



CUESTIONARIO PARA PADRES/MADRES/TUTORES

Estimado/a apoderado/a, 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 y cómo poder mejorar este comportamiento en tus niños/as.

1. Información Personal

1.1 Nombre y apellidos: _____

1.2 Fecha de nacimiento: ____/____/____ 1.3 Edad: ____

1.4 Género: _____ (masculino, femenino, otro: especifique)

1.5 Dirección de Residencia: _____

1.6 Comuna y Región: _____ 1.7 Fecha de hoy: ____/____/____

1.8 Nombre del establecimiento educacional del niño/a: _____

1.9 ¿Tipo de establecimiento al que asiste su niño/a? (indique marcando con una "X")

Municipal Particular Subvencionado Particular Pagado

1.10 Nombre y apellido de su niño/a (pupilo/a): _____

1.11 Curso escolar de su niño/a (pupilo/a): _____

1.12 ¿Cuántos niños/as en edad escolar viven en su núcleo familiar?: _____

1.13 ¿Cuál es su vínculo o parentesco con el niño/a?

Padre/Madre Abuelo/abuela Tío/tía Hermano/hermana Cuidador/a Otro

1.14 ¿Cuál es el nivel máximo de estudios que ud. posee? (indique marcando con una "X")

	Sin estudios	Básica	Media	Técnico Profesional	Universitario
Madre/Apoderada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Padre/Apoderado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Fondecyt
Fondo Nacional de Desarrollo
Científico y Tecnológico









PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE
VALPARAÍSO

2. Modo de desplazamiento al trabajo

Indique (marcando con "X") una de las opciones señaladas

2.1 ¿Cómo va habitualmente de su casa al trabajo?

	Caminando	Bici	Auto	Moto	Micro-Bus	Metro/Tren	No me desplazo
							
2.1.1 IDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.1.2 VUELTA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.2 ¿Cuánta distancia se desplaza de su casa hasta su trabajo?

< 0,5 km	De 0,5 a 1 km	De 1 a 2 km	De 2 a 3 km	De 3 a 5 km	> 5 km
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2.3 ¿Cuánto tiempo tarda de su casa a su trabajo?

< 15 min	De 15 a 30 min	De 30 a 60 min	> 60 min
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Cuestionario mundial de la actividad física (GPAQ)

A continuación, se le preguntará por **el tiempo** que pasaba realizando diferentes **tipos de actividad física**. Se solicita que intente contestar a las preguntas aunque no se considere una persona activa.

Las "**actividades físicas intensas**" se refieren a aquellas que implican un **esfuerzo físico importante** y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco al punto que no puede realizar una conversación fluida (levantar pesos, ejercicio aeróbico intenso, fitness, deportes de competencia, trabajos de construcción pesados, etc.).

3.1 ¿Cuántos DÍAS a la semana realiza usted actividades físicas INTENSAS?

_____ días.

3.2 En esos días en los que realiza actividades físicas INTENSAS. ¿Cuánto TIEMPO suele dedicar a esas actividades?

_____ minutos.

Las "**actividades físicas de intensidad moderada**" son aquéllas que implican un esfuerzo físico moderado y causan aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco (caminar apurado, transportar pesos medios, ejercicio aeróbico, etc).

3.3 En una semana típica, ¿cuántos **DÍAS** realiza usted actividades de intensidad **MODERADA**?

_____ días.

3.4 En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad **MODERADA**, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?

_____ minutos.

3.5 La siguiente pregunta se refiere al tiempo que **suele pasar sentado o recostado**. Por ejemplo, estar sentado ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión, sin incluir el tiempo durmiendo.

¿Cuánto **TIEMPO** (en horas) suele pasar sentado o recostado en un día típico?

_____ horas.

4. Cuestionario de Autoevaluación de la condición física y la calidad de vida

Piense sobre su nivel de condición física (comparado con sus amigos/as) y elija la opción más adecuada para cada pregunta.

4.1 Mi condición física general es:

Muy mala	Mala	Aceptable	Buena	Muy buena
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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

Muy mala	Mala	Aceptable	Buena	Muy buena
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.3 Mi fuerza muscular es:

Muy mala	Mala	Aceptable	Buena	Muy buena
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.4 Mi velocidad/agilidad es:

Muy mala	Mala	Aceptable	Buena	Muy buena
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4.5 Mi flexibilidad es:

Muy mala	Mala	Aceptable	Buena	Muy buena
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Escala de apoyo familiar a la actividad física

Indique (marcando con “X”) la opción más adecuada:

Durante una semana típica:

	Nunca	1-2 días	3-4 días	5-6 días	Todos los días
5.1 ¿Vas a ver a tu hijo(a) cuando practica actividad física o deporte?					
5.2 ¿Animas a tu hijo(a) a realizar deporte o actividad física?					
5.3 ¿Transportas a tu hijo(a) a un lugar donde pueda realizar actividad física o practicar deporte?					
5.4 ¿Realizas actividad física o deporte con tu hijo(a)?					
5.5 ¿Qué tan a menudo le hablas a tu hijo(a) de la importancia de realizar actividad física?					
5.6 ¿Le hablas a tu hijo(a) acerca de los beneficios de realizar actividad física o practicar deporte?					

Indique (marcando con “X”) el grado de acuerdo que muestra con las siguientes afirmaciones:

	Nunca	Pocas veces	Casi Siempre	Siempre
5.7 Gasto algún dinero durante el fin de semana para que mi hijo(a) practique alguna actividad deportiva (pago para que asista a practicar algún deporte en general).				
5.8 Apoyo para que mi hijo(a) participe en alguna actividad deportiva que no involucre gasto de dinero.				
5.9 Acompaño a mi hijo(a) a las instalaciones deportivas durante el fin de semana.				
5.10 Gasto algún dinero durante los días laborales de la semana para que mi hijo(a) practique algún deporte.				
5.11 Durante el fin de semana, llevo y recojo a mi hijo(a) del lugar o lugares en los que practica algún deporte o actividad física.				
5.12 Animo a mi hijo(a) para que sea físicamente activo(a) durante el fin de semana.				
5.13 Animo a mi hijo(a) para que sea físicamente activo(a) durante los días laborales.				
5.14 Practico un buen número de actividades físicas o deportes durante el fin de semana.				

	Nunca	Pocas veces	Casi Siempre	Siempre
5.15 Practico actividades físicas con mi hijo(a) durante el fin de semana.				
5.16 Practico actividad física con mi hijo (a) durante los días laborales de la semana.				
5.17 Practico un buen número de actividades físicas durante los días laborales de la semana.				

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	De acuerdo	Muy de acuerdo
5.18 Antes practicaba un buen número de actividades físicas durante los días laborales de la semana, pero, ahora ya no lo hago.				
5.19 Antes practicaba un buen número de actividades físicas durante el fin de semana, pero, ahora ya no lo hago.				
5.20 Tengo normas durante los días laborales para realizar actividad física (por ejemplo, estar en casa a una hora concreta o no acudir a ciertos lugares).				
5.21 Tengo normas durante el fin de semana para realizar actividad física (por ejemplo, estar en casa a una hora concreta o no acudir a ciertos lugares).				

¡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

Fono: +569 63881511 / +569 84442828