



## Actividad Física

Auto administrado

Id#:

Acrostic:

Fecha:

Mes

Día

Año

Piense en los tipos de actividades que hizo durante una semana típica el mes pasado. Indique por favor si usted hizo o no realizó cada una de las actividades siguientes en una semana típica. Para cada elemento que contesta como Sí, indique el número de días en una semana típica que realizó esas actividades y el promedio de horas y minutos que dedicó a dicha actividad cada día.

### Niveles de intensidad:

Ligero → poco esfuerzo

Moderado → esfuerzo intermedio

Intenso → esfuerzo máximo

### Ejemplo:

#### Actividades de acondicionamiento

##### Esfuerzo moderado:

Ejercicio aeróbico de bajo impacto (low impact aerobics), bicicleta lenta, remar, natación tranquila, máquinas de intensidad moderada en el gimnasio

		Días/Semana							Horas/Día						Minutos/Día			
S	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>

En este ejemplo, la actividad se realizó 3 días a la semana, 1 hora y 30 minutos cada día.

En una semana típica, durante el mes pasado, realizó:

Tareas del hogar		Días/Semana							Horas/Día						Minutos/Día			
S	N	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
<b>1</b> <u>Esfuerzo ligero:</u> Como cocinar, lavar los platos, planchar, arreglar la casa, lavar la ropa, ir de compras		<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<b>2</b> <u>Esfuerzo moderado o intenso:</u> Como limpiar a fondo, lavar el suelo, fregar o frotar, reparaciones caseras, lavar el auto, pasar la aspiradora		<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"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Actividad Física - Examen 5

Id#:

En una semana típica, durante el mes pasado, realizó:

Césped/Patio/Jardín/Granja			Días/Semana							Horas/Día						Minutos/Día			
<b>3</b>	<u>Esfuerzo moderado:</u> Como limpiar las hierbas, cortar el césped o el pasto, pasar el rastrillo, limpiar el garaje, barrer	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>
<b>4</b>	<u>Esfuerzo intenso:</u> Como cavar, quitar nieve con una pala, arreglar vallas, cortar leña	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>
<b>Cuidado de niños/adultos</b>																			
<b>5</b>	<u>Esfuerzo ligero:</u> Como bañar, alimentar, cambiar pañales, jugar con un niño	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>
<b>6</b>	<u>Esfuerzo moderado:</u> Como levantar y cargar una persona, empujar una silla de ruedas o un carrito para bebé	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>
<b>Caminar (no en el trabajo)</b>																			
<b>7</b>	Caminar para ir a sitios - al autobús, al auto, al trabajo, a la tienda	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>
<b>8</b>	Caminar para hacer ejercicio, por gusto, por motivos sociales, caminar durante descansos en el trabajo, pasear el perro	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>
<b>Baile/Actividades deportivas</b>																			
<b>9</b>	Bailar en la iglesia, durante ceremonias o por gusto	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>
<b>10</b>	Deportes de equipo - softball, volleyball, baloncesto ( <i>basketball</i> ), fútbol	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>
<b>11</b>	Deportes de pareja - tenis, frontón, paleta	<b>S</b> <input type="radio"/> <b>N</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>6</b> <input type="radio"/>	<b>7</b> <input type="radio"/>	<b>1</b> <input type="radio"/>	<b>2</b> <input type="radio"/>	<b>3</b> <input type="radio"/>	<b>4</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>5+</b> <input type="radio"/>	<b>5</b> <input type="radio"/>	<b>15</b> <input type="radio"/>	<b>30</b> <input type="radio"/>	<b>45</b> <input type="radio"/>

# Actividad Física - Examen 5

Id#:

En una semana típica, durante el mes pasado, realizó:

			Días/Semana							Horas/Día						Minutos/Día			
<b>12</b>	Actividades individuales - golf, jugar boliche, <i>bowling</i> o bolos, yoga, Tai Chi	S N ○ ○	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>Actividades de acondicionamiento</b>																			
	<u>Esfuerzo moderado:</u>	S N ○ ○																	
<b>13</b>	Ejercicio aeróbico de bajo impacto ( <i>low impact aerobics</i> ), bicicleta despacio, remar, natación tranquila, máquinas en el gimnasio de intensidad moderada	S N ○ ○	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
	<u>Esfuerzo intenso:</u> Ejercicio aeróbico de alto impacto ( <i>high impact aerobics</i> ), bicicleta rápida, correr, trotar, nadar rápido, máquinas en el gimnasio de intensidad vigorosa, judo, "kickboxing", karate	S N ○ ○	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
<b>14</b>		S N ○ ○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
<b>Actividades de pasatiempo</b>																			
<b>15</b>	Sentarse o reclinarse y ver la televisión	S N ○ ○	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	5+	5	15	30	45
			○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

**Actividades ocupacionales o voluntarias (si no trabaja ni hace actividades voluntarias, salte a la P 21)**

Rellene los círculos indicando el tiempo que usted pasó en cada actividad de trabajo o de voluntariado. Las horas al día de todas las actividades deberían ser iguales al número total de horas al día que trabaja o realiza actividades como voluntario.

En el trabajo o voluntario, hace:

**16** Esfuerzo ligero: Mientras está sentado (por ejemplo: en una oficina, laboratorio, cuidando niños, etc.)

		Días/Semana							Horas/Día																
S	N	1	2	3	4	5	6	7	<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

**17** Esfuerzo ligero: Mientras está de pie (por ejemplo: archivar, sacar copias, oficinista, montaje, enfermería, labranza, etc.)

		Días/Semana							Horas/Día																
S	N	1	2	3	4	5	6	7	<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

- 18** Esfuerzo moderado: Mientras está de pie o caminando (por ejemplo: enfermería, custodio o guardián, tareas del hogar), levantando y empujando, caminatas largas (por ejemplo: hacer entregas)

		Días/Semana							Horas/Día																
S	N	1	2	3	4	5	6	7	<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<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"/>	<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"/>

- 19** Esfuerzo intenso: Trabajo manual, trabajo en un rancho, trabajo en una granja, carga/descarga de camiones

		Días/Semana							Horas/Día																
S	N	1	2	3	4	5	6	7	<1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<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"/>	<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"/>

- 20** Cuando camina fuera de casa, ¿cuál es su ritmo normal?

- ☐ No camina en absoluto
- ☐ Paseando sin prisa (hasta 2 millas por hora o hasta 3 km por hora)
- ☐ A paso medio o normal (2-3 millas por hora o 3-5 km/hora)
- ☐ A paso bastante rápido (4-5 millas por hora o 6-8 km/hora)
- ☐ A paso muy rápido (más de 5 millas por hora o más de 8 km/hora)

For MESA Field Center Use Only:

Completed by: ☐ Self-Administered ☐ Interviewer-Administered

Interviewer ID:

--	--	--

Reviewer ID:

--	--	--

Data Entry ID:

--	--	--