

Instituto Nacional de Salud Pública
ENCUESTA NACIONAL DE SALUD Y NUTRICIÓN MEDIO CAMINO 2016
Cuestionario de Actividad Física y sedentarismo para adultos de 15 a 69 años

Instrucciones: A continuación le realizaré algunas preguntas relacionadas con su actividad física.

Hábitos de sueño

4. Cuántas HORAS en promedio duerme en un día?

<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">≤5</td> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">8</td> <td style="text-align: center;">≥9</td> </tr> </table> <p align="center">Horas</p>	1	2	3	4	5	≤5	6	7	8	≥9	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>					<p>88 No Responde</p> <p>99 No Sabe</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Pase a P. 4.1</div>
1	2	3	4	5													
≤5	6	7	8	≥9													

aa401

Actividad Física Vigorosa

Piense en todas las actividades que requieran de un **esfuerzo físico vigoroso** que pudo haber realizado durante los últimos 7 días. Las actividades vigorosas hacen que usted se agite y respire con mucho más dificultad de lo normal y estas actividades pueden ser: aeróbicas (correr, andar en bicicleta rápidamente, nadar constantemente), subir escaleras, levantar pesas, cavar, trabajo agrícola como cosechar, trabajo de albañilería, jugar básquetbol, jugar fútbol etc. **Piense solamente en esas actividades que hizo por lo menos 10 minutos continuos.**

4.1 Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos DÍAS realizó usted alguna actividad que requiera de un **esfuerzo físico vigoroso**?

aa402	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>			Días por semana							
	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>									<p>00 No realiza alguna actividad vigorosa</p> <p>88 No responde</p> <p>99 No sabe</p> <p>55 Imposibilidad para moverse o caminar</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Pase a P. 4.3</div>
			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Fin del cuest.</div>								

4.2a. Generalmente ¿Cuánto TIEMPO en total le tomó realizar **actividad(es) física(s) vigorosa(s)** en UNO de esos días?

aa402aa	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>			Horas por día	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>			Minutos por día	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>					<p>88 No response</p> <p>99 No sabe</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Pase P. 4.2b</div>

ENCUESTADOR. SI LA PERSONA ENTREVISTADA NO PUEDE CONTESTAR PORQUE LA CANTIDAD DE TIEMPO VARÍA DÍA A DÍA, O INCLUYE TIEMPO DEDICADO EN DIFERENTES TRABAJOS, PREGUNTE:

4.2b. ¿Cuánto TIEMPO dedicó usted en los últimos 7 días a hacer **actividad(es) física(s) vigorosa(s)**?

aa402ba	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>			Horas por semana	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>			Minutos por semana
	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>					<p>88 No response</p> <p>99 No sabe</p>		

Actividad Física Moderada

Ahora piense en todas las actividades que requieran de un **esfuerzo físico moderado** que pudo haber realizado durante los últimos 7 días. Las actividades moderadas hacen que usted se agite un poquito más de lo normal y estas actividades pueden ser: bailar, cargar cosas ligeras de un lugar a otro, ir en bicicleta a un paseo regular, tocar la batería, realizar diversas labores caseras al mismo tiempo, alimentar animales, jugar voleibol, un trote ligero, etc. No incluya caminar. **Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.**

4.3 Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos DÍAS realizó usted alguna **actividad física moderada**?

aa403	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>			Días por semana					
	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> <tr><td style="width: 20px; height: 20px;"></td><td style="width: 20px; height: 20px;"></td></tr> </table>							<p>00 No realiza alguna actividad moderada</p> <p>88 No responde</p> <p>99 No sabe</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">Pase a P. 4.5</div>

4.4a. Generalmente ¿Cuánto TIEMPO en total le tomó realizar **actividad(es) física(s) moderada(s)** en UNO de esos días?

aa403aa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por día	aa403ab	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por día
	<input type="text"/>	88	No response	Pase P. 4.4b			
	<input type="text"/>	99	No sabe				

ENCUESTADOR. SI LA PERSONA ENTREVISTADA NO PUEDE CONTESTAR PORQUE LA CANTIDAD DE TIEMPO VARÍA DIA A DIA, O INCLUYE TIEMPO DEDICADO EN DIFERENTES TRABAJOS, PREGUNTE:

4.4b. ¿Cuánto TIEMPO dedicó usted en los últimos 7 días a hacer **actividad(es) física(s) moderada(s)**?

aa403ba	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por semana	aa403bb	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por semana
	<input type="text"/>	88	No response				
	<input type="text"/>	99	No sabe				

Caminando

Ahora piense en el tiempo que ha **caminado** durante los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo, en la casa, trasladándose de un lugar a otro y/o cualquier otra caminata que usted haya hecho meramente por recreación, deporte, ejercicio o placer. **Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.**

4.5 Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos DÍAS usted **caminó** por lo menos 10 minutos continuos?

aa404	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Días por semana	Pase a P. 4.7			
	<input type="text"/>	00	No caminó				
	<input type="text"/>	88	No responde				
	<input type="text"/>	99	No sabe				

4.6a. Generalmente ¿Cuánto TIEMPO **caminó** usted en UNO de esos días?

aa404aa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por día	aa404ab	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por día
	<input type="text"/>	88	No response	Pase P. 4.6b			
	<input type="text"/>	99	No sabe				

ENCUESTADOR. SI LA PERSONA ENTREVISTADA NO PUEDE CONTESTAR PORQUE LA CANTIDAD DE TIEMPO VARÍA DIA A DIA, O INCLUYE TIEMPO DEDICADO EN DIFERENTES TRABAJOS, PREGUNTE:

4.6b. ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted **caminó** en los últimos 7 días?

aa404ba	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por semana	aa404bb	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por semana
	<input type="text"/>	88	No response				
	<input type="text"/>	99	No sabe				

Sentado(a)

Ahora piense en el tiempo que usted estuvo **sentado(a)** durante los últimos 7 días. Incluya el tiempo que pasó **sentado(a)** en el trabajo, en la casa, estudiando, y durante el tiempo de descanso. Esto puede incluir el tiempo que pasó **sentado(a)** en un escritorio, visitando amistades, leyendo, **sentado(a)** o acostado(a) viendo la televisión.

4.7 Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto TIEMPO en total estuvo **sentado(a)** en UNO de esos días de la semana?

aa405b	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por día de la semana	Pase a P. 4.7a			
aa405a	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por día de la semana				
	<input type="text"/>	88	No response				
	<input type="text"/>	99	No sabe				

ENCUESTADOR. SI LA PERSONA ENTREVISTADA NO PUEDE CONTESTAR PORQUE LA CANTIDAD DE TIEMPO VARÍA DIA A DIA, O INCLUYE TIEMPO DEDICADO EN DIFERENTES TRABAJOS, PREGUNTE:

4.7a. ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted pasó **sentado(a)** el miércoles pasado?

aa405aa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas del miércoles pasado				
aa405ab	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos del miércoles pasado				
	<input type="text"/>	88	No response				
	<input type="text"/>	99	No sabe				

Transporte

Estas preguntas se refieren a la forma como usted se desplazó de un lugar a otro, incluyendo lugares como trabajo, tiendas, cine, etc.

4.8 Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos DÍAS se **desplazó** en un vehículo de motor como tren, autobús, automóvil, tranvía, metro o colectivo?

aa406

Días por semana

00 No viajó en un vehículo de motor
 88 No responde
 99 No sabe

Pase a P. 4.10

4.9 ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted pasó viajando en tren, autobús, automóvil, tranvía, metro o colectivo en **UNO de esos días de la semana**?

aa406aa

Horas por día

aa406ab

Minutos por día

88 No response
 99 No sabe

Actividades Sedentarias

Estas preguntas se refieren a las actividades que realiza frente a un monitor, ya sea en el trabajo, en su casa, con amigos, familia, etc. Incluyendo ver televisión, ver películas o telenovelas, jugar videojuegos y/o estar en la computadora, tableta electrónica o teléfono.

4.10 En UN **día entre semana**, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una pantalla, viendo televisión (incluyendo películas o DVD). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

aa406_1

00 Nada
 01 Menos de una hora
 02 1-2 horas
 03 3-4 horas
 04 5-6 horas
 05 7-8 horas
 06 9 ó más horas
 88 No responde
 99 No sabe

4.11 En UN **día de fin de semana**, ¿Cuántas horas pasa frente a una pantalla, viendo televisión (incluyendo ver películas o DVD). Incluye tiempo de la mañana, tarde y noche.

aa406_2

00 Nada
 01 Menos de una hora
 02 1-2 horas
 03 3-4 horas
 04 5-6 horas
 05 7-8 horas
 06 9 ó más horas
 88 No responde
 99 No sabe

4.12 En UN **día entre semana**, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una pantalla, jugando videojuegos (Atari, Sega, Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

aa407

00 Nada
 01 Menos de una hora
 02 1-2 horas
 03 3-4 horas
 04 5-6 horas
 05 7-8 horas
 06 9 ó más horas
 88 No responde
 99 No sabe

4.13 En UN **día de fin de semana**, ¿Cuántas horas pasa frente a una pantalla, jugando videojuegos (Atari, Sega, Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

aa407a

00 Nada
 01 Menos de una hora
 02 1-2 horas
 03 3-4 horas
 04 5-6 horas
 05 7-8 horas
 06 9 ó más horas
 88 No responde
 99 No sabe

4.14 En UN **día entre semana**, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una computadora, tableta electrónica o teléfono, ya sea chateando, navegando en internet, enviando mails o trabajando (sin contar jugar en la computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

aa407_1

- 00 Nada
- 01 Menos de una hora
- 02 1-2 horas
- 03 3-4 horas
- 04 5-6 horas
- 05 7-8 horas
- 06 9 ó más horas
- 88 No responde
- 99 No sabe

4.15 En UN **día de fin de semana**, ¿Cuántas horas pasa frente a una computadora, tableta electrónica o teléfono, ya sea chateando, navegando en internet, enviando mails o trabajando (sin contar jugar en la computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

aa407_2

- 00 Nada
- 01 Menos de una hora
- 02 1-2 horas
- 03 3-4 horas
- 04 5-6 horas
- 05 7-8 horas
- 06 9 ó más horas
- 88 No responde
- 99 No sabe

Últimos tres meses

4.16 Considera que la actividad física que realizó la semana pasada es más, menos, o mas o menos la misma, comparado con la actividad física que realizó los últimos tres meses?

aa408

- 00 Más
- 01 Menos
- 02 Mas o menos
- 88 No responde
- 99 No sabe