

Cuestionario del Sistema de Monitoreo de Factores de Riesgo del Comportamiento – 2001 BRFSS

Actividad Física Teléfono

LEA: En las pocas preguntas siguientes, le voy a preguntar acerca de su actividad física. Algunas preguntas son similares a las que respondió anteriormente. Por favor respóndalas de nuevo.

1. Cuando usted está en el trabajo, ¿cuál de las siguientes es la mejor descripción de lo que usted hace?

[Nota para el entrevistador: Si la persona tiene varios trabajos: “piense acerca del trabajo que Usted considere el más importante”]

Diría usted: **Léale estas respuestas al entrevistado**

	1	Generalmente, estoy sentado/o de pie
	2	Generalmente, estoy caminando
	3	Generalmente, hago trabajos pesados o que requieren un gran esfuerzo físico
	8	No trabajo
No lea estas respuestas	7	No sé/No estoy seguro(a)
	9	Rehusó

LEA: Nos interesan dos tipos de actividad física: la vigorosa y la moderada. Por favor responda aún si Usted ha incluido esas actividades en las preguntas anteriores. Las actividades vigorosas causan grandes incrementos en la respiración y en el ritmo cardiaco, mientras que las actividades moderadas causan pequeños aumentos en la respiración o el ritmo cardíaco.

Ahora, considerando las actividades físicas moderadas que usted realiza **[si la persona trabaja, complemente: (cuando no está usted trabajando),...]**

2. En una semana normal, realiza usted actividades moderadas por lo menos durante 10 minutos continuos, tales como caminar rápidamente, ciclismo, pasar la aspiradora, trabajar en el jardín, o cualquier otra cosa que cause pequeños incrementos en la respiración y el ritmo cardiaco?

1	Sí	
2	No	[Vaya a la pregunta # 5]
7	No sé/No estoy seguro(a)	[Vaya a la pregunta # 5]
9	Rehusó	[Vaya a la pregunta # 5]

3. ¿Cuántos días por semana hace usted estas actividades moderadas durante por lo menos 10 minutos continuos?

___ ___ Días per semana (Rango:1-7)
77 No sé/No estoy seguro(a)
99 Rehusó

4. Los días en que hace actividades moderadas durante por lo menos 10 minutos continuos, ¿cuanto tiempo, en total, realiza estas actividades por día?

___ : ___ ___ Horas y minutos por día (Rango: 0-16 horas)
(Rango: 0-60 minutos)
7777 No sé/No estoy seguro(a)
9999 Rehusó

LEA: Ahora, considerando las actividades físicas vigorosas que usted hace [si la persona trabaja, **complemente: (cuando no está usted trabajando),...**

5. En una semana típica, ¿realiza usted actividades vigorosas durante por lo menos 10 minutos continuos, así como correr, ejercicios aeróbicos, trabajo pesado en el jardín o cualquier otra cosa que cause aumentos importantes en la respiración o el ritmo cardíaco?

1 Sí
2 No [Fin]
7 No sé/No estoy seguro(a) [Fin]
9 Rehusó [Fin]

6. ¿Cuántos días por semana realiza estas actividades vigorosas durante por lo menos 10 minutos continuos?

___ ___ Días por semana (Rango:1-7)
77 No sé/No estoy seguro(a)
99 Rehusó

7. Los días en que realiza actividades vigorosas durante por lo menos 10 minutos seguidos, ¿cuanto tiempo en total por día pasa en estas actividades?

___ : ___ ___ Horas y minutos por día (Rango: 0-16 horas)
(Rango: 0-60 minutos)
7777 No sé/No estoy seguro(a)
9997 Rehusó