

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (Noviembre del 2002)

FORMATO TELEFÓNICO LARGO – ÚLTIMOS 7 DIAS

Para uso con jóvenes y adultos de mediana edad (15-69 años)

Los Cuestionarios Internacionales de Actividad Física (IPAQ, por sus siglas en inglés) contienen un grupo de 4 cuestionarios. La versión larga (5 objetivos de actividad evaluados independientemente) y una versión corta (4 preguntas generales) están disponibles para usar por los métodos por teléfono o auto administrada. El propósito de los cuestionarios es proveer instrumentos comunes que pueden ser usados para obtener datos internacionalmente comparables relacionados con actividad física relacionada con salud.

Antecedentes del IPAQ

El desarrollo de una medida internacional para actividad física comenzó en Ginebra en 1998 y fue seguida de un extensivo examen de confiabilidad y validez hecho en 12 países (14 sitios) en el año 2000. Los resultados finales sugieren que estas medidas tienen aceptables propiedades de medición para usarse en diferentes lugares y en diferentes idiomas, y que son apropiadas para estudios nacionales poblacionales de prevalencia de participación en actividad física.

Uso del IPAQ

Se recomienda el uso de los instrumentos IPAQ con propósitos de monitoreo e investigación. Se recomienda que no se hagan cambios en el orden o redacción de las preguntas ya que esto afectará las propiedades sicométricas de los instrumentos.

Traducción del Inglés y Adaptación Cultural

Traducción del Inglés es sugerida para facilitar el uso mundial del IPAQ. Información acerca de la disponibilidad del IPAQ en diferentes idiomas puede ser obtenida en la página de internet www.ipaq.ki.se. Si se realiza una nueva traducción recomendamos encarecidamente usar los métodos de traducción nuevamente al Inglés disponibles en la página web de IPAQ. En lo posible por favor considere poner a disposición de otros su versión traducida en la página web de IPAQ. Otros detalles acerca de traducciones y adaptación cultural pueden ser obtenidos en la página web.

Entrada y Codificación de Datos

Junto con las categorías de respuesta a cada pregunta se sugieren nombres de las variables y rangos válidos para ayudar en el manejo de datos y el entrenamiento de entrevistadores. Recomendados que cada respuesta dada por la persona entrevistada sea anotada. Por ejemplo, "120 minutos" se anotarán en el espacio correspondiente a minutos. "Dos horas" deberá anotarse como "2" en la columna de horas. Una respuesta de "una hora y media" deberá ser registrada como "1" hora en la columna de horas y "30" minutos en la columna de minutos.

Otros Desarrollos de IPAQ

Colaboración Internacional relacionada con IPAQ es continua y un *Estudio Internacional de Prevalencia de Actividad Física* se encuentra en progreso. Para mayor información consulte la página web de IPAQ.

Información Adicional

Información más detallada del proceso IPAQ y los métodos de investigación usados en el desarrollo de los instrumentos IPAQ se encuentra disponible en la página www.ipaq.ki.se y en Booth, M.L. (2000). Assessment of Physical Activity: An International Perspective. Research Quarterly for Exercise and Sport, 71 (2): s114-20. Otras publicaciones científicas y presentaciones acerca del uso del IPAQ se encuentran resumidas en la página Web.

IPAQ TELEFÓNICO LARGO ÚLTIMOS 7 DÍAS

LEA: Ahora le voy a preguntar acerca del tiempo que Usted fue físicamente activo(a) en los últimos 7 días. Por favor responda cada pregunta aún si Usted no se considera una persona activa. Piense acerca de las actividades que Usted hace en su trabajo, como parte del trabajo en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre de descanso, ejercicio o deporte.

PARTE 1: ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON EL TRABAJO

LEA: Las primeras preguntas son sobre su trabajo. Estas incluyen trabajos pagados, agricultura, trabajo voluntario, estudios y cualquier otro trabajo no pagado que usted hace fuera de su casa. No incluya el trabajo no pagado que usted haga alrededor de su casa, como tareas domésticas, jardinería, mantenimiento general, y cuidado de su familia. Le preguntaré sobre esto más tarde.

1. ¿Actualmente tiene usted un trabajo o hace algún trabajo no pagado fuera de su casa? [WORK; Sí =1, No=0; 8, 9]
_____ Sí
_____ No [Pase a la PARTE 2]
8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la PARTE 2]
9. Rehusa contestar [Pase a la PARTE 2]

[Clarificación por parte del entrevistador: Esto también incluye clases de crédito y no crédito o estudios. También incluye trabajos voluntarios y el tiempo usado para buscar trabajo. Esto no incluye trabajo de casa o de jardinería no pagado, tampoco el cuidados de sus familiares. Esto será preguntado después en una sección siguiente.]

LEA: Las siguientes preguntas son sobre todas las actividades físicas que usted hizo como parte de su trabajo pagado o no pagado. Esto no incluye desplazarse al trabajo y del trabajo.

LEA: Primero, piense sobre todas las actividades vigorosas que requieren un esfuerzo físico fuerte que usted hizo como parte de su trabajo. Actividades vigorosas son las que hacen respirar mucho más fuerte de lo normal. Estas pueden incluir actividades como levantar cosas pesadas, excavar, trabajo de construcción pesado, o subir escaleras. Piense únicamente sobre estas actividades físicas vigorosas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

2. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades vigorosas como parte su trabajo? [OVDAY; Rango 0-7, 8, 9]
_____ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 4]
8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la pregunta 4]
9. Rehusa contestar [Pase a la pregunta 4]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Clarificación por parte del entrevistador: El trabajo incluye trabajo pagado y no pagado como estudios. Incluya todos los trabajos y trabajo voluntario.]

3. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades **vigorosas** como parte su trabajo?

___ ___ Horas por día [OVDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [OVDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, o incluye tiempo empleado a hacer una variedad de trabajo pagado o no pagado, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó en los últimos 7 días a actividades físicas vigorosas como parte de su trabajo?”]

___ ___ Horas por semana [OVWHRS; Rango 0-112]

___ ___ ___ ___ Minutos por semana [OVWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

LEA: Ahora piense en actividades que requieren un esfuerzo físico moderado que usted hizo como parte de su trabajo. Actividades físicas moderadas son las que hacen respirar algo más fuerte que lo normal y pueden incluir actividades como cargar cosas ligeras. No incluya caminar. Otra vez, piense únicamente en aquellas actividades físicas moderadas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

4. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **moderadas como parte de su trabajo**? [OMDAY; Rango 0-7, 8, 9]

_____ Días por semana [*Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 6*]

8. No sabe/No está seguro(a) [*Pase a la pregunta 6*]

9. Rehusa contestar [*Pase a la pregunta 6*]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Clarificación por parte del entrevistador: El trabajo incluye trabajo pagado y no pagado como estudios. Incluya todos los trabajos.]

5. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas **moderadas** como parte de su trabajo?

___ ___ Horas por día [OMDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [OMDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo varía ampliamente día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos pagados o no pagados, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a hacer actividades físicas moderadas como parte de su trabajo?”]

___ ___ Horas por semana [OMWHR; Rango 0-112]

___ ___ ___ Minutos por semana [OMWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

LEA: Ahora, piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar por lo menos 10 minutos continuos como parte de su trabajo. Por favor no incluya ninguna caminata que usted hizo para desplazarse a/o de su trabajo.

6. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted **como parte de su trabajo**? [OWDAY; Rango 0-7, 8, 9]

_____ Días por semana [*Si la persona entrevistada responde 0, pase a la PARTE 2*]

8. No sabe/No está seguro(a) [*Pase a la PARTE 2*]

9. Rehusa contestar [*Pase a la PARTE 2*]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Clarificación por parte del entrevistador: Incluya todos los trabajos.]

7. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de esos días a **caminar** como parte de su trabajo?

___ ___ Horas por día [OWDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [OWDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[**Clarificación por parte del entrevistador:** Piense únicamente en la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[**Guía del entrevistador:** Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo varía ampliamente día a día, o incluye tiempo empleado en múltiples trabajos pagados o no pagados, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted empleó caminando **en los últimos 7 días** como parte de su trabajo?”]

