



Instrumento medición actividad física extraescolar

.....

descarga gratuita

descarga gratuita

descarga gratuita

descarga gratuita

PDPAR

INSTRUMENTO validado para medir la Actividad Física Extraescolar

Inicialmente validado por:

Trost, SG, Ward, D.S., McGraw, B., Pate, RR. Pediatric Exercise Science. 1999, 11(4), 341-348.

Adaptación cultural al contexto español por:

Rodríguez, PL., Pérez-Soto, J.J., García-Cantó, E. y Rosa Guillamón, A. Arch Arg Pediatría. 2015, 113 (3), 198-204.

GUIÓN PARA APLICACIÓN

Buenos días! Soy _____ y he traído hoy conmigo a _____. Somos de la Universidad de _____ y estamos aquí para medir vuestra actividad física hecha recientemente. Os vamos a ayudar a recordar las principales actividades que hicisteis ayer después del Colegio. Hay varias cosas que necesitamos saber. Entre ellas incluimos QUÉ actividad hicisteis, CÓMO fue de dura/intensa y CUÁNTO duró.

[Se entrega la PDPAR hoja de trabajo al alumnado. Mientras tú hablas, sostén una PDPAR hoja de trabajo para que todos la vean].

En primer lugar, miremos a la parte de arriba de la página de recordatorio. Esta página tiene dibujos de actividades de diferentes intensidades. El nivel más bajo es llamado actividades MUY LIGERAS. Tales como VER LA TELEVISIÓN y ESTUDIAR. Posteriormente encontramos las actividades LIGERAS que son aquellas como PASEAR o HACER TAREAS DOMÉSTICAS. Siguiendo en la hoja vemos que las Actividades que incrementan los niveles de respiración y de latido del corazón se llaman actividades MODERADAS que si miramos a los dibujos podemos ver que son aquellas como CORRER o JUGAR AL BALONCESTO. Y por último vemos que las actividades DURAS son aquellas que te provocan estar cansado en unos pocos minutos. Son aquellas como CORRER MUY RÁPIDO o MONTAR EN BICI RÁPIDO.

“¿Se ha dado cuenta alguien que algunas actividades pueden hacerse de forma DURA o LIGERA? **[Déjales responder]** ¿Pensar en el baloncesto o la carrera? **[Déjales responder]** Debería estar claro que Baloncesto, Carrera y otras actividades pueden ser realizadas duras o ligeras depende de cómo sean realizadas”.

“Se os pedirá que recordéis las principales actividades que hicisteis ayer después del Colegio. También se te pedirá decir la actividad que hiciste en cada media hora. ¿Puede alguien recordar una actividad que dure media hora? **[Deseosamente alguien dirá ver un programa de TV si no lo dicen menciónalo tú]**

“Ahora ve a la hoja de en medio del cuadernillo. En el lado izquierdo hay una lista con las 33 Actividades Comunes. De esta lista elegirás las actividades que hiciste ayer después del Colegio”. Miremos a la lista. Los primeros 3 ítems tienen que ver con comer. Darse cuenta de que cada uno tiene asignado un número. Por ejemplo: 1- Comer un menú (comida o cena). 2- Comer una bolsa de patatas.

Miremos para abajo en la lista, continuar leyendo la lista entera. El ítem 33 es “otros”. Vemos que algunas actividades están registradas 2 veces. Por ejemplo el ítem 8 y el 21 ambos es sobre andar. Pero la diferencia es que el ítem 8 (andar), es andar como transporte, como andar a la casa de un amigo porque no tienes como ir y decides ir andando. Sin embargo, si sales a andar para respirar aire fresco, sacar al perro o para hacer ejercicio deberemos marcar 21.

La diferencia entre 30: deporte organizado y 31 es deporte individual es que en el 30 tienes un organizador o un entrenador.

En algunos casos la actividad en la que participas puede no estar en la lista. Por ejemplo: leer un libro por gusto o diversión. Leer no está registrado, entonces marcarías el ítem 20 o 33 “otros” y escribirías la palabra “leer” en la línea.

[Sostén una muestra alargada de la versión de la hoja de recordatorio. Pide a los alumnos que pongan sus lápices encima de la mesa y pídeles que no escriban sobre la hoja todavía].

Antes de rellenar el cuestionario real. Miremos la tabla de la hoja, es similar a la tabla que vamos a rellenar a continuación. Para mostraros cómo registrar vuestra actividad, haremos juntos una actividad de hacer y recordar con 7 preguntas. Estar atentos a la principal actividad que hicisteis y cómo de dura físicamente fue.

1. Ayer desde las 15 hasta las 15:30 la principal actividad de este alumno fue ir a casa en el autobús del colegio. ¿Qué tipo de actividad será montar en el autobús del colegio? **[para y espera a la respuesta correcta].**

Correcto! Él o ella escribirán un **7 en la primera cajita**. Por favor recordar que sólo una actividad puede ser puesta en cada bloque. **[Poner un 7 en la caja correcta de cada hoja de muestra].**

¿Cómo de duro creéis que es ir en autobús? Ir en un bus escolar es físicamente fácil, ya que vas sentado mientras viajas. Así que nosotros pondremos una cruz en la columna de actividad **muy ligera**.

2. Digamos que el niño llega a casa a las 15:30 y se toma unas patatas fritas. ¿Qué número sería? Pondremos el **número 2**. ¿Cómo de duro físicamente es tomarte unas patatas? **[Pausa]** Ya que no es muy duro físicamente pondremos **muy ligero**. **[Poner una marca en la columna de Muy ligera].**

3. Desde las 16:00 hasta las 17:00 la persona decide tirar unos tiros a canasta. ¿Qué número de actividad sería eso? El número correcto sería **31**. Porque el o ella estaba solamente tirando unos tiros y no jugando duro al baloncesto. Así que pondremos una marca en cualquiera de las dos en función de cómo lo consideremos nosotros que fue, **Ligera o Mediana actividad**.

4. Desde las 17:00 hasta las 18:00 comemos la cena. ¿Qué número es la cena? **[Pausa]**. Correcto! Es el número **1**. ¿Cómo de duro físicamente es cenar? Ya que no es muy duro físicamente elegiríamos **Muy Ligero** **[Entonces ponemos 1 y una marca en Muy ligero].**

5. Desde las 18:00 hasta las 19:30 esta persona hizo deberes. ¿Qué número sería hacer deberes? **[Pausa]** Correcto! Es el **11**. Pon en las 3 cajas correspondientes el 11. ¿Cómo de duro físicamente es hacer deberes? **[Pausa]**. Ya que deberes no es físicamente Muy duro elegiríamos **Muy Ligero**. ¿Qué pasa si los deberes fueran de Matemáticas y fueran muy duros? Seguiríamos eligiendo Muy ligero porque es duro mentalmente no físicamente.
6. Desde las 19:30 hasta las 21:30 esta persona vio la TV. ¿Qué número es ver la TV? Es el 13, entonces nosotros pondríamos **13** en las siguientes 4 cajas. **[Poner 13 en las correspondientes cajas]**. Ya que ver la televisión no es físicamente duro y es hecho mientras estás sentado. Elegiríamos **Muy ligero**.
7. A las 21:30 nuestro amigo va a la cama. ¿Qué número sería dormir? **[Pausa]** Correcto! **4**. **[Poner 4 en la correspondiente caja]**. Ya que dormir no es físicamente duro nosotros elegiríamos Muy ligero. ¿Qué pasa si nuestro amigo estuviera durmiendo mucho o muy profundamente? Nada ya que físicamente no afecta, sigue siendo **Muy ligera** la actividad.

[Comenzamos a pasar el cuestionario real. Pide a los estudiantes que recojan sus lápices y empiecen a completar la hoja]

Okey, Recordemos nuestra actividad. ¡Intentar recordarlo lo mejor posible! ¡Por favor, ser sinceros! Primero tenéis que recordar el día de ayer **[Poner el día en la hoja]** Entonces hoy es _____, y ayer fue _____.

A las 15:00 en la tarde de ayer, recuerda lo que estabas haciendo. Las 15 en punto es justo después del colegio, así que probablemente estuvieras en tu camino a casa. Algunos de vosotros puede que fuerais andando y otros en bus o coche.

Ahora, encuentra el número de la actividad en la que participas y escríbela en la hoja apropiada. Recuerda: sólo UNA actividad por caja. ¿Cómo de duro físicamente fue esa actividad? Escribe cómo de duro físicamente piensas que fue la actividad.

A las 15:30 muchos de vosotros probablemente llegasteis a casa. Intenta recordar lo que hicisteis. Muchos se toman una bolsa de patatas, pero tú puedes hacer otra cosa diferente. **[Dales tiempo para recordar]**

¿Recordáis lo que estabais haciendo a las 16 hasta que comiste la cena? ¿Ayudaste a preparar la cena? ¿Saliste fuera y jugaste? Por favor encontrar el número de actividad en la que participaste y escríbela. **[Deja una pausa y permíteles escribir sus respuestas]**.

En algún lugar entre las 17:00 y las 19:30 la mayoría de las personas comieron la cena. Por favor, no olvides escribir cuando comiste. ¿Qué hiciste después de la cena? ¿Ayudaste con los platos? ¿Viste la televisión, hiciste deberes, fuiste

de tiendas, te diste una vuelta con los amigos, o hablaste por teléfono? Por favor completar la hoja de recordatorio hasta las 20:00.

[Date una vuelta por la clase y ve como los estudiantes lo están haciendo]

Podéis terminar la hoja por vosotros mismos. Iré pasándome por los sitios si tenéis preguntas. ¿Tiene alguien preguntas?

[Anda por la clase comprobando que no están olvidando marcar la intensidad y están completando la actividad específica cuando es necesario]

[Una vez que los alumnos hayan completado sus hojas, recógelas. Asegúrate de inspeccionar cada hoja por si hay información perdida o incorrecta. Pide a los estudiantes que hagan las necesarias correcciones. Recoge cada hoja]

[Recuerda agradecer a los estudiantes su cooperación y su esfuerzo]

ESCALAS DE ACTIVIDAD

En la siguiente página hay una escala la cual reflejará las principales actividades que hiciste ayer. Por favor, estate atento para escribir en la escala sobre el día de ayer.

1. Para cada periodo de tiempo escribe el número de la principal actividad que tu hiciste.
2. Entonces valora cómo de duras físicamente fueron esas actividades. Coloca una "X" sobre la escala de valoración para indicar si las actividades hechas en cada periodo de tiempo fueron:

❖ **Muy Ligeras:** donde la respiración se lleva relajada o no hay apenas movimiento.



❖ **Ligeras:** de respiración normal y movimiento regular o normal.



❖ **Medias:** donde se incrementa la respiración. Movimientos rápidos durante cortos periodos de tiempo.



❖ **Duras:** donde llevas la respiración muy rápida, un movimiento muy rápido durante 20 minutos o más.



POR FAVOR SER LO MÁS PRECISOS POSIBLE SIN TARDAR MUCHO TIEMPO EN COMPLETAR EL CUESTIONARIO.

NÚMERO DE ACTIVIDADES:

Comer:

1. Comida del medio día, merienda o cena.
2. Patatas de bolsa, golosinas, etc.
3. Cocinar.

Dormir/ Bañarse/Ducharse:

4. Dormir.
5. Descansar.
6. Ducharse/ Bañarse.

Transporte:

7. Ir en coche/ en bus.
8. Andando.
9. En bicicleta.

Trabajo/ Escuela:

10. Trabajo (poner cuál): _____
11. Deberes/ Estudiar. _____
12. Tareas de casa (poner cuál): _____

Tiempo de Ocio:

13. Ver la TV.
14. Ir al cine/ conciertos.
15. Escuchar música.
16. Hablar por teléfono.
17. Dar una vuelta.
18. Compras.
19. Jugar a videojuegos/ Internet.
20. Otros (escribe cuál): _____





Actividades Físicas:

21. Andar.
22. Correr.
23. Bailar.
24. Hacer Aerobic.
25. Nadar (por diversión).
26. Nadar (entrenamiento o competición)
27. Montar en bici.
28. Levantar pesas.
29. Usar el skateboard (tabla de skate).
30. Jugar a un deporte organizado.
31. Hacer ejercicio individualmente.
32. Otros (escribe cuál): _____

1. Poner el número de actividad en esta columna

2. Poner una X para valorar cómo de duras fueron las actividades.

Rodea el día de la semana en el que hiciste las actividades:
L M X J V S D

| | | Número de Actividad |  Muy ligero |  Ligero |  Medio |  Duro |
|-------------|-------|---------------------|--|---|---|--|
| Medio día | 14:00 | | | | | |
| | 14:30 | | | | | |
| | 15:00 | | | | | |
| | 15:30 | | | | | |
| | 16:00 | | | | | |
| | 16:30 | | | | | |
| Tarde | 17:00 | | | | | |
| | 17:30 | | | | | |
| | 18:00 | | | | | |
| | 18:30 | | | | | |
| Tarde-Noche | 19:00 | | | | | |
| | 19:30 | | | | | |
| | 20:00 | | | | | |
| | 20:30 | | | | | |
| | 21:00 | | | | | |
| Noche | 21:30 | | | | | |
| | 22:00 | | | | | |
| | 22:30 | | | | | |
| | 23:00 | | | | | |

