

INSTRUCCIONES



A6. ¿Cuál es tu país actual de residencia?

A7. ¿En qué ciudad o pueblo vives?

A8. ¿Cuál es tu país (o región) de nacimiento?

- Reino Unido ☐
- Francia ☐
- Alemania ☐
- Grecia ☐
- Italia ☐
- España ☐
- Turquía ☐
- Otro ☐

A9. Si otro, ¿qué país?

A10. Si es otro, ¿cuántos años vive en el país actual?

Por favor ingrese la cantidad de años.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

A11. ¿Cuál es tu etnia?

- Británico ☐
- Francés ☐
- Alemán ☐
- Griego ☐
- Italiano ☐
- Español ☐
- Turco ☐
- Otro ☐



A12. Si otro, ¿qué?

A13. Nivel escolar :

- Primaria ☐
- Secundaria ☐
- Bachillerato ☐
- Prefiero no responder ☐

A14. Curso

- 1 ☐
- 2 ☐
- 3 ☐
- 4 ☐
- 5 ☐
- 6 ☐
- 7 ☐
- 8 ☐
- 9 ☐
- 10 ☐
- 11 ☐
- 12 ☐

A15. Nombre del Colegio o Instituto (Por favor, pon el nombre de tu centro):



A16. ¿Cuántos ordenadores (PC, Mac o portátil) hay en tu familia?

- Ninguno ☐
- Uno ☐
- Dos ☐
- Más de dos ☐
- Prefiero no responder ☐

A17. ¿En casa, tenéis coche (o furgoneta / camioneta)?

- No ☐
- Sí, uno ☐
- Sí, dos o más ☐
- Prefiero no responder ☐

A18. ¿Tienes tu propia habitación individual?

- Sí ☐
- No ☐

A19. En los últimos 12 meses, ¿cuántas veces has ido de viaje en vacaciones con tu familia?

- Ninguna ☐
- Una vez ☐
- Dos veces ☐
- Más de dos veces ☐
- Prefiero no responder ☐

A20. ¿Cuántas veces viajaste al extranjero en vacaciones el año pasado?

- Ninguna ☐
- Una vez ☐
- Dos veces ☐
- Más de dos veces ☐
- Prefiero no responder ☐

A21. En casa, ¿tenéis lavavajillas?

- Sí ☐
- No ☐



A22. ¿Cuántos cuartos de baño (con bañera o ducha) hay en tu casa?

- Ninguno ☐
- Uno ☐
- Dos ☐
- Más de dos ☐
- Prefiero no responder ☐

A23. ¿Cómo crees que es el nivel económico de tu familia?

- Nada bueno ☐
- No muy bueno ☐
- Medio ☐
- Bastante bueno ☐
- Muy bueno ☐
- Prefiero no responder ☐

Sección B: Section B

SECCIÓN B: La actividad física es cualquier actividad que aumenta tu ritmo cardíaco y te hace perder el aliento durante un tiempo. La actividad física puede hacerse en deporte, jugando con amigos o caminando hacia casa. Algunos ejemplos de actividad física son correr, caminar deprisa, patinar, ir en bici, bailar, hacer skate, nadar, jugar a fútbol, jugar a baloncesto o hacer surf.

B1. En los últimos 7 días, ¿cuántos días has hecho actividad física durante un mínimo de 60 minutos por día?

- 0 días ☐
- 1 días ☐
- 2 días ☐
- 3 días ☐
- 4 días ☐
- 5 días ☐
- 6 días ☐
- 7 días ☐
- Prefiero no responder ☐



B2. En una semana típica, ¿cuántos días haces actividad física por lo menos 60 minutos por día?

0 días ☐

1 días ☐

2 días ☐

3 días ☐

4 días ☐

5 días ☐

6 días ☐

7 días ☐

Prefiero no responder ☐

B3. Por favor, escribe aquí en qué deporte o actividad física regular participas durante este curso.

B4. Fuera de las horas de clase: Generalmente, ¿cuántas horas haces ejercicio en tu tiempo libre, hasta que llegas a sudar o pierdes el aliento?

Ninguna ☐

Media hora por semana ☐

Una hora por semana ☐

2-3 horas por semana ☐

4-6 horas por semana ☐

7 horas por semana ☐

Prefiero no responder ☐



B5. ¿Cuántos días a la semana tienes clase de Educación Física?

0 días (nunca) ☐

1 día ☐

2 días ☐

3 días ☐

4 días ☐

5 días ☐

Prefiero no responder ☐

B6. ¿Cuántos recreos tienes al día?

0 (ninguno) ☐

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

Prefiero no responder ☐

B7. ¿En cuántos días de la última semana participaste en sesiones o entrenos deportivos o en actividad física extraescolares organizada con un entrenador, monitor o profesor?

0 ☐

1 ☐

2 ☐

3 ☐

4 ☐

5 o más ☐

Prefiero no responder ☐



B8. ¿Cuántos días por semana hacéis deporte u otra actividad física organizada por tu centro educativo, fuera de las clases de Educación Física y/o fuera del horario escolar?

0 días (nunca) ☐

1 días ☐

2 días ☐

3 días ☐

4 días ☐

5 días ☐

Prefiero no responder ☐



B9. El cuestionario YAP-S te pregunta acerca del tiempo que haces actividad física (tanto en el colegio 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, montar 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, jugar a videojuegos, jugar con el ordenador o a juegos de mesa en tu tiempo libre. NO está incluido el tiempo que estás sentado mientras comes o haces los deberes.

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 sincero, NO hay respuestas correctas ni incorrectas.

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.

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) | ☐ |
| Prefiero no responder | ☐ |



B10. 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 ☐

Prefiero no responder ☐

B11. 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 ☐

Prefiero no responder ☐

B12. 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 ☐

Prefiero no responder ☐



B13. 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 (ningún día) | ☐ |
| 1 día | ☐ |
| 2 días | ☐ |
| 3 días | ☐ |
| 4-5 días (todos los días) | ☐ |
| Prefiero no responder | ☐ |

B14. Niveles de actividad en el hogar

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.

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 (ningún día) | ☐ |
| 1 día | ☐ |
| 2 días | ☐ |
| 3 días | ☐ |
| 4-5 días (todos los días) | ☐ |
| Prefiero no responder | ☐ |



B15. 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 (ningún día) ☐

1 día ☐

2 días ☐

3 días ☐

4-5 días (todos los días) ☐

Prefiero no responder ☐

B16. 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 (ningún día) ☐

1 día ☐

2 días ☐

3 días ☐

4-5 días (todos los días) ☐

Prefiero no responder ☐

B17. 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) ☐

Prefiero no responder ☐



B18. Actividad en domingos: ¿Cuánta actividad física hiciste el domingo pasado? (se incluye ejercicio, trabajos, 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) | ☐ |
| Prefiero no responder | ☐ |

B19. Perfil de la actividad juvenil / Sedentary Habits

Estas preguntas son sobre el tiempo que pasas descansando y sentado/a. Probablemente estés sentado/a mientras comes, haces los deberes o tocas instrumentos musicales; pero también puedes estar sentado/a cuando ves la televisión, juegas a videojuegos, usas el ordenador, el móvil, 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).

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 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 | ☐ |
| Prefiero no responder | ☐ |



B20. Tiempo con videojuegos: ¿Cuánto tiempo estuviste jugando a videojuegos fuera del colegio? (incluye jugar a la Nintendo Switch, PlayStation (PS), Wii, Xbox, 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 entre 1-2 horas al día ☐

Jugué más de 2 horas y hasta 3 horas al día ☐

Jugué más de 3 horas al día ☐

Prefiero no responder ☐

B21. 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 entre 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 ☐

Prefiero no responder ☐

B22. 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 ☐

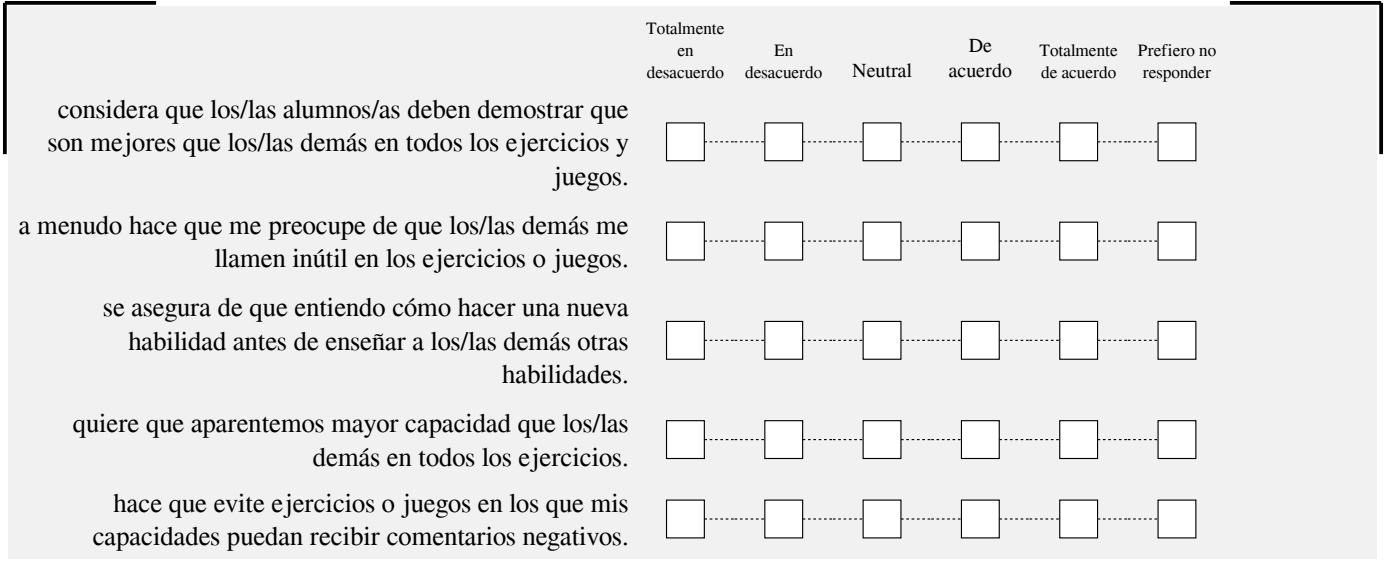
Usé el móvil menos de 1 hora al día ☐

Usé el móvil entre 1-2 horas al día ☐

Usé el móvil más de 2 horas y hasta 3 horas al día ☐

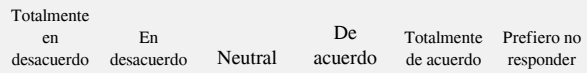
Usé el móvil más de 3 horas al día ☐

Prefiero no responder ☐



Sección D: Esta lista de afirmaciones está relacionada con tus experiencias y sentimientos en las clases de Educación Física (EF) durante las últimas 3-4 semanas. Por favor, marca con un círculo la respuesta que mejor describa cómo te has sentido durante este tiempo.

[illegible]



Sección E: Estamos interesados en los motivos por los que los/las alumnos/as deciden participar activamente en las sesiones de Educación Física (EF). A partir de la escala de debajo, indica en qué grado las frases son ciertas para ti.

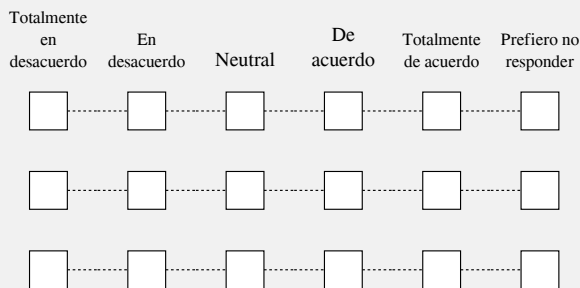
Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Prefiero no responder
--------------------------------	------------------	---------	---------------	--------------------------	--------------------------

The diagram shows a periodic rectangular pulse train. The signal is high (represented by white rectangles) for a duration of $T/2$ and low (represented by the grey background) for a duration of $T/2$. The total period of the signal is T . A dashed horizontal line indicates the level of the signal when it is low.

A diagram of a 1D lattice consisting of six white rectangular sites arranged horizontally. A dashed line connects the centers of these sites, representing the hopping of particles between adjacent sites.

