

INSTRUCTIVO DEL FORMULARIO ACTIVIDAD FISICA HABITUAL

A. Objetivos

Los objetivos de este formulario son:

1. Recolectar información sobre la actividad física habitual, ocupacional y discrecional, que realizan las personas durante un período de 24 horas, que permita clasificar su actividad física semanal.
2. Identificar los períodos de actividad muy intensa.
3. Determinar si las personas creen que el ejercicio es bueno para la salud.
4. Determinar cómo las personas autoevalúan la actividad física que realizan durante el día.

B. Instructivo

1. Formulario No. 1

Aparece impreso el número que corresponde al formulario.

2. Identificación única del sujeto

Colocar el número que aparece en la Lista de Sujetos, que le corresponde al nombre de la persona entrevistada.

3. No. de Sector.

Cada aldea está dividida en 5 ó 6 sectores, colocar el No. de sector donde está ubicada la vivienda.

4. No. de Vivienda

Escribir el número que le corresponde a la vivienda de acuerdo al croquis y listado de censo de la aldea.

5. Nombre del sujeto

Escribir el nombre de la persona entrevistada, como aparece en la Lista de Sujetos.

6. Fecha de la entrevista

Escribir el número con dos dígitos, que corresponde al día, al mes y al año en que se realiza la entrevista. Ejemplo: 6 de mayo de 2002, escribir así: 06/05/02.

7. Nombre del encuestador

Escribir el nombre del entrevistador y el número de su código, con dos dígitos.

PRIMERA PARTE:

INFORMACION SOBRE OCUPACION PRINCIPAL PARA TODA PERSONA

8. ¿A qué hora se acuesta?

Escribir, con dos dígitos, la hora a la que, generalmente en la semana, se acuesta la persona entrevistada. Ejemplos:

- 7 de la noche - 19:00
- 9 y media - 21:30
- 12 de la noche - 00:00
- 1 de la mañana - 01:00

Cuando las horas a las que se acuesta varían mucho y no se puede precisar se deja esta parte en blanco y se pasa a la pregunta 10.

9. ¿A qué hora se levanta?

Escribir, con dos dígitos, la hora a la que, generalmente en la semana, se levanta la persona entrevistada. Ejemplos:

- 4 y media - 04:30
- 5 y cuarto - 05:15

Cuando las horas a las que se levanta varían mucho y no se puede precisar se deja esta parte en blanco y se pasa a la pregunta 10.

10. En general, ¿cuántas horas duerme usted?

Esta pregunta sólo se hace cuando la persona entrevistada no pueda contestar las preguntas 7 y 8. Por ejemplo, cuando la persona por tener diferentes horarios en sus turnos de trabajo, no se acuesta a la misma hora todos los días. Debe escribirse, con dos dígitos, el número total de horas que la persona en general, trata de dormir.

11. Después de levantarse, pero antes de comenzar a trabajar o a hacer oficio, ¿cuánto tiempo usa para:

11.1 Arreglo personal?

Escribir con dos dígitos, el número de horas y/o minutos, que la persona, generalmente durante la semana, indique utilizar para su arreglo personal, antes de salir para su trabajo o antes de comenzar a hacer sus oficios.

11.2 Desayunar/comer?

Escribir con dos dígitos, el número de horas y/o minutos, que la persona indique utilizar para desayunar o comer, antes de salir para el trabajo o comenzar a hacer oficio.

12. ¿A qué se dedica usted la mayor parte de su tiempo?

Escribir el nombre de la ocupación principal de la persona. Se entiende por ocupación principal, la actividad remunerada o no, que consuma la mayor parte del tiempo diario y/o semanal de la persona. Escribir el número del código que le corresponda en la Lista de trabajos codificados (Anexo).

12.1 ¿En qué consiste?

Se debe preguntar, **sólo** cuando el trabajo indicado, no aparezca en la lista de trabajos codificados (**Anexo**). Escribir todo lo que permita identificar, la actividad física que implica para la persona realizar ese trabajo.

12.2 ¿Cuántos días a la semana se dedica a eso?

Escribir el número de días a la semana, que la persona se dedica a esa ocupación u oficio.

12.3 ¿A qué hora comienza a trabajar/hacer oficio?

Escribir, con dos dígitos, la hora y minutos a la que, generalmente en la semana, la persona empieza a trabajar o a hacer oficio. Ejemplos:

- 4 y media - 04:30
- 5 y cuarto - 05:15
- 7 horas - 07:00

12.4 ¿A qué hora termina de trabajar/hacer oficio?

Escribir, con dos dígitos, la hora y minutos a la que, generalmente en la semana, la persona termina de trabajar o de hacer oficio. Ejemplos:

- 4 y media - 16:30
- 5 y cuarto - 17:15
- 7 horas - 19:00

12.5 ¿Cuántos meses al año hace ese trabajo?

Escribir, con dos dígitos, el número de meses en el año, que la persona indique dedicarse al trabajo u oficio en cuestión.

12.6 ¿Cuanto tiempo tiene de dedicarse a eso?

