



# 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="checkbox"/> |
| ≤5                       | 6                        | 7                        | 8                        | ≥9                       |

Horas

|                          |    |             |
|--------------------------|----|-------------|
| <input type="checkbox"/> | 88 | No Responde |
| <input type="checkbox"/> | 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="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Días por semana | <b>fa0401</b> |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|---------------|

|                          |    |                                      |   |
|--------------------------|----|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | 00 | No realiza alguna actividad vigorosa | Pase a P. 4.3<br>Pase a P. 4.2b<br>Fin del cuest. |
| <input type="checkbox"/> | 88 | No responde                          |   |
| <input type="checkbox"/> | 99 | No sabe                              |   |
| <input type="checkbox"/> | 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="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Horas por día | <b>fa0402ah</b> | <input type="checkbox"/>        | <input type="checkbox"/> | Minutos por día → | <b>Pase a Actividad física moderada</b> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 88            | No response     | Pase P. 4.2b<br><b>fa0402am</b> |                          |                   |   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 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="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Horas por semana | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Minutos por semana |
|                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 88               | No response              | <b>fa0402bm</b>          |                    |
|                 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 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>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**