A diagram of a 1D lattice consisting of six rectangular sites arranged horizontally. Each site is a rectangle with a black border. The sites are connected by horizontal dashed lines, representing the hopping of particles between adjacent sites.

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Sección E: Hay diferentes razones por las que los/las alumnos/as sienten que tienen éxito en EF. Por favor, marca el número que mejor describa en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las siguientes afirmaciones.

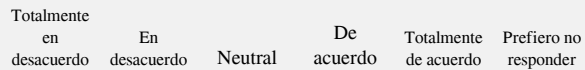
[illegible]



G1. Cuando soy activo/a en EF...

G2. Para cada una de las siguientes frases, indica en qué grado estás de acuerdo o en desacuerdo. Cuando contestes a las preguntas, piensa en cómo te has sentido en las últimas 3-4 semanas participando en EF.

me lo he pasado bien en EF.



Sección H: Con la escala de abajo, indica por favor qué confianza tienes en adoptar y mantener un estilo de vida activo y superar las barreras para ser activo/a físicamente.

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Prefiero no responder
--------------------------------	------------------	---------	---------------	--------------------------	--------------------------

Totalmente en desacuerdo	En desacuerdo	Neutral	De acuerdo	Totalmente de acuerdo	Prefiero no responder
--------------------------------	------------------	---------	---------------	--------------------------	--------------------------

espacios públicos (e.g., el gimnasio, la playa, parques de skate, carril bici...)



I1. Durante el próximo mes...

Sección J: Section J

J1. ¿Cuánto control tienes para hacer ejercicio físico / deporte en tu tiempo libre por lo menos 3 veces por semana durante 60 minutos cada vez el próximo mes?

J2. Si quisiera, podría hacer ejercicio físico / deporte en mi tiempo libre al menos 3 veces por semana 60 minutos cada vez el próximo mes.

J3. ¿Qué grado de confianza tienes en poder hacer ejercicio físico / deporte en tu tiempo libre el próximo mes al menos 3 veces por semana, 60 minutos cada vez, si quisieras hacerlo?

1- Ninguna confianza 2 3 4 5 6 7- Confianza absoluta Prefiero no responder

Sección K: Section K



Sección N: Section N

Sección N: ¿Evalúas tu grado de ejercicio/deporte? Marca con un círculo la respuesta que mejor te describa.

N1. En las últimas 3-4 semanas ...

	Nunca	Alguna vez	A veces	A menudo	Siempre	Prefiero no responder
he evaluado si había hecho ejercicio / deporte con suficiente frecuencia.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
he estado muy atento/a a si hacía deporte/ejercicio en mi tiempo libre por lo menos 3 veces durante 60 minutos cada vez.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
he comprobado con qué frecuencia hacía ejercicio / deporte.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
he comprobado si había logrado mis objetivos de ejercicio / deporte regular.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sección O: Section O

Sección O: A continuación, hay una serie de afirmaciones relacionadas con tu vida diaria (es decir, todas las cosas que haces). Por favor, indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con cada una de las siguientes afirmaciones; ten en cuenta cómo te has sentido EN GENERAL durante el último mes.

O1. Durante el último mes, en mi vida diaria...

	Muy en desacuerdo	En desacuerdo	Neutro	De acuerdo	Muy de acuerdo	Prefiero no responder
me he sentido lleno/a de entusiasmo.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
me he sentido muy animado/a.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
he esperado con ilusión cada nuevo día.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
casi siempre me he sentido alerta y despierto/a.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
he sentido que tenía mucha energía.	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Sección P: Section P

Sección P: Escribe la razón MÁS IMPORTANTE que te impide hacer DEPORTE o EJERCICIO de manera regular.

P1. Escríbelo rápido. Lo primero que te venga a la mente:

[illegible]



	¡NUNCA!	Raramente	A veces	A menudo	¡SIEMPRE!	Prefiero no responder
Mis compañeros/as me intimidan.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tengo dificultades de movimiento.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No me gusta el deporte/ejercicio.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me da miedo lesionarme.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
No tengo con quién jugar/hacer ejercicio.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me quita tiempo de estar con mis amigos.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Me da vergüenza/me siento incómodo/a	☐	☐	☐	☐	☐	☐

MUCHAS GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN