



**CENUR
NORESTE**



Universidad de la República

Instituto Superior de Educación Física

Centro Universitario de Rivera

Licenciatura de Educación Física - Opción Prácticas Educativas

Tesina

ACTIVIDAD FÍSICA Y COMPORTAMIENTO SEDENTARIO EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA CIUDAD DE RIVERA

Autores:

Bach. COITIÑO COIROLO Freddy Martín

Bach. DA SILVEIRA GARCÍA MONTEJO Fernanda

Bach. PEREIRA IRIARTE Bryan Nicolás

Bach. TABELIRA Santiago

Profesor tutor:

PhD. BRAZO-SAYAVERA Javier

Profesor cotutor:

Mag. BIZZOZERO PERONI Bruno

Línea de investigación:

Análisis del rendimiento humano

Rivera, marzo, 2021.

AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestra enorme gratitud a la Directora del Colegio José Enrique Rodo Sr/a Martha Camps y a todo su equipo por habernos brindado el espacio, colaboración y disposición para poder llevar a cabo nuestro estudio de grado en uno de los colegios más reconocidos y prestigiosos de Rivera. Queremos resaltar el gran compromiso y responsabilidad de cómo logró afrontar la Institución una situación tan atípica como la pandemia a nivel mundial a causa de la Covid-19, dándonos la oportunidad de llevar a cabo este estudio. También a los padres, madres y niños/as por el compromiso y responsabilidad en tiempo y forma con nuestro grupo de trabajo.

Agradecer a nuestro tutor Dr. Javier Brazo Sayavera por mantener un arduo e interminable compromiso a nivel académico e institucional que poco a poco se transformó en un desafío personal con nuestro grupo de trabajo, a pesar de de los factores limitantes en este año tan particular agradecemos enormemente por brindarnos a lo largo de la licenciatura las herramientas, recursos y experiencias dentro del ámbito científico y por habernos guiado minuciosamente en nuestros primeros pasos en nuestro trabajo de grado aportando valiosa información en este proceso de aprendizaje. Agradecemos también a nuestro co-tutor Mag. Bruno Bizzozero Peroni por haberse comprometido de forma muy profesional con nuestro equipo de trabajo solventando innumerables dudas y aportarnos insumos, sugerencias y sus conocimientos profesionales en este proceso.

Finalmente agradecemos a nuestros familiares que han sido la base de nuestra formación y por el apoyo incondicional en todo el proceso de la carrera, a todos los docentes que formaron parte de nuestro aprendizaje y a nuestros pares también felicitarlos por su trabajo de grado, que sin dudas desde el primer día fuimos un grupo homogéneo y solidario.

RESUMEN Y DESCRIPTORES

La literatura científica demuestra que el aumento del tiempo en el comportamiento sedentario (CS) está completamente relacionado con la reducción de tiempo en la práctica de actividad física (AF) de los niños y niñas durante la semana y los fines de semana, existiendo diferencias relacionadas con el género y la edad que son notorias con respecto al volumen, intensidad y frecuencia. La literatura científica muestra que no se han llevado a cabo estudios de esta temática en la ciudad de Rivera, por lo tanto se hace necesario recabar información sobre cuánto los niños/as le dedican a la AF y al CS. Siendo el objetivo del presente estudio, conocer el tiempo que los niños/as dedican a la AF y el CS en la ciudad de Rivera.

Para el estudio piloto participaron 55 niños/as escolares de primero a sexto año, comprendidos entre las edades de 6 a 12 años, estudiantes del Colegio José Enrique Rodó en la ciudad de Rivera. Se recolectó información (tiempo/minutos) de AF y CS mediante el cuestionario SAYCARE reportado por los padres/madres y/o tutores. Para llevar a cabo el análisis estadístico del presente estudio se utilizó el programa IBM SPSS Statistics v.25. Se consideraron como variables confusoras, el sexo y la edad, la AF y el CS como variables dependientes.

Los resultados reportaron que los participantes del sexo masculino tienen un mayor tiempo promedio de minutos semanales de AF en comparación a las participantes del sexo femenino. No obstante, los niños presentaron un mayor promedio semanal de CS que las niñas. Por ende, el tiempo promedio semanal del uso de computadora es similar en ambos sexos y a su vez mayor que el tiempo promedio de AF semanal de los mismos, también se observó correlación entre la AF y las actividades de CS.

En conclusión, los/as niños/as dedican un volumen (tiempo) elevado a las actividades relacionadas al CS. La AF también toma un valor significativo en cuanto a las recomendaciones. Futuras intervenciones deben centrarse en factores que influyen sobre el CS con el objetivo de implementar estrategias para reducir este comportamiento y aumentar los niveles de AF en niños/as en la ciudad de Rivera.

Palabras claves: inactividad física, obesidad, pantalla, videojuegos, computadoras, sobrepeso, FREU.

Abstract

The scientific literature shows that the increase in time in sedentary behavior (SB) is completely related to the reduction in time in physical activity (PA) of children during the week and on weekends, with related differences by gender and age that are notorious with respect to volume, intensity and frequency. Studies have shown that no studies on this issue have been carried out in the city of Rivera, therefore it is necessary to collect information on how much children dedicate to PA and SB. Being the objective of this study; to know the time that children dedicate to PA and SB in the city of Rivera.

For the pilot study, 55 school children from first to sixth grade participated, between the ages of 6 and 12, students of the José Enrique Rodó School in the city of Rivera. Information (time / minutes) on PA and SB was collected through the SAYCARE questionnaire reported by parents / or guardians. Was used to perform the statistical analysis, the IBM SPSS Statistics v.25 program. Sex and age, PA and SB as dependent variables.

The results reported that male participants had a higher average weekly PA minutes compared to female participants. However, boys had a higher average weekly SB time than girls. Therefore, the average weekly computer use time is similar in both sexes and higher than the average weekly PA time of both sexes, and a correlation was also observed between PA and SB activities..

In conclusion, children dedicate a high volume (time) to activities related to SB. PA also takes on a significant value in terms of recommendations. Future interventions should focus on factors that influence SB in order to implement strategies to reduce this behavior and increase PA levels in children in the city of Rivera.

Keywords: physical inactivity, obesity, screen, video games, computers, overweight, FREU.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	1
RESUMEN Y DESCRIPTORES	2
ÍNDICE DE ILUSTRACIONES, CUADROS Y TABLAS	5
LISTA DE ABREVIATURAS Y SIGLAS	6
INTRODUCCIÓN	7
OBJETIVOS	11
2.1 General	11
2.2 Específicos	11
3. METODOLOGÍA	12
3.1. Diseño de estudio	12
3.2 Participantes y muestra de estudio	12
3.3 Instrumentos	12
3.4 Variables dependientes	12
3.5 Procedimientos	13
3.6 Análisis de datos	14
4. RESULTADOS	15
Tabla 1. Características generales de la población de estudio.	15
Tabla 2. Características generales de la población de estudio.	15
Tabla 3. Tiempo promedio (minutos) de AF durante la semana.	16
Tabla 4. Tiempo promedio (minutos) semanal de CS según sexo.	16
Tabla 5. Correlación entre AF y CS en niños y niñas.	17
DISCUSIÓN	18
5. 1 Limitaciones	20
6. CONCLUSIONES	21
7. BIBLIOGRAFÍA	22
8. ANEXOS	27

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES, CUADROS Y TABLAS

Tabla 1. Características generales de la población de estudio.	17
Tabla 2. Características generales de la población de estudio.	17
Tabla 3. Tiempo promedio (minutos) de AF durante la semana.	18
Tabla 4. Tiempo promedio (minutos) semanal de CS según sexo.	18
Tabla 5. Correlación entre AF y CS en niños y niñas.	19

LISTA DE ABREVIATURAS Y SIGLAS

AF Actividad física.

AFMV Actividad física moderada a vigorosa.

CS Comportamiento sedentario.

FREU Factores de Riesgo en Estudiantes Uruguayos.

SAYCARE South American Youth/Child Cardiovascular and Environmental.

SE II Seminario de Egreso II.

GIARH Grupo de Investigación en Análisis del Rendimiento Humano.

1. INTRODUCCIÓN

La actividad física (AF) definida como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía (Caspersen et al., 1985) contribuye en la mejora de la salud y en la prevención de las enfermedades crónicas (Andradas Aragonés et al., 2015). En efecto, la acumulación suficiente de actividad física de intensidad moderada a vigorosa (AFMV) se reconoce como un determinante clave de la salud física, mental, social y ambiental entre niños/as y jóvenes (de 5 a 17 años) en los ámbitos físicos, fisiológicos y del desarrollo (Aubert et al., 2018). Según la Organización Mundial de la Salud 2020 los niños/as y adolescentes deben realizar en promedio 60 minutos diarios de AFMV para ser considerados físicamente activos y obtener beneficios en la salud (Bull et al., 2020). En esa misma línea, en Uruguay apenas el 28,8% de los adolescentes alcanzan las recomendaciones internacionales durante 5 o más días a la semana (Brazo-Sayavera et al., 2018). Algunos de los beneficios documentados son: mejora de la condición física y calidad de vida, reducción de la grasa corporal, perfil favorable de riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas (DeBoer et al., 2019), mayor salud ósea (Loprinzi et al., 2012), y menor presencia de síntomas de depresión (Bull et al., 2020). Las evidencias demuestran que los niños/as, no son el grupo más afectado por las enfermedades no transmisibles pero están expuestos a factores de riesgo y es importante poder controlarlo a una edad temprana, dando lugar a una menor incidencia de este tipo de enfermedades (obesidad, diabetes) en la edad adulta (Carvalho et al., 2018).

El CS ha llamado la atención puesto que es un factor de riesgo muy importante para la salud, el cual es muy frecuente, incluso en población infantil y adolescente (Wijnendaele et al., 2019). El CS, es decir comportamientos con un gasto de energía ≤ 1.5 METs; correspondiente a la tasa metabólica en reposo, siempre y cuando se esté en una postura sentada o reclinada (Tremblay et al., 2017). Estos comportamientos se caracterizan por el uso de medios basados en la pantalla, como mirar televisión, usar computadoras/teléfonos inteligentes y jugar videojuegos, por ende están asociados con diversas consecuencias negativas para la salud (Wu et al., 2017). Estas consecuencias incluyen un mayor riesgo de obesidad, enfermedades cardiovasculares e incluso

existe un riesgo de mortalidad, influyendo también en el retraso del desarrollo cognitivo y en el rendimiento académico (Wu et al., 2019).

Existen pruebas de que las conductas sedentarias seguirán desde la niñez hasta la edad adulta (Júdice et al., 2017). Por ello se debe lograr un equilibrio de estos factores para establecer niveles recomendados de AF y CS durante los primeros años de vida, siendo un momento crítico para promover comportamientos de estilo de vida saludables (Jones et al., 2013). Se recomienda que las intervenciones para los adolescentes deben centrarse en minimizar el tiempo de pantalla y para las niñas una alimentación saludable durante los días de semana y los fines de semana, con el objetivo de prevenir hábitos no saludables en la edad adulta temprana (Busschaert et al., 2015). Ver televisión está relacionado con el consumo de comidas rápidas, pudiendo alterar el desarrollo gustativo y olfativo en estos niños aumentando su ansiedad como su ingesta (Epstein et al., 2008). Otros factores que ocurren durante un tiempo de pantalla excesivo (por ejemplo, el consumo de alimentos) también deben considerarse en el contexto del CS y el desarrollo de la AF en los niños/as (Martinez-Gomez et al., 2009). Por otra parte hábitos alimentarios poco saludables entre los adolescentes, combinado con un aumento en los comportamientos recreativos basados en la pantalla, han expuesto a los adolescentes de todo el mundo a una mayor probabilidad de resultados de salud adversos en la edad adulta subsiguiente (Islam et al., 2019). Como consecuencia el aumento del CS podría afectar el peso corporal como así también la práctica de AF como también el desarrollo del aparato psicomotor a lo largo de la vida (Cigarroa, Sarqui y Zapata Lamana, 2016).

Alcanzar un mínimo de AFMV para la salud de la población infantil y adolescente no es suficiente (Tremblay, Carson y Chaput, 2016). Hay diversos comportamientos relacionados con la salud, sueño, CS y AF de todas las intensidades que están presentes e interactúan las 24 horas del día (Chaput et al., 2014). Datos arrojados por la Encuesta Canadiense de Medidas de Salud en niños/as de 6 a 17 años establecen que: el 40% del tiempo es dedicado al sueño, 38% al CS, 18% a la AF ligera y 4% a la AFMV (Tremblay et al., 2016). Esta gran cantidad de tiempo sedentario puede contribuir a un aumento de la adiposidad y al deterioro de la forma física en los jóvenes (Júdice et al., 2017). A su vez se sugiere aumentar las horas de sueño en aquellos niños/as y adolescentes porque una menor duración del sueño se asocia con resultados adversos directamente sobre la salud física y mental (Tremblay et al., 2016). Sin

embargo, cuando existe una combinación de una AFMV alta, un CS bajo y un adecuado volumen de sueño niños/as y jóvenes de 5 a 17 años pueden obtener una salud óptima (Saunders et al., 2016).

La AFMV aporta beneficios a largo plazo para un estilo de vida saludable y una mejor calidad de vida, en este sentido, los niño/as que cumplen con las recomendaciones Internacionales de AFMV obtienen mayores beneficios para la salud. Por otra parte, el CS es un factor de riesgo muy importante y presente en niños/niñas. Por lo cual es necesario mayor conocimiento sobre estos indicadores (Brazo-Sayavera et al., 2018a) debido a que en el departamento se registraron los índices más altos de sobrepeso/obesidad, (Machado et al., 2018) Resulta fundamental actualizar información sobre el CS y la AF en escolares de la ciudad de Rivera para ponerla a disposición de la sociedad y el gobierno con el fin de promover la AFMV y reducir el tiempo de CS.

2. OBJETIVOS

2.1 General

Conocer el tiempo que los niños y niñas le dedican a la actividad física y al comportamiento sedentario en la ciudad de Rivera.

2.2 Específicos

- a) Descubrir el volumen de actividad física y comportamiento sedentario en los días de semana y durante el fin de semana.
- b) Identificar cuáles son las principales actividades de carácter sedentario involucradas en la vida cotidiana de los niños y niñas.
- c) Estudiar la relación entre la actividad física y el comportamiento sedentario.

3. METODOLOGÍA

3.1. Diseño de estudio

El siguiente estudio tiene un enfoque cuantitativo-descriptivo de corte transversal, aplicado.

3.2 Participantes y muestra de estudio

Para la investigación fueron invitados 87 alumnos, dónde 59 aceptaron la participación, pero se obtuvieron datos válidos de 55, de los cuales 25 son varones y 30 son mujeres, con edades comprendidas entre 6 a 12 años de primero a sexto grado de Educación Primaria del Colegio José Enrique Rodó de la ciudad de Rivera, Uruguay. Como criterio de inclusión se tomó en cuenta que pertenecieran al colegio y se encontrasen en el rango de edad entre 6 y 12 años; asimismo fueron excluidos todos aquellos niño/as que no hicieron entrega del consentimiento informado.

3.3 Instrumentos

Para la ejecución del proyecto, se utilizó el cuestionario SAYCARE (South American Youth/Child Cardiovascular and Environmental) como instrumento de carácter subjetivo, el cual tiene como objetivo desarrollar indicadores válidos y confiables para investigar el estado nutricional y las conductas vinculadas a la salud en niños y adolescentes (Carvalho et al., 2018). El cuestionario SAYCARE se detalla en la sección Anexos.

3.4 Variables dependientes

En la presente investigación utilizamos dos variables dependientes, el CS y la AF. Estas se denominan agrupadas, ya que dentro de cada una se encuentran varios elementos. Al hablar de CS, tuvimos en cuenta para dicho estudio los siguientes elementos: visualización de tv, juego pasivo, uso de computadoras, videojuegos, tiempo de pantalla y actividades de carácter sedentario. Dentro de la variable de AF, podemos encontrar tres elementos, la AF entre semana, AF los días del fin de semana y la AF total por semana. Para definir dicha variable, nos basamos en actividades físicas moderadas a vigorosas, realizadas dentro del

entorno escolar, como las clases de educación física y los recreos, también el tiempo que le dedican a las actividades de tiempo libre, deporte y recreación, y por último, datos acerca del transporte que utilizan para desplazarse.

3.5 Procedimientos

El siguiente estudio se realizó en la ciudad de Rivera entre los meses de octubre y diciembre del año 2020. Se llevó a cabo dentro de la Unidad Curricular Seminario de Egreso II, de la Licenciatura en Educación Física opción Prácticas Educativas.

Previo a la salida a campo nuestro tutor nos proporcionó el conocimiento necesario para desarrollar y estandarizar todos los procedimientos llevados a cabo en sesiones teóricas y prácticas, para conciliar una metodología global en el correcto uso de las herramientas de medición. Las variables confusoras que se tomaron en cuenta para comparar grupos fueron la edad y el sexo.

El estudio se dividió en cinco partes: I) Definición de la población. II) Selección de la muestra. III) Visita al centro educativo por parte de miembros del Grupo de Investigación en Análisis del Rendimiento Humano (GIARH) para informar acerca del estudio y que éste acepte ser parte del mismo. IV) Por parte de los integrantes del equipo se presentó el proyecto a los niños/as y se les facilitó el consentimiento informado para la autorización de su participación por parte de los padres, madres o tutores. Luego de haber obtenido el consentimiento, se entregó el cuestionario SAYCARE a los niños/as para que lo completaran junto sus padres, madres o tutores. V) El último paso consistió en la recogida de los cuestionarios. Se pautó la siguiente semana para levantar el material, posterior a esa semana, se visitó nuevamente el centro educativo para levantar aquellos cuestionarios faltantes y luego se organizó la información dentro de una base de datos para facilitar el análisis de la misma.

3.6 Análisis de datos

Para llevar a cabo el análisis estadístico del presente estudio se utilizó el programa IBM SPSS Statistics v.25. Se obtuvieron frecuencias absolutas y relativas, se obtuvieron

resultados descriptivos de actividad física y comportamiento sedentario para una muestra total de 55 participantes, atendiendo al género. En dicho análisis, con las variables métricas se calcularon el promedio y la desviación típica (el mínimo y el máximo) Tomando los datos respectivos para analizar las correlaciones existentes entre la AF y el CS.

4. RESULTADOS

Para la realización de este estudio contamos con una población total de 55 participantes, todos estudiantes del Colegio José Enrique Rodó de la ciudad de Rivera con edades comprendidas entre 6 a 12 años. En la tabla 1 y 2 se detallan características generales de la población de estudio según cantidad de niños/as por edad y año de curso.

Tabla 1. Características generales de la población de estudio.

Edad	Cantidad	Masculino	Femenino
6	1	1	0
7	6	2	4
8	5	4	1
9	12	5	7
10	6	2	4
11	10	5	5
12	15	6	9

Tabla 2. Características generales de la población de estudio.

Año cursado	Masculino	Femenino
1°	3	4
2°	4	2
3°	6	7
4°	2	3
5°	4	6

Tabla 3. Tiempo promedio (minutos) de AF durante la semana.

Tiempo (minutos)	Masculino	Femenino
AF en días de la semana	565,60 ± 348,01	428,79 ± 240,77
AF en días del fin de semana	184,20 ± 247,36	170,17 ± 197,71
AF total de la semana	898,20 ± 876,14	642,41 ± 363,53

AF : Actividad física

La tabla 3 demuestra que en los participantes del sexo masculino tienen un mayor tiempo medio de minutos semanales de AF en comparación a las participantes del sexo femenino. Podemos observar que en los días de semana, esa diferencia es incluso más notoria que en los días de fin de semana.

Tabla 4. Tiempo promedio (minutos) semanal de CS según género.

Tiempo (minutos) por semana	Masculino	Femenino
Visualización de TV	962,40 ± 541,38	1007,18 ± 523,56
Juego pasivo	591,00 ± 335,91	675,18 ± 520,01
Uso de computadora	321,60 ± 362,02	322,32 ± 400,54
Videojuego	456,00 ± 428,22	219,11 ± 354,29
Pantalla	1740,00 ± 725,86	1548,61 ± 908,72
Actividades sedentarias	2331,00 ± 806,82	2223,79 ± 978,24

La tabla 4 indica el tiempo promedio en minutos por semana de CS en función del género. El tiempo promedio semanal del uso de computadora es similar entre ambos sexos,

aunque el tiempo de videojuegos y pantalla es mayor en niños. Aunque el tiempo promedio semanal de visualización de televisión es levemente mayor en las niñas, el tiempo promedio semanal de actividades sedentarias es mayor en niños.

Tabla 5. Correlación entre AF y CS en niños y niñas.

Variables de CS (tiempo semanal en minutos)	AF (tiempo semanal en minutos)
Visualización de TV	-0,064
Juego pasivo	0,014
Uso de computadora	0,347*
Video juegos	-0,105
AF : Actividad física	
*p< 0,005	

Logramos observar que las variables correspondientes a CS visualización de tv, juegos pasivos y video juego tuvieron una baja correlación con la variable AF ya que el resultados de todas estas variables figuran entre 0,29 y 0, sin embargo la variables de uso de computadora tuvo una relación estadísticamente significativa de forma moderada y positiva con respecto a la variable de AF, esto nos indica que cuanto mayor tiempo de uso de computadora mayor tiempo de AF física.

DISCUSIÓN

El objetivo del presente estudio fue conocer el tiempo que los niños/as escolares le dedican a la AF y al CS en la ciudad de Rivera. Los resultados de este estudio indican que los participantes del sexo masculino tienen un mayor tiempo medio de minutos semanales de AF en comparación a las participantes del sexo femenino, a su vez esa diferencia es incluso más notoria que en los días de fin de semana. Según los datos reportados los niños presentaron un promedio semanal de 898,20 minutos de AF y las niñas un promedio de 642,41 minutos. Existe evidencia importante en consonancia con los resultados de este estudio que demuestra que los niños son más activos que las niñas. Un estudio llevado a cabo en Finlandia en 2017 entre niños/as de 6 a 8 años indica que los niños dedican 2,0 hs por día a las AF y las niñas 1,7 hs por día. Estas reportaron un mayor CS siendo 3,8 hs por día y los niños 3,4 hs por día, pero al mismo tiempo un menor tiempo de pantalla (1,5 hs por día) en relación a los niños (1,9 hs por día). La menor educación de los padres y los ingresos familiares también se relacionaron con niveles más altos de CS basados en pantallas (uso de computador) sobre los niños pero no en niñas (Lampinen et al., 2017). Un estudio realizado en Finlandia se visualizó que los niños/as con padres que tienen un bajo nivel educativo, se relacionan a un mayor tiempo de pantalla (Määttä et al., 2017). El tiempo de pantalla en particular es un indicador que se asocia negativamente con la salud, donde las probabilidades de realizar AF se ven afectadas con el aumento del tiempo de pantalla (López-Gil et al., 2020). Por otra parte, el estudio realizado por McLellan et al. 2020 demuestra que los niños dedicaron mayor cantidad de minutos por día en AFMV durante los días entre semana en comparación a las niñas. Además los niños dedicaron mayor cantidad de minutos por día en AFMV los días del fin de semana en comparación a las niñas. De igual forma, el estudio llevado a cabo por Kallio et al. (2020) en niños/as Finlandeses de edades entre 9 a 15 años, reportaron mayores volúmenes de minutos de AFMV por día entre semana y aún más significativo en los fines de semana en comparación a los resultados del presente estudio (568.76 en niños, 456.78 en niñas). Por último en términos generales, en el ámbito internacional, se ha documentado ampliamente que las niñas suelen tener menores niveles de AF que los niños (Medina et al., 2018).

El estudio llevado a cabo por McLellan et al., 2020 se encuentra en consonancia a los resultados de este estudio donde los niños obtuvieron mayor tiempo en minutos empleados al

CS en los días semana y en los días de fin de semana en comparación a las niñas. No obstante, otro estudio llevado a cabo en Finlandia en niños/as de 9 a 15 años en el año 2020 los niños/as reportaron un aumento en el CS los días de semana, donde los niños obtuvieron mayor porcentaje. A su vez, en los fines de semana el CS se incrementó obteniendo el mayor aumento por parte de los niños (Kallio et al., 2020).

Los resultados arrojados para las variables de juego pasivo, visualización de tv, videojuegos y actividades sedentarias no reportaron una relación significativa con la práctica de AF en niños/as, en la variable de uso de computadora se obtuvo una relación estadísticamente significativa con la práctica de AF, es una relación positiva cuanto mayor uso de computadora en niños/as mayor será la práctica de AF, una revisión sistemática realizada en Brasil (San Pablo) a niños/as de 3 a 19 años señala que dos o más horas de televisión al día se asocian con diversos daños a la salud, prevalecieron las observaciones del tiempo frente a pantalla, el tiempo de exposición frente a la televisión 8 de 16 de los artículos han mostrado asociaciones estadísticamente positivas entre altos volúmenes de CS y bajos niveles de AF (Guerra et al., 2016). Por otra parte un estudio llevado a cabo en España (Murcia) a niños/as de 8 a 13 años demuestra que la AF disminuyó significativamente con el aumento del tiempo dedicado a la pantalla para ambos sexos y un mayor volumen de tiempo de pantalla diario se asoció con menores probabilidades de práctica diaria de AF tanto para niños como para niñas, sin embargo, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre el cumplimiento de las recomendaciones de AF y el número de horas dedicadas al tiempo de pantalla (López Gil et al., 2020), el motivo principal podría estar asociado a que no se tuvo en cuenta las variables de uso de teléfonos inteligentes y tabletas (López Gil et al., 2020), no obstante un estudio llevado a cabo en Brasil (Uruguayana) a 470 niños/as de 9 a 10 reportó que el 25,3% que pasaron tiempo frente a una pantalla más de 5 horas por día vivían con sus padres (Ponce et al., 2020), se obtuvo una relación estadísticamente significativa entre la variable de tiempo frente a una pantalla y la frecuencia de práctica de actividades deportivas o ejercicio físico con sus padres u otros cuidadores, la hipótesis planteada se cumplió sobre el incentivo de los padres en la práctica de AF (Ponce et al., 2020).

El aumento de 10 minutos en la práctica de AFMV diaria reduce hasta 14 minutos diarios de sedentarismo y el aumento de 5 minutos de la práctica de AFV diaria reduce hasta 11 minutos diarios de sedentarismo en niños de 8 a 12 años (Herman et al., 2014). Por otra

parte, otro estudio llevado a cabo en Japón basado en niños/as escolares de 6 a 12 años se reportó que la reducción de 30 minutos en el tiempo sedentario diario se asoció con 6 o 23 minutos más de AF (Tanaka et al., 2017).

