

Adult Physical Activity Survey

Date: _____

Pre

SPANISH VERSION

Post

Primera letra de su nombre	Primera letra de su apellido	Mes de su nacimiento	Día de su nacimiento
A-Z	A-Z	01-12	01-31
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ID#:

Marque la respuesta que **mejor** describa lo que usted hace **generalmente**.

1. Durante la última semana, ¿cuántos días hizo al menos 30 minutos de ejercicio?

Incluye trotar, jugar al fútbol, hacer entrenamiento físico, tomar clases de baile o hacer ejercicios de video. Estos 30 minutos pueden ser seguidos o en intervalos de 10 o más minutos. **No incluya los quehaceres de la casa, cuidar a los niños ni caminar de un lugar a otro.**

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 días | <input type="checkbox"/> 4 días |
| <input type="checkbox"/> 1 día | <input type="checkbox"/> 5 días |
| <input type="checkbox"/> 2 días | <input type="checkbox"/> 6 días |
| <input type="checkbox"/> 3 días | <input type="checkbox"/> 7 días |

2. Durante la última semana, ¿cuántos días hizo ejercicios para desarrollar y fortalecer los músculos?

Incluye ejercicios como levantamiento de pesas, lagartijas, abdominales o planchas abdominales.

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 0 días | <input type="checkbox"/> 4 días |
| <input type="checkbox"/> 1 día | <input type="checkbox"/> 5 días |
| <input type="checkbox"/> 2 días | <input type="checkbox"/> 6 días |
| <input type="checkbox"/> 3 días | <input type="checkbox"/> 7 días |

3. ¿Con qué frecuencia hace pequeños cambios intencionales para estar más activo?

Incluye caminar en lugar de conducir el vehículo, bajarse del autobús una parada antes, hacer algunos minutos de ejercicio o estar en movimiento en lugar de estar sentado mientras mira la TV.

- Nunca
- Casi nunca (aproximadamente el 20 % del tiempo)
- Algunas veces (aproximadamente el 40 % del tiempo)
- A menudo (aproximadamente el 60 % del tiempo)
- Habitualmente (aproximadamente el 80 % del tiempo)
- Siempre