

Nombre y apellidos: _____ Código: _____ Fecha: _____

YAP-SL

(Youth Activity Profile – Spain- Versión para Latinoamérica)

Perfil de Actividad Física en jóvenes

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

- Actividades físicas son aquellas que** implican acciones como caminar, correr, o moverse, como por ejemplo, andar en bicicleta y bailar, así como practicar deportes y juegos en la calle que impliquen una gran cantidad de movimiento.
- Las actividades sedentarias** incluyen acciones tales como ver la televisión, usar videojuegos, usar el computador (ordenador, portátil) o juegos de mesa en tu tiempo libre. NO está incluido el tiempo que estás sentado mientras comes o haces tareas (deberes del colegio).

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 (escuela) y sobre ti.**

Señala tu género: Niño Niña

Señala tu nivel educativo: Primaria (básica) Secundaria (media) Bachillerato

Señala tu curso: 1° 2° 3° 4° 5° 6° 7° 8° 9° 10°

Escribe fecha de nacimiento: ___/___/____. Escribe tu país (donde vives): _____.

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

- a. 0 días (nunca)
- b. 1 día
- c. 2 días
- d. 3 días
- e. 4 días
- f. 5 días

¿Cuántos recreos tienes **al día**?

- a. 0 (ninguno)
- b. 1
- c. 2
- d. 3
- e. 4

En general, ¿Disfrutas haciendo actividad física?

- a. Nada
- b. Poco
- c. Algo
- d. Bastante
- e. Mucho

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

- a. Nada
- b. Poco
- c. Algo
- d. Bastante
- e. Mucho

A continuación te preguntaremos sobre tu actividad física **en el colegio (escuela)**. 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 caminando 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 (maestro)? *(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, caminando, 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 (almorzar) ¿con qué frecuencia estuviste moviéndote, caminando o jugando? *(si no tienes descansos para comer en el colegio porque no hay clases por la tarde, elige “no tuve descanso para comer”)*

- No tuve descanso para comer
- 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 caminando o en bicicleta? *(si no lo recuerdas con exactitud, intenta señalar la respuesta más adecuada)*

- 0 días (ningún día)
- 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 (con un profesor, maestro o monitor) 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 8:00- 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 incluye el ir caminando o en bicicleta al colegio)*

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

7. Actividad después del colegio: después del horario de clases de tu colegio (y hasta las 18:00 hrs.), ¿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 (como talleres deportivos, pero NO la vuelta del colegio andando o en bicicleta)*

- 0 días (ningún día)
- 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 (como danza, natación u otras), pero NO la vuelta del colegio caminando o en bicicleta)*

- 0 días (ningún día)
- 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 (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 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, trabajos, 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 minutos)
- Muy poca actividad física (1-30 minutos)
- Una cantidad moderada de actividad física (31-59 minutos)
- Mucha actividad física (1-2 horas)
- Una gran cantidad de actividad física (más de dos horas)

Estas preguntas son sobre el tiempo que pasas **descansando y sentado**. Probablemente estés sentado mientras comes, haces las tareas (deberes) o tocas instrumentos musicales; pero también puedes estar sentado cuando ves la televisión, usas videojuegos, usas el computador (ordenador, portátil) el teléfono móvil (celular), tablets/ iPad u otros. Responde a estas preguntas pensando en el tiempo que has pasado sin moverte durante estas actividades en los **últimos 7 días (sólo en los días de colegio)**.

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

- No vi nada la 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 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 teléfono móvil (celular), tablets/iPad u otras consolas. NO incluir juegos con computador (ordenador, portátil))*

- No jugué nada con consolas
- Jugué menos de 1 hora al día
- Jugué entre 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 computador: ¿Cuánto tiempo estuviste usando el computador (ordenador, portátil) fuera del colegio? *(NO se incluye el uso para hacer tareas (deberes), pero SÍ el tiempo en Facebook, usando internet, chateando, jugando a videojuegos o juegos online)*

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

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

- No usé nunca el teléfono móvil
- Usé el teléfono móvil menos de 1 hora al día
- Usé el teléfono móvil entre 1-2 horas al día
- Usé el teléfono móvil más de 2 horas y hasta 3 horas al día
- Usé el teléfono 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 media 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-SL 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/>