

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Sujeto SIMPAQ\_\_\_\_\_

Test / Retest

## Cuestionario sencillo de actividad física

**Introducción:** Voy a preguntarle acerca de lo que usted ha estado haciendo en los **últimos siete días**, incluyendo tiempo en la cama, sentado o tumbado, caminando, realizando ejercicio, deporte u otras actividades.

1A. ¿A qué hora fue a la cama habitualmente en los últimos siete días?

Ayuda: ¿entre las \_ y las \_?

Respuesta: \_\_\_\_\_

1B. ¿A qué hora se levantó de la cama habitualmente en los últimos siete días?

Respuesta: \_\_\_\_\_

1 Promedio de horas por noche en la cama

2A. Esto supone aproximadamente \_\_\_\_\_ horas al día fuera de la cama. En aquellas \_\_\_\_\_ horas, ¿cuánto tiempo permaneció sentado o tumbado, como cuando está comiendo, leyendo, viendo la televisión o usando dispositivos electrónicos. Ayuda: *por ejemplo, sentado en el trabajo, transporte, tiempo de ocio o en casa.*

Respuesta: \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos/día

2A. Promedio de horas por día sedentario

2B. ¿Cuánto de este tiempo lo dedicó a dormir la siesta?

Respuesta: \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos/día

3 Eso supone aproximadamente \_\_\_\_\_ horas al día para otras actividades. ¿Cuántos días de los últimos siete días caminó por ejercicio o recreación o para ir de un sitio a otro? ¿Cuántos minutos dedicó normalmente a caminar en esos días?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

3 Promedio de horas por día caminando

4A. Ahora piense sobre alguna actividad que realice para hacer ejercicio y deporte, como footing, correr, nadar, montar en bicicleta, ir al gimnasio, yoga, fútbol o baloncesto. ¿Cuántos días en la semana pasada realizó alguna de estas actividades o similares?

4B. ¿Qué actividades realizó y cuánto tiempo dedicó a cada actividad cada día?

	<b>Actividad e intensidad (0-10)</b>	<b>Número de sesiones</b>	<b>Minutos</b>	<b>Total</b>
<i>ejemplo</i>	Entrenamiento de fuerza (5/10); tenis (9/10)	1; 1	15; 50	65
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

4 Promedio de horas por día de deporte/ejercicio

5. Ahora piense sobre algunas otras actividades físicas que realizó como parte de su trabajo o actividades que hizo mientras estaba en casa como jardinería o las tareas del hogar. ¿Cuántos minutos dedicó en estas actividades la mayoría de los días?

*Ayuda: esto no incluye caminar, deporte o ejercicio*

Respuesta: \_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos/día

5 Promedio de horas por día de otras actividades