



HÁBITOS FÍSICOS EN NIÑAS Y NIÑOS CON SOBREPESO Y OBESIDAD

Adriana Berenice Cobio Nagao¹

Resumen

La obesidad es una de las pandemias no infecciosas que está atacando a la población más vulnerable, por lo que se realizó un estudio transversal descriptivo correlacional, con el objetivo de identificar los hábitos físicos de los niños con obesidad y sobrepeso.

En el estudio participaron 166 alumnos de cuarto grado con edades de 9 a 10 años a los que se les tomó el peso y talla para identificar su IMC e identificar a 45 niños con sobrepeso y obesidad. Se aplicó una prueba piloto a 8 sujetos para validar los instrumentos, posteriormente a los 37 niños restantes se les aplicó el cuestionario de actividad física habitual con 40 ítems, con una duración de una hora y media durante el horario de clase en un cubículo asignado por la propia Institución.

Los resultados muestran que 67% de los niños con sobrepeso y obesidad realizan actividades en el hogar, 73% juega en el parque y 62% practica un deporte. 97% de los niños ve televisión entre semana de una hora o más provocando espacios de sedentarismo. El 54% de las madres y el 65% de los padres hacen ejercicio.

En conclusión más de la mitad tienen niveles de actividad física sedentaria en relación al deporte, según la escala de Harris Benedict por la frecuencia e intensidad con la que practican deporte, es decir, e encuentran por debajo de la pauta recomendada.

¹ Segundo lugar del área Actividad física y salud, categoría abierta, en el Certamen Nacional de Investigación en Cultura Física y Deporte 2015. Seudónimo Grávida.

Palabras clave: Niños, sobrepeso, obesidad y hábitos físicos.

ABSTRACT

Obesity is one of the non-infectious pandemic that is attacking the most vulnerable population, in order to identify the physical habits carried out by children with obesity and overweight descriptive correlational cross-sectional study, 166 attended fourth grade students aged 9-10 years who took their weight and size to identify their BMI and identify 45 children with overweight and obesity. a pilot to 8 subjects was applied to validate the instruments, then the remaining 37 children with a duration of one hour and a half during school hours in a cubicle assigned by the institution itself, the questionnaire of habitual physical activity was used with 40 items.

The results show that 67% of overweight and obese children are active in the home, 73% play in the park, and 62% practice a sport. 97% of children watch television during the week of an hour or more leading spaces of inactivity. 54% of mothers and 65% of parents exercise. In conclusion over half they are sedentary have physical activity levels in relation to the sport as the Harris Benedict scale over the frequency and intensity with which they play sports, are below the recommended schedule.

Keywords: Children, overweight, obesity and physical habits.

INTRODUCCIÓN

En los últimos años, a nivel mundial ha surgido un gran debate en torno al problema de la obesidad en los niños, según la OMS 2012, hay más de 42 millones de menores de cinco años con sobrepeso. En el caso de México, en los últimos 30 años el porcentaje de sobrepeso y obesidad se ha triplicado. Se calcula que 70 por ciento de los adultos mexicanos están excedidos de peso y esta problemática se ha extendido preocupantemente a los niños entre 5 y 11 años de edad. Hay alrededor de cuatro millones y medio de niños en México que padece obesidad o sobrepeso. (Calderón, 2011).

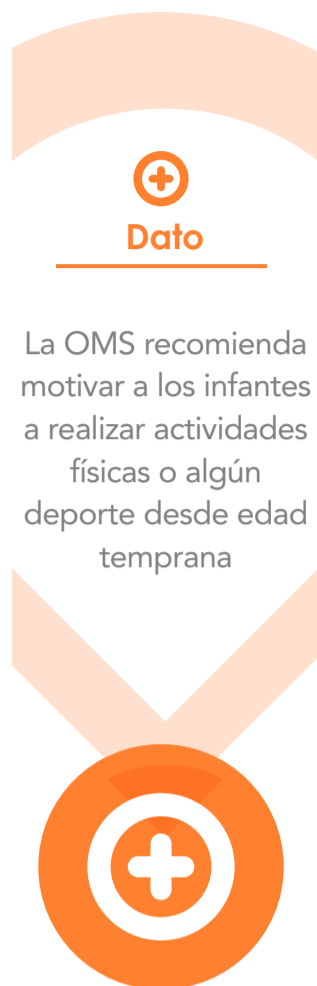
Una de las alternativas de solución que ha propuesto la OMS (2012) es la estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, que fue aprobada por la 57ª Asamblea Mundial de la Salud en mayo de 2004. Esta estrategia, basada en la prevención, procura obtener una reducción importante de los factores de riesgo más comunes, en particular, la dieta malsana y la inactividad física, en la que se pide a todas las partes interesadas que adopten medidas a nivel mundial, regional y local.

Una de las causas de obesidad en la que coinciden varios autores es que existe una relación directa con el ocio sedentario (González, et al., 2012) y/o menor capacidad física (Manual de Nutrición, 2009). Esto, asociado a los nuevos modos de desplazamiento y la creciente urbanización, produce un desequilibrio energético que desemboca en

42

millones de menores de cinco años tiene sobrepeso en el mundo





La OMS recomienda motivar a los infantes a realizar actividades físicas o algún deporte desde edad temprana

el aumento de peso (OMS, 2012).

Otro factor investigado es aquel que se relaciona con la inactividad física en los niños y la etapa de desarrollo en la que se encuentre, ya que si son sedentarios en una etapa y continúan con ese estilo de vida asociado a un suministro de alimentos abundantes, esto traerá como consecuencia un almacenamiento de grasa y no eliminarán el exceso de energía. Por otra parte, si esto está asociado también a una inactividad física de los padres, esto hará que la actividad física del niño sea reducida (Steinbeck, 2001).

Otro elemento asociado a la obesidad en los infantes es la falta de intervenciones culturales como la participación en deportes de actividades físico-recreativas a nivel de barrio. Asimismo, se menciona que estas estrategias pueden ser eficaces en el tratamiento de la infancia con respecto al sobrepeso/obesidad (Ness, 2007).

Además, cabe señalar respecto al sobre peso/obesidad y las actividades sedentarias, que estas se incrementan conforme avanza la edad y esto afecta de forma determinante el IMC de las personas (ENSANUT, 2012).

Por lo anterior, la OMS considera indispensable motivar a los infantes a realizar actividades físicas o algún deporte de interés desde edades tempranas. Afirma que el desarrollo de disciplinas deportivas reduciría el sedentarismo, por lo que aconsejan la puesta en marcha de programas para estimular la actividad física de los jóvenes y niños (Martínez, et al., 2010).

Las creencias representan visiones de mundo, historias de vida, interacciones sociales y comunicaciones verbales ricas en lenguaje, modismos y son utilizadas por las personas como instrumentos de lectura e interpretación para seleccionar y organizar las informaciones que reciben así como para establecer relaciones entre ellas. En consecuencia, los niños se han forjado una representación a lo largo de los años, de ellos mismos como personas con obesidad, ya sea en su seno familiar o interactuando con sus figuras referenciales y otras personas.

De esa manera, han relacionado la obesidad con aspectos de diversa índole y construido significados al respecto; como la representación de una apariencia física desagradable o no deseable.

Las creencias de los progenitores acerca de la obesidad varían respecto a las etapas de la vida del ser humano, es decir, sus creencias sobre la obesidad son cronológicas; los progenitores sitúan al ser humano en el transcurrir del tiempo y dependiendo de este, creen que la obesidad de los niños es o no un problema de salud con consecuencias físicas, motoras o estéticas. (Nuñez, R., y otros, 2013)

Por todo lo anterior, nos hemos propuesto identificar los hábitos físicos de los niños con obesidad y sobrepeso en la zona metropolitana, porque es un problema de gran incidencia y casi no existen estudios en la región.

MÉTODO

El estudio fue un Diseño Transversal Descriptivo-Correlacional.

PARTICIPANTE-SUJETOS DE ESTUDIO

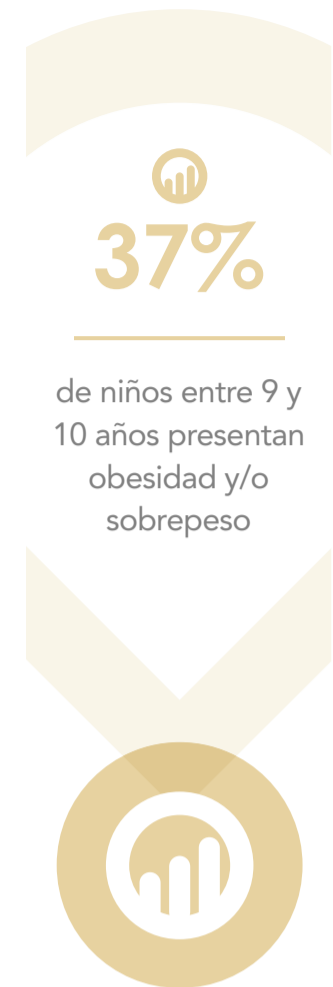
Se evaluaron los 166 niños de cuarto grado del colegio de acuerdo al Centro Nacional de Estadísticas de Salud, 2000 que son las medidas de peso entre estatura, por diez mil para conocer su IMC lo que nos permitió determinar si tenían sobrepeso u obesidad. Las edades de los niños eran de 9 y 10 años de edad. Del total de alumnos de cuarto grado, 37, es decir, 27% de la población, cumplió con el criterio; de ellos 23 niños y 14 niñas, 28 presentaban obesidad y 9, sobrepeso.

La media de edad de los niños y niñas que cumplieron con el criterio fue de nueve años y un mes. La distribución por sexo fue de 62% niños y 37% niñas. De ellos, 75% cumplieron con el criterio de obesidad ($IMC \geq 95$) y 24% con el de sobrepeso ($IMC \geq 85$).

Después de haber realizado los dos piloteos del instrumento (el primero con cinco participantes y el segundo con tres), se trabajó en el estudio final con los 37 niños y niñas restantes del total de los que cumplieron con los criterios de sobrepeso y obesidad

CRITERIOS DE INCLUSIÓN

Los participantes fueron las niñas y niños de un colegio privado del área metropolitana de Monterrey, NL México, el cual fue reportado a los investigadores por parte de las autoridades, que ahí se presentaba un alto nivel de incidencia de sobrepeso y obesidad. Se consideró trabajar con los niños de cuarto grado debido a que fue en este nivel de Primaria en el que se encontraron la mayor cantidad de alumnas y alumnos con esa condición.



PROCEDIMIENTO

Antes de iniciar la investigación, se solicitó la autorización tanto de las autoridades de la escuela, como de los padres de familia, así como de los mismos niños.

Se midieron a los sujetos para identificar su IMC, con una cinta de medir y báscula. Una vez identificados, se aplicó el cuestionario en cubículos asignados por la escuela con una duración de una hora y media aproximadamente, de forma individual, durante el horario de clase.

INSTRUMENTOS Y EVALUACIÓN

Con el objetivo de poner a prueba la factibilidad del instrumento de la investigación, se realizó una prueba piloto con dos aplicaciones: la primera a cinco sujetos, dos niños y tres niñas de nueve a 10 años de edad, elegidos de forma aleatoria del conjunto de niños cuya característica sería tener sobrepeso u obesidad; posteriormente se realizó una segunda aplicación a tres sujetos, dos niños y una niña de las mismas edades y con el mismo criterio de inclusión.

El instrumento se aplicó de forma individual en un cubículo de la escuela en horario de clase, previa autorización de los padres y de las autoridades de la institución. Los resultados de la aplicación mostraron que algunos reactivos del instrumento presentaban dificultades para ser entendidos por los participantes.

Lo anterior llevó a realizar una serie de modificaciones que se describen enseguida: se modificaron las primeras tres preguntas en cuanto al orden; además se agregaron 23 reactivos en forma de preguntas abiertas para conocer más específicamente algunas cuestiones relacionadas a la actividad física.

Una vez realizadas las anteriores modificaciones, se volvió a hacer otra aplicación con el objetivo de ver cómo funcionaba el instrumento. Se aplicó a tres sujetos, dos niños y una niña de edades comprendidas entre los nueve y diez años de edad elegidos de forma aleatoria. Resultado de la segunda aplicación del instrumento, se consideró pertinente agregar dos preguntas más para especificar datos en cuanto a la pregunta: ¿Se han burlado de ti cuando haces ejercicio?

Asimismo, se consideró pertinente eliminar dos preguntas en las que se repetía información y se agregaron otras referentes a datos familiares de los niños para saber con quién o quiénes vivían, número de hermanos, estudios y ocupación de sus padres. Una vez realizadas estas modificaciones se procedió al estudio final.

El cuestionario final constó de 40 reactivos que median las siguientes dimensiones:

Para medir la variable hábitos físicos se utilizó el cuestionario de actividad física habitual (*Prista A, Maia J, & Marques A., 2000*) el cual consta de 18 ítems. El instrumento se modificó y se le agregaron 22

preguntas, relacionadas con la actividad física y sedentaria que realiza fuera de la escuela y que está compuesto de los siguientes apartados:

- Actividades dentro del hogar: (se mide con frecuencia, con opción: a nunca, 1-2 veces por semana, 3-4 veces a la semana, 5-6 veces a la semana, todos los días y cuantas horas realiza las actividades).
- Actividades fuera del hogar: (se mide con frecuencia, con opción: a nunca, 1-2 veces por semana, 3-4 veces a la semana, 5-6 veces a la semana, todos los días y cuantas horas realiza las actividades).
- Actividades personales relacionadas con el deporte: (preguntas abiertas, midiéndolo con la escala de Harris Benedict y con análisis de contenido)
- Actividades sedentarias: (se mide con frecuencia, de acuerdo a la cantidad de horas que duerme, midiéndolo con la Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO de C. B. Corbin y R. Lindsey, 2007)
- Datos familiares, relacionados con la actividad física: (preguntas abiertas y de frecuencia midiéndolo con un análisis de contenido)

ANÁLISIS DE DATOS

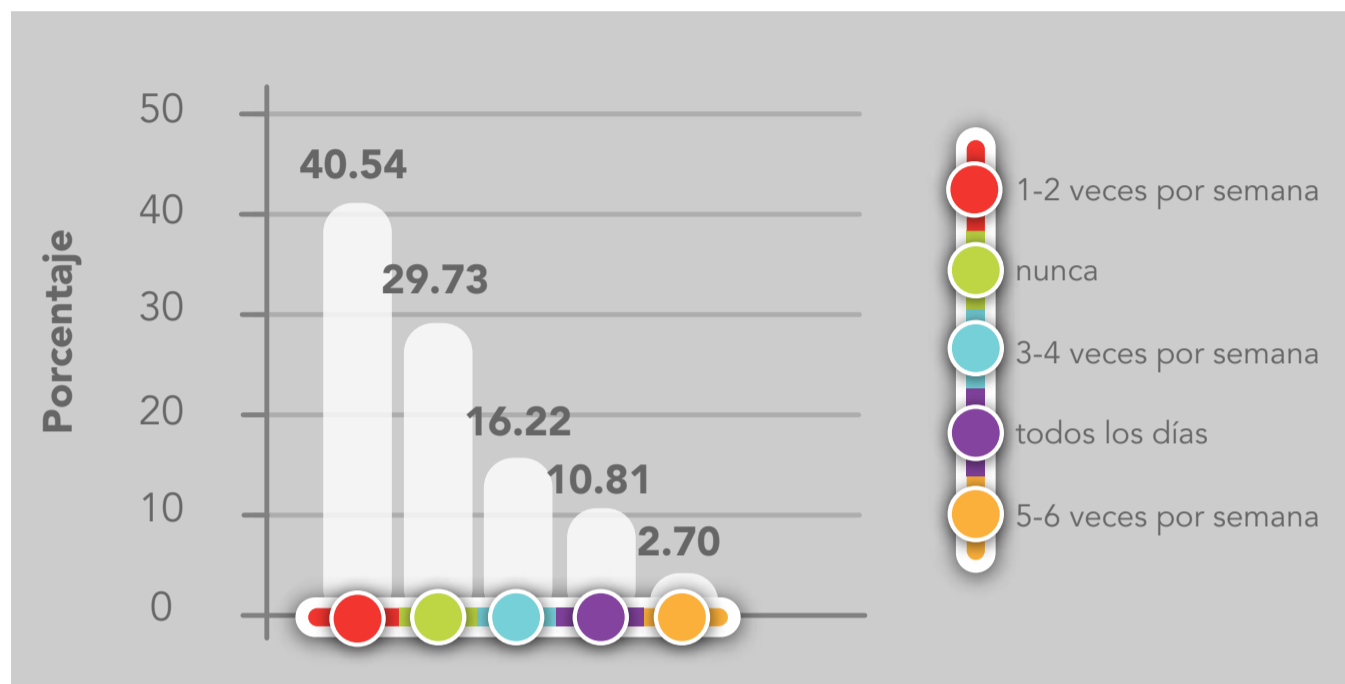
Los datos fueron capturados y analizados en el paquete SPSS versión 21, se realizaron los análisis descriptivos con las variables de hábitos/ actividad físicos y sexo, con el objetivo de ver su distribución en la muestra.



RESULTADOS

A continuación se describirán cada uno de los resultados sintetizados de acuerdo a su área:

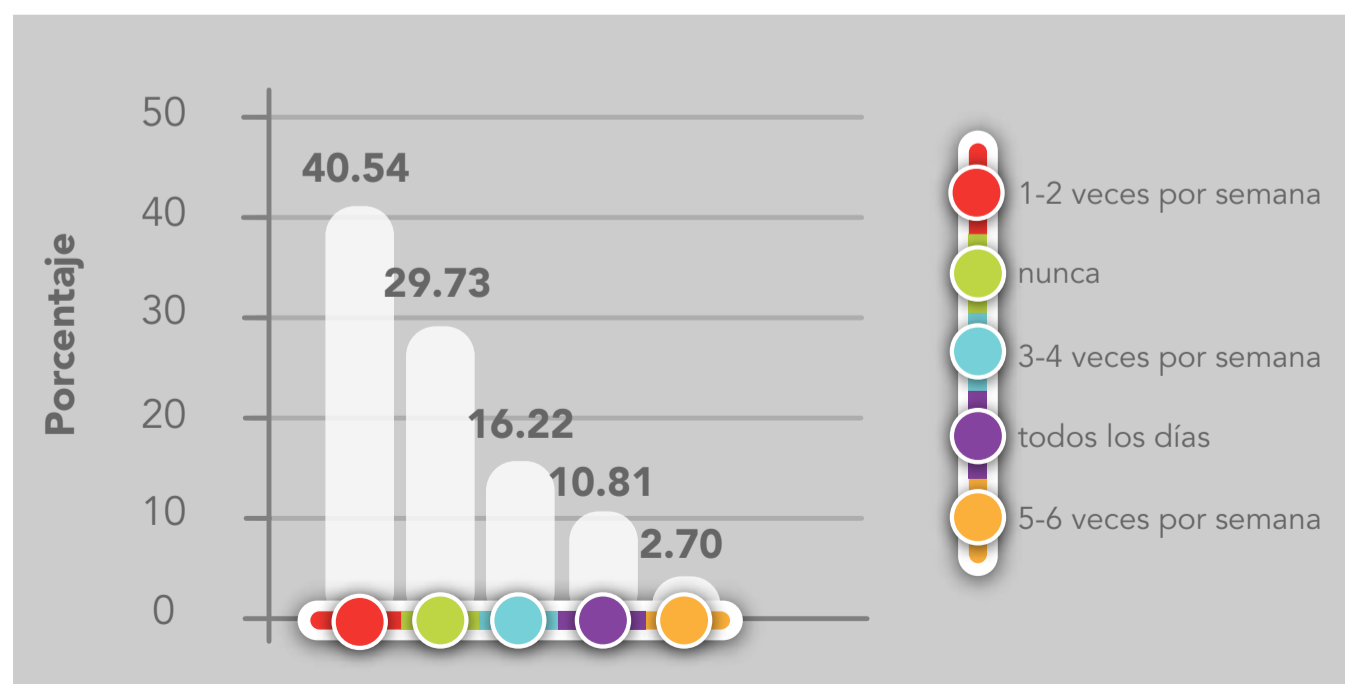
Actividades dentro del hogar: se observó que el 67% de los niños con sobrepeso y obesidad realizan actividades en el hogar como lavar los trastes, el 21% se tarda media hora; 21% limpia la casa en una hora; 29% nunca limpia la casa y 32% nunca lava los platos.



Gráfica 1. Frecuencia de limpiar la casa.

Actividades fuera del hogar: en cuanto a las actividades de recreación como salir al parque, 73% juega en el parque, mientras que 27% nunca lo hace; 32% juega una hora, 78% corre, 22% nunca lo hace. 27% corre dos horas.

Además de lo anterior, 81% camina, el 19% nunca y el 27% camina una hora. El 50% camina con peso, 49% nunca lo hace y 8% lo hace de 5,10 y 120 minutos. El 54% pasea en bici, 46% nunca lo hace y 24% pasea 60 minutos. 47% baila, 51% nunca lo hace y 16% lo hace una hora. 86% estudia fuera del hogar, 14% nunca lo hace y 35% lo hace una hora.

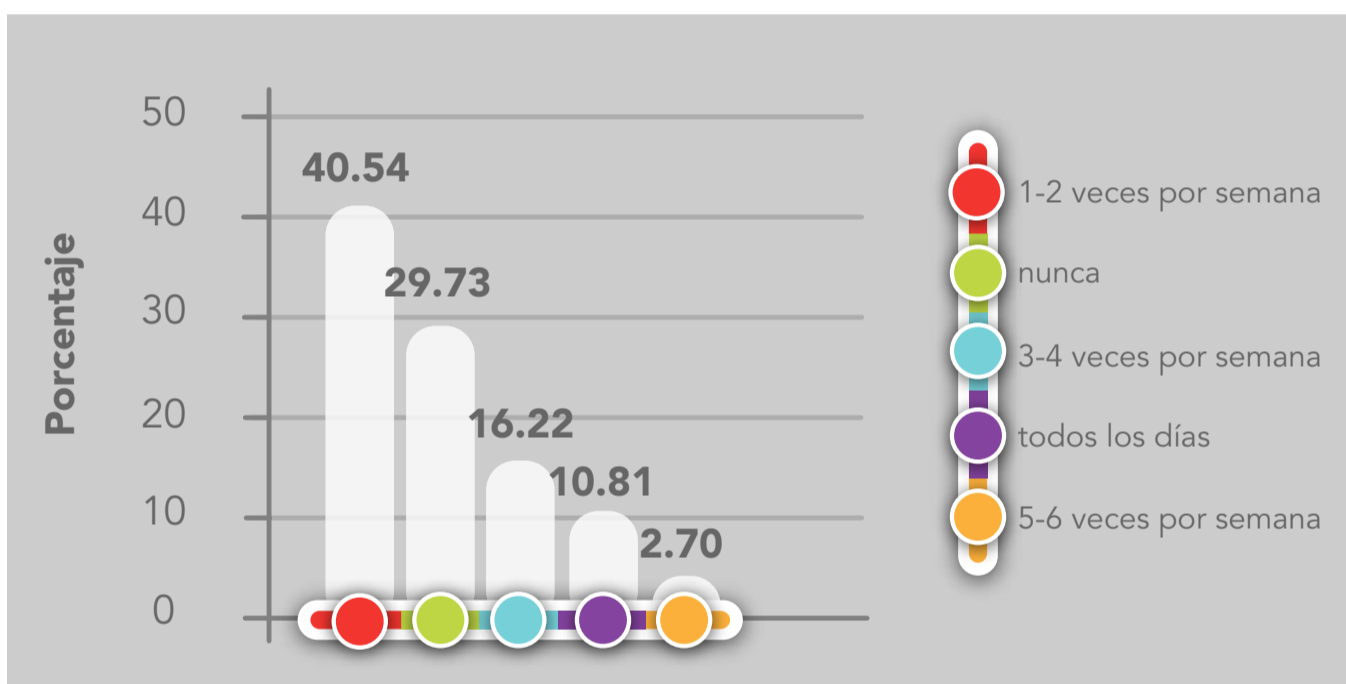


Gráfica 1. Frecuencia de limpiar la casa.

Actividades personales relacionadas con el deporte: de quienes practican un deporte, 19% lo realiza todos los días y dos días a la semana (¿?), 5% tres días a la semana, 11% cinco días a la semana, 5% una vez a la semana y 3% seis días a la semana.

Por lo que se refiere al tiempo que los encuestados dedican a la realización del deporte, se arrojaron los datos siguientes: 22% lo realiza 1 hora; 14% dos horas; 8% 30 minutos; 37% no realiza nada, 16% más de dos horas y 2% tres horas.

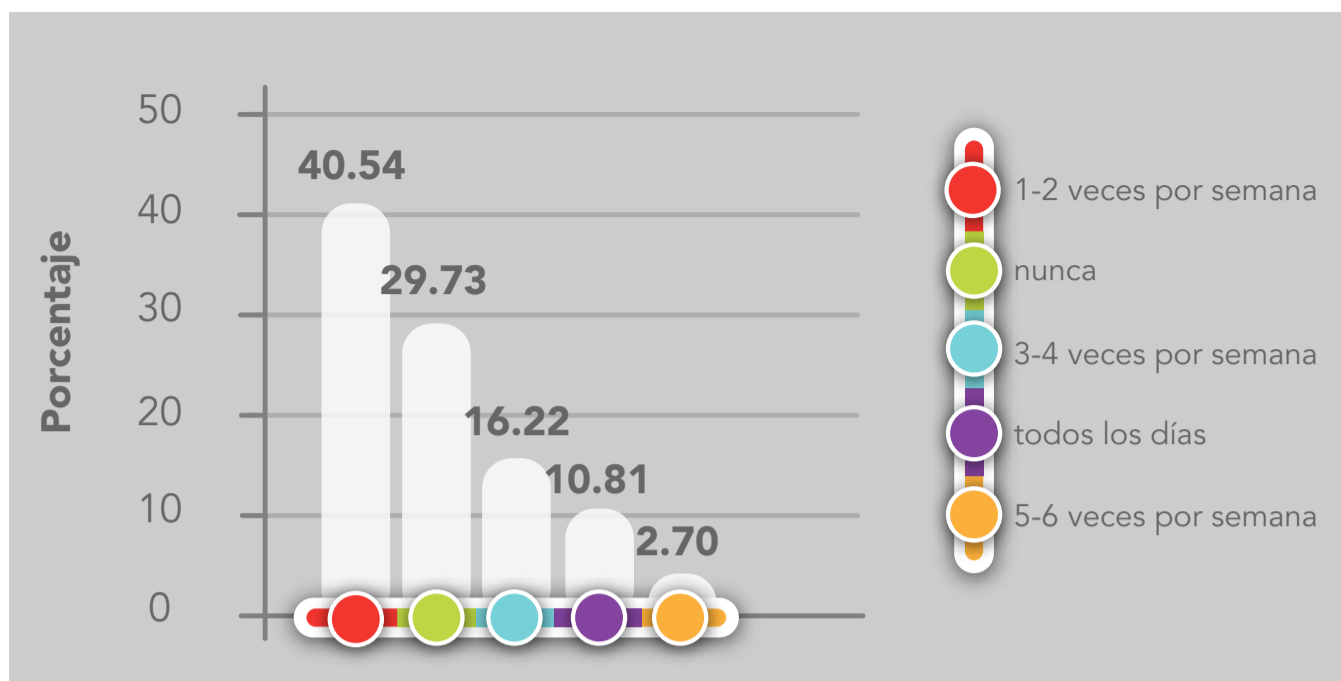
De los niños consultados 37% reporta actividades sedentarias, 27% levemente activo; 8% moderadamente activo y muy activo y 18% es hiperactivo. Al 76% le gustaría practicar otro deporte y al 24% no le gustaría practicar otro deporte. 62% se siente bien cuando hace ejercicio, mientras que 21% se siente cansado. Los restantes se sienten normales, sanos, alegres, movidos, desoxidados. Cabe señalar que 14% de los niños ha sufrido de burlas al hacer ejercicio y 86% no.



Gráfica 3. Niveles de actividad física en relación al deporte que utiliza 62% de los encuestados practica un deporte, mientras que 38% no realiza ninguno.

Actividades sedentarias: el 97% de los niños ve entre semana una hora o más de tele, sólo 3% no la ve. Los días que ven televisión: 73% ve tele los 5 días de la semana, 16% tres días y 8% cuatro días. 89% ve tele en fin de semana, 90% la ve 1 hora o más y 11% no la ve. El fin de semana, 76% la ve sábado y domingo y 14% la ven solo un día, mientras que 10% no la ven ningún día.

El 51% de los niños encuestados utiliza videojuegos entre semana, 49% no lo hace y el fin de semana, 54% si juega y 46% no. 70% usa la computadora entre semana, 43% la usa de una a dos horas y 30% no la usan. El fin de semana 60% usa la computadora, 32% la utiliza de una a dos horas y 40% no la usa. 32% duerme nueve horas entre semana y 29% duerme en fin de semana 10 horas; 27% duerme siesta y 73% no lo hace.

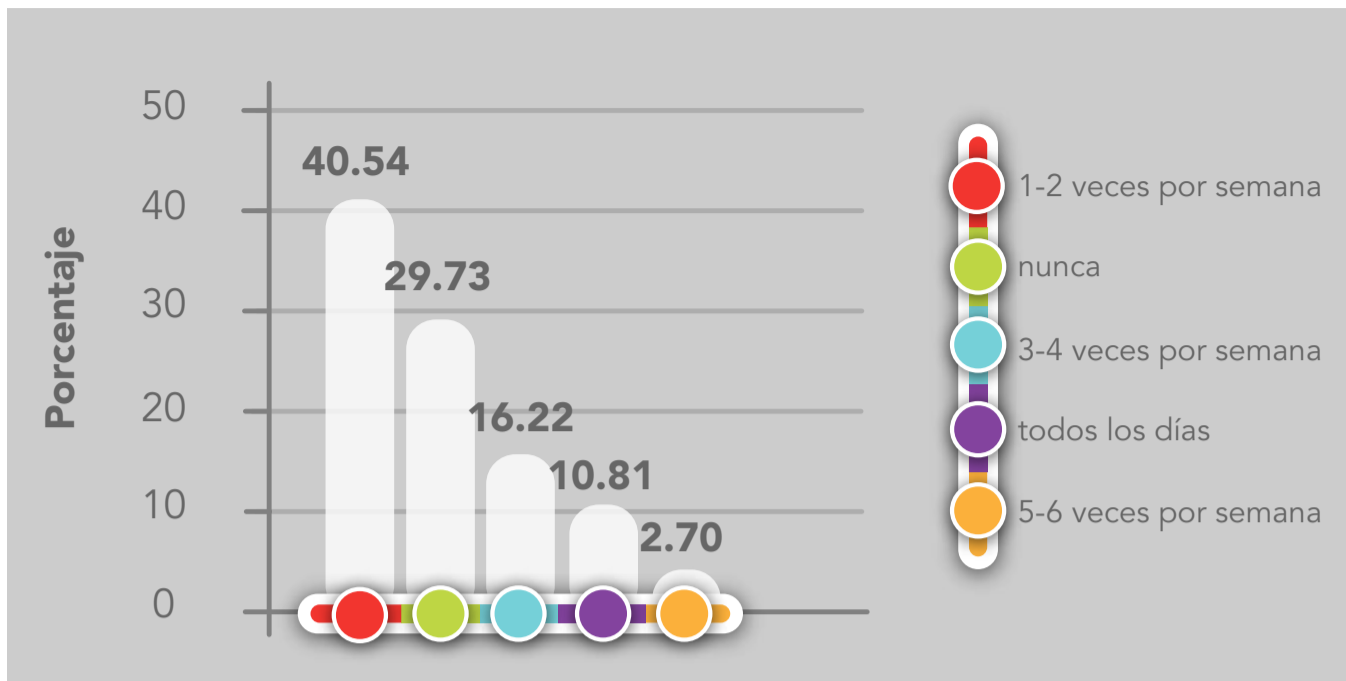


Gráfica 4. Sedentarismo

Datos familiares, relacionados con la actividad física: el 92% de los niños consultados tienen hermanos, 43% es el hijo menor, 35% es el hijo mayor, 11% es el de en medio y 11% es hijo único. 73% de los padres tienen estudios universitarios; 54% de las madres hacen ejercicio, 46% no lo hace; 65% de los padres hacen ejercicio y 35% no lo hace.

Tabla 1. Actividad física de los padres.		
Porcentaje por semana	Mamá	Papá
Todos los días	3	14
5 días	11	19
3 días	22	11
2 días	5	8
1 día	14	5
Nunca	46	43

Sentimientos al hacer ejercicio: en la gráfica 5, 62% se siente bien cuando hace ejercicio, 21% se siente cansado, 3% se siente alegre, 3% desoxidado, 3% feliz, 3% movida, 3% normal y 3% sano.



Gráfica 5. Sentimientos al hacer ejercicio

DISCUSIÓN Y CONCLUSIÓN

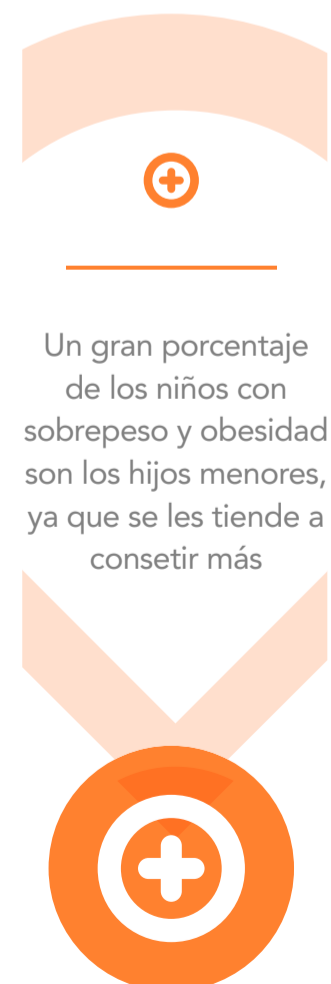
A continuación se describirán cada uno de los resultados sintetizados. Se observó que los niños con sobrepeso y obesidad realizan actividades físicas y además están interesados en realizar otros deportes y/o actividades físicas, pero la frecuencia con la que la realizan no es la adecuada en cuanto a intensidad, este resultado coincide con Villagrán, et al (2010) donde encuentran que el nivel de actividad física es inferior a la pauta recomendada. Pasan de 1-2 hrs, frente a la televisión, donde según la Pirámide de actividad física elaborada para el material didáctico del programa PERSEO a partir de la pirámide de C. B. Corbin y R. Lindsey (*Fitness for Life, Updated 5th ed, page 64, 2007*) se consideran actividad sedentaria.

El estudio arroja que un buen porcentaje de los niños con sobrepeso y obesidad son los hijos menores, a quienes se tiende a consentir más y no ponerles límites.

Por otra parte, los padres tienden a realizar más ejercicio que las madres; la gran mayoría tienen estudios universitarios y más de la mitad hace ejercicio físico y actividades laborales sedentarias. Con esto nos damos cuenta que las familias, al igual que otras estructuras, tienen un papel en la prevención de la obesidad en los niños, pero muchos de estos grupos tendrán que estar convencidos de que esto es parte de ellos. (Steinbeck, 2001).

Si consideramos que la niñez y adolescencia son periodos críticos debido a que en estas etapas se crean los hábitos de actividad física, entonces resulta indispensable trabajar en ese sentido, ya que de no hacerlo, un gran porcentaje de los niños y adolescentes obesos seguirán siéndolo al llegar a adultos. (Reyna, 2012).

Es pertinente educar a los más pequeños a que adquieran una vida activa, con ejercicio moderado y actividades al aire libre y reducir las horas dedicadas a actividades pasivas para convertirlos en adultos sanos. (Villagrán, P. et al, 2010)



Un gran porcentaje de los niños con sobrepeso y obesidad son los hijos menores, ya que se les tiende a consentir más



Referencias

Calderón, H. (2011) *Consulta Regional de alto nivel de las Américas contra las ECNT y la Obesidad*. Informe Documento para la discusión, 4-7.

Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000), *Centro Nacional de Estadísticas de la Salud* recuperado de <http://www.cdc.gov/growthcharts> el día 30 de mayo del 2000.

Córdova, V., Hernández, A., Richardson, López-Collada., Coronel, M., Porta, L., González, P. y Ramírez, B. (2009) *Manual de Nutrición*. México D.F. 1ª. Ed. 11-57.

Coromoto, N., Pérez, G., Herrera, A. y Hernández, H. (2011) *Hábitos alimentarios, Actividad física y su relación con el estado nutricional - antropométrico de preescolares*. Revista Chilena Nutricional, 38 (3), 301-311.

González, J., Aguilar, C., García, G., García, L., Álvarez, F., Padilla, L. y Ocete H. (2012) *Influencia del entorno familiar en el desarrollo del sobrepeso y la obesidad en una población de escolares de Granada (España)* Nutrición Hospitalaria, 27(1), 177-184. DOI:10.3305/nh.2012.27.1.5424.

Gutiérrez, J.P., Rivera-Dommarco, J., Shamah-Levy, T., Villalpando-Hernández, S., Franco, A., Cuevas-Nasu, L.,... y Hernández-Ávila, (2012) *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT 2012*. Resultados Nacionales. Cuernavaca, México: Instituto Nacional de Salud Pública.55-147.

Martínez, Edo, A., Montaner, G, I., Bosch, M.A., Casademont, F., Fábrega, B., Fernández, A.B.,...y Ollero, T. (2010) *Estilos de vida, hábitos dietéticos y prevalencia del sobrepeso y la obesidad en una población infantil*. Pediatría de Atención Primaria, 12 (45), 53-65.

Ness, M., Barradas, D, T., Irving, J. and Manning, S, E. (2007) *Correlates of Overweight and Obesity Among American Indian/Alaska Native and Non-Hispanic White Children and Adolescents: National Survey of Children's Health*. Matern Child Health J 16, S268-S277.

Núñez, R., Campos, S., Alfaro, M. y Holst, S. (2013) *Las creencias sobre obesidad de niños y niñas en edad escolar y las de sus progenitores*. Rev. Actual. Investig. Educ., 13 (2).

Organización Mundial de la Salud, (2012) *Nota descriptiva 311*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/es/>.

Reyna, L. (2012) *Consecuencias de la obesidad en el niño y el adolescente: un problema que requiere atención*. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 29(3), 357-360.

Steinbeck, K. S. (2001) *The importance of physical activity in the prevention of overweight and obesity in childhood: a review and an opinion*. Obesity 2, 117–130.

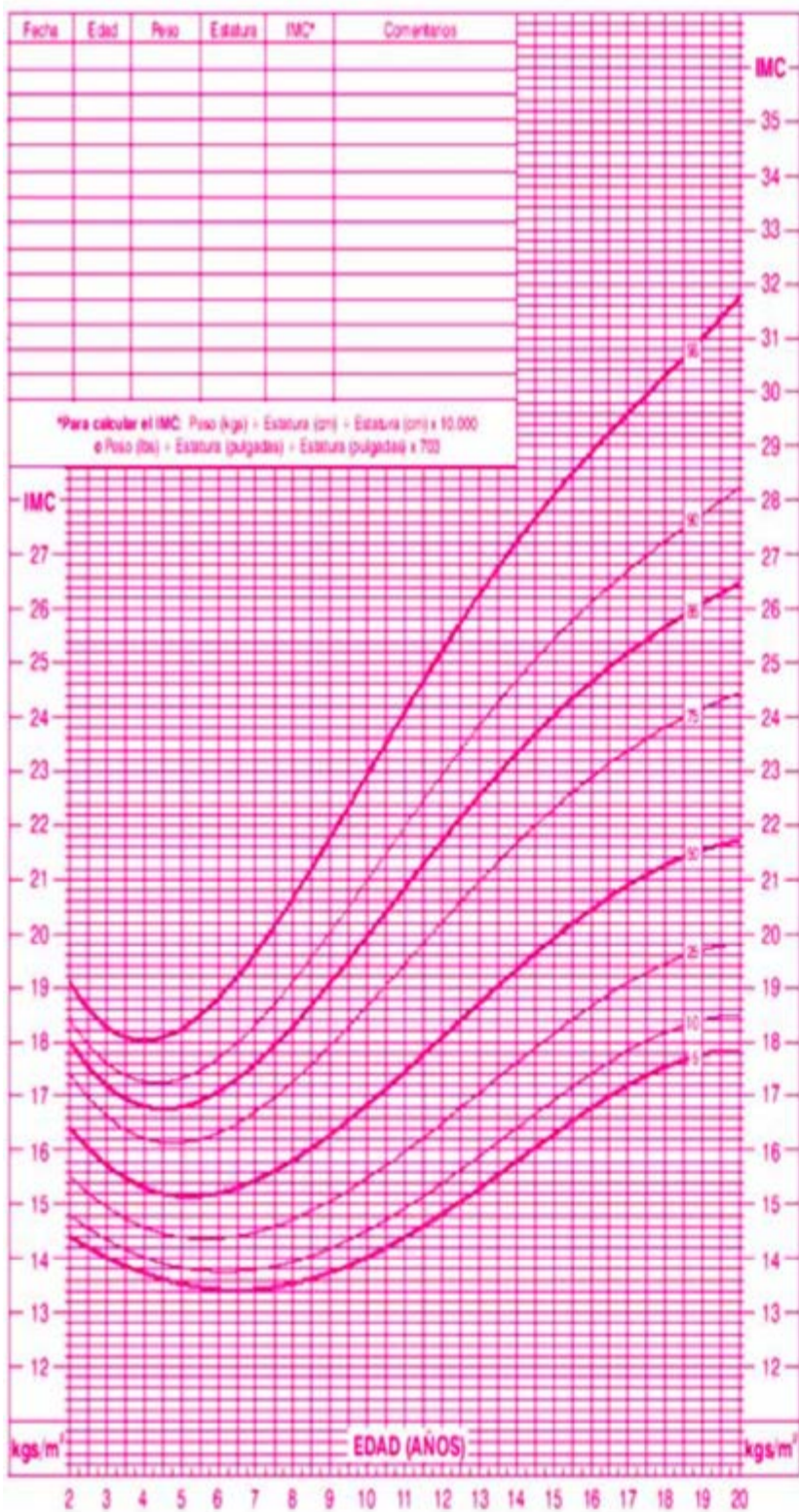
Veiga, N. y Martínez. G (2007) *Actividad física saludable. Guía para el profesorado de Educación Física*. Programa Perseo.24

Villagrán, P., Rodríguez-Martín, J., Novalbos, Ruiz., Martínez, N., y Lechuga, C., (2010) *Hábitos y estilos de vida modificables en niños con sobrepeso y obesidad*. Nutrición Hospitalaria, 25(5):823-831 DOI:10.3305/nh.2010.25.5.4683.

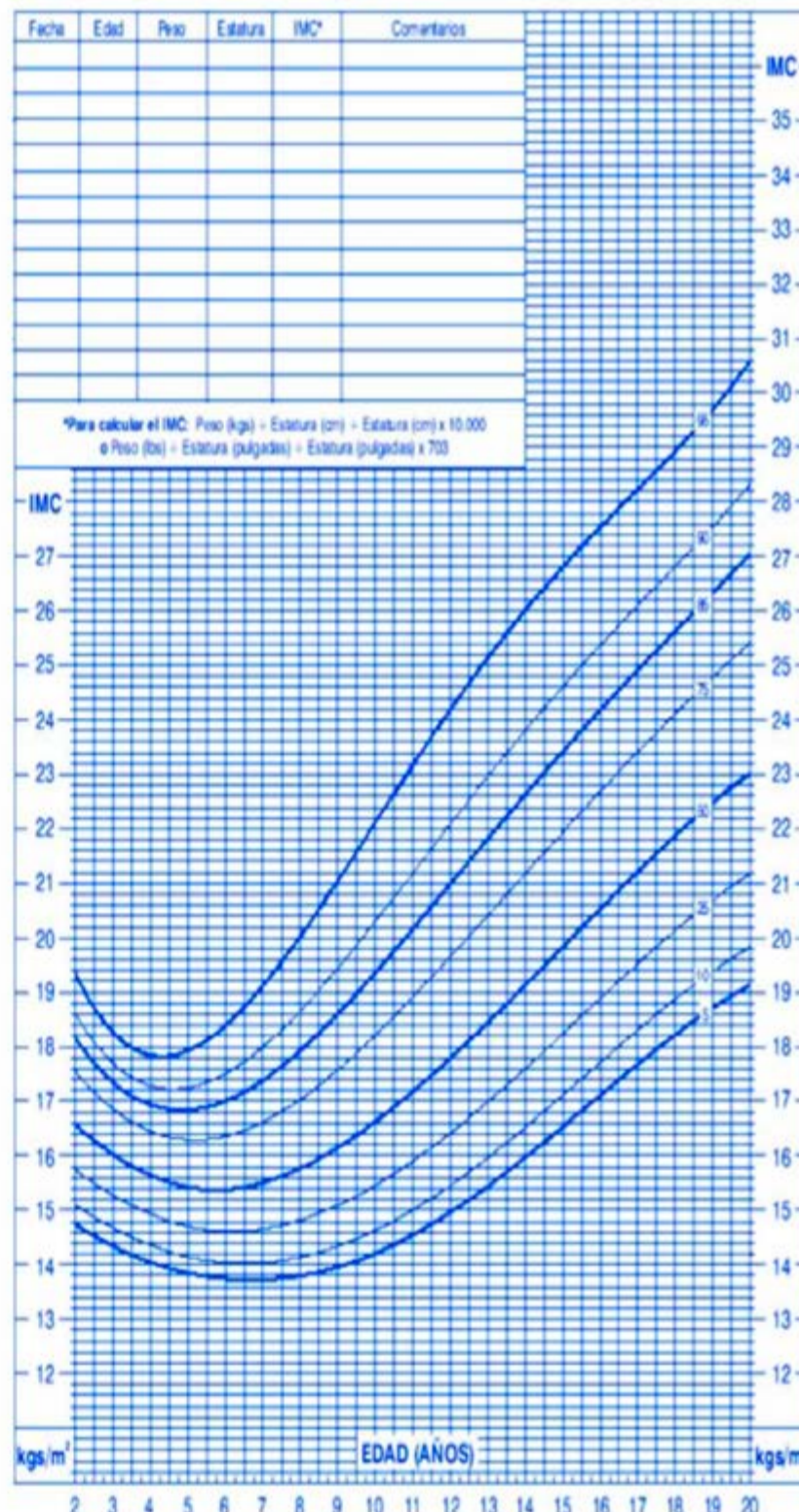


Apéndice

2 a 20 años: Niñas
 Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad



2 a 20 años: Niños
 Percentiles del Índice de Masa Corporal por edad



Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 14 de octubre del 2000)
 FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el
 Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
<http://www.odc.gov/growthcharts>

Publicado el 30 de mayo del 2000 (modificado el 14 de octubre del 2000)
 FUENTE: Desarrollado por el Centro Nacional de Estadísticas de Salud en colaboración con el
 Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de Salud (2000).
<http://www.odc.gov/growthcharts>

Nombre: _____
 Grado: _____ Escuela: _____
 Edad: _____ Genero: _____ Turno: _____
 Talla: _____ Peso: _____ IMC: _____

DURANTE LA SEMANA TÚ AYUDAS A:						
	Nunca	1-2 veces a la semana	3-4 veces a la semana	5-6 veces a la semana	Todos los días	Cuántas horas, haces las actividades
1.Limpiar la casa						
2.Lavar platos						

CUÁNTAS VECES A LA SEMANA, FUERA DE LA ESCUELA, TU:						
	Nunca	1-2 veces a la semana	3-4 veces a la semana	5-6 veces a la semana	Todos los días	¿Cuánto tiempo?
1.Juegas en el parque						
2.Corre						
3.Camina						
4. Camina con peso (mochila, bolsas, etc.)						
5.Paseas en bicicleta						
6.Bailas						
7.Estudias						
8. Otras (especifique): _____						

1. Practicas algún deporte: Sí_____ No_____
2. ¿Cuál(es)? _____
3. ¿Cuántas veces a la semana? _____
4. ¿Cuántas horas? _____
5. Te gustaría practicar algún (otro) deporte Sí_____ No_____
6. ¿Cuál? _____

7. ¿Tienes algún impedimento físico para trotar, caminar, correr, etc.?

Sí_____ No_____

8. ¿Cuál? Indique_____

9. ¿Padeces alguna enfermedad? Sí_____ No_____

10. ¿Cuál? Indique_____

11. ¿Cómo te sientes cuando haces ejercicio?_____

12. ¿Por qué?_____

13. Se han burlado de ti cuando haces ejercicio: Sí_____ No_____

¿Quién?_____

14. ¿Porqué? _____

		¿Cuántos días a la semana?	No	1-2 horas	3-4 horas	5-6 horas	Más de 8 horas
¿Ves televisión?	Entre semana						
	Fin de semana						
¿Juegas con video juegos?	Entre semana						
	Fin de semana						
¿Usas la computadora? (internet-chat- face book- juegos-tareas- videos)	Entre semana						
	Fin de semana						
¿A qué hora te duermes y a qué hora te levantas entre semana? _____ pm _____ am _____ Fin de semana: _____ pm _____ am _____	Entre semana						
	Fin de semana						
¿Entre semana, duermes por las tardes, cuantas horas y días?							
¿El fin de semana, duermes por la tarde, cuantas horas y días?							

1. ¿Con quién vives? _____
2. Tienes hermanos: Si: _____ No: _____ ¿Cuántos? _____
3. ¿Qué número o qué posición de hijo eres? _____
4. ¿Qué estudio tu papá? _____ ¿A qué se dedica tu papá? _____
5. ¿Qué estudio tu mamá? _____ ¿A qué se dedica tu mamá? _____

Tus padres realizan ejercicio o practican algún deporte				
	SI	NO	Cuanto tiempo	Cuantos días
Mamá				
Papá				
Otro				