

Instituto Nacional de Salud Pública
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
Cuestionario de actividad física y sedentarismo para niños de 10 a 14 años

Instrucciones: A continuación te realizaré algunas preguntas relacionadas con tu actividad física.

4.0 Piensa en una semana normal ¿A qué hora te duermes?

an401a

an401b

- a. Entre semana**
- 01 Antes de las 6
 02 Entre 6 y 7
 03 Entre 7 y 8
 04 Entre 8 y 9
 05 Entre 9 y 10
 06 Entre 10 y 11
 07 Después de las 11
 88 No responde
 99 No sabe

- b. Fin de semana**
- 01 Antes de las 6
 02 Entre 6 y 7
 03 Entre 7 y 8
 04 Entre 8 y 9
 05 Entre 9 y 10
 06 Entre 10 y 11
 07 Después de las 11
 88 No responde
 99 No sabe

4.1 Piensa en una semana normal ¿A qué hora te levantas?

an402a

an402b

- a. Entre semana**
- 01 Antes de las 6
 02 Entre 6 y 7
 03 Entre 7 y 8
 04 Entre 8 y 9
 05 Entre 9 y 10
 06 Entre 10 y 11
 07 Después de las 11
 88 No responde
 99 No sabe

- b. Fin de semana**
- 01 Antes de las 6
 02 Entre 6 y 7
 03 Entre 7 y 8
 04 Entre 8 y 9
 05 Entre 9 y 10
 06 Entre 10 y 11
 07 Después de las 11
 88 No responde
 99 No sabe

Tiempo frente a pantalla

4.2 En UN **día entre semana**, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una pantalla, viendo televisión (incluyendo películas o DVD). Incluye tiempo de la mañana, tarde y noche.

an402_1

- 00 Nada
 01 Menos de una hora
 02 1-2 horas
 03 3-4 horas
 04 5-6 horas
 05 7-8 horas
 06 9 ó más horas
 88 No responde
 99 No sabe

4.3 En UN **día de fin de semana**, ¿Cuántas horas pasa frente a una pantalla, viendo televisión (incluyendo ver películas o DVD). Incluye tiempo de la mañana, tarde y noche.

an402_2

- 00 Nada
 01 Menos de una hora
 02 1-2 horas
 03 3-4 horas
 04 5-6 horas
 05 7-8 horas
 06 9 ó más horas
 88 No responde
 99 No sabe

4.4 En UN día entre semana, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una pantalla, jugando videojuegos (Atari, Sega, Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

an403	00	<input type="checkbox"/>	Nada
	01	<input type="checkbox"/>	Menos de una hora
	02	<input type="checkbox"/>	1-2 horas
	03	<input type="checkbox"/>	3-4 horas
	04	<input type="checkbox"/>	5-6 horas
	05	<input type="checkbox"/>	7-8 horas
	06	<input type="checkbox"/>	9 ó más horas
		<input type="checkbox"/>	88 No responde
		<input type="checkbox"/>	99 No sabe

4.5 En UN día de fin de semana, ¿Cuántas horas pasa frente a una pantalla, jugando videojuegos (Atari, Sega, Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

an404	00	<input type="checkbox"/>	Nada
	01	<input type="checkbox"/>	Menos de una hora
	02	<input type="checkbox"/>	1-2 horas
	03	<input type="checkbox"/>	3-4 horas
	04	<input type="checkbox"/>	5-6 horas
	05	<input type="checkbox"/>	7-8 horas
	06	<input type="checkbox"/>	9 ó más horas
		<input type="checkbox"/>	88 No responde
		<input type="checkbox"/>	99 No sabe

4.6 En UN día entre semana, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una computadora, tableta electrónica o teléfono, ya sea chateando, navegando en internet, enviando mails o haciendo la tarea (sin contar jugar en la computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

an404_1	00	<input type="checkbox"/>	Nada
	01	<input type="checkbox"/>	Menos de una hora
	02	<input type="checkbox"/>	1-2 horas
	03	<input type="checkbox"/>	3-4 horas
	04	<input type="checkbox"/>	5-6 horas
	05	<input type="checkbox"/>	7-8 horas
	06	<input type="checkbox"/>	9 ó más horas
		<input type="checkbox"/>	88 No responde
		<input type="checkbox"/>	99 No sabe

4.7 En UN día de fin de semana, ¿Cuántas horas pasa frente a una computadora, tableta electrónica o teléfono, ya sea chateando, navegando en internet, enviando mails o haciendo la tarea (sin contar jugar en la computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

an404_2	00	<input type="checkbox"/>	Nada
	01	<input type="checkbox"/>	Menos de una hora
	02	<input type="checkbox"/>	1-2 horas
	03	<input type="checkbox"/>	3-4 horas
	04	<input type="checkbox"/>	5-6 horas
	05	<input type="checkbox"/>	7-8 horas
	06	<input type="checkbox"/>	9 ó más horas
		<input type="checkbox"/>	88 No responde
		<input type="checkbox"/>	99 No sabe

ENCUESTADOR: Indique si el menor seleccionado tiene alguna discapacidad física que le impida moverse para realizar actividad física.

