



# Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT CONTINUA 2022) Cuestionario de Actividad Física en Adultos

## Hábitos de sueño

4. Cuántas HORAS en promedio duermes en un día?

1	2	3	4	5
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
≤5	6	7	8	≥9

Horas

<input type="text"/>	88	No Responde
<input type="text"/>	99	No Sabe

**fa0400**

## Actividad Física Vigorosa

Piense en todas las actividades que requieran de un **esfuerzo físico vigoroso** que pudo haber realizado durante los **últimos 7 días**. Las actividades vigorosas hacen que usted se agite y respire con mucho más dificultad de lo normal y estas actividades pueden ser: aeróbicas (correr, andar en bicicleta rápidamente, nadar constantemente), subir escaleras, levantar pesas, cavar, trabajo agrícola como cosechar, trabajo de albañilería, jugar básquetbol, jugar fútbol etc. **Piense solamente en esas actividades que hizo por lo menos 10 minutos continuos.**

4.1 Durante los **últimos 7 días**, ¿Cuántos **DÍAS** realizó usted alguna actividad que requiera de un **esfuerzo físico vigoroso**?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	Días por semana	<b>fa0401</b>
----------------------	----------------------	-----------------	---------------

<input type="text"/>	00	No realiza alguna actividad vigorosa	Pase a P. 4.3 Pase a P. 4.2b Fin del cuest.
<input type="text"/>	88	No responde	
<input type="text"/>	99	No sabe	
<input type="text"/>	55	Imposibilidad para moverse o caminar	

4.2a. Generalmente ¿Cuánto **TIEMPO** en total le tomó realizar **actividad(es) física(s) vigorosa(s)** en **UNO** de esos días?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por día	<b>fa0402ah</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por día →	<b>Pase a Actividad física moderada</b>
<input type="text"/>	88	No response	Pase P. 4.2b <b>fa0402am</b>				
<input type="text"/>	99	No sabe					

<Nota para el entrevistador> Si la persona entrevistada no puede contestar porque la **cantidad de tiempo** varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte:

4.2b. ¿Cuánto **TIEMPO** dedicó usted en los **últimos 7 días** a hacer **actividad(es) física(s) vigorosa(s)**?

<b>fa0402bh</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por semana	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por semana
	<input type="text"/>	88	No response	<b>fa0402bm</b>		
	<input type="text"/>	99	No sabe			

### Actividad Física Moderada

Ahora piense en todas las actividades que requieran de un **esfuerzo físico moderado** que pudo haber realizado durante los últimos 7 días. Las actividades moderadas hacen que usted se agite un poquito más de lo normal y estas actividades pueden ser: bailar, cargar cosas ligeras de un lugar a otro, ir en bicicleta a un paseo regular, tocar la batería, realizar diversas labores caseras al mismo tiempo, alimentar animales, jugar voleibol, un trote ligero, etc. No incluya caminar. **Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.**

4.3 Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos DÍAS realizó usted alguna **actividad física moderada**?

		Días por semana	<b>fa0403</b>	
		00	No realiza alguna actividad moderada	→ <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pase a P. 4.5</span>
		88	No responde	} <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pase a P. 4.4b</span>
		99	No sabe	

4.4a. Generalmente ¿Cuánto TIEMPO en total le tomó realizar **actividad(es) física(s) moderada(s)** en UNO de esos días?

<b>fa0404ah</b>			Horas por día			Minutos por día →	Pase a Caminando
			88	No response	} <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pase P. 4.4b</span>	<b>fa0404am</b>	
			99	No sabe			

<Nota para el entrevistador> Si la persona entrevistada no puede contestar porque la cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte:

4.4b. ¿Cuánto TIEMPO dedicó usted en los últimos 7 días a hacer **actividad(es) física(s) moderada(s)**?

<b>fa0404bh</b>			Horas por semana			Minutos por semana
			88	No response	<b>fa0404bm</b>	
			99	No sabe		

### Caminando

Ahora piense en el tiempo que ha **caminado** durante los últimos 7 días. Esto incluye caminar en el trabajo, en la casa, trasladándose de un lugar a otro y/o cualquier otra caminata que usted haya hecho meramente por recreación, deporte, ejercicio o placer. **Piense solamente en esas actividades que usted hizo por lo menos 10 minutos continuos.**

4.5 Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos DÍAS usted **caminó por lo menos 10 minutos continuos**?

<b>fa0405</b>			Días por semana
---------------	--	--	-----------------



<input type="text"/>	00	No caminó	→	<b>Pase a P. 4.7</b>
<input type="text"/>	88	No responde	}	<b>Pase a P. 4.6b</b>
<input type="text"/>	99	No sabe		

4.6a. Generalmente ¿Cuánto TIEMPO **camino** usted en UNO de esos días?

<b>fa0406ah</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por día	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por día	→	<b>Pase a sentado</b>
	<input type="text"/>	88	No response	}	<b>Pase P. 4.6b</b>	<b>fa0406am</b>		
	<input type="text"/>	99	No sabe					

<Nota para el entrevistador> Si la persona entrevistada no puede contestar porque la cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte:

4.6b. ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted **camino** en los últimos 7 días?

<b>fa0406bh</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por semana	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por semana
	<input type="text"/>	88	No response	}	<b>Pase P. 4.6b</b>	<b>fa0406bm</b>
	<input type="text"/>	99	No sabe			

**Sentado(a)**

Ahora piense en el tiempo que usted estuvo **sentado(a)** durante los últimos 7 días. Incluya el tiempo que pasó sentado(a) en el trabajo, en la casa, estudiando, y durante el tiempo de descanso. Esto puede incluir el tiempo que pasó sentado(a) en un escritorio, visitando amistades, leyendo, sentado(a) o acostado(a) viendo la televisión.

4.7 Durante los últimos 7 días, ¿Cuánto TIEMPO en total estuvo **sentado(a)** en UNO de esos días de la semana?

<b>fa0407h</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas por día de la semana	}	<b>Pase a transporte</b>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos por día de la semana		
<b>fa0407m</b>	<input type="text"/>	88	No response	}	<b>Pase a P. 4.7a</b>
	<input type="text"/>	99	No sabe		

<Nota para el entrevistador> Si la persona entrevistada no puede contestar porque la cantidad de tiempo varía día a día, o incluye tiempo dedicado en diferentes trabajos, pregunte:

4.7a. ¿Cuál es la cantidad total de TIEMPO que usted pasó **sentado(a)** el miércoles pasado?

<b>fa0407ah</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Horas del miércoles pasado
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minutos del miércoles pasado
<b>fa0407am</b>	—		



- 88 No response
- 99 No sabe

### Transporte

Estas preguntas se refieren a la forma como usted se desplazó de un lugar a otro, incluyendo lugares como trabajo, tiendas, cine, etc.

4.8 Durante los últimos 7 días, ¿Cuántos **DÍAS** se **desplazó** en un vehículo de motor como tren, autobús, automóvil, tranvía, metro o colectivo?

**fa0408**  Días por semana

- 00 No viajó en un vehículo de motor
- 88 No responde
- 99 No sabe

**Pase a P. 4.10**

4.9 ¿Cuál es la cantidad total de **TIEMPO** que usted pasó viajando en tren, autobús, automóvil, tranvía, metro o colectivo en UNO de esos días de la semana?

**fa0409h**  Horas por día  Minutos por día

- 88 No response
- 99 No sabe

**fa0409m**

### Actividades Sedentarias

Estas preguntas se refieren a las actividades que realiza frente a un monitor, ya sea en el trabajo, en su casa, con amigos, familia, etc. Incluyendo ver televisión, ver películas o telenovelas, jugar videojuegos y/o estar en la computadora, tableta electrónica o teléfono.

4.10 En **UN día entre semana**, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una pantalla, viendo televisión (incluyendo películas o DVD). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

- fa0410**
- 00  Nada
  - 01  Menos de una hora
  - 02  1-2 horas
  - 03  3-4 horas
  - 04  5-6 horas
  - 05  7-8 horas
  - 06  9 ó más horas
  - 88 No responde
  - 99 No sabe

4.11 En **UN día de fin de semana**, ¿Cuántas horas pasa frente a una pantalla, viendo televisión (incluyendo ver películas o DVD). Incluye tiempo de la mañana, tarde y noche.

- fa0411**
- 00  Nada
  - 01  Menos de una hora
  - 02  1-2 horas
  - 03  3-4 horas

- |    |                          |                |
|----|--------------------------|----------------|
| 04 | <input type="checkbox"/> | 5-6 horas      |
| 05 | <input type="checkbox"/> | 7-8 horas      |
| 06 | <input type="checkbox"/> | 9 ó más horas  |
|    | <input type="checkbox"/> | 88 No responde |
|    | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe     |

4.12 En UN **día entre semana**, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una pantalla, jugando videojuegos (Atari, Sega, Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

- |               |                          |            |                          |                   |
|---------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------------------|
| <b>fa0412</b> |                          | 00         | <input type="checkbox"/> | Nada              |
|               |                          | 01         | <input type="checkbox"/> | Menos de una hora |
|               |                          | 02         | <input type="checkbox"/> | 1-2 horas         |
|               |                          | 03         | <input type="checkbox"/> | 3-4 horas         |
|               |                          | 04         | <input type="checkbox"/> | 5-6 horas         |
|               |                          | 05         | <input type="checkbox"/> | 7-8 horas         |
|               |                          | 06         | <input type="checkbox"/> | 9 ó más horas     |
|               |                          |            | <input type="checkbox"/> | 88 No responde    |
|               | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe |                          |                   |

4.13 En UN **día de fin de semana**, ¿Cuántas horas pasa frente a una pantalla, jugando videojuegos (Atari, Sega, Nintendo, GameBoy, Play-station, Wii, X-box u otros juegos de video y/o computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

- |               |                          |            |                          |                   |
|---------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------------------|
| <b>fa0413</b> |                          | 00         | <input type="checkbox"/> | Nada              |
|               |                          | 01         | <input type="checkbox"/> | Menos de una hora |
|               |                          | 02         | <input type="checkbox"/> | 1-2 horas         |
|               |                          | 03         | <input type="checkbox"/> | 3-4 horas         |
|               |                          | 04         | <input type="checkbox"/> | 5-6 horas         |
|               |                          | 05         | <input type="checkbox"/> | 7-8 horas         |
|               |                          | 06         | <input type="checkbox"/> | 9 ó más horas     |
|               |                          |            | <input type="checkbox"/> | 88 No responde    |
|               | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe |                          |                   |

4.14 En UN **día entre semana**, ¿Cuántas horas de lunes a viernes pasa frente a una computadora, tableta electrónica o teléfono, ya sea chateando, navegando en internet, enviando mails o trabajando (sin contar jugar en la computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

- |               |                          |            |                          |                   |
|---------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------------------|
| <b>fa0414</b> |                          | 00         | <input type="checkbox"/> | Nada              |
|               |                          | 01         | <input type="checkbox"/> | Menos de una hora |
|               |                          | 02         | <input type="checkbox"/> | 1-2 horas         |
|               |                          | 03         | <input type="checkbox"/> | 3-4 horas         |
|               |                          | 04         | <input type="checkbox"/> | 5-6 horas         |
|               |                          | 05         | <input type="checkbox"/> | 7-8 horas         |
|               |                          | 06         | <input type="checkbox"/> | 9 ó más horas     |
|               |                          |            | <input type="checkbox"/> | 88 No responde    |
|               | <input type="checkbox"/> | 99 No sabe |                          |                   |

4.15 En UN **día de fin de semana**, ¿Cuántas horas pasa frente a una computadora, tableta electrónica o teléfono, ya sea chateando, navegando en internet, enviando mails o

trabajando (sin contar jugar en la computadora, tableta electrónica o teléfono). Incluya tiempo de la mañana, tarde y noche.

<b>fa0415</b>	00	<input type="checkbox"/>	Nada
	01	<input type="checkbox"/>	Menos de una hora
	02	<input type="checkbox"/>	1-2 horas
	03	<input type="checkbox"/>	3-4 horas
	04	<input type="checkbox"/>	5-6 horas
	05	<input type="checkbox"/>	7-8 horas
	06	<input type="checkbox"/>	9 ó más horas
		<input type="checkbox"/>	88 No responde
		<input type="checkbox"/>	99 No sabe

### Últimos tres meses

4.16 Considera que la actividad física que realizó la semana pasada es más, menos, o mas o menos la misma, comparado con la actividad física que realizó los últimos tres meses?

<b>fa0416</b>	00	<input type="checkbox"/>	Más
	01	<input type="checkbox"/>	Menos
	02	<input type="checkbox"/>	Mas o menos
		<input type="checkbox"/>	88 No responde
		<input type="checkbox"/>	99 No sabe

**FIN DEL CUESTIONARIO**