



YAP-S (Youth Activity Profile – Spain)

Perfil de Actividad Física en jóvenes

El cuestionario YAP-S te pregunta acerca del tiempo que permaneces haciendo actividad física (tanto en el colegio como fuera del mismo) y tiempo que dedicas a actividades sedentarias.

En la mayoría de las preguntas debes responder pensando en los últimos 7 días, pero a veces te preguntaremos sobre lo que haces en un día normal (en todas las semanas). Debes ser honesto, NO hay respuestas malas ni buenas.

Antes de empezar, necesitamos conocer algunos datos sobre tu colegio y sobre ti.

¿Cuántos días a la semana tienes clase de Educación Física?

0 días (nunca) 1 día 2 días 3 días 4 días 5 días (todos)

¿Cuántos recreos tienes al día?

0 (ninguno) 1 2 3 4

En general, ¿Disfrutas haciendo actividad física?

Nada Poco Algo Bastante Mucho

¿Disfrutas en las clases de Educación Física en el colegio?

Nada Poco Algo Bastante Mucho

A continuación, te preguntaremos sobre tu actividad física **en el colegio**. Esto incluye las clases de **Educación Física**, pero también la actividad que haces en los **recreos**, así como en el **camino al colegio** y en la vuelta a **casa**. Responde pensando en la actividad física que has hecho en el colegio durante los últimos 7 días.

1. Ir al colegio: ¿cuántos días fuiste andando o en bicicleta al colegio? (*si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada*)

0 días (nunca) 1 día 2 días 3 días 4-5 días (todos los días).

2. Actividad durante las clases de Educación Física: durante las clases de Educación Física, ¿con qué frecuencia estuviste corriendo y moviéndote en juegos o actividades organizadas por el profesor? (*si no tuviste Educación Física, elige “no tuve Educación Física”*)

No tuve Educación Física
 Muy poco tiempo
 Poco tiempo
 Más o menos la mitad del tiempo
 Mucho tiempo
 Casi todo el tiempo

3. **Actividad durante los recreos:** durante los recreos, ¿con qué frecuencia estuviste practicando deporte, andando, corriendo o jugando de forma activa? (*si no tuviste recreos, elige “no tuve recreos en el colegio”*)

- No tuve recreos en el colegio
- Muy poco tiempo
- Poco tiempo
- Más o menos la mitad del tiempo
- Mucho tiempo
- Casi todo el tiempo

4. **Actividad durante el descanso para comer:** durante el descanso para comer al mediodía en el comedor del colegio, ¿con qué frecuencia estuviste moviéndote, andando o jugando? (*si no almorzaste en el comedor del colegio, elige “no comí en el colegio”*)

- No comí en el colegio
- Muy poco tiempo
- Poco tiempo
- Más o menos la mitad del tiempo
- Mucho tiempo
- Casi todo el tiempo

5. **Volver del colegio:** ¿cuántos días volviste del colegio andando o en bicicleta? (*si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada*)

- 0 días (nunca)
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4-5 días (todos los días)

Estas preguntas son sobre tu nivel de **actividad física** en distintos periodos (**fuera del colegio**). Aquí se incluyen **tanto** a las actividades **deportivas estructuradas como** el tiempo en el que **juegas** con amigos, bailas o haces tareas de casa (ordenar habitación, limpiar, etc.). Responde pensando en la actividad física que has hecho fuera del colegio durante **los últimos 7 días**.

6. **Actividad antes del colegio:** Antes de empezar el colegio (entre las 6:00 y las 8:30-9:00 de la mañana), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (*aquí se incluyen actividades realizadas en casa, colegio u otro lugar pero NO el ir andando o en bicicleta al colegio*)

- 0 días (nunca)
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4-5 días (todos los días)

7. **Actividad después del colegio:** Después de volver del colegio (entre las 14:00-14:30 y las 18:00), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (*se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física, pero NO la vuelta del colegio andando o en bicicleta*)

- 0 días (nunca)
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4-5 días (todos los días)

8. **Actividad por las tardes:** Por las tardes (entre las 18:00 y las 22:00), ¿cuántos días hiciste actividad física durante al menos 10 minutos? (*se incluyen actividades como jugar con amigos/familia, deportes de equipo o clases en las que hagas actividad física, pero NO la vuelta del colegio andando o en bicicleta*)

- 0 días (nunca)
- 1 día
- 2 días
- 3 días
- 4-5 días (todos los días)

9. **Actividad en sábados:** ¿Cuánta actividad física hiciste el sábado pasado? (*se incluye ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada*)

- Nada de actividad física (0 minutos)
- Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)
- Mucha actividad física (1-2 horas)
- Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

10. Actividad en domingos: ¿Cuánta actividad física hiciste el domingo pasado? *(se incluye ejercicio físico, tareas de la casa, excursiones con la familia, deportes, baile o juegos. Si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)*

- Nada de actividad física (0 minutos)
- Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- Una cantidad media de actividad física (31-59 minutos)
- Mucha actividad física (1-2 horas)
- Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

11. Tiempo viendo televisión: ¿Cuánto tiempo estuviste viendo la televisión fuera del colegio? *(incluye el tiempo que estuviste viendo películas o deportes, pero NO jugando a videojuegos)*

- No vi nada la televisión
- Vi la televisión menos de 1 hora al día
- Vi la televisión 1-2 horas al día
- Vi la televisión más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- Vi la televisión más de 3 horas al día

12. Tiempo con videojuegos: ¿Cuánto tiempo estuviste jugando a videojuegos fuera del colegio? *(incluye jugar a la Nintendo DS, wii, Xbox, PlayStation, juegos en tu móvil, tablets/iPad u otras consolas. NO incluir juegos con ordenador)*

- No jugué nada con consolas
- Jugué menos de 1 hora al día
- Jugué 1-2 horas al día
- Jugué más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- Jugué más de 3 horas al día

13. Tiempo con ordenador: ¿Cuánto tiempo estuviste usando el ordenador fuera del colegio? *(NO se incluye el uso para hacer deberes, pero SÍ el tiempo en Facebook, navegando en internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online)*

- No usé el ordenador para estas actividades
- Usé el ordenador menos de 1 hora al día
- Usé el ordenador 1-2 horas al día
- Usé el ordenador más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- Usé el ordenador más de 3 horas al día

14. Tiempo con teléfono móvil: ¿Cuánto tiempo estuviste usando tu móvil fuera del colegio? *(esto incluye el tiempo hablando por teléfono y escribiendo mensajes. Si no tienes móvil y no usas nunca el de tus padres o algún amigo, elige la opción "no uso nunca el móvil")*

- No usé nunca el móvil
- Usé el móvil menos de 1 hora al día
- Usé el móvil 1-2 horas al día
- Usé el móvil más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- Usé el móvil más de 3 horas al día

15. Hábitos sedentarios en una semana normal (NO sólo la última semana): ¿Cuál de las siguientes frases define mejor tus hábitos sedentarios en casa?

- Apenas estoy sentado en mi tiempo libre
- Estoy sentado durante poco tiempo en mi tiempo libre
- Estoy sentado una cantidad moderada de tiempo en mi tiempo libre
- Estoy sentado mucho tiempo en mi tiempo libre
- Estoy sentado casi todo el tiempo en mi tiempo libre

YAP-S fue traducido y adaptado culturalmente a partir de su versión original inglesa (<https://www.youthactivityprofile.org/>) por el grupo de investigación PROFITH. Estudios de validación y fiabilidad sobre esta versión del YAP se están llevando actualmente a cabo. Este cuestionario se encuentra disponible en <http://profith.ugr.es/yap/>