



Encuestador/a

Número de cuestionario

Nombre

Apellidos

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

Nos interesa conocer el tipo de actividad física que la población realiza en su vida diaria. Este estudio forma parte de un estudio a gran escala que se lleva a cabo en muchos países del mundo. Sus respuestas nos permitirán comparar la actividad física que se realiza en Cataluña respecto a la gente de otros países.

Las preguntas se refieren al tiempo que ha empleado haciendo actividad física en **los últimos siete días**. Se incluyen preguntas sobre la actividad física que realiza en el trabajo, en casa o en el jardín, para desplazarse de un lugar a otro, y en su tiempo libre, si hace actividad física de ocio, ejercicio físico o practica algún deporte.

Sus respuestas son importantes.

Por favor, conteste todas las preguntas aunque no se considere una persona físicamente activa.

MUCHAS GRACIAS POR PARTICIPAR-

Al contestar las preguntas, recuerde que

- La actividad física **vigorosa** se refiere a aquellas actividades que le suponen un esfuerzo físico duro y le hacen respirar mucho más fuerte de lo normal.
- La actividad física **moderada** se refiere a aquellas actividades que le suponen un esfuerzo físico moderado y que le hacen respirar algo más fuerte de lo normal.

1a. En los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividad física **vigorosa** como levantar pesos pesados, cavar, trabajo intenso en la construcción, clases de aeróbic o similar o bicicleta a ritmo rápido?

Piense *sólamete* en aquella actividad física que duró como mínimo 10 minutos.

días a la semana ⇒

o bien

ningún día a la semana.

1b. En total, ¿cuanto tiempo suele estar haciendo actividad física vigorosa en uno de estos días?

horas minutos

2a. De nuevo, piense *sólo* en aquella actividad física que duró como mínimo 10 minutos. En los últimos 7 días, ¿cuántos días ha realizado actividad física **moderada** como transportar pesos ligeros, bicicleta a ritmo regular, dobles de tenis?. No tenga en cuenta el caminar.

días a la semana

o bien

ningún día a la semana

2b. En total, ¿cuanto tiempo suele estar haciendo actividad física moderada en uno de estos días?

horas minutos

3a. En los últimos 7 días, ¿cuántos días ha **caminado** al menos 10 minutos?. Cuente si camina en su trabajo y en casa, para ir de un sitio a otro y si camina en su tiempo de ocio, como deporte, o para hacer ejercicio o para pasar el tiempo.

días a la semana

o bien

ningún día a la semana

3b. En total, ¿cuanto tiempo suele estar caminando en uno de estos días?

horas minutos

La última pregunta se refiere al tiempo que está **sentado** en los días laborables en el trabajo, en casa, mientras asiste a clase, y en su tiempo libre. Cuente el tiempo que está sentado en el despacho, de visita en casa de amigos, leyendo cuando viaja en autobús o sentado o tumbado viendo la televisión.

4. En los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo en total ha estado **sentado** en un día laborable?

horas minutos

Aquí se acaba el cuestionario, muchas gracias por participar

