



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

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
7.1 Tus amigos/as te animan a hacer deporte o actividad física?					
7.2 Tus amigos/as hacen actividad física o deporte contigo?					
7.3 Tus amigos/as o compañeros/as de clase se burlan de ti porque no eres bueno/a practicando actividad física o deporte?					
7.4 Tus amigos/as te dicen que estás haciéndolo bien cuando practicas actividad física o deporte?					

8. Evaluación Escrita a Escolares sobre algunos ámbitos

Ámbito: Actividades motrices físicas alternativas en el entorno natural

8.1 De acuerdo a las actividades motrices alternativas, ¿con qué frecuencia ocurren las siguientes acciones?	Siempre	La mayoría de las veces	Pocas veces	Nunca
8.1.1 En mi establecimiento tengo la oportunidad de demostrar actividades motrices alternativas como Skate, ciclismo, escalada, entre otras.				
8.1.2 En mi establecimiento tengo la oportunidad de demostrar actividades motrices alternativas como Skate, ciclismo, escalada, entre otras.				
8.1.3 En las clases de educación física aprendo otras alternativas de deportes que puedo practicar fuera del colegio en mi tiempo libre.				
8.1.4 Mi establecimiento educacional ofrece actividades físicas en contacto con la naturaleza para realizar los fines de semana.				

Ámbito: Habilidades expresivo-motrices

8.2 Con respecto a la frecuencia para desarrollar actividades de **expresión motriz**, elige una alternativa.

	Siempre	La mayoría de las veces	Pocas veces	Nunca
8.2.1 Durante las clases tengo el espacio para demostrar mis habilidades expresivas como danzas tradicionales o contemporáneas.				
8.2.2 Con lo aprendido en clases, siento que puedo participar de manera recreativa en bailes y danzas tradicionales chilenas.				
8.2.3 Puedo elegir una actividad de expresión motriz popular, tradicional o emergente para desarrollar durante las clases.				
8.2.4 Cuento con lo necesario en el establecimiento para preparar o ensayar una evaluación de expresión motriz o danza.				

Ámbito – Infraestructura y contexto escolar

8.3 Cuán de acuerdo estás con las siguientes afirmaciones, respecto de las **actividades físicas o deportivas que se desarrollan en tu establecimiento educacional**:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
8.3.1 En mi establecimiento educacional existen programas de actividad física y deporte de mi interés.				
8.3.2 La mayoría de los estudiantes del establecimiento educacional está inscrita o participando en las actividades deportivas que se ofrecen.				
8.3.3 A la mayoría de los estudiantes les agradan las actividades deportivas que ofrece el establecimiento educacional.				

8.4 ¿Cuán de acuerdo estás con las siguientes afirmaciones, respecto de la **finalidad de las actividades físicas** que se desarrollan en tu establecimiento educacional?

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
8.4.1 En mi establecimiento educacional, las actividades físicas tienen una finalidad recreativa (sólo importa pasarlo bien, disfrutar).				
8.4.2 En mi establecimiento educacional las actividades físicas tienen una finalidad competitiva, (sólo importa ganar y obtener logros).				

Ámbito – Infraestructura y contexto escolar

8.4 ¿Cuán de acuerdo estás con las siguientes afirmaciones, respecto de la finalidad de las actividades físicas que se desarrollan en tu establecimiento educacional?	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
8.4.3 En mi establecimiento educacional las actividades físicas tienen como propósito lograr hábitos de vida más saludable, (sentirse mejor).				
8.4.4 En mi establecimiento educacional las actividades física no tienen un propósito definido, se improvisa.				

8.5 ¿Con qué frecuencia se organizan los siguientes tipos de actividades de promoción del Autocuidado en tu establecimiento educacional?	Siempre	La mayoría de las veces	Pocas veces	Nunca
8.5.1 Durante el año en mi establecimiento educacional, se organizan para los estudiantes charlas de promoción de la actividad física.				
8.5.2 En mis clases de educación física, discutimos sobre hábitos de autocuidado.				
8.5.3 Con mi curso organizamos ferias de promoción de los hábitos autocuidado.				
8.5.4 El establecimiento educacional organiza para los apoderados charlas sobre hábitos de autocuidado.				

Ámbito – Didáctica de la Educación Física

8.6 Durante la clase de Educación Física ¿Con qué frecuencia tu profesor de educación física realiza las siguientes acciones?	Siempre	La mayoría de las veces	Pocas veces	Nunca
8.6.1 Explica la importancia de ejercitarnos cada vez que realizamos actividades físicas exigentes.				
8.6.2 Explica la importancia que tienen el ejercicio físico para la salud.				
8.6.3 Nos ofrece ayuda cuando los ejercicios físicos son difíciles.				
8.6.4 Nos da consejos del cuidado del propio cuerpo y de mantener una vida sana.				

Ámbito – Didáctica de la Educación Física

8.7 Durante la clase de Educación Física ¿Con qué frecuencia tu profesor de educación física realiza las siguientes acciones?

	Siempre	La mayoría de las veces	Pocas veces	Nunca
8.7.1 Explica el objetivo de la clase y organiza las actividades prácticas de modo que todos participen.				
8.7.2 Respeta las diferencias individuales y el esfuerzo de los estudiantes.				
8.7.3 Informa oportunamente y previamente las evaluaciones que se realizan en clases.				
8.7.4 Se realizan las retroalimentaciones y se explican los errores que cometo en las evaluaciones.				
8.7.5 Las clases se ajustan a las necesidades e intereses de los estudiantes, cuando se hace necesario.				
8.7.6 La clase aparenta estar bien planificada y organizada.				

9. Evaluación de políticas de actividad física en la escuela - Recreo y esparcimiento activo

9.1 ¿En qué medida tiene el alumnado oportunidades de participar en recreos activos en su escuela? Por ejemplo:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
9.1.1 ¿Está programado un recreo diario en la jornada escolar?				
9.1.2 ¿Hay un patio de juegos o un espacio abierto seguro para jugar?				
9.1.3 ¿Se ofrece acceso equitativo a espacios y equipamientos seguros para todo el alumnado?				
9.1.4 ¿Hay equipamientos fijos y móviles que el alumnado pueda utilizar en los recreos?				
9.1.5 ¿Hay equipamientos suficientes para que todo el alumnado sea sean activo?				
9.1.6 ¿Hay posibilidades para que el alumnado sea activo incluso con mal tiempo (lluvia, frío, calor)?				
9.1.7 ¿Hay actividades organizadas para el alumnado durante los recreos?				
9.1.8 ¿Hay adultos o compañeros líderes que supervisen las actividades?				
9.1.9 ¿Hay desafíos basados en actividad física en los que el alumnado pueda participar?				



¡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