Sí.....1→Pase a siguiente cuestionario

No.....2

an404_3

4.8 ¿Cuánto tiempo pasas transportándote de tu casa a la escuela en un día típico?

an406	01	<input type="checkbox"/>	Menos de 10 minutos
	02	<input type="checkbox"/>	Entre 10 y 30 minutos
	03	<input type="checkbox"/>	Entre 30 y 1 hora
	04	<input type="checkbox"/>	Entre 1 y 2 hora

- 05 Entre 2 y 3 horas
- 06 Más de 3 horas
- 55 No va a la escuela → Pase a 5.0
- 88 No responde
- 99 No sabe

4.9 En **un día típico**, el trayecto más largo de tu casa a la escuela lo realizas por medio de:

- | | | | |
|--------------|-----------------------------|---|-----------------|
| an405 | 01 <input type="checkbox"/> | Caminata | |
| | 02 <input type="checkbox"/> | Bicicleta (pedaleada por ti) | |
| | 03 <input type="checkbox"/> | Bicicleta (pedaleada por alguien más) | |
| | 04 <input type="checkbox"/> | Autobús, tren, tranvía, metro, colectivo, bote motorizado | |
| | 05 <input type="checkbox"/> | Carro, motocicleta, motoneta | an405ESP |
| | 06 <input type="checkbox"/> | Otro, ¿Cuál? | |
| | <input type="checkbox"/> | 55 No va a la escuela | |
| | <input type="checkbox"/> | 88 No responde | |
| | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe | |

5.0 ¿Durante los **últimos 12 meses**, ¿En cuántos equipos, deportes individuales o actividades físicas participaste a un nivel competitivo o con mucha frecuencia, como programas fuera de la escuela o equipos de la escuela?

- | | | |
|--------------|-----------------------------|----------------------|
| an407 | 00 <input type="checkbox"/> | Ninguno → Pase a 5.2 |
| | 01 <input type="checkbox"/> | 1 actividad |
| | 02 <input type="checkbox"/> | 2 actividades |
| | 03 <input type="checkbox"/> | 3 actividades |
| | 04 <input type="checkbox"/> | 4 ó más actividades |
| | <input type="checkbox"/> | 88 No responde |
| | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe |

5.1 **De estos últimos 12 meses** ¿Cuál(es) fueron la(s) actividad(es) física(s) en las que participaste? (señalar más de una si es necesario)

- | | | | |
|--------------------------|-----------------------------|--|-----------------|
| an408 | 01 <input type="checkbox"/> | Artes marciales (karate, Tae Kwon do, jujitsu, etc.) | |
| | 02 <input type="checkbox"/> | Badminton | |
| | 03 <input type="checkbox"/> | Bailar (ballet, jazz, etc.) | |
| | 04 <input type="checkbox"/> | Básquetbol | |
| | 05 <input type="checkbox"/> | Béisbol o softbol | |
| | 06 <input type="checkbox"/> | Bicicleta | |
| | 07 <input type="checkbox"/> | Boxeo | |
| | 08 <input type="checkbox"/> | Caminar | |
| | 09 <input type="checkbox"/> | Correr | |
| | 10 <input type="checkbox"/> | Frontón | |
| | 11 <input type="checkbox"/> | Fútbol | |
| | 12 <input type="checkbox"/> | Gimnasia | |
| | 13 <input type="checkbox"/> | Natación | |
| | 14 <input type="checkbox"/> | Patinar o andar en patineta | |
| | 15 <input type="checkbox"/> | Ping pong | |
| | 16 <input type="checkbox"/> | Tenis | |
| | 17 <input type="checkbox"/> | Voleibol | an408ESP |
| | 18 <input type="checkbox"/> | Otra, ¿Cuál? | |
| <input type="checkbox"/> | 88 No responde | | |
| | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe | |

ENCUESTADOR: Leer el siguiente párrafo al(la) participante.

Actividad Física

Actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que incrementa tus latidos del corazón y hace más difícil tu respiración. La actividad física puede incluir deportes, actividades dentro de la escuela, jugar con tus amigos, y/o caminar o usar la bicicleta para ir a la escuela.

Algunos ejemplos de actividad física: correr, caminar rápidamente, andar en bicicleta, bailar, patinar, andar en patineta, nadar, jugar fútbol, y basquetbol.

En las siguientes preguntas, suma **TODO** el tiempo que utilizaste para realizar estas actividades **POR DÍA**.

5.2 En los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días estuviste activo durante al menos 60 minutos por día?

an409

- | | | |
|----|--------------------------|----------------|
| 00 | <input type="checkbox"/> | 0 días |
| 01 | <input type="checkbox"/> | 1 día |
| 02 | <input type="checkbox"/> | 2 días |
| 03 | <input type="checkbox"/> | 3 días |
| 04 | <input type="checkbox"/> | 4 días |
| 05 | <input type="checkbox"/> | 5 días |
| 06 | <input type="checkbox"/> | 6 días |
| 07 | <input type="checkbox"/> | 7 días |
| | <input type="checkbox"/> | 88 No responde |
| | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe |

5.3 En **una semana típica o "usual"**, ¿Cuántos días estuviste activo durante al menos 60 minutos por día?

an410

- | | | |
|----|--------------------------|----------------|
| 00 | <input type="checkbox"/> | 0 días |
| 01 | <input type="checkbox"/> | 1 día |
| 02 | <input type="checkbox"/> | 2 días |
| 03 | <input type="checkbox"/> | 3 días |
| 04 | <input type="checkbox"/> | 4 días |
| 05 | <input type="checkbox"/> | 5 días |
| 06 | <input type="checkbox"/> | 6 días |
| 07 | <input type="checkbox"/> | 7 días |
| | <input type="checkbox"/> | 88 No responde |
| | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe |