



# INVESTIGACIÓN SOBRE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS ALUMNOS PARTICIPANTES EN EL ESSD 2018



## LA INVESTIGACIÓN

Todos los centros participantes en el ESSD 2018 tendrán la posibilidad de participar en un proyecto de investigación que será de interés para la comunidad científica, educativa y para las propias entidades en cuestión.

La investigación consistirá en la evaluación de las respuestas de los alumnos de entre 8 y 14 años de los centros participantes a dos cuestionarios validados científicamente: el **PAQ-C** y el **Kidmed**. Se trata de dos cuestionarios con alto nivel de consistencia y que pueden aportar información útil y relevante sobre el nivel de actividad y de hábitos de vida saludables de la comunidad escolar.

### Pasos a realizar:

- 1- Inscripción en ESSD (<http://www.essd.eu/es/registration/>) y registro posterior en el formulario de actividades complementarias del ESSD 2018 (<https://goo.gl/forms/GrmThA0rWv5hq7Mk1>)
- 2- Los inscritos recibirán un enlace al formulario con los cuestionarios PAQ-C y Kidmed.
- 3- El método de investigación (con formularios on-line) conlleva que el sistema ideal es llevar al Aula de informática a los niños que quieran participar en la investigación (tienen que tener entre 8 y 14 años).  
El tiempo estimado para rellenar los dos cuestionarios es de unos 15 minutos a lo sumo.
- 4- Cada formulario relleno se carga automáticamente en la base de datos de Google de DES.
- 5- Una vez rellenos todos los formularios, en DES se analizarán las respuestas con un paquete estadístico. Como en cualquier otra investigación los cuestionarios serán tratados de manera anónima y los resultados individuales de cada centro sólo serán enviados al responsable del mismo, sin que sean publicados o entregados a personas ajenas al mismo.



Cada centro participante recibirá un informe con los resultados de su propio centro y luego podrá compararlos con los resultados globales de la investigación, así como con los datos de las numerosas investigaciones que también han utilizado estos cuestionarios.

La investigación estará abierta a respuestas hasta el 10 de octubre de 2018.

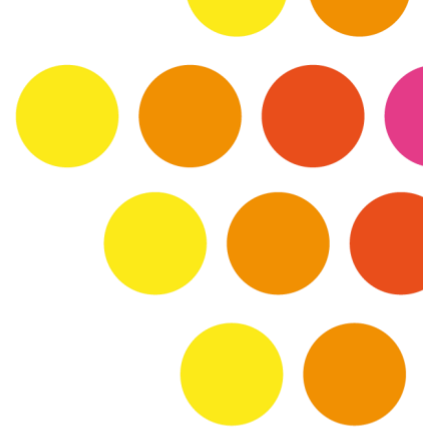
## Cuestionario PAQ-C: Midiendo la actividad física de los pequeños con fiabilidad y consistencia

Existen numerosos cuestionarios utilizados en bibliografía científica para medir la actividad física en diferentes poblaciones. Por su gran fiabilidad, su alta consistencia y su utilización en investigaciones publicadas en revistas de impacto, el **cuestionario de actividad física para niños PAQ-C** (*Physical Activity Questionnaire for Children*) es uno de los más utilizados. Se trata de un cuestionario específico para población infantil, entre 8-14 años, y es altamente comparable con el IPAQ-A. Son instrumentos idénticos excepto por la omisión de la pregunta del IPAQ-A sobre actividad relacionada con el recreo escolar.

El IPAQ-C es un cuestionario autoadministrado diseñado para medir actividad física, de moderada a vigorosa, en niños y adolescentes, realizada en los últimos 7 días. Consiste en diez ítems, nueve de los cuales se utilizan para calcular el nivel de actividad y el otro ítem evalúa si alguna enfermedad u otro acontecimiento impidieron que el niño hiciera sus actividades regulares en la última semana. El resultado global del test es una puntuación de 1 a 5, de tal forma que las puntuaciones más altas indican un mayor nivel de actividad.

El PAQ-C en su versión original ha demostrado una buena consistencia interna, fiabilidad test-retest, y se ha demostrado que se correlaciona con otros instrumentos que miden la actividad física como el *athletic competence*, *teachers' rating of physical activity*, *fitness assessed via a step test*, y la actividad física valorada por acelerómetro.





Una de las últimas revisiones realizadas a este cuestionario, que se empezó a utilizar en su versión A en 1998, ha sido la realizada por Manchola-González, Bagur Calafat y Girabent-Farrés (2017), que ha sido aceptada para publicación en la Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, indexada en el prestigioso *Journal Citation Report* (JCR), que es el indicador de calidad más conocido y más valorado por los organismos de evaluación de la actividad investigadora. JCR mide el impacto de una revista en función de las citas recibidas por los artículos publicados y recogidos en la *Web of Science* (WOS).

## Cuestionario Kidmed

El cuestionario Kidmed de Serra et al (2004) es un cuestionario muy utilizado en investigaciones sobre la adherencia de los niños y adolescentes a la dieta mediterránea. Se trata de un sencillo test de 16 preguntas a responder con un Sí o No.

### Referencias:

[http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_recommendations/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/)

Manchola-González, J.; Bagur-Calafat, C. y Girabent-Farrés, M. (2017). Fiabilidad de la versión española del cuestionario de actividad física PAQ-C / Reliability Spanish Version of Questionnaire of Physical Activity PAQ-C. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte vol. x (x) pp.xx Pendiente de publicación / In press.

Serra Majem L, Ribas Barba L, Ngo de la Cruz J, Ortega Anta RM, Pérez Rodrigo C, Aranceta Bartrina J. Alimentación, jóvenes y dieta mediterránea en España. Desarrollo del KIDMED, índice de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia. In: Serra Majem L, Aranceta Bartrina J, editores. Alimentación infantil y juvenil. Masson; 2004(reimpresión). p. 51-59



## Cuestionario de actividad física para niños PAQ-C

Sexo: M: F:      Año de nacimiento:

Queremos conocer cuál es tu nivel de actividad física en los últimos 7 días (última semana). Esto incluye todas aquellas actividades como deportes. Gimnasia o danza que hacen sudar o sentirse cansado, o juegos que hagan que se acelere la respiración como jugar al pilla-pilla, saltar a la comba, correr, trepar y otras similares.

### Recuerda:

- No hay respuestas buenas o malas. Esto NO es un examen.
  - Contesta las preguntas de la forma más honesta y sincera posible. Esto es muy importante.
1. Actividad física en tu tiempo libre: ¿Has hecho alguna de estas actividades en los últimos 7 días (última semana)? Si tu respuesta es sí marca la casilla correspondiente para cada actividad: 1 ó 2 veces, 3 ó 4 veces, 5 ó 6 veces, o 7 veces o más.

	NO	1-2 veces	3-4 veces	5-6 veces	7 veces o más
Saltar a la comba					
Patinar					
Jugar a juegos como el pilla-pilla					
Montar en bicicleta					
Caminar (como ejercicio)					
Correr / <i>Running</i>					
Aeróbic / <i>Spinning</i>					
Natación					
Bailar / Danza					
Bádminton					
Rugby					
Montar en monopatín					
Fútbol / Fútbol sala					
Voleibol					
Hockey					
Baloncesto					
Esquí					
Deportes de raqueta					
Balonmano					
Atletismo					
Musculación / Pesas					
Artes marciales (judo, kárate, etc.)					
Otros					

2. En los últimos 7 días, durante la clase de educación física, ¿cuántas veces estuviste muy activo durante las clases: jugando intensamente, corriendo, saltando, haciendo lanzamientos, etc.? Señala sólo una de las siguientes:

No hice educación física...	
Casi nunca. Algunas veces...	
Algunas veces...	
A menudo...	
Siempre...	

3. En los últimos 7 días, ¿qué hiciste en el tiempo de descanso? Señala sólo una.

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)	
Pasear por los alrededores	
Correr o jugar un poco	
Correr o jugar bastante	
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	

4. En los últimos 7 días, ¿qué hiciste hasta la comida? Señala sólo una.

Estar sentado (hablar, leer, trabajo de clase)	
Pasear por los alrededores	
Correr o jugar un poco	
Correr o jugar bastante	
Correr y jugar intensamente todo el tiempo	

5. En los últimos 7 días, ¿cuántos días después del colegio hiciste deportes, baile o jugaste a juegos en los que estuvieras activo? Señala sólo una.

Ninguno	
1 vez en la última semana	
2-3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces o más en la última semana	

6. En los últimos 7 días, ¿cuántas tardes hiciste deporte, baile o jugar a juegos en los que estuviste muy activo? Señala sólo una.

Ninguno	
1 vez en la última semana	
2-3 veces en la última semana	
4 veces en la última semana	
5 veces o más en la última semana	

7. El último fin de semana, ¿cuántas veces hiciste deporte, baile o jugaste a juegos en los que estuviste muy activo? Señala sólo una.

Ninguno	
1 vez	
2-3 veces	
4-5 veces	
6 veces o más	

8. ¿Cuál de las siguientes frases describen mejor tu última semana? Lee las cinco antes de decidir cuál de ellas te describe mejor y elige sólo una.

Toda o la mayor parte de mi tiempo libre lo dediqué a actividades que suponen poco esfuerzo físico.	
Algunas veces (1 ó 2 veces) hice actividades en mi tiempo libre (por ejemplo hacer deportes, correr, nadar, montar en bicicleta, hacer aeróbic, etc.)	
A menudo (3 ó 4 veces) hice actividad física en mi tiempo libre.	
Bastante a menudo (5 ó 6 veces) hice actividad física en mi tiempo libre.	
Muy a menudo (7 veces o más) hice actividad física en mi tiempo libre.	

9. Señala con qué frecuencia hiciste actividad física cada día de la última semana (como hacer deporte, jugar, bailar o cualquier actividad física).

	Ninguna	Poca	Normal	Bastante	Mucha
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

10. ¿Estuviste enfermo en esta última semana o algo impidió que hicieras normalmente actividades físicas?

SÍ	<input type="checkbox"/>
NO	<input type="checkbox"/>

Si la respuesta es sí, explícalo brevemente.

### Questionario KIDMED

Valoración del estilo de vida: adherencia a la práctica de actividad física y calidad de la dieta en niños y adolescentes

Questionario KIDMED. Test de calidad de la dieta mediterránea en la infancia y la adolescencia (Serra-Majem et al., 2004)

Contesta a las siguientes preguntas en función de tus hábitos y utiliza el gráfico para interpretar tu resultado

TEST DE CALIDAD DE LA DIETA MEDITERRÁNEA	SÍ	NO
¿Tomas una fruta o zumo de fruta todos los días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas una segunda pieza de fruta todos los días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas verduras, frescas o cocinadas, al menos una vez al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas verduras, frescas o cocinadas, más de una vez al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas pescado 2 o 3 veces por semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Acudes a una hamburguesería una vez o más por semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas legumbres 2 o más veces por semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas pasta o arroz 5 o más veces por semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas frutos secos 2 o más veces por semana?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En tu casa ¿se utiliza aceite de oliva para cocinar?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Desayunas todos los días?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Desayunas cereales o derivados (pan, tostadas...)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas bollería industrial en el desayuno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas al menos un producto lácteo en el desayuno?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas yogur o queso todos los días (porción de 40g)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿Tomas dulces o golosinas varias veces al día?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



## RESULTADO:

Pregunta	Valor	<b>Valoración de la dieta con el test Kidmed</b>		
■ Toma una fruta o zumo de fruta todos los días	+1	 <p><b>Resultados del test</b></p> <p>≤3 Dieta de muy baja calidad</p> <p>4-7 Necesidad de mejorar el patrón alimentario para ajustarlo al modelo mediterráneo</p> <p>≥8 Dieta mediterránea óptima</p>	■ En su casa utilizan aceite de oliva para cocinar	+1
■ Toma una segunda fruta todos los días	+1		■ No desayuna todos los días	-1
■ Toma verduras frescas o cocinadas una vez al día	+1		■ Desayuna un lácteo	+1
■ Toma verduras frescas o cocinadas más de una vez al día	+1		■ Desayuna bollería industrial	-1
■ Toma pescado por lo menos 2 o 3 veces por semana	+1			
■ Acude una vez o más a la semana a una hamburguesería	-1			
■ Toma legumbres más de 1 vez a la semana	+1			
■ Toma pasta o arroz casi a diario	+1			
■ Desayuna un cereal o derivado	+1			
■ Toma frutos secos por lo menos 2 o 3 veces por semana	+1			
		■ Toma 2 yogures y/o queso todos los días	+1	
		■ Toma dulces o golosinas varias veces al día	-1	

## MÁS INFORMACIÓN:

Director de la investigación:  
 Dr. Benito Pérez González  
 Vicepresidente y responsable de investigación  
 Deporte para la Educación y la Salud  
[bpg@educacondeporte.org](mailto:bpg@educacondeporte.org)

Coordinación del Día Europeo del Deporte Escolar en España:  
 Deporte para la Educación y la Salud  
[www.educacondeporte.org](http://www.educacondeporte.org) / [www.essd.eu](http://www.essd.eu)  
[atencion@educacondeporte.org](mailto:atencion@educacondeporte.org)