5. 1 Limitaciones

Se reconoce un cambio en cuanto a la metodología, pasando de la implementación de acelerómetros a la utilización del cuestionario SAYCARE como estrategia para llevar a cabo el estudio frente a la emergencia sanitaria que atraviesa el país a causa del Covid-19. Diversos estudios indican que la utilización de los acelerómetros como herramientas se obtienen datos válidos sobre la AF y el CS en los niños, destacando que las diferentes marcas de acelerómetros no se superan unas a otras (Lynch et al., 2019). Si bien estos nos podrían brindar datos más exactos en relación a los objetivos, se logró implementar el cuestionario de una manera eficaz y óptima.

Sobre el factor socioeconómico no se hizo ningún énfasis, ya que este trabajo se ejecutó en un colegio privado de la ciudad, donde generalmente las familias de los niños/as que a este asisten, tienen ya un nivel socioeconómico similar. Probablemente, los trabajos futuros podrían enfocarse sobre las escuelas públicas, realizando así comparaciones, llegando o no a conclusiones que relacionan la influencia del nivel socioeconómico sobre la AF y el CS en niños/as.

6. CONCLUSIONES

Los/as niños/as dedican un volumen (tiempo) elevado a las actividades relacionadas al CS. Los niños tienen mayor cantidad de tiempo sedentario, así como de tiempo de videojuegos y pantallas. El tiempo promedio del uso de computadora es similar en ambos sexos, sin embargo el tiempo promedio semanal de visualización de televisión es levemente mayor en las niñas. La AF también toma un valor significativo en cuanto a las recomendaciones, podemos disminuir el tiempo de CS con la práctica de AF. En base a las correlaciones que se hicieron en este trabajo, se podrían tomar como ejemplo para trabajos a futuro, partiendo desde la información de estas, ya que se establecieron algunas diferencias en el tiempo dedicado a la AF, como también al CS.

Se recomienda que las futuras investigaciones en la ciudad tengan en cuenta este estudio y el estudio FREU de sobrepeso/obesidad en niños/as escolares para aumentar el conocimiento sobre CS de niños/as en la ciudad de Rivera.

7. BIBLIOGRAFÍA

- Andradas Aragonés, E., Merino Merino, B., Campos Esteban, P., Justo Gil, S., Gil Luciano, A., Zuza Santacilia, I., ... Santaolaya Cesteros, M. (2015). Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo. *Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad*.
- Aubert, S., Barnes, J. D., Abdeta, C., Nader, P. A., Adeniyi, A. F., Aguilar-Farias, N., ... Tremblay, M. S. (2018). Global Matrix 3.0 physical activity Report Card grades for children and youth: Results and analysis from 49 countries. *Journal of Physical Activity and Health, 1;15(S2):S251-S273*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0472>
- Brazo-Sayavera, J., Del Campo, C., Rodríguez, M. J., Da Silva, I. C. M., Merellano-Navarro, E., & Olivares, P. R. (2018). Results from Uruguay's 2018 report card on physical activity for children and youth. *Journal of Physical Activity and Health, 1;15(S2):S425-S426*. <https://doi.org/10.1123/JPAH.2018-0466>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J. P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., Lambert, E., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine, 54(24)*, 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Busschaert, C., Cardon, G., Van Cauwenberg, J., Maes, L., Van Damme, J., Hublet, A., ... De Cocker, K. (2015). Tracking and predictors of screen time from early adolescence to early adulthood: A 10-year follow-up study. *Journal of Adolescent Health, VOLUME 56, ISSUE 4, P440-448, APRIL 01, 2015*. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.11.016>
- Carvalho, H. B., Moreno, L. A., Silva, A. M., Berg, G., Estrada-Restrepo, A., González-Zapata, L. I., De Miguel-Etayo, P., Delgado, C. A., Bove, M. I., de Sousa, M. da L. R., Torres-Leal, F. L., Forjaz, C. L. M., & De Moraes, A. C. F. (2018). Design and Objectives of the South American Youth/Child Cardiovascular and Environmental (SAYCARE) Study. *Obesity, 26(MARCH)*, S5–S13. <https://doi.org/10.1002/oby.22117>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports (Washington, D.C. : 1974), 100(2)*, 126–131. [PMC1424733](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1424733/)

- Chaput, J. P., Carson, V., Gray, C. E., & Tremblay, M. S. (2014). Importance of all movement behaviors in a 24 hour period for overall health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 11(12), 12575–12581. <https://doi.org/10.3390/ijerph111212575>
- Chaput, J. P., Gray, C. E., Poitras, V. J., Carson, V., Gruber, R., Olds, T., ... Tremblay, M. S. (2016). Systematic review of the relationships between sleep duration and health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6 Suppl 3):S266-82.. <https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0627>
- Cigarroa, I., Sarqui, C., & Zapata Lamana, R. (2016). Efectos del sedentarismo y obesidad en el desarrollo psicomotor en niños y niñas: Una revisión de la actualidad latinoamericana. *Universidad y Salud*, Vol. 18 Núm. 1. <https://doi.org/10.22267/rus.161801.27>
- DeBoer MD. Assessing and Managing the Metabolic Syndrome in Children and Adolescents. *Nutrients*. 2019 Aug 2;11(8):1788. doi: 10.3390/nu11081788. PMID: 31382417; PMCID: PMC6723651.
- Del Campo, C., Gamarra, M., & Gomensoro, A. (2019). A MOVESE Guía de actividad física. *Ministerio de Salud - Secretaría Nacional Del Deporte- República Oriental Del Uruguay-OPS 2019*.
- Epstein, L. H., Roemmich, J. N., Robinson, J. L., Paluch, R. A., Winiewicz, D. D., Fuerch, J. H., & Robinson, T. N. (2008). A randomized trial of the effects of reducing television viewing and computer use on body mass index in young children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 162(3):239-245. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2007.45>
- González, S. A., Barnes, J. D., Nader, P. A., Tenesaca, D. S. A., Brazo-Sayavera, J., Galaviz, K. I., ... Tremblay, M. S. (2018). Report Card grades on the physical activity of children and youth from 10 countries with high Human Development Index: Global Matrix 3.0. *Journal of Physical Activity and Health*, Volume 15: Issue s2. Pages: S284–S297. <https://doi.org/10.1123/jpah.2018-0391>

