

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

Hábitos de sueño

4. ¿Cuántas HORAS en promedio duerme en un día?

1	2	3	4	5
≤5	6	7	8	≥9

Horas

	88	No Responde
	99	No Sabe

FA040

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 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**?

		Días por semana
--	--	-----------------

FA040

	00	No realiza alguna actividad vigorosa
	88	No responde
	99	No sabe
	55	Imposibilidad para moverse o caminar

Pase a P. 4.3

Pase a P. 4.2b

Fin del cuest.

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

		Horas por día
		FA0402ah

		Minutos por día →
--	--	-------------------

Pase a Actividad física moderada

	88	No response
	99	No sabe

Pase P. 4.2b

FA0402a

<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:

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

FA0402bh

		Horas por semana			Minutos por semana
--	--	------------------	--	--	--------------------

	88	No response
	99	No sabe

FA0402b



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**?

Días por semana

FA0403

00
 88
 99

No realiza alguna actividad moderada
No responde
No sabe

Pase a P. 4.5

Pase a P. 4.4b

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

FA0404ah

Horas por día

Minutos por día →

Pase a Caminando

88
 99

No response
No sabe

Pase P. 4.4b

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 últimos 7 días a hacer **actividad(es) física(s) moderada(s)**?

FA0404bh

Horas por semana

Minutos por semana

88
 99

No response
No sabe

FA0404b

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?

FA0405

Días por semana

00

No caminó →

Pase a P. 4.7

<input type="text"/>	88	No responde	}	Pase a P. 4.6b
<input type="text"/>	99	No sabe		

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

FA0406ah	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por día	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por día	→	Pase a sentado
	<input type="text"/>	88	No response	}	Pase P. 4.6b	FA0406a		
<input type="text"/>	99	No sabe						

<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:

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

FA0406bh	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por semana	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por semana
	<input type="text"/>	88	No response	FA0406b		
<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?

FA0407h	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por día de la semana	Pase a transporte
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por día de la semana	
FA0407m	<input type="text"/>	88	No response	Pase a P. 4.7a
	<input type="text"/>	99	No sabe	

<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:

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

FA0407ah	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas del miércoles pasado
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos del miércoles pasado
FA0407a	<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?

FA0408

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?

FA0409h

Horas por día Minutos por día

88 No response
 99 No sabe

FA0409m

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

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.

FA0411

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.

FA0412

- 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.

FA0413

- 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.

FA0414

- 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.

FA0415

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

FA0416

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

FIN DEL CUESTIONARIO