasa en relación a la actividad física en la escuela.

## 1. Información Personal

1.1 Nombre y apellidos (Mayúscula): \_\_\_\_\_

1.2 Nombre del establecimiento educacional: \_\_\_\_\_

1.3 Comuna y Región: \_\_\_\_\_

1.4 Fecha de nacimiento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ 1.5 Edad: \_\_\_\_\_ 1.6 En qué curso vas: \_\_\_\_\_

1.7 Sexo Biológico: Femenino  Masculino  1.8 Fecha de hoy \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

## 2. Escala de Bienes Familiares FAS III

Marca tu respuesta con una "X"

2.1 ¿Tiene su familia un automóvil u otro vehículo motorizado? No  Sí  ¿Cuántos?

2.2 ¿Tienes habitación propia? No  Sí

2.3 ¿Cuántos computadores comprados por tu familia tienes? (incluye PC de escritorio, notebooks y tablets, no incluya consolas de videojuegos o celulares).

Ninguno  Uno  Dos  Tres  Más de tres

2.4 ¿Cuántos baños (habitación con baño/ ducha o ambas) hay dentro de tu casa?

Ninguno  Uno  Dos  Más de dos

2.5 ¿Tu familia tiene lavavajillas (lavaplatos eléctrico)? No  Sí



2.6 ¿Cuántas veces tú y tu familia han viajado fuera del país por festividades/vacaciones dentro del último año? Ninguna  Una  Dos  Más de dos



Fondecyt  
Fondo Nacional de Desarrollo Científico y Tecnológico



PONTIFICIA  
UNIVERSIDAD  
CATÓLICA DE  
VALPARAÍSO

### 3. Modo de desplazamiento

3.1 ¿Cómo te desplazas habitualmente al colegio? Marca con una "X"

Caminando



Bici



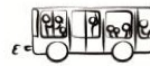
Auto



Moto



Micro-Bus



Metro/Tren



Otro

3.1.1 IDA







3.1.2 VUELTA







3.2 ¿Cuánta distancia te desplazas desde tu casa hasta el colegio?

Menos de 5  
cuadras

Entre 5 a 10  
cuadras

Entre 10 a 20  
cuadras

Entre 20 a 30  
cuadras

Entre 30 a 50  
cuadras

Más de 50  
cuadras

3.3 ¿Cuánto tiempo tardas de tu casa al colegio?

Menos de 15 min

De 15 a 30 min

De 30 a 60 min

Más de 60 min

3.4 ¿Con quién vas al colegio?

	Con mi padre	Con mi madre	Con mis amigos	Con mi abuelo/a	Solo/a	Con vecinos	Con mi hermano/a	Otro adulto
3.4.1 IDA								
3.4.2 VUELTA								

### 4. Perfil de actividad física en jóvenes (Youth Activity Profile - YAP)

4.1 ¿Cuántos días a la semana tienes clases de Educación Física? \_\_\_\_\_

4.2 ¿Cuántos recreos tienes al día? \_\_\_\_\_

4.3 En general, ¿disfrutas realizar actividad física?

Nada

Poco

Algo

Bastante

Mucho

4.4 ¿Disfrutas en las clases de Educación Física?

Nada

Poco

Algo

Bastante

Mucho

4.5 ¿Cuántos días fuiste caminando o en bicicleta al colegio? (si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)

Cero (ninguno)

Un día

Dos días

Tres días

Cuatro días

Cinco días



**4.12** ¿Cuánta actividad física hiciste el fin de semana? (se incluye ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones (paseos) con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada).

Nada de actividad física (0 min)	Muy poca actividad física (1-30 min)	Una cantidad media de actividad física (31-59 min)	Mucha actividad física (1-2 horas)	Una gran cantidad de actividad física (más de 2 horas)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4.13** En los días de colegio ¿cuánto tiempo estuviste **viendo la televisión** fuera del colegio? (incluye el tiempo que estuviste viendo películas, series o deportes, pero NO jugando a videojuegos?)

No vi nada de televisión	Vi la televisión menos de 1 hora al día	Vi la televisión entre 1-2 horas al día	Vi la televisión más de 2 a 3 horas al día	Vi la televisión más de 3 horas al día
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4.14** ¿Cuánto tiempo estuviste **jugando videojuegos** fuera del colegio? (incluye jugar Nintendo Switch, Xbox, PlayStation, juegos en tu teléfono celular, tablets/iPad u otras consolas). NO incluir juegos con computador).

No juego videojuegos	Menos de 1 hora al día	Entre 1-2 horas al día	Más de 2 horas y hasta 3 horas al día	Más de 3 horas al día
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4.15** ¿Cuánto tiempo estuviste **usando el computador** fuera del colegio? (NO incluye el uso para hacer tareas, pero SÍ el tiempo en Youtube, chateando, jugando a videojuegos, viendo series, etc.).

No usé el computador para estas actividades	Menos de 1 hora al día	Entre 1-2 horas al día	Más de 2 horas y hasta 3 horas al día	Más de 3 horas al día
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4.16** ¿Cuánto tiempo estuviste **usando tu teléfono móvil (celular)** fuera del colegio? (incluye el tiempo que estuviste hablando por teléfono, chateando, viendo TikTok, Instagram, etc.). Si no tienes teléfono y no usas nunca el de tus padres o el de algún amigo, elige la opción “no usé nunca el teléfono móvil”.

No usé el teléfono móvil	Menos de 1 hora al día	Entre 1-2 horas al día	Más de 2 horas y hasta 3 horas al día	Más de 3 horas al día
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**4.17** En tu tiempo libre, ¿cuál de las siguientes frases define mejor tus **hábitos sedentarios** en casa? Hábitos sedentarios= tiempo sentado o acostado despierto en una semana normal:

Apenas estoy sentado/acostado	Estoy sentado/acostado durante poco tiempo	Estoy sentado/acostado una cantidad media	Estoy sentado/acostado mucho tiempo	Estoy sentado/acostado casi todo el tiempo
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 5. Cuestionario de Autoevaluación de la condición física y la calidad de vida

Piensa sobre tu nivel de condición física (comparado con tus amigos/as) y elige la opción más adecuada para cada pregunta.

### 5.1 Mi condición física general es:

Muy mala  Mala  Aceptable  Buena  Muy buena

### 5.2 Mi condición física cardiorrespiratoria (capacidad para hacer ejercicio, por ejemplo, correr durante mucho tiempo) es:

Muy mala  Mala  Aceptable  Buena  Muy buena

### 5.3 Mi fuerza muscular es:

Muy mala  Mala  Aceptable  Buena  Muy buena

### 5.4 Mi velocidad/agilidad es:

Muy mala  Mala  Aceptable  Buena  Muy buena

### 5.5 Mi flexibilidad es:

Muy mala  Mala  Aceptable  Buena  Muy buena

## 6. Escala de Apoyo de Familia a la Actividad Física

Durante una semana típica, ¿con qué frecuencia **alguien de tu familia**: (Por ejemplo, tu padre, madre, hermano, hermana, abuelo, u otros familiares).

	Nunca	1-2 días	3-4 días	5-6 días	Todos los días
6.1 ¿Va a verte cómo practicas actividad física o deporte?					
6.2 ¿Te anima a hacer deporte o actividad física?					
6.3 ¿Te transporta a un lugar donde puedes hacer actividad física o practicar deporte?					
6.4 ¿Hace actividad física o deporte contigo?					
6.5 ¿Qué tan a menudo te hablan de la importancia de realizar actividad física?					

Sí	No

**6.6** ¿Cuentas con implementos deportivos en tu casa para realizar actividad física? (balón, cuerda de saltar, pesas, bandas elásticas, etc.).

### 7. Escala de apoyo de los amigos/as a la actividad física

Durante una semana típica, ¿con qué frecuencia?	Nunca	1-2 días	3-5 días	5-6 Días	Todos los días
<b>7.1</b> Tus amigos/as te animan a hacer deporte o actividad física?					
<b>7.2</b> Tus amigos/as hacen actividad física o deporte contigo?					
<b>7.3</b> Tus amigos/as o compañeros/as de clase se burlan de ti porque no eres bueno/a practicando actividad física o deporte?					
<b>7.4</b> Tus amigos/as te dicen que estás haciéndolo bien cuando practicas actividad física o deporte?					



UNIVERSIDAD DE LA FRONTERA



**¡Muchas gracias por participar y ayudarnos!**

Proyecto financiado por la Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo (ANID)

Fondecyt Regular 2023 n° 1230801

Email: [fernando.rodriguez@pucv.cl](mailto:fernando.rodriguez@pucv.cl)

Fono: +569 63881511 / +569 84442828