Escribir el número de años y/o fracción, que la persona tiene de estar dedicada a esa ocupación u oficio principal. Para anotar las fracciones utilice la siguiente tabla de conversión:

- De 1 a 3 meses - 0.2 de año
- De 4 a 6 meses - 0.5 de año
- De 7 a 9 meses - 0.7 de año
- De 10 a 11 meses - 1.00 año

CUANDO LA RESPUESTA SEA "MAS DE UN AÑO", PASAR A LA PREGUNTA 14, SI TRABAJA FUERA DE SU CASA O A LA 22 SE DEDICA A OFICIOS DOMESTICOS.

13. SOLO SI RESPUESTA ANTERIOR FUE MENOS DE 1 AÑO. ¿A qué se dedicaba antes?

Esta pregunta sólo se hace para las personas que en la respuesta anterior indicaron tener menos de 1 año de dedicarse a la ocupación principal.

Escribir el nombre de la ocupación u oficio al que se dedicaba antes. Escribir el número del código que le corresponda en la Lista de trabajos codificados (Anexo).

13.1 Si no es conocida. ¿En qué consistía?

Si el trabajo indicado, no aparece en la lista de trabajos codificados (Anexo), escribir todo lo que permita identificar, la actividad física que realizaba la persona para hacer ese trabajo.

13.2 ¿Cuánto tiempo se dedicó a eso?

Escribir el número de años y/o fracción, que la persona se dedicó a ese trabajo. Para anotar las fracciones utilice la siguiente tabla de conversión:

- De 1 a 3 meses - 0.2 de año
- De 4 a 6 meses - 0.5 de año
- De 7 a 9 meses - 0.7 de año
- De 10 a 11 meses - 1.00 año

13.3 ¿Cuántos días a la semana se dedicaba a eso?

Escribir el número de días a la semana, que la persona se dedicaba a esa ocupación u oficio.

13.4 ¿A qué hora comenzaba a trabajar/hacer oficio?

Escribir, con dos dígitos, la hora y minutos a la que, generalmente en la semana, la persona empezaba a trabajar o a hacer oficio. Ejemplos:

- 4 y media - 04:30
- 5 y cuarto - 05:15
- 7 horas - 07:00

13.5 ¿A qué hora terminaba de trabajar/hacer oficio?

Escribir, con dos dígitos, la hora y minutos a la que, generalmente en la semana, la persona terminaba de trabajar o de hacer oficio. Ejemplos:

- 4 y media - 16:30
- 5 y cuarto - 17:15
- 7 horas - 19:00

A. HOMBRES Y MUJERES QUE TRABAJAN

14. Antes de comenzar a trabajar, ¿hace algún oficio o tarea?

Esta pregunta trata de identificar si la persona realiza algún oficio o tarea, antes de empezar a hacer su trabajo u ocupación. Escribir el número del código que corresponda a la respuesta. Si responde que NO, debe seguir con la pregunta 19.

14.1 ¿Cuál?

Escribir el nombre de la tarea u oficio que la persona realiza antes de salir para su trabajo o comenzar a hacer su oficio y el código lo escribirá el Supervisor de Campo.

14.2 ¿Cuántos días a la semana lo hace?

Escribir el número de días a la semana que la persona indica realizar el oficio o tarea.

14.3 ¿Cuánto tiempo le ocupa?

Escribir con dos dígitos, el número de horas y/o minutos que la persona indique invertir en hacer la tarea u oficio.

14.4 ¿Cuál otro?

Escribir el nombre de la otra tarea u oficio que la persona realiza antes de salir para su trabajo o comenzar a hacer su oficio y el código lo escribirá el Supervisor de Campo.

14.5 ¿Cuántos días a la semana lo hace?

Escribir el número de días a la semana que la persona indica realizar ese otro oficio o tarea.

14.6 ¿Cuánto tiempo le ocupa?

Escribir con dos dígitos, el número de horas y/o minutos que la persona indique invertir en hacer la tarea u oficio.

15. Durante su trabajo, ¿hace algún esfuerzo físico o actividad, que hace que le palpite más rápido el corazón o que tenga que respirar más fuerte?

Esta pregunta trata de identificar si la persona durante su trabajo, hace un esfuerzo o actividad que le hace aumentar su actividad física y como consecuencia, se le acelera el corazón y la respiración. Anote el código de la respuesta que corresponda. Si la respuesta es NO, pase a la pregunta 19.

15.1 ¿En qué consiste esa actividad?

Escribir la respuesta que da la persona y el código lo escribirá el Supervisor de Campo. Escribir lo que permita identificar, la actividad física que representa para la persona realizar ese esfuerzo o actividad.

15.2 ¿Cuánto tiempo dura ese esfuerzo o actividad?

Escribir el número de horas y/o minutos que la persona permanece realizando el esfuerzo o actividad.

15.3 ¿Cuántas veces al día lo hace?

Escribir el número de veces al día, que generalmente hace el esfuerzo o actividad.

15.4 ¿Cuántos días a la semana?

Escribir el número de días a la semana que generalmente, hace el esfuerzo o actividad.

16. En su trabajo, ¿sube gradas?

En esta pregunta interesa establecer el número de pisos que se suban en un día habitual, los que baja no interesan porque no se considerarán como actividad física. Escribir el código de la respuesta que corresponda. Si es "NO", pasar a la pregunta 20.

16.1 ¿Cuántos pisos sube?

Anotar el número total de pisos que la persona sube en un día típico de la semana.

16.2 ¿Cuántas veces al día?

Anotar el número total de veces al día, que la persona sube gradas, en un día típico de la semana.

17. ¿Cómo se va a su trabajo?

Si la persona trabaja en su casa, escribir el código "0" de NO APLICA y seguir con la pregunta 19.

Si la persona sale de su casa, escribir a la par de las opciones 17.1 a la 17.5, el tiempo en horas y minutos que utiliza en trasladarse a su trabajo.

17.1 Caminando en terreno plano o en bajada

Elegir esta opción cuando la persona indique caminar a pie, la mayor parte en camino plano o en subida. Aunque la persona se traslade en bus, preguntar si camina a pie para ir a tomarlo o si de donde lo deja para llegar al lugar de su trabajo, tiene que caminar generalmente, en este tipo de camino.

17.2 Caminando en terreno quebrado o en subida

Elegir esta opción cuando la persona indique caminar a pie, la mayor parte en camino quebrado o en subida. Aunque la persona se traslade en bus, preguntar si camina a pie para ir a tomarlo o si de donde lo deja para llegar al lugar de su trabajo, tiene que caminar generalmente, en este tipo de camino.

17.3 En bicicleta en terreno plano o en bajada

Elegir esta opción cuando la persona indique manejar bicicleta, la mayor parte en camino plano o en bajada. Aunque la persona se traslade en bicicleta, preguntar si camina a pie algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción 17.1 o 17.2.

17.4 En bicicleta en terreno quebrado o en subida

Elegir esta opción cuando la persona indique manejar bicicleta, la mayor parte en camino quebrado o en subida. Aunque la persona se traslade en bicicleta, preguntar si camina a pie algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción 17.1 o 17.2.

17.5 En camioneta/carro/moto

Elegir esta opción cuando la persona indique alguna de estas formas para trasladarse a su trabajo. Aunque la persona indique alguna de estas formas, preguntar si tiene que caminar a pie o en bicicleta, algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción que corresponda.

18. ¿Cómo se regresa a su casa?

Si la persona sale a trabajar fuera de su casa, escribir a la par de las opciones 18.1 a la 18.5, el tiempo en horas y minutos que utiliza en trasladarse de regreso a su casa.

18.1 Caminando en terreno plano o en bajada

Elegir esta opción cuando la persona indique caminar a pie, la mayor parte en camino plano o en subida. Aunque la persona se traslade en bus, preguntar si camina a pie para ir a tomarlo o si de donde lo deja para llegar al lugar de su trabajo, tiene que caminar generalmente, en este tipo de camino.

18.2 Caminando en terreno quebrado o en subida

Elegir esta opción cuando la persona indique caminar a pie, la mayor parte en camino quebrado o en subida. Aunque la persona se traslade en bus, preguntar si camina a pie para ir a tomarlo o si de donde lo deja para llegar a su casa, tiene que caminar generalmente, en este tipo de camino.

18.3 En bicicleta en terreno plano o en bajada

Elegir esta opción cuando la persona indique manejar bicicleta, la mayor parte en camino plano o en bajada. Aunque la persona se traslade en bicicleta, preguntar si camina a pie algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción 17.1 o 17.2.

18.4 En bicicleta en terreno quebrado o en subida

Elegir esta opción cuando la persona indique manejar bicicleta, la mayor parte en camino quebrado o en subida. Aunque la persona se traslade en bicicleta, preguntar si camina a pie algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción 17.1 o 17.2.

18.5 En bus/carro/moto

Elegir esta opción cuando la persona indique alguna de estas formas para regresar a su casa. Aunque la persona indique alguna de estas formas, preguntar si tiene que caminar a pie o en bicicleta, algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción que corresponda.

19. Después de su trabajo, ya en su casa. ¿Cuánto tiempo pasa sin moverse mucho? Por ejemplo: sentado, descansando, en hamaca, viendo T.V., comiendo, leyendo/estudiando, platicando.

Anotar en horas y minutos, el tiempo que la persona indique.

20. Casi todos los días, ¿Cuántas cuadras camina en hacer mandados, visitas o ir a la iglesia? (Sumar cuadras de ida y vuelta).

Con esta pregunta se trata de establecer lo que la persona entrevistada camina, casi todos los días, para hacer sus mandados, visitas o salidas de cualquier otra índole. Se tiene que sumar el número de cuadras de ida y vuelta en hacer mandados, visitas y otras salidas y anotar el total de cuadras.

21. Después de su trabajo, ¿Hace algún oficio o tarea?

Esta pregunta trata de identificar si la persona realiza algún oficio o tarea, después de hacer su trabajo u ocupación. Escribir el número del código que corresponda a la respