

Ques Af

Please complete the survey below.

Thank you!

Cuestionario de valoración de la actividad física

Preguntas sobre caminata en su tiempo libre

En una semana habitual del último mes, durante su tiempo libre, ¿Cuántos días dedicó a caminar para hacer ejercicio?

- ☐ 0 días
- ☐ 1 días
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4 días
- ☐ 5 días
- ☐ 6 días
- ☐ 7 días

(Más adelante le preguntaremos por otros momentos que camina con otro objetivo diferente al de hacer ejercicio)

Ahora piense en uno de esos días, ¿Cuánto tiempo dedicó a caminar para hacer ejercicio?

- ☐ 0'
- ☐ 15'
- ☐ 30'
- ☐ 1h
- ☐ 1;30h
- ☐ 2h
- ☐ 2;30h
- ☐ 3h
- ☐ 3;30h
- ☐ 4h
- ☐ 4;30h
- ☐ 5h
- ☐ 5;30h
- ☐ 6h
- ☐ 6;30h o más

(Más adelante le preguntaremos por otros momentos que camina con otro objetivo diferente al de hacer ejercicio)

¿A qué velocidad camina?

- ☐ Paseando
- ☐ Lento
- ☐ Moderado
- ☐ Rápido
- ☐ Muy rápido

En una semana habitual del último mes, durante su tiempo libre,

¿Cuántos días dedicó a realizar ejercicio físico moderado?

- ☐ 0 días
- ☐ 1 días
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4 días
- ☐ 5 días
- ☐ 6 días
- ☐ 7 días

(Excluya el tiempo dedicado a caminar por el que preguntamos anteriormente. Piense en otras actividades deportivas que le hacen respirar algo más fuerte de lo normal, produce algo de sudor y puede hablar durante la actividad, pero con algo de dificultad)

¿Cuanto tiempo dedica a realizar ejercicio físico moderado cada día?

- ☐ 0'
- ☐ 15'
- ☐ 30'
- ☐ 1h
- ☐ 1;30h
- ☐ 2h
- ☐ 2;30h
- ☐ 3h
- ☐ 3;30h
- ☐ 4h
- ☐ 4;30h
- ☐ 5h
- ☐ 5;30h
- ☐ 6h
- ☐ 6;30h o más

En una semana habitual del último mes, durante su tiempo libre,

¿Cuántos días y tiempo dedicó a ejercicio físico vigoroso?

(Piense en actividades deportivas que le hacen respirar muy fuerte, produce mucho sudor y apenas puede hablar durante estas actividades)

- ☐ 0 días
- ☐ 1 días
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4 días
- ☐ 5 días
- ☐ 6 días
- ☐ 7 días

¿Cuánto tiempo dedica a realizar ejercicio físico intenso cada día?

- ☐ 0'
- ☐ 15'
- ☐ 30'
- ☐ 1h
- ☐ 1;30h
- ☐ 2h
- ☐ 2;30h
- ☐ 3h
- ☐ 3;30h
- ☐ 4h
- ☐ 4;30h
- ☐ 5h
- ☐ 5;30h
- ☐ 6h
- ☐ 6;30h o más

Tipos de actividad física en el tiempo libre

En una semana habitual del último mes,

¿Cuántos días realizó ejercicios de fuerza y fortalecimiento de su cuerpo?

- ☐ 0 días
- ☐ 1 días
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4 días
- ☐ 5 días
- ☐ 6 días
- ☐ 7 días

¿Cuánto tiempo de media dedica a las actividades de fortalecimiento muscular cada uno de esos días?

- ☐ 0'
- ☐ 15'
- ☐ 30'
- ☐ 1h
- ☐ 1;30h
- ☐ 2h
- ☐ 2;30h
- ☐ 3h
- ☐ 3;30h
- ☐ 4h
- ☐ 4;30h
- ☐ 5h
- ☐ 5;30h
- ☐ 6h
- ☐ 6;30h o más

En una semana habitual del último mes,

¿Cuántos días realizó ejercicios de estiramientos musculares?

- ☐ 0 días
- ☐ 1 días
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4 días
- ☐ 5 días
- ☐ 6 días
- ☐ 7 días

¿Cuánto tiempo de media dedica a las actividades de estiramientos cada uno de esos días?

- ☐ 0'
- ☐ 15'
- ☐ 30'
- ☐ 1h
- ☐ 1;30h
- ☐ 2h
- ☐ 2;30h
- ☐ 3h
- ☐ 3;30h
- ☐ 4h
- ☐ 4;30h
- ☐ 5h
- ☐ 5;30h
- ☐ 6h
- ☐ 6;30h o más

Preguntas referidas a actividad física para desplazarte

En una semana habitual del último mes,

¿Cómo suele IR habitualmente a su trabajo o lugar de estudios?

(Luego le preguntaremos por la vuelta)

- ☐ No trabajo ni estudio
- ☐ Trabajo o estudio en casa
- ☐ Andando
- ☐ Bicicleta (No eléctrica)
- ☐ Transporte privado (Coche, moto, bici/patinete eléctrico)
- ☐ Transporte público (Autobús, tranvía, tren, metro)

¿Cuántos días trabaja o estudia?

- ☐ 0 días
- ☐ 1 días
- ☐ 2 días
- ☐ 3 días
- ☐ 4 días
- ☐ 5 días
- ☐ 6 días
- ☐ 7 días

¿Cuál es la duración del trayecto?

(Minutos por día)

(Indique los minutos de la duración de un día normal)

En una semana habitual del último mes,

¿Cómo suele VOLVER habitualmente de su trabajo o lugar de estudios?

- ☐ No trabajo ni estudio
- ☐ Trabajo o estudio en casa
- ☐ Andando
- ☐ Bicicleta (No eléctrica)
- ☐ Transporte privado (Coche, moto, bici/patinete eléctrico)
- ☐ Transporte público (Autobús, tranvía, tren, metro)

¿Cuál es la duración del trayecto?

(Minutos por día)

(Indique los minutos de la duración de un día normal)

En una semana habitual del último mes,

¿Cómo suele IR habitualmente a hacer otras actividades que no son por trabajo, estudios o por ejercicio?

Como por ejemplo: ir a la compra o desplazarse a actividades que hace en su tiempo libre en la biblioteca, centro de enseñanza, gimnasio, etc.

- ☐ No hago otras actividades
- ☐ Andando
- ☐ Bicicleta (no eléctrica)
- ☐ Transporte privado (coche, moto, bici/patinete eléctrico)
- ☐ Transporte público (autobús, tranvía, tren, metro)

¿Cuántos días las realiza?

- ☐ 0 días
 - ☐ 1 días
 - ☐ 2 días
 - ☐ 3 días
 - ☐ 4 días
 - ☐ 5 días
 - ☐ 6 días
 - ☐ 7 días
- (Indique los días que lo realiza)

¿Cuál es la duración del trayecto?

(Indique minutos por día)

(Indique los minutos de la duración de un día normal)

En una semana habitual del último mes,

¿Cómo suele VOLVER habitualmente de hacer otras actividades que no son por trabajo, estudios o por ejercicio?

Como por ejemplo ir a la compra o desplazarse a actividades que hace en su tiempo libre en la biblioteca, centro de enseñanza, gimnasio, etc.

- ☐ No hago otras actividades
- ☐ Andando
- ☐ Bicicleta (no eléctrica)
- ☐ Transporte privado (coche, moto, bici/patinete eléctrico)
- ☐ Transporte público (autobús, tranvía, tren, metro)

¿Cuál es la duración del trayecto?

(Indique minutos por día)

(Indique los minutos de la duración de un día normal)

Actividad física laboral

En una semana habitual del último mes, ¿Cuántos días a la semana trabajó de forma remunerada?

- ☐ 0 días
☐ 1 días
☐ 2 días
☐ 3 días
☐ 4 días
☐ 5 días
☐ 6 días
☐ 7 días

¿Cuánto tiempo dura su jornada de trabajo?

- ☐ 0'
☐ 15'
☐ 30'
☐ 1h
☐ 1;30h
☐ 2h
☐ 2;30h
☐ 3h
☐ 3;30h
☐ 4h
☐ 4;30h
☐ 5h
☐ 5;30h
☐ 6h
☐ 6;30h o más

	0'	15'	30'	1h	1;30 h	2h	2;30 h	3h	3;30 h	4h	4;30 h	5h	5;30 h	6h	6;30 h o más
En esas horas que trabajó, ¿Cuánto tiempo le dedicó a estar sentado?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En esas horas que trabajó, ¿Cuánto tiempo le dedicó a estar de pie?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En esas horas que trabajó, ¿Cuánto tiempo le dedicó a caminar?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En esas horas que trabajó, ¿Cuánto tiempo le dedicó a esfuerzo moderados?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En esas horas que trabajó, ¿Cuánto tiempo le dedicó a esfuerzo muy intensos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Actividad física doméstica

En una semana habitual del último mes, ¿Cuántos días dedicó a hacer estas actividades de esfuerzo moderado como limpiar ventanas y suelos, hacer las camas, lavandería, barrer, fregar etc?

- ☐ 0 días
 - ☐ 1 días
 - ☐ 2 días
 - ☐ 3 días
 - ☐ 4 días
 - ☐ 5 días
 - ☐ 6 días
 - ☐ 7 días
-

En uno de esos días ¿Cuánto tiempo dedico a hacer esas actividades de esfuerzo moderado como limpiar ventanas y suelos, hacer las camas, lavandería, barrer, fregar etc?
(Indique minutos al día)

- ☐ 0'
 - ☐ 15'
 - ☐ 30'
 - ☐ 1h
 - ☐ 1;30h
 - ☐ 2h
 - ☐ 2;30h
 - ☐ 3h
 - ☐ 3;30h
 - ☐ 4h
 - ☐ 4;30h
 - ☐ 5h
 - ☐ 5;30h
 - ☐ 6h
 - ☐ 6;30h o más
-

En una semana habitual del último mes, ¿Cuántos días dedicó a hacer actividades de gran esfuerzo como hacer reparaciones, jardinería, preparar y colocar leña, quitar nieve?

(Indique días a la semana)

- ☐ 0 días
 - ☐ 1 días
 - ☐ 2 días
 - ☐ 3 días
 - ☐ 4 días
 - ☐ 5 días
 - ☐ 6 días
 - ☐ 7 días
-

En uno de esos días ¿Cuánto tiempo dedicó a hacer actividades de gran esfuerzo como hacer reparaciones, jardinería, preparar y colocar leña, quitar nieve?
(Indique minutos al día)

- ☐ 0'
 - ☐ 15'
 - ☐ 30'
 - ☐ 1h
 - ☐ 1;30h
 - ☐ 2h
 - ☐ 2;30h
 - ☐ 3h
 - ☐ 3;30h
 - ☐ 4h
 - ☐ 4;30h
 - ☐ 5h
 - ☐ 5;30h
 - ☐ 6h
 - ☐ 6;30h o más
-

Otras características de la actividad física

En las últimas 4 semanas, ¿Cuál es su nivel de disfrute al acabar de realizar ejercicio físico?

- ☐ No hice ejercicio
- ☐ Poco
- ☐ Algo
- ☐ Ni mucho ni poco
- ☐ Bastante
- ☐ Mucho

En las últimas 4 semanas, ¿Realizó ejercicio físico preferentemente solo/a o acompañado/a?

- ☐ Solo
☐ Acompañado en pareja
☐ Acompañado en grupo

En las últimas 4 semanas, ¿Dónde realizó ejercicio físico preferentemente?

- ☐ Interior, instalaciones deportivas
☐ Exterior, instalaciones deportivas
☐ Interior, otras opciones (Indique cuál a continuación) _____
☐ Exterior, otras opciones (Indique cuál a continuación) _____

En las últimas 4 semanas, ¿Realizó ejercicio físico dirigido?

- ☐ No, lo realicé por mi cuenta.
☐ Sí, con entrenador personal.
☐ Sí-, con un monitor o entrenador en actividades dirigidas
☐ Sí, revisando entrenamientos en páginas web o usando videos

En las últimas 4 semanas, ¿Realizó ejercicio físico con música?

- ☐ No
☐ Sí, usando cascos
☐ Sí-, en actividades grupales (baile, aerobico, danza)
☐ Sí-, otras opciones (Indique cuál a continuación) _____

¿Tienes algún smartwatch/podómetro/pulsera de actividad de nueva tecnología que te ayude a alcanzar tus objetivos de ejercicio?

- ☐ No
☐ Si

¿La utiliza habitualmente para ayudarle a alcanzar sus objetivos?

- ☐ No
☐ Si

En una semana habitual del último mes, durante su TIEMPO LIBRE, ¿Cuánto tiempo dedica AL DÍA a estar SENTADO, TUMBADO O RECLINADO en las siguientes actividades? (Si alguna de estas actividades las haces de pie o en movimiento no las incluyas aquí)

	0'	15'	30'	1h	1;30 h	2h	2;30 h	3h	3;30 h	4h	4;30 h	5h	5;30 h	6h	6;30 h o más
...ver la televisión, y videos, series y películas por ordenador/consola/tablet/móvil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...jugar a videojuegos con la consola/ordenador/tablet/móvil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...usar el teléfono mvil/ordenador para hablar o estar en contacto en redes sociales o mensajera tipo whatsapp?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

...navegar por internet con ordenador/consola/tablet/móvil?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...hacer pasatiempos que requieren destreza mental (sudoku, crucigramas, sopas de letras, puzles, maquetas, ajedrez, jugar a las cartas, domino, etc.)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...estar hablando o escuchando mientras estas sentado en casa?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...leer libros, periódicos o revistas?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...escuchar música?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A continuación, piense únicamente cuando salía a caminar o a montar en bicicleta. ¿Cuál de las respuestas corresponden a la realidad de ese momento según la edad?

	Casi nunca	Menos de 20 minutos/día	20-40 min/día	40-60 min/día	1-1,5 h/día	más de 1,5 h/día
Cuando usted tenía entre 10 y 18 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 19 y 30 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 31 y 40 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 41 y 50 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 51 y 60 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A continuación, piense únicamente en las actividades del hogar. ¿Cuál de las respuestas corresponden a la realidad de ese momento según la edad?

	Menos de 1 h/día	1-2 h/día	3-4 h/día	5-6 h/día	7-8 h/día	Más de 8 h/día
Cuando usted tenía entre 10 y 18 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 19 y 30 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 31 y 40 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 41 y 50 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 51 y 60 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A continuación, piense únicamente en las actividades de su tiempo libre como ver la televisión o leer. ¿Cuál de las respuestas corresponden a la realidad de ese momento según la edad?

	Menos de 1 h/día	1-2 h/día	3-4 h/día	5-6 h/día	Más de 6 h/día
Cuando usted tenía entre 10 y 18 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 19 y 30 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 31 y 40 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 41 y 50 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 51 y 60 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A continuación, piense únicamente en las actividades físicas de recreación, deporte y tiempo de ocio. ¿Cuál de las respuestas corresponden a la realidad de ese momento según la edad?

	Menos de 1 h/día	1 h/semana	2-3 h/semana	4-5 h/semana	Más de 5 h/semana
Cuando usted tenía entre 10 y 18 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 19 y 30 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 31 y 40 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 41 y 50 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cuando usted tenía entre 51 y 60 años,	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>