



## Exam 6

### Physical Activity

Self Administered

Participant ID #:

Acrostic:

Technician ID:

Date:

Month

Day

Year

☐ Self-administered

☐ Interviewer-administered

Interviewer ID:

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

S N  
☒ ☐

##### Días/Semana

1 2 3 4 5 6 7  
☐ ☐ ☒ ☐ ☐ ☐ ☐

##### Horas/Día

1 2 3 4 5 5+  
☒ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

##### Minutos/Día

5 15 30 45  
☐ ☐ ☒ ☐

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

1. Esfuerzo ligero: Como cocinar, lavar los platos, planchar, arreglar la casa, lavar la ropa, ir de compras

S N  
☐ ☐

1 2 3 4 5 6 7  
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

1 2 3 4 5 5+  
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5 15 30 45  
☐ ☐ ☐ ☐



## Exam 6

### Physical Activity

Self Administered

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

|   | Días/Semana                    | Horas/Día                   | Minutos/Día           |
|---|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| <b>2. <u>Esfuerzo moderado o intenso:</u></b><br>Como limpiar a fondo, lavar el suelo, fregar o frotar, reparaciones caseras, lavar el auto, pasar la aspiradora<br><br>S   N<br>○   ○                  | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| <b>Césped/Patio/Jardín/Granja</b><br><br><b>3. <u>Esfuerzo moderado:</u></b> Como limpiar las hierbas, cortar el césped o el pasto, pasar el rastrillo, limpiar el garaje, barrer<br><br>S   N<br>○   ○ | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| <b>4. <u>Esfuerzo intenso:</u></b> Como cavar, quitar nieve con una pala, arreglar vallas, cortar leña<br><br>S   N<br>○   ○  | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| <b>Cuidado de niños/adultos</b><br><br><b>5. <u>Esfuerzo ligero:</u></b> Como bañar, alimentar, cambiar pañales, jugar con un niño<br><br>S   N<br>○   ○  | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |



## Exam 6

### Physical Activity

Self Administered

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

|  | Días/Semana                    | Horas/Día                   | Minutos/Día           |
|--|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 6. <u>Esfuerzo moderado</u> : Como levantar y cargar una persona, empujar una silla de ruedas o un carrito para bebé       | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| S N<br>○ ○   |                                |                             |                       |
| <b>Transporte</b>  |                                |                             |                       |
| 7. Manejar o viajar en auto, tomar el autobús/metro, incluyendo el viaje al trabajo  | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| S N<br>○ ○   |                                |                             |                       |
| <b>Caminar (no en el trabajo)</b>  |                                |                             |                       |
| 8. Caminar para ir a sitios - al autobús, al auto, al trabajo, a la tienda   | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| S N<br>○ ○   |                                |                             |                       |
| 9. Caminar para hacer ejercicio, por gusto, por motivos sociales, caminar durante descansos en el trabajo, pasear el perro | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| S N<br>○ ○   |                                |                             |                       |



## Exam 6

### Physical Activity

Self Administered

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

| Baile/Actividades deportivas   | Días/Semana                    | Horas/Día                   | Minutos/Día           |
|--|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------|
| 10. Bailar en la iglesia, durante ceremonias o por gusto<br><br>S   N<br>○   ○   | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| 11. Deportes de equipo - softball, volleyball, baloncesto (basketball), fútbol<br><br>S   N<br>○   ○   | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| 12. Deportes de pareja - tenis, frontón, paleta<br><br>S   N<br>○   ○  | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| 13. Actividades individuales - golf, jugar boliche, bowling o bolos, yoga, Tai Chi<br><br>S   N<br>○   ○   | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |
| <b>Actividades de acondicionamiento</b>  |                                |                             |                       |
| 14. <u>Esfuerzo moderado</u> : Ejercicio aeróbico de bajo impacto (low impact aerobics), bicicleta despacio, remar, natación tranquila, máquinas en el gimnasio de intensidad moderada<br><br>S   N<br>○   ○ | 1 2 3 4 5 6 7<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | 1 2 3 4 5 5+<br>○ ○ ○ ○ ○ ○ | 5 15 30 45<br>○ ○ ○ ○ |



## Exam 6

### Physical Activity

Self Administered

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

|   | <b>Días/Semana</b>  | <b>Horas/Día</b>  | <b>Minutos/Día</b>  |
|---|---|---|---|
|   | 1 2 3 4 5 6 7   | 1 2 3 4 5 5+  | 5 15 30 45  |
|   | <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"/> |
| 15. <u>Esfuerzo intenso</u> : Ejercicio aeróbico de alto impacto (high impact aerobics), bicicleta rápida, correr, trotar, nadar rápido, máquinas en el gimnasio de intensidad vigorosa, judo, "kickboxing", karate |   |   |   |
| S N   |   |   |   |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/>   |   |   |   |
| <b>Actividades de pasatiempo</b>  |   |   |   |
| 16. Sentarse o reclinarse y ver la televisión   | 1 2 3 4 5 6 7   | 1 2 3 4 5 5+  | 5 15 30 45  |
|   | <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"/> |
| S N   |   |   |   |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/>   |   |   |   |
| 17. Leer, tejer, coser, visitar, no hacer nada, tiempo en la computadora no relacionado con el trabajo  | 1 2 3 4 5 6 7   | 1 2 3 4 5 5+  | 5 15 30 45  |
|   | <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"/> |
| S N   |   |   |   |
| <input type="radio"/> <input type="radio"/>   |   |   |   |

### Actividades ocupacionales

18. ¿Trabaja para ganar dinero?

- ☐ No (pase a la pregunta 24)
- ☐ Sí



## Exam 6

Physical Activity  
Self Administered

19. ¿Cuántos días por semana y horas por día trabaja en todos sus trabajos?

| Días/Semana           |                       |                       |                       |                       |                       |                       | Horas/Día             |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 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"/> |

Rellene los círculos correspondientes al tiempo que pasa en cada una de las siguientes actividades en el trabajo. La suma de horas por día para todas las actividades debe ser igual al total de horas al día que trabaja.

En el trabajo, hace:

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

S      N  
☐      ☐

Horas/Día

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <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"/> |

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

S      N  
☐      ☐

Horas/Día

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <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"/> |

22. 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)

S      N  
☐      ☐

Horas/Día

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <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"/> |



## Exam 6

### Physical Activity

Self Administered

En el trabajo, hace:

23. Esfuerzo intenso: Trabajo manual, trabajo en un rancho, trabajo en una granja, carga/descarga de camiones

#### Horas/Día

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <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"/> |

S      N  
☐      ☐

### Actividades de voluntario

24. En una semana típica, ¿trabajó como voluntario o en actividades de la iglesia que no haya mencionado en esta encuesta?

- ☐ No (*pase a la pregunta 28*)
- ☐ Sí

Su trabajo voluntario incluyó:

25. Esfuerzo ligero: Sentarse o estar de pie

#### Días/Semana

#### Horas/Día

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 5+                    |
| <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"/> |

S      N  
☐      ☐

26. Esfuerzo moderado: Estar de pie o caminar

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 5+                    |
| <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"/> |

S      N  
☐      ☐

27. Esfuerzo intenso: Empujar, levantar, mover, escalar

|                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 6                     | 7                     | 1                     | 2                     | 3                     | 4                     | 5                     | 5+                    |
| <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"/> |

S      N  
☐      ☐



## Exam 6

### Physical Activity

Self Administered

28. 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)