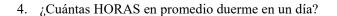
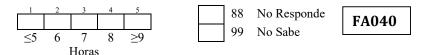




Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT CONTINUA 2023) Cuestionario de Actividad Física en Adultos

Hábitos de sueño





Actividad Física Vigorosa

88

99

No response

No sabe

Piense en todas las actividades que requieran de un **esfuerzo físico vigoroso** que pudo haber realizado durante los <u>últimos 7 días</u>. Las actividades vigorosas hacen que usted se agite y respire con mucha 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? **FA040** Días por semana No realiza alguna actividad vigorosa Pase a P. 4.3 88 No responde Pase a P. 4.2b 99 No sabe 55 Imposibilidad para moverse o caminar Fin del cuest. 4.2a. Generalmente ¿Cuánto TIEMPO en total le tomó realizar actividad(es) física(s) vigorosa(s) en UNO de esos días? Pase a Actividad física Horas por día Minutos por día → moderada FA0402ah

<Nota para el entrevistador> Si la persona entrevistada no puede contestar porque la cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte:

FA0402a

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

FA0402bh		Horas por semana		Mir	nutos por semana
	88 99	No response No sabe	FA0402	2b	

Pase P. 4.2b





Actividad Física Moderada

Ahora piense en todas las actividades que requieran de un **esfuerzo físico moderado** que pudo haber realizado durante los <u>últimos 7 días</u>. 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. <u>No incluya caminar</u>. **Piense solamente en esas actividades que usted hizo <u>por lo menos 10 minutos continuos.</u>**

	4.3 Durante los <u>últimos 7 días</u> , ¿Cuántos DÍA moderada ?	AS realizó usted alguna actividad física			
	Días por semana	FA0403			
	00 No realiza alguna actividad 88 No responde 99 No sabe 4.4a. Generalmente ¿Cuánto TIEMPO en moderada(s) en UNO de esos días?	Pase a P. 4.5 Pase a P. 4.4b total le tomó realizar actividad(es) hsica(s)			
FA0404a	Horas por día 88 No response 99 No sabe Pase P. 4.4b	nutos por día → Pase a Caminando FA0404a			
Nota para el entrevistador> Si la persona entrevistada no puede contestar porque la cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte:					
	4.4b. ¿Cuánto TIEMPO dedicó usted en los moderada(s)?	s últimos 7 días a hacer actividad(es) física(s)			
	FA0404bh Horas por semana	Minutos por semana			
	88 No response FA	A0404b			
	en el trabajo, en la casa, trasladándose de un usted haya hecho meramente por recreación, en esas actividades que usted hizo por lo m				
	4.5 Durante los <u>ultimos / dias</u> , ¿Cuantos D <u>continuos</u> ?	DÍAS usted caminó <u>por lo menos 10 minutos</u>			
	FA0405 Días por seman	na			
	00 No caminó —	Pase a P. 4.7			





4.6a. Generalmente ¿Cuánto TIEMPO caminó usted en UNO de esos días? FA0406ah Horas por día Minutos por día → Pase a sentado 88 No response 99 No sabe Pase P. 4.6b FA0406a
88 No response Pase P. 4.6b FA0406a
<nota el="" entrevistador="" para=""> Si la persona entrevistada no puede contestar porque la cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte:</nota>
4.6b. ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted caminó en los últimos 7 días?
FA0406bh Horas por semana Minutos por semana
88 No response FA0406b 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?
FA0407h Horas por día de la semana Pase a transporte Minutos por día de la semana
FA0407m 88 No response 99 No sabe Pase a P. 4.7a
<nota el="" entrevistador="" para=""> Si la persona entrevistada no puede contestar porque la cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte: 4.7a. ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted pasó sentado(a) el miércoles</nota>
cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte:
cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte: 4.7a. ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted pasó sentado(a) el miércoles





Transporte

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

lugares como trabajo, tiendas, cine, etc.					
4.8 Durante los <u>últimos 7 días</u> , ¿Cuántos DÍAS se desplazó en un vehículo de motor como tren, autobús, automóvil, tranvía, metro o colectivo?					
FA0408 Días por semana					
00 No viajó en un vehículo de motor 88 No responde 99 No sabe					
4.9 ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted pasó viajando en tren, autobús, automóvil, tranvía, metro o colectivo en <u>UNO de esos días de la semana</u> ?					
FA0409h Horas por día Minutos por día					
88 No response FA0409m 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.					
FA0410 Nada Menos de una hora 1-2 horas 3-4 horas 5-6 horas 7-8 horas 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.					
FA0411 Nada Menos de una hora 1-2 horas 3-4 horas 5-6 horas 7-8 horas					





9 ó más horas 88 No responde 99 No sabe
re semana, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una pantalla, uegos (Atari, Sega, Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u video y/o computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo arde y noche.
00 Nada 01 Menos de una hora 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
e fin de semana, ¿Cuántas horas pasa frente a una pantalla, jugando tari, Sega, Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos mputadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana,
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
ntre semana, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una ableta electrónica o teléfono, ya sea chateando, navegando en internet, o trabajando (sin contar jugar en la computadora, tableta electrónica o aya tiempo de la mañana, tarde y noche.
1 a

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.





		00	Nada
		01	Menos de una hora
		02	1-2 horas
		03	3-4 horas
	FA0415	04	5-6 horas
_		05	7-8 horas
		06	9 ó más horas
			88 No responde
			99 No sabe
			
Últim	os tres meses		
ىن 4.16	Considera que la	a activi	dad física que realizó la semana pasada, es más, menos, o más

Más

Menos

Mas o menos 88 No responde 99 No sabe

01

02

FA0416

FIN DEL CUESTIONARIO

o menos la misma, comparado con la actividad física que realizó los últimos tres meses?