- Guerra, P. H., de Farias Júnior, J. C., & Florindo, A. A. (2016). Sedentary behavior in Brazilian children and adolescents: a systematic review. *Revista de saude publica*, 50, 9. <https://doi.org/10.1590/S1518-8787.2016050006307>
- Haines, J., Haycraft, E., Lytle, L., Nicklaus, S., Kok, F. J., Merdji, M., ... Hughes, S. O. (2019). Nurturing Children's Healthy Eating: Position statement. *Appetite*, Vol. 137, pp. 124–133. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.02.007>
- Herman, K. M., Paradis, G., Mathieu, M. E., O'Loughlin, J., Tremblay, A., & Lambert, M. (2014). Association between accelerometer-measured physical activity intensities and sedentary time in 8- to 10-year-old children. *Pediatric exercise science*, 26(1), 76–85. <https://doi.org/10.1123/pes.2012-0128>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Libro Metodología de la Investigación 6ta edición SAMPIERI (PDF) | Metodologiaecs. Book* (pp. 1–600).
- Islam, M. R., Trenholm, J., Rahman, A., Pervin, J., Ekström, E.-C., & Rahman, S. M. (2019). Sociocultural Influences on Dietary Practices and Physical Activity Behaviors of Rural Adolescents—A Qualitative Exploration. *Nutrients*, 11(12), 2916. <https://doi.org/10.3390/nu11122916>
- Jones, R. A., Hinkley, T., Okely, A. D., & Salmon, J. (2013). Tracking physical activity and sedentary behavior in childhood: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, VOLUME 44, ISSUE 6, P651-658. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.03.001>
- Júdice, P. B., Silva, A. M., Berria, J., Petroski, E. L., Ekelund, U., & Sardinha, L. B. (2017). Sedentary patterns, physical activity and health-related physical fitness in youth: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0481-3>
- Kallio J, Hakonen H, Syväoja H, Kulmala J, Kankaanpää A, Ekelund U, Tammelin T. Changes in physical activity and sedentary time during adolescence: Gender differences during weekdays and weekend days. *Scand J Med Sci Sports*. 2020 Jul;30(7):1265-1275. doi: 10.1111/sms.13668. Epub 2020 Apr 20. PMID: 32248577; PMCID: PMC7318293.
- Lampinen, E. K., Eloranta, A. M., Haapala, E. A., Lindi, V., Väistö, J., Lintu, N., Karjalainen, P., Kukkonen-Harjula, K., Laaksonen, D., & Lakka, T. A. (2017). Physical activity, sedentary behaviour, and socioeconomic status among Finnish girls and boys aged 6-8 years. *European journal of sport science*, 17(4), 462–472. <https://doi.org/10.1080/17461391.2017.1294619>

- López-Gil, J. F., Brazo-Sayavera, J., Lucas, J. L. Y., & Cavichioli, F. R. (2020). Weight status is related to health-related physical fitness and physical activity but not to sedentary behaviour in children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124518>
- Lynch, B. A., Kaufman, T. K., Rajjo, T. I., Mohammed, K., Kumar, S., Murad, M. H., Gentile, N. E., Koepp, G. A., McCrady-Spitzer, S. K., & Levine, J. A. (2019). Accuracy of Accelerometers for Measuring Physical Activity and Levels of Sedentary Behavior in Children: A Systematic Review. *Journal of Primary Care and Community Health*, 10. <https://doi.org/10.1177/2150132719874252>
- Määttä, S., Konttinen, H., Haukkala, A., Erkkola, M., & Roos, E. (2017). Preschool children 's context-specific sedentary behaviours and parental socioeconomic status in Finland: A cross-sectional study. *BMJ Open*, 7(11), 1–10. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-016690>
- Machado, Karina; GIL, Patricia; RAMOS, Inocencio y PIREZ, Catalina. Sobrepeso/obesidad en niños en edad escolar y sus factores de riesgo. *Arch. Pediatr. Urug.* [online]. 2018, vol.89, suppl.1, pp.16-25. ISSN 0004-0584. <http://dx.doi.org/10.31134/ap.89.s1.2>.
- Martinez-Gomez, D., Tucker, J., Heelan, K. A., Welk, G. J., & Eisenmann, J. C. (2009). Associations between sedentary behavior and blood pressure in young children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 163(8):724-730. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2009.90>
- Martínez Ortega, Rosa María; Tuya Pendás, Leonel C.; Martínez Ortega, Mercedes; Pérez Abreu, Alberto; Cánovas, Ana María. EL COEFICIENTE DE CORRELACIÓN DE LOS RANGOS DE SPEARMAN CARACTERIZACIÓN Revista Habanera de Ciencias Médicas, vol. 8, núm. 2, abril-junio, 2009 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180414044017>
- McLellan, G., Arthur, R., Donnelly, S., & Buchan, D. S. (2020). Segmented sedentary time and physical activity patterns throughout the week from wrist-worn ActiGraph GT3X+ accelerometers among children 7–12 years old. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2019.02.005>
- Morgan, P. J., Young, M. D., Barnes, A. T., Eather, N., Pollock, E. R., & Lubans, D. R. (2019). Engaging Fathers to Increase Physical Activity in Girls: The “Dads And Daughters Exercising and Empowered” (DADEE) Randomized Controlled Trial. *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 53, Issue 1, Pages 39–52. <https://doi.org/10.1093/abm/kay015>

- Ponce-Blandón, J. A., Deitos-Vasquez, M. E., Romero-Castillo, R., da Rosa-Viana, D., Robles-Romero, J. M., & Mendes-Lipinski, J. (2020). Sedentary behaviors of a school population in brazil and related factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–13.
<https://doi.org/10.3390/ijerph17196966>
- Saunders, T. J., Gray, C. E., Poitras, V. J., Chaput, J. P., Janssen, I., Katzmarzyk, P. T., ... Carson, V. (2016). Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: Relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6), S283–S293.
<https://doi.org/10.1139/apnm-2015-0626>
- Tanaka, C., Tanaka, M., Okuda, M., Inoue, S., Aoyama, T., & Tanaka, S. (2017). Association between objectively evaluated physical activity and sedentary behavior and screen time in primary school children. *BMC research notes*, 10(1), 175.
<https://doi.org/10.1186/s13104-017-2495-y>
- Tremblay, M. S., Carson, V., & Chaput, J. P. (2016). Introduction to the Canadian 24-hour movement guidelines for children and youth: An integration of physical activity, sedentary behaviour, and sleep. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 41(6 Suppl 3):iii-iv. <https://doi.org/10.1139/apnm-2016-0203>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17.
<https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Wijndaele, K., White, T., Andersen, L. B., Bugge, A., Kolle, E., Northstone, K., ... Van Sluijs, E. M. F. (2019). Substituting prolonged sedentary time and cardiovascular risk in children and youth: A meta-analysis within the International Children's Accelerometry database (ICAD). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0858-6>
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W., & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS ONE*, 12(11). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0187668>
- Wu, X. Y., Zhuang, L. H., Li, W., Guo, H. W., Zhang, J. H., Zhao, Y. K., ... Veugelers, P. J. (2019). The influence of diet quality and dietary behavior on health-related quality of life in the general population of children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Quality of Life Research*, 28(8):1989-2015.
<https://doi.org/10.1007/s11136-019-02162-4>

8. ANEXOS

8.1. Parte del cuestionario SAYCARE utilizado para el estudio.

CUESTIONARIOS "FACTORES DE RIESGO EN ESTUDIANTES URUGUAYOS"

Su participación en este estudio es muy importante. Gracias por haber aceptado participar. Por favor, intente contestar de la mejor manera posible cada pregunta. La información es referida a su hijo(a).

En todo el cuestionario, por favor, marque con una (X) su respuesta y rellene con letra legible los espacios reservados para las respuestas. Está basado en el estudio SAYCARE.

No se olvide de poner la fecha en la que completa el cuestionario. Deje en blanco el espacio reservado para el código, que será asignado por el equipo investigador.

DATOS GENERALES

Datos personales del participante									
Nombres y apellidos									
Cédula Identidad		Fecha nacimiento	/	/	Sexo	Hombre	Mujer		
Dirección									
Localidad		País de nacimiento							
Código postal		Teléfono fijo			Celular				
Correo electrónico									
Antecedentes relevantes del padre (tutor en caso de no tener padre)									
Nombres y apellidos									
Fecha nacimiento	/	/	País de nacimiento						
Nacionalidad			Celular						
Peso actual		Kg	Altura actual		cm				
Estado civil	Casado	Soltero	Divorciado	Viudo	Unión estable				
Antecedentes relevantes de la madre (tutora en caso de no tener madre)									
Nombres y apellidos									
Fecha nacimiento	/	/	País de nacimiento						
Nacionalidad			Celular						
Peso actual		Kg	Altura actual		cm				
Estado civil	Casada	Soltera	Divorciada	Viuda	Unión estable				
En caso de que sea necesario obtener o confirmar informaciones, por favor indique otros contactos.									
Nombres y apellidos									
Teléfono									
Nombres y apellidos									
Teléfono									
Historia personal del niño/a									
¿Ha tenido algún tipo de problema con la alimentación?	☐ NO	Por favor, pase a la siguiente pregunta.							
	☐ SI	¿Cuál? ¿A qué edad?							
¿Padece en la actualidad algún tipo de enfermedad?	☐ NO	Por favor, pase a la siguiente pregunta.							
	☐ SI	¿Cuál? ¿A qué edad inició?							

-Página 1-

Fecha actual

Código estudio

¿Está en algún tipo de tratamiento médico en la actualidad?	☐ NO – Por favor, pase a la siguiente pregunta.
	☐ SI ¿Cuál?
	¿A qué edad inició?
¿Tiene tratamiento farmacológico?	☐ NO – Por favor, pase a la siguiente pregunta.
	☐ SI ¿Cuál?
	¿A qué edad?
¿Ingresos hospitalarios?	☐ NO – Por favor, pase a la siguiente pregunta.
	☐ SI ¿Cuál?
	¿A qué edad?

ACTIVIDAD FÍSICA

PARTE A: ESCUELA

Estas preguntas son sobre la actividad física que tu hijo(a) realiza en la escuela. Por favor, piensa en los últimos **7 días**. Si ahora mismo tu hijo(a) está de vacaciones, o está enfermo, por favor, piensa en la última semana completa que ha ido a la escuela.

CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

1. ¿Tu hijo(a) tiene clases de educación física regularmente en la escuela?

- ☐ Mi hijo(a) **no** tiene clases de educación física → Por favor, pasa a la pregunta 2.1
☐ Sí, Mi hijo(a) tiene clases de educación física

1.1 ¿Cuántas clases de educación física tiene tu hijo(a) en una semana de escuela?

- ☐ Mi hijo(a) **no** tuvo clase(s) de educación física en los últimos 7 días.
☐ Mi hijo(a) tuvo clase(s), con duración de hora(s) minuto(s) cada clase.

RECREOS

2.1 En TOTAL, ¿Cuánto tiempo tiene tu hijo(a) de recreo durante un día típico de escuela?

- ☐ Mi hijo(a) **no** tuvo recreo/intervalo en la escuela/colegio en los últimos 7 días.
☐ Mi hijo(a) tuvo recreos/intervalo(s) por día, de hora(s) minuto(s) por recreo/intervalo.

PARTE B: TIEMPO LIBRE, DEPORTE Y TIEMPO DE OCIO

3.1 ¿Tu hijo(a) practica ACTIVIDAD FÍSICA ORIENTADA CON UN PROFESOR/ENTRENADOR en algún centro deportivo (club, gimnasio, escuela de deporte, de baile, de lucha, natación, etc)?

- ☐ No, mi hijo(a) **no** practica actividad física estructurada → Por favor, pasa a la pregunta 4.1
☐ Sí, mi hijo(a) practica actividad física estructurada

3.2 ¿Cuántas actividades orientadas practicó tu hijo(a) en el último mes?

- ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ más de tres

3.3 Conteste respecto a la **PRIMERA** actividad **más importante** que tu hijo(a) practica.

3.3.1 ¿Cual es la actividad? _____

3.3.2 ¿En que días de la semana tu hijo(a) ha practicado?

☐ lunes ☐ martes ☐ miércoles ☐ jueves ☐ viernes ☐ sábados ☐ domingos

3.3.3 En cada día, tu hijo(a) ha practicado por: hora(s) minuto(s).

3.3.4 ¿En qué grado de fatiga percibes que esa actividad está para tu hijo(a)?

- ☐ Sin sudoración y con la respiración normal.
☐ Poco sudado y sin aliento.
☐ Bastante sudado y sin aliento.

3.4 Contesta con respecto a la SEGUNDA actividad más importante que tu hijo(a) practica.

3.4.1 ¿Cual es la actividad? _____

3.4.2 ¿En que días de la semana su hijo(a) ha practicado?

☐ lunes ☐ martes ☐ miércoles ☐ jueves ☐ viernes ☐ sábados ☐ domingos

3.4.3 En cada día, tu hijo(a) ha practicado por: hora(s) minuto(s).

3.4.4 ¿En qué grado de fatiga percibes que esa actividad está para tu hijo(a)?

- ☐ Sin sudoración y con la respiración normal.
☐ Poco sudado y sin aliento.
☐ Bastante sudado y sin aliento.

3.5 Conteste con respecto a la TERCERA actividad más importante que su hijo(a) practica.

3.5.1 ¿Cual es la actividad? _____

3.5.2 ¿En que días de la semana su hijo(a) ha practicado?

☐ lunes ☐ martes ☐ miércoles ☐ jueves ☐ viernes ☐ sábados ☐ domingos

3.5.3 En cada día, tu hijo(a) ha practicado por: hora(s) minuto(s).

3.5.4 ¿En qué grado de fatiga percibes que esa actividad está para tu hijo(a)?

- ☐ Sin sudoración y con la respiración normal.
☐ Poco sudado y sin aliento.
☐ Bastante sudado y sin aliento.

3.6 ¿Participa tu hijo(a) de competiciones deportivas?

- ☐ No → Por favor pase para la pregunta 4.1.
☐ Sí.

3.7 La competición más importante que tu hijo(a) compite, ¿a qué nivel es?

- ☐ inter-clases (en la propia escuela).
☐ inter-escuelas en su ciudad.
☐ inter-clubes o inter-centros deportivos en su departamento.
☐ Nacionales.
☐ Internacionales.
☐ Otra: _____

ACTIVIDAD FÍSICA SIN ORIENTACIÓN PROFESIONAL (DÍAS DE SEMANA)

4.1 En el último mes, ¿hizo tu hijo(a) alguna actividad física (caminar, andar en bicicleta, correr, jugar a la pelota, patinaje, etc.) **SIN ORIENTACIÓN PROFESIONAL en su tiempo libre en los días de semana (no festivos)?** No tenga en cuenta las actividades ya fijadas en las preguntas anteriores.

- ☐ No, mi hijo(a) **no** ha hecho ninguna actividad física sin supervisión durante su tiempo de ocio en los días de semana en el último mes → Por favor pase a la **pregunta 5.1**.
- ☐ Sí, mi hijo(a) **hizo** [] [] día(s) por semana, con un promedio de [] [] hora(s) [] [] minuto(s) por día.

4.2 ¿En que grado de fatiga percibes que esa actividad está para tu hijo(a)?

- ☐ Sin sudoración y con la respiración normal.
- ☐ Poco sudado y sin aliento.
- ☐ Bastante sudado y sin aliento.

ACTIVIDAD FÍSICA SIN ORIENTACIÓN PROFESIONAL (FINES DE SEMANA)

5.1 En el último mes, ¿hizo tu hijo(a) alguna actividad física (caminar, andar en bicicleta, correr, jugar a la pelota, patinaje, etc.) **SIN ORIENTACIÓN PROFESIONAL en su tiempo libre en los finales de semana?** No tenga en cuenta las actividades ya fijadas en las preguntas anteriores.

- ☐ No, mi hijo(a) **no** ha hecho ninguna actividad física sin supervisión durante su tiempo de ocio en los días de semana en el último mes → Por favor pase a la **pregunta 6.1**.
- ☐ Sí, mi hijo(a) **hizo** [] [] día(s) por semana, con un promedio de [] [] hora(s) [] [] minuto(s) por día.

5.2 ¿En que grado de fatiga percibes que esa actividad está para tu hijo(a)?

- ☐ Sin sudoración y con la respiración normal.
- ☐ Poco sudado y sin aliento.
- ☐ Bastante sudado y sin aliento.

PARTE C: TRANSPORTE

Estas preguntas son acerca de cómo tu hijo (a) se desplaza a sus actividades diarias, es decir, al ir de un lugar a otro en su vida diaria, incluyendo sus desplazamientos a la escuela, ir de compras, amigos casa, tienda, cine, etc.

VEHÍCULO A MOTOR

6.1 En los últimos 7 días, ¿cuántos días se trasladó tu hijo(a) de un lugar a otro en un **VEHÍCULO DE MOTOR** (auto, moto, ómnibus, tren, etc.)?

- ☐ Mi hijo(a) no se ha movido en vehículos de motor en los últimos 7 días → Por favor pase a la pregunta 7.1
- ☐ Mi hijo(a) se trasladó en vehículos de motor para moverse en [] [] días(s) en la última semana.

6.2 ¿Cuánto tiempo emplea tu hijo(a) normalmente en viajar en vehículos a motor de un lugar a otro?

[] [] hora(s) [] [] minuto(s) por día.

COMPORTAMIENTO SEDENTARIO

Cuando decimos actividades SEDENTARIAS, nos referimos a todas las actividades en las que tu hijo(a) está sentado o recostado, viendo la TV/DVD/Video, juegos electrónicos y uso de la computadora con fines de ocio.

1. ¿Cuánto tiempo al día tu hijo(a) ve habitualmente la TV (incluyendo DVD y videos) en su tiempo libre?

a) [] horas [] minutos por día de escuela.

b) [] horas [] minutos por día de fin de semana.

2. ¿Cuántas horas al día juega tu/a hijo(a) de manera pasiva (mirando, leyendo libros, jugando con muñecas, a autitos, pintando, construcción) durante su tiempo de ocio?

a) [] horas [] minutos por día de escuela.

b) [] horas [] minutos por día de fin de semana.

3. ¿Cuánto tiempo al día está tu hijo(a) habitualmente utilizando la computadora?

a) [] horas [] minutos por día de escuela.

b) [] horas [] minutos por día de fin de semana.

4. ¿Cuánto tiempo al día está tu hijo(a) habitualmente utilizando el ordenador para jugar videojuegos activos con consolas (por ejemplo, Playstation, Xbox, GameCube, Wii) durante su tiempo de ocio?

a) [] horas [] minutos por día de escuela.

b) [] horas [] minutos por día de fin de semana.

Por favor, lee los siguientes enunciados y marca la opción que te parezca más apropiada:

	No	Si
5. Creo que realizar actividades de pantalla son beneficiosas y educativas para mi hijo(a)		
6. Mi hijo(a) prefiere ver TV mucho tiempo antes que hacer otras actividades		
7. Encuentro difícil limitar a mi hijo(a) las actividades de pantalla si no quiere y empieza a quejarse		
8. Me aseguro que haya disponibles otras actividades a mi hijo(a) en vez de actividades de pantalla		
9. A mi hijo(a) no le gusta realizar actividades estando de pie		
10. Creo que es necesario limitar las actividades de pantalla de mi hijo(a)		
11. Animo a mi hijo(a) a hacer cosas diferentes en vez de ver TV/DVD/video		
12. Es un hábito organizar para mi familia el ver programas en la tele que nos gusten a todos		
13. Intento restringirme a mí mismo/a el ver TV/DVD/video si mi hijo(a) está presente		

-Página 6-

Fecha actual

Código estudio

14. A mi hijo(a) se le permite ver TV todo el tiempo que quiera

15. Castigo a mi hijo(a) prohibiéndole ver TV

16. No creo necesario limitar el ver la TV a mi hijo(a) si está viendo programas adecuados para niños/as

17. Estoy satisfecho con los hábitos de mi hijo(a) respecto a las actividades de pantalla

18. Creo que las recomendaciones para los niños/as de 6-10 años respecto a ver la TV son:

Ver TV ___ horas por día.

