**ACTIVIDAD FÍSICA**

1. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

Días por semana (indique el número) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3) ( )

2.Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Indique cuántos minutos por día \_\_\_\_\_\_\_\_\_

No sabe/no está seguro \_\_\_\_\_\_\_\_\_

3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar

Días por semana (indicar el número) \_\_\_\_\_\_\_\_

Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.-Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día \_\_\_\_\_\_\_\_

Indique cuántos minutos por día \_\_\_\_\_\_\_\_

No sabe/no está seguro \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.-Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?

Días por semana (indique el número) \_\_\_\_\_\_\_

Ninguna caminata (pase a la pregunta 7) \_\_\_\_\_\_\_\_\_

6.-Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

Indique cuántas horas por día\_\_\_\_\_\_\_\_

Indique cuántos minutos por día \_\_\_\_\_\_\_\_

No sabe/no está seguro \_\_\_\_\_\_\_\_

7.- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?

Indique cuántas horas por día \_\_\_\_\_\_\_\_

Indique cuántos minutos por día \_\_\_\_\_\_\_\_

No sabe/no está seguro \_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Para responder las preguntas recuerda que**:

Actividades físicas VIGOROSAS son aquellas que necesitan de un gran esfuerzo físico y que te hacen respirar MUCHO más fuerte que lo normal.

Las actividades físicas MODERADAS son aquellas que necesitan de algún esfuerzo físico y que te hacen respirar UN POCO más fuerte que lo normal.

8. ¿Realizas tú algún tipo de actividad física por lo general durante la semana?

a) Un deporte en específico

b) Trabajar (mecánica, construcción, cosecha)

c) Algún tipo de ejercicio (caminata, paseo en bicicleta, juegos recreativos de carrera), tareas domésticas en casa (limpieza, lavandería)

d) Recreación pasiva (juego de mesa), tocar un instrumento, asistir a academias de idiomas

e) Ninguna

9. ¿Cómo acostumbras tú a ocupar tu tiempo libre (fuera del horario escolar)?

a) En ninguna actividad

b) Mirando televisión

c) Artes, pintura, trabajos manuales, academias de reforzamiento o idiomas

d) Actividades de ejercicio moderadas como caminar en el parque, paseo en bicicleta

e) Deportes vigorosos como el fútbol, basket, o actividades en mecánica, construcción.

10. ¿Cuánto tiempo al día, estas sentado?

a) 30 min

b) de 30 min a 2 horas

c) de 2.30 horas a 5 horas

d) más de 5 horas

11. En los meses de vacaciones, ¿tú realizas actividad física?

a) Ninguna

b) Solo a veces

c) A menudo

d) Siempre

12. ¿Tú acostumbras ir de la casa a la escuela en?

a) Movilidad particular

b) Transporte urbano

c) A pie

d) Otro cual?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_