

## **CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA**

(Nos interesa conocer el tipo de actividad física que usted realiza en su vida cotidiana. La preguntas se referirán al tiempo que destinó a estar activo/a en los últimos 7 días)

- 1- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?**

Días por semana (indique el número):

Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3):

- 2- Habitualmente ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?**

Indique cuántas horas por día:

Indique cuántos minutos por día:

No sabe / No está seguro:

- 3- Durante los últimos 7 días ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar.**

Días por semana (indicar el número):

Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5):

**4- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?**

Indique cuántas horas por día:

Indique cuántos minutos por día:

No sabe/ No está seguro:

**5- Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?**

Días por semana (indique número):

Ninguna caminata (pase a la pregunta 7):

**6- Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?**

Indique cuántas horas por día:

Indique cuántos minutos por día:

No sabe/No está seguro:

**7- Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día de la semana (sin contar fin de semana)?**

Indique cuántas horas por día:

Indique cuántos minutos por día:

No sabe/No está seguro:



