

En este cuestionario aparecen preguntas relacionadas a sus actividades físicas, igual que al alcohol y el fumar. Favor de contestar cada pregunta lo mejor que pueda. Recuerde que ninguna respuesta es correcta o incorrecta.

1. Cuando camina fuera de la casa, ¿cuántas veces camina fuera de la casa por más de 10 minutos sin parar? (Marque sólo una.)

① Raramente o nunca

② 1-3 veces al mes

③ 1 vez a la semana

④ 2-3 veces a la semana

⑤ 4-6 veces a la semana

⑥ 7 o más veces a la semana

1.1. Cuando camina Ud. fuera de la casa por más de 10 minutos sin parar, ¿cuántos minutos suele caminar?

① Menos de 20 minutos

② 20-39 minutos

③ 40-59 minutos

④ 1 hora o más

1.2. ¿A qué velocidad suele Ud. caminar?

① Un paseo o una caminata (a una velocidad de menos de 2 millas por hora)

② Regular o normal (2-3 millas por hora)

③ Algo rápido (3-4 millas por hora)

④ Muy rápido (más de 4 millas por hora)

⑤ No sé

Siga adelante a la próxima página.

2. No tomando en cuenta sus caminatas fuera de la casa, ¿qué tan seguido, durante la semana (7 días) suele Ud. hacer los siguientes ejercicios?

2.1. EJERCICIO VIGOROSO O MUY DURO (Comienza Ud. a sudar y su corazón le palpita rápidamente.) Por ejemplo, ejercicios aeróbicos, el baile aeróbic, trote atlético "jogging," jugar tenis, la natación.

- ① Ninguno
- ② 1 día por semana
- ③ 2 días por semana
- ④ 3 días por semana
- ⑤ 4 días por semana
- ⑥ 5 o más días por semana

2.2. ¿Por cuánto tiempo hace Ud. este tipo de ejercicio?

- ① Menos de 20 minutos
- ② 20-39 minutos
- ③ 40-59 minutos
- ④ 1 hora o más

2.3. EJERCICIO MODERADO (Sin ser agotador.) Por ejemplo, andar en bicicleta al aire libre, o en maquina de ejercicios (como bicicleta estable o maquina para caminar), calistenia, natación moderada, baile popular y folklórico.

- ① Ninguno
- ② 1 día por semana
- ③ 2 días por semana
- ④ 3 días por semana
- ⑤ 4 días por semana
- ⑥ 5 o más días por semana

2.4. ¿Por cuánto tiempo hace Ud. este tipo de ejercicio?

- ① Menos de 20 minutos
- ② 20-39 minutos
- ③ 40-59 minutos
- ④ 1 hora o más

2.5. EJERCICIO LIVIANO. Por ejemplo, baile lento, jugar boliche, el golf.

- ① Ninguno
- ② 1 día por semana
- ③ 2 días por semana
- ④ 3 días por semana
- ⑤ 4 días por semana
- ⑥ 5 o más días por semana

2.6. ¿Por cuánto tiempo hace Ud. este tipo de ejercicio?

- ① Menos de 20 minutos
- ② 20-39 minutos
- ③ 40-59 minutos
- ④ 1 hora o más

Siga adelante a la próxima página.

