

Como nos movemos y nos sentimos

¡Hola!

Desde la **Universidad de Cádiz** y la **Escuela Andaluza de Salud Pública** estamos estudiando la **alimentación de los niños y las niñas de tu edad en la provincia de Cádiz**. Te vamos a preguntar sobre la actividad física que haces y cómo te sientes.

No se trata de un examen, no hay respuestas buenas ni malas. Sólo tienes que dar tu opinión y contestar sobre lo que haces. Como **es anónimo**, nadie va a saber cuáles son tus respuestas.

¿Qué tienes que hacer?

- ✓ Lee atentamente cada pregunta y pregúntanos si no la entiendes bien.
- ✓ Responde la verdad, es importante.
- ✓ Si te equivocas puedes cambiar la respuesta. ¿Cómo? Táchala y marca la nueva.

Son 31 preguntas en esta encuesta.

¡Muchas gracias por participar!

CÓDIGO: Antes de empezar, **escribe el código que te han dado** para ésta encuesta. **Es el mismo que el utilizado en la encuesta de Alimentación.**

Por favor, escribe aquí: **Código:**

Actividad física

Te preguntamos sobre la actividad física que haces y algunos momentos de tu tiempo libre.

1. Ahora nos gustaría que nos contestaras. Por favor, selecciona la respuesta apropiada para cada concepto:

	Caminando	En bicicleta	En transporte público (bus)	En coche	Otros
¿Cómo vas a la escuela?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cómo vuelves de la escuela?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



2. ¿Qué haces durante el recreo? Puedes elegir más de una respuesta.

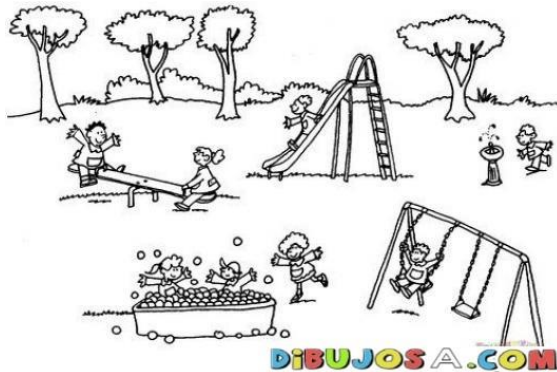
- ☐ Estoy sentado/a (hablando, leyendo, jugando a muñecas, jugando videojuegos)
- ☐ Juego en los columpios u otros juegos de moverse que hay en el patio de la escuela
- ☐ Juego a pelota, correr, cuerda, bailar, etc.
- ☐ Juego fútbol, baloncesto, etc.
- ☐ Otro:

www.020gpa.com



8. ¿Qué zonas hay cerca de tu casa para poder ir a jugar? *Puedes señalar más de una respuesta:*

- ☐ No hay ninguna
☐ Parque con juegos infantiles (columpios, etc.)
☐ Espacio amplio (plaza, parque, etc.) donde se puede ir en bicicleta, jugar a pelota, etc.
☐ Pabellón deportivo
☐ Otro:



9. ¿Haces deporte, corres en bicicleta, patinas, vas a la montaña, etc., con tu familia? *Marca una respuesta.*

- ☐ Sí
☐ No

10. ¿Cuántos días de la semana haces deporte, montas en bicicleta, patinas, vas a la montaña, etc., con tu familia?

Por favor, selecciona sólo una:

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7

11. ¿Juegas o practicas algún deporte con tus amigos durante el fin de semana?

Por favor, selecciona sólo una:

- ☐ Todos los fines de semanas del mes
☐ Dos o tres fines de semana al mes
☐ Un fin de semana al mes
☐ Nunca

12. ¿Haces deporte o juegas con tu familia por las tardes durante la semana?

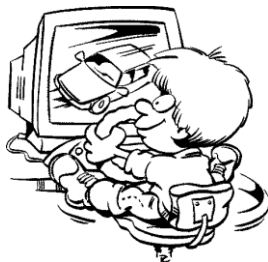
Por favor, selecciona sólo una de las siguientes opciones:

- ☐ Todos los días de la semana
☐ Dos o tres días a la semana
☐ Un día a la semana
☐ Nunca

13. En nuestros barrios y pueblos hay recursos o actividades que nos dan bienestar y facilitan realizar actividad física.

Indica un recurso de tu barrio o pueblo que facilite que realices actividad física.

TV y Videojuegos



14. De lunes a jueves, sumando todo el tiempo que dedicas a estas actividades ¿cuántas horas al día ves la televisión, DVD, Nintendo®, PlayStation®, Xbox®, GameBoy®, Nintendo DS®, etc.? Elige *una* respuesta.

- ☐ Ninguna vez
- ☐ Menos de 2 horas al día
- ☐ Entre 2 a 4 horas al día
- ☐ Más de 4 horas al día

15. De viernes a domingo y festivos, ¿cuántas horas al día ves la televisión, DVD, Nintendo®, PlayStation®, Xbox®, GameBoy®, Nintendo DS®, etc.? Elige *una* respuesta

- ☐ Ninguna vez
- ☐ Menos de 2 horas al día
- ☐ Entre 2 a 4 horas al día
- ☐ Más de 4 horas al día

16. De lunes a jueves, ¿cuántas horas al día pasas delante de un ordenador o móvil navegando por internet, chateando con amigos, etc., una vez terminadas las clases? Marca *una* respuesta:

- ☐ Ninguna vez
- ☐ Menos de 2 horas al día
- ☐ Entre 2 a 4 horas al día
- ☐ Más de 4 horas al día

17. De viernes a domingo y los festivos ¿cuántas horas al día pasas delante de un ordenador o móvil navegando por internet, chateando con amigos, etc., una vez terminadas las clases? Marca *una* respuesta:

- ☐ Ninguna vez
- ☐ Menos de 2 horas al día
- ☐ Entre 2 a 4 horas al día
- ☐ Más de 4 horas al día

¿Cómo me siento?

Ahora te vamos a preguntar sobre ¿Cómo te sientes?



18. Dirías que tu salud es... Elige *una* respuesta.

- ☐ Muy buena
- ☐ Buena
- ☐ Regular
- ☐ Mala
- ☐ No lo sé

19. En la última semana, ¿Te has sentido bien?

Por favor, selecciona **sólo una** de las siguientes opciones:

- ☐ Nunca o casi nunca
☐ Pocas veces (1 vez a la semana)
☐ Algunas veces (2-3 veces a la semana)
☐ Muchas veces (4-5 veces a la semana)
☐ Siempre o casi siempre

20. ¿Eres feliz? Por favor, selecciona **sólo una** de las siguientes opciones:

- ☐ Si
☐ No

21. Durante la última semana, ¿Cuántas veces...

Por favor, selecciona la respuesta apropiada para cada concepto:

	¿Te ha costado respirar?	¿Has sentido picor en la piel?
Nunca o casi nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pocas veces (1 vez a la semana)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Algunas veces (2-3 veces a la semana)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muchas veces (4-5 veces a la semana)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siempre o casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Durante la última semana, ¿Cuántas veces...

Por favor, selecciona la respuesta apropiada para cada concepto:

	¿Has llorado mucho?	¿Has estado preocupado o preocupada?	¿Has estado enfadado o enfadada?	¿Has sentido miedo?
Nunca o casi nunca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pocas veces (1 vez a la semana)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Algunas veces (2-3 veces a la semana)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muchas veces (4-5 veces a la semana)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Siempre o casi siempre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Durante la última semana, ¿Cuántas veces te has encontrado tan mal que no has tenido ganas de jugar en casa? Marca **una respuesta:**

- ☐ Nunca o casi nunca
☐ Pocas veces (1 vez a la semana)
☐ Algunas veces (2-3 veces a la semana)
☐ Muchas veces (4-5 veces a la semana)
☐ Siempre o casi siempre

24. Durante la última semana, ¿Cuántas veces te has sentido tan mal que no has podido salir de casa? Marca **una respuesta:**

- ☐ Nunca o casi nunca
☐ Pocas veces (1 vez a la semana)
☐ Algunas veces (2-3 veces a la semana)
☐ Muchas veces (4-5 veces a la semana)
☐ Siempre o casi siempre

25. ¿Estás contento o contenta con tu forma de ser? Por favor, marca sólo una respuesta:

- ☐ Sí
- ☐ No

26. En la última semana, ¿Cuántas veces te sentiste muy orgulloso de ti mismo/orgullosa de ti misma? Marca una respuesta:

- ☐ Nunca o casi nunca
- ☐ Pocas veces (1 vez a la semana)
- ☐ Algunas veces (2-3 veces a la semana)
- ☐ Muchas veces (4-5 veces a la semana)
- ☐ Siempre o casi siempre

27. En la última semana, ¿Cuántas veces sentiste que te querían? Marca una respuesta:

- ☐ Nunca o casi nunca
- ☐ Pocas veces (1 vez a la semana)
- ☐ Algunas veces (2-3 veces a la semana)
- ☐ Muchas veces (4-5 veces a la semana)
- ☐ Siempre o casi siempre

28. En la última semana, ¿Cuántas veces te lo pasaste muy bien? Marca una respuesta:

- ☐ Nunca o casi nunca
- ☐ Pocas veces (1 vez a la semana)
- ☐ Algunas veces (2-3 veces a la semana)
- ☐ Muchas veces (4-5 veces a la semana)
- ☐ Siempre o casi siempre

29. En la última semana, ¿Cuántas veces te viste muy guapo o guapa? Elige una respuesta

- ☐ Nunca o casi nunca
- ☐ Pocas veces (1 vez a la semana)
- ☐ Algunas veces (2-3 veces a la semana)
- ☐ Muchas veces (4-5 veces a la semana)
- ☐ Siempre o casi siempre

30. En la última semana, ¿Cuántas veces te sentiste sano o sana? Marca una respuesta:

- ☐ Nunca o casi nunca
- ☐ Pocas veces (1 vez a la semana)
- ☐ Algunas veces (2-3 veces a la semana)
- ☐ Muchas veces (4-5 veces a la semana)
- ☐ Siempre o casi siempre

31. Cuando quiero algo, estoy seguro o segura que lo conseguiré. Marca sólo una respuesta:

- ☐ Siempre
- ☐ Frecuentemente
- ☐ Algunas veces
- ☐ Nunca
- ☐ No sé/No contesto

¡Ya has terminado!

¡Gracias por completar esta encuesta!