___ ___ Horas por semana [OWWHRS; Rango 0-112]

___ ___ ___ ___ Minutos por semana [OWWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

PARTE 2: ACTIVIDAD FÍSICA RELACIONADA CON TRANSPORTE

LEA: Ahora, piense en cómo se desplazó usted de lugar a lugar, incluyendo lugares como el trabajo, tiendas, teatros y todo lo demás.

8. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días se **desplazó** usted en **un vehículo de motor** como un tren, autobús, auto o tranvía? [TMDAY; Rango 0-7, 8, 9]

___ ___ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 10]

8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la pregunta 10]

9. Rehusa contestar [Pase a la pregunta 10]

9. ¿Cuánto tiempo en total usualmente pasó usted en uno de estos días **viajando** en un auto, autobús, tren, u otra clase de vehículo de motor?

___ ___ Horas por día [TMDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ ___ Minutos por día [TMDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[**Guía del entrevistador:** Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted empleó **en los últimos 7 días** viajando en un vehículo de motor?”]

___ ___ Horas por semana [TMWHRS; Rango 0-112]

___ ___ ___ ___ Minutos por semana [TMWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

LEA: Ahora piense únicamente en el *ciclismo* que usted hizo para desplazarse hacia y de su trabajo, para hacer mandados o para ir de un lugar a otro. Únicamente incluya el ciclismo que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

10. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días montó usted en bicicleta para ir de un lugar a otro? [TBDAY; Rango 0-7, 8, 9]

_____ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 12]

8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la pregunta 12]
9. Rehusa contestar [Pase a la pregunta 12]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente en el ciclismo que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

11. ¿Cuánto tiempo en total usualmente le dedicó usted en uno de esos días a **montar bicicleta** de un lugar a otro?

___ ___ Horas por día [TBDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [TBDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)
999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente en el ciclismo que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted empleó montando bicicleta **en los últimos 7 días** para viajar de un lugar a otro?”]

___ ___ Horas por semana [TBWHS; Rango 0-112]

___ ___ ___ ___ Minutos por semana [TBWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)
9999. Rehusa contestar

LEA: Ahora piense únicamente en las *caminatas* que usted hizo para desplazarse hacia y de su trabajo, para hacer mandados o para ir de un lugar a otro. Únicamente incluya la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

12. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted **para ir de un lugar a otro**? [TWDAY; Rango 0-7, 8, 9]

_____ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la PARTE 3]

8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la PARTE 3]
9. Rehusa contestar [Pase a la PARTE 3]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente en la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

13. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted a **caminar** en uno de esos días **de un lugar a otro**?

___ ___ Horas por día [TWDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [TWDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente en la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted empleó **en los últimos 7 días** caminando de un lugar a otro?”]

___ ___ Horas por semana [TWWHRS; Rango 0-112]

___ ___ ___ ___ Minutos por semana [TWWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

PARTE 3: TRABAJO DOMÉSTICO, MANTENIMIENTO DE LA CASA Y CUIDADO DE LA FAMILIA

LEA: Ahora piense sobre las actividades físicas que usted ha hecho en los últimos 7 días dentro y alrededor de su casa, como trabajo doméstico, jardinería, trabajo en el patio, trabajo general de mantenimiento, y el cuidado de su familia.

LEA: Primero, piense sobre actividades vigorosas que requieren un gran esfuerzo físico que usted hizo en el jardín o el patio. Actividades vigorosas son las que hacen respirar mucho más fuerte de lo normal y pueden incluir levantar cosas pesadas, cortar madera, palear nieve o excavar. Otra vez, piense únicamente sobre estas actividades físicas vigorosas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

14. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días usted hizo actividades físicas **vigorosas** en el **jardín o patio**? [GVDAY; Rango 0-7, 8, 9]

_____ Días por semana [*Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 16*]

8. No sabe/No está seguro(a) [*Pase a la pregunta 16*]

9. Rehusa contestar [*Pase a la pregunta 16*]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

15. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas **vigorosas** en el jardín o el patio?

___ ___ Horas por día [GVDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [GVDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a hacer actividades físicas vigorosas en el jardín o en el patio?”]

___ ___ Horas por semana [GVWHR; Rango 0-112]

___ ___ ___ ___ Minutos por semana [GVWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

LEA: Ahora piense sobre actividades que requieren un esfuerzo físico moderado que usted hizo en el jardín o patio. Las actividades moderadas hacen que usted respire algo más fuerte de lo normal y pueden incluir cargar cosas ligeras, barrer, lavar ventanas y rastrillar. Otra vez, incluya únicamente aquellas actividades físicas moderadas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

16. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días usted hizo actividades **moderadas en el jardín o en el patio**? [GMDAY; Rango 0-7, 8, 9]

___ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 18]

8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la pregunta 18]

9. Rehusa contestar [Pase a la pregunta 18]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

17. ¿Cuánto tiempo en total usted usualmente dedicó en uno de esos días a hacer actividades físicas **moderadas** en el jardín o en el patio?

___ ___ Horas por día [GMDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [GMDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a hacer actividades físicas moderadas en el jardín o en el patio?”

____ ____ Horas por semana [GMWHR; Rango 0-112]
____ ____ Minutos por semana [GMWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]
9998. No sabe/No está seguro(a)
9999. Rehusa contestar

LEA: Ahora piense sobre actividades que requieren al menos un esfuerzo físico moderado que usted hizo en el interior de su casa. Ejemplos incluyen cargar cosas ligeras, lavar ventanas, restregar pisos, y barrer. Incluya únicamente aquellas actividades físicas moderadas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

[Clarificación por parte del entrevistador: Actividades moderadas son las que hacen respirar algo más fuerte de lo normal.]

18. Durante los **últimos 7 días** ¿Cuántos días usted hizo actividades **moderadas en el interior de su casa**? [HMDAY; Rango 0-7, 8, 9]

____ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la PARTE 4]
8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la PARTE 4]
9. Rehusa contestar [Pase a la PARTE 4]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Clarificación por parte del entrevistador: Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días usted hizo actividades que requieren al **menos un esfuerzo moderado** en el interior de su casa?]

19. Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas **moderadas** en el interior de su casa?

____ ____ Horas por día [HMDHRS; Rango 0-16]
____ ____ Minutos por día [HMDMIN; Rango 0-960, 998, 999]
998. No sabe/No está seguro(a)
999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted

dedicó **en los últimos 7 días** a hacer actividades físicas moderadas en el interior de su casa?”

- ___ ___ Horas por semana [HMWHRS; Rango 0-112]
___ ___ ___ Minutos por semana [HMWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]
9998. No sabe/No está seguro(a)
9999. Rehusa contestar

PART 4: ACTIVIDADES FÍSICAS DE RECREACIÓN, DEPORTE, Y TIEMPO LIBRE

LEA: Ahora, piense sobre todas las actividades físicas que usted hizo el los últimos 7 días únicamente por recreación, deporte, ejercicio o pasatiempo. Por favor no incluya ningunas actividades que usted ya ha mencionado.

20. Sin incluir caminatas que usted ya haya mencionado, durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días **caminó** usted por lo menos 10 minutos continuos **en su tiempo libre**? [LWDAY; Rango 0-7, 8, 9]

___ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 22]

8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la pregunta 22]
9. Rehusa contestar [Pase a la pregunta 22]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

21. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de estos días a **caminar** en su tiempo libre?

___ ___ Horas por día [LWDHRS; Rango 0-16]
___ ___ ___ Minutos por día [LWDMIN; Rango 0-960, 998, 999]
998. No sabe/No está seguro(a)
999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre la caminata que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a caminar en su tiempo libre?”]

___ ___ Horas por semana [LWWHRS; Rango 0-112]
___ ___ ___ Minutos por semana [LWWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]
9998. No sabe/No está seguro(a)
9999. Rehusa contestar

LEA: Ahora, piense sobre otras actividades físicas que usted hizo en su tiempo libre por lo menos 10 minutos continuos.

LEA: Primero que todo, piense sobre actividades vigorosas que requieren un gran esfuerzo físico que usted hizo en su tiempo libre. Incluya ejemplos como ejercicios aeróbicos, correr, pedalear rápido en bicicleta, o nadar rápido.

[Clarificación por parte del entrevistador: Actividades vigorosas le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal.]

22. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos días hizo usted actividades físicas **vigorosas en su tiempo libre**? [LVDAY; Rango 0-7, 8, 9]

_____ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la pregunta 24]

8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la pregunta 24]

9. Rehusa contestar [Pase a la pregunta 24]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas vigorosas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

23. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas **vigorosas** en su tiempo libre?

___ ___ Horas por día [LVDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [LVDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: “¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó en los últimos 7 días a hacer actividades físicas vigorosas en su tiempo libre?”

___ ___ Horas por semana [LVWHR; Rango 0-112]

___ ___ ___ Minutos por semana [LVWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

LEA: Ahora, piense sobre actividades físicas que requieren un esfuerzo físico moderado que usted hizo en su tiempo libre. Ejemplos incluyen montar en bicicleta a paso regular, nadar a ritmo regular, y juego de dobles en tenis. Otra vez, incluya esas actividades moderadas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.

[Clarificación por parte del entrevistador: Actividades moderadas son las que hacen respirar más fuerte que lo normal.]

24. Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos días hizo usted actividades **físicas moderadas en su tiempo libre**? [LMDAY; Rango 0-7, 8, 9]

_____ Días por semana [Si la persona entrevistada responde 0, pase a la PARTE 5]

8. No sabe/No está seguro(a) [Pase a la PARTE 5]

9. Rehusa contestar [Pase a la PARTE 5]

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

25. ¿Cuánto tiempo en total usualmente dedicó usted en uno de esos días a hacer actividades físicas **moderadas** en su tiempo libre?

___ ___ Horas por día [LMDHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [LMDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Piense únicamente sobre esas actividades físicas que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó **en los últimos 7 días** a hacer actividades físicas moderadas en su tiempo libre?"]

___ ___ Horas por semana [LMWHRS; Rango 0-112]

___ ___ ___ Minutos por semana [LMWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

PART 5: TIEMPO QUE PERMANECIÓ SENTADO(A)

LEA: La última pregunta es sobre el tiempo que usted dedicó a estar sentada(o) durante los últimos 7 días. Incluya el tiempo que permaneció sentado(a) en el trabajo, en la casa, mientras estudia y durante el tiempo de descanso. Esto puede incluir el tiempo que permaneció sentado(a) en un escritorio, visitando amigos, leyendo, sentado(a) o acostado(a) para ver televisión. No incluya el tiempo que permaneció sentado(a) en un vehículo de motor que usted ya me haya mencionado.

26. Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuánto tiempo en total usualmente permaneció usted **sentado(a)** durante un día entre **semana**?

___ ___ Horas por día [LMWMIN; Rango 0-6720, 9998, 9999]

___ ___ ___ Minutos por día [SDMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Incluya el tiempo que permaneció acostado(a) (despierto) así como sentado(a)]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo dedicado a estar sentado(a) varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuál es la cantidad total de tiempo que usted dedicó a estar sentado(a) el **miércoles**?"

___ ___ Horas el Miércoles [SWHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ ___ Minutos el Miércoles [SWMIN; Rango 0-960, 998, 999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar

27. Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto tiempo en total usualmente permaneció usted **sentado(a)** en un día del **fin de semana**?

___ ___ Horas por día [SEHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ Minutos por día [SEMIN; Rango 0-960, 998, 999]

998. No sabe/No está seguro(a)

999. Rehusa contestar

[Clarificación por parte del entrevistador: Incluya el tiempo que permaneció acostado(a) (despierto) así como sentado(a).]

[Guía del entrevistador: Se necesita un promedio de tiempo al día. Si la persona entrevistada no puede responder porque la cantidad de tiempo empleado varía ampliamente día a día, pregunte: "¿Cuánto tiempo en total usted permaneció sentado(a) el **sábado**?"

___ ___ Horas el Sábado [SSHRS; Rango 0-16]

___ ___ ___ ___ Minutos el Sábado [SSMIN; Rango 0-960, 998, 999]

9998. No sabe/No está seguro(a)

9999. Rehusa contestar