

Código de participante

CUESTIONARIO HÁBITOS SALUDABLES NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES

En las siguientes páginas encontrarás preguntas sobre tus hábitos de salud. Te pedimos que contestes con la mayor sinceridad posible y que pienses en lo más habitual y NO en días o semanas excepcionales. Es importante hacer evidente que:

- No hay respuestas buenas o malas.
- Esto no es un examen, cada uno habrá hecho unas actividades diferentes.
- Contesta a las preguntas de forma sincera.

HÁBITOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

En las siguientes páginas encontraras preguntas sobre tus **hábitos de actividad física**. Piensa en la última semana, los últimos 7 días. Señala con una cruz "X" tu respuesta para cada una de las preguntas correspondientes: caminar, hora del recreo, tiempo libre, educación física, deportes de equipo y deportes individuales.

Por ejemplo: Pablo es un niño de 8 años que juega a baloncesto. Juega cada martes y jueves entre 1 hora y 1 hora y media. Además, el sábado por la mañana tiene partido, que dura más de 1 hora y media. Por lo tanto, su respuesta a la primera pregunta sería la siguiente:

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
¿Cuánto tiempo has jugado a deportes de equipo?	0 minutos. No hice actividad.							
	Menos de 30 minutos							
	Entre 30 minutos - 1 hora							
	Entre 1 hora - 1 hora y 30 minutos		X		X			
	Más de 1 hora y 30 minutos						X	

Ahora piensa en tu **última semana**, los últimos 7 días. Señala con una cruz "X" tu respuesta para cada una de las preguntas:

Deja en blanco en el caso de que no hayas hecho alguna de las actividades que encontrarás a continuación:

1) ¿Qué días de la semana vas a **caminar**? (para ir a la escuela/instituto por la mañana, por la tarde después de la escuela/instituto, fines de semana, excursión caminando). Piensa en cualquier desplazamiento a pie. Más o menos, ¿**cuánto tiempo caminas** cada uno de los días?

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
¿Cuánto tiempo has ido a caminar?	0 minutos. No hice actividad.							
	Menos de 30 minutos							
	Entre 30 minutos - 1 hora							
	Entre 1 hora - 1 hora y 30 minutos							
	Más de 1 hora y 30 minutos							

2) A la **hora de recreo en la escuela/instituto** (patio media mañana o patio mediodía), ¿qué días has jugado a **juegos que implican movimiento, correr o saltar**? (deportes, pilla-pilla, saltara la cuerda). Y más o menos, ¿**cuánto tiempo** cada uno de los días? (Sumando patio media mañana y patio medio día).

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
¿Cuánto tiempo has jugado a juegos con movimiento?	0 minutos. No hice actividad.					
	Menos de 30 minutos					
	Entre 30 minutos - 1 hora					
	Entre 1 hora - 1 hora y 30 minutos					
	Más de 1 hora y 30 minutos					

3) **Después de la escuela/instituto o el fin de semana** (en tu tiempo libre), qué días has jugado a juegos que implican **movimiento, correr o saltar** (pilla-pilla, cuerda, bicicleta, patinar). Y más o menos, **¿cuánto tiempo** cada uno de los días?

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
¿Cuánto tiempo has jugado a juegos con movimiento?	0 minutos. No hice actividad.							
	Menos de 30 minutos							
	Entre 30 minutos - 1 hora							
	Entre 1 hora - 1 hora y 30 minutos							
	Más de 1 hora y 30 minutos							

4) ¿Qué días has hecho clase de **educación física** en la escuela/instituto?

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	No he hecho clase de Educación Física
¿Qué días has hecho educación física?						

5) ¿Qué días has jugado a **deportes de equipo** en un **club o en una actividad extraescolar**? (fútbol, baloncesto, balonmano, hockey, waterpolo). Piensa en los entrenamientos y los partidos. Y más o menos, **¿cuánto tiempo** cada uno de los días?

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
¿Cuánto tiempo has jugado a deportes de equipo?	0 minutos. No hice actividad.							
	Menos de 30 minutos							
	Entre 30 minutos - 1 hora							
	Entre 1 hora - 1 hora y 30 minutos							
	Más de 1 hora 30 minutos							

6) ¿Qué días has jugado a **deportes individuales** en un **club o en una actividad extraescolar**? (atletismo, gimnasia rítmica, danza-ballet, tenis, judo-karate-taekwondo, patinaje, natación, etc.). Piensa en los entrenamientos y las competiciones. Y más o menos, ¿**cuánto tiempo** cada uno de los días?

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
¿Cuánto tiempo has jugado a deportes individuales?	0 minutos. No hice actividad.							
	Menos de 30 minutos							
	Entre 30 minutos - 1 hora							
	Entre 1 hora - 1 hora y 30 minutos							
	Más de 1 hora 30 minutos							

7) ¿**Esta última semana estuviste enfermo/a** (resfriado/a, dolor en la pierna, etc.) o **algo no te dejó hacer las actividades como haces normalmente?**

Sí	<input type="checkbox"/>
No	<input type="checkbox"/>

Si tu respuesta es **SÍ**, ¿qué pasó?

¡MUCHAS GRACIAS POR CONTESTAR EL CUESTIONARIO!

El uso de este cuestionario está libre de cargos para entidades sin ánimo de lucro

Para citar este material:

Schröder, H., Subirana, I., Wärnberg, J. et al. Validity, reliability, and calibration of the physical activity unit 7 item screener (PAU-7S) at population scale. *Int J Behav Nutr Phys Act* **18**, 98 (2021). <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01169-w>