EQUIVALENCIAS EN METS

| Tabla 1. Cuadrícula usada para asignar niveles de MET a cada bloque de 30 min de el PDPAR | | | | | | |
|---|----|-----------------------------------|--------|-------|------|-----------|
| Modo de AF | Nº | Muy ligero | Ligero | Medio | Duro | Referen. |
| Comidas. | 1 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Patatas de bolsa. | 2 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Cocinar. | 3 | 2,0 | 2,0 | 2,0* | 2,0* | (7,9) |
| Dormir. | 4 | 1,0 | 1,0 | 1,0* | 1,0* | (5,7,9) |
| Descansar. | 5 | 1,0 | 1,0 | 1,0* | 1,0* | (5,7,9) |
| Ducharse/ Bañarse. | 6 | 2,0 | 2,0 | 2,0* | 2,0* | (7) |
| Ir en coche/ en bus | 7 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Andando. | 8 | 3,0 | 3,0 | 4,5 | 4,5 | (5,7,9) |
| En bicicleta. | 9 | 3,0 | 3,0 | 4,5 | 4,5 | (5,7,9) |
| Trabajo (poner cuál). | 10 | Tomado directamente del compendio | | | | (2) |
| Deberes/ Estudiar. | 11 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Tareas de casa. | 12 | Tomado directamente del compendio | | | | (7,9) |
| Ver la TV. | 13 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Ir al cine/ conciertos. | 14 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Escuchar música. | 15 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Hablar por teléfono. | 16 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Dar una vuelta. | 17 | 1,5 | 1,5 | 1,5* | 1,5* | (7,9) |
| Compras. | 18 | 2,0 | 3,0 | 3,0 | 3,0* | (7,9) |
| Hobby. Jugar a videojuegos. | 19 | Tomado directamente del compendio | | | | (2) |
| Otros | 20 | Tomado directamente del compendio | | | | (2) |
| Andar | 21 | 5,0* | 5,0 | 7,0 | 9,0 | (5, 7, 9) |
| Correr/ footing | 22 | 6,0* | 6,0 | 9,0 | 12,0 | (3,7,9) |
| Bailar. | 23 | 3,0* | 3,0 | 4,5 | 4,5* | (3,5,7,9) |
| Hacer Aerobic | 24 | 5,0* | 5,0 | 8,0 | 11,0 | (3,7) |
| Nadar (por diversión). | 25 | 3,0* | 3,0 | 4,5 | 4,5* | (3,5,7,9) |
| Nadar largos. | 26 | 5,0* | 5,0 | 8,0 | 11,0 | (3,7,9) |
| Montar en bici (rápido) | 27 | 5,0* | 5,0 | 8,0 | 11,0 | (3,5,7,9) |
| Hacer pesas. | 28 | 4,0* | 4,0 | 6,0 | 6,0 | (5,7,9) |
| Usar el skateboard | 29 | 3,0* | 3,0 | 4,5 | 4,5* | (7) |
| Jugar a un deporte organizado | 30 | 5,0* | 5,0 | 8,0 | 11,0 | (3,5,7,9) |
| Hacer ejercicio individualmente | 31 | 5,0* | 5,0 | 8,0 | 11,0 | (3,5,7,9) |
| Otros | 32 | Tomado directamente del compendio | | | | (2) |

***Indicador de combinación inapropiada. A la 4ª errónea el cuestionario es considerado NULO.**

Refs: **7.** Bouchard, C., A. Tremblay, C. Leblanc, G., Lorties, R. Savard, y G. Theriault. Un método para medir la energía gastada en niños y adultos. Am. J. Clin. Nutr. 37. 461-467, 1983. **9.** McCardle, W.D. F. Katch. Exercise Physiology. Philadelphia. Lea y Febiger, 1981, pp 486-493. **5.** Blair, S. N. How to assess exercise habits and physical fitness. In Behavioral Health: A Handbook of Health Enhancement and Disease Prevention, J.D. Matarasso, S. M. Weiss, J. A. Herd, et al. (Eds.) New York: Wiley, 1984, pp. 424-447. **2.** Ainsworth, B. E., W. L. Haskell, A.S. Leon, et al. Compendium of physical activities: classification of energy costs of human physical activities. Med. Sci. Sports Exerc. 25:71-80, 1993. **3.** American College of Sport Medicine. Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 4th Ed Philadelphia: Lea y Febiger, 1990, pp. 104-105.

Referencia del Compendio:

Ainsworth BE. et al. Med Sci Sports Exerc. 2011 Aug;43(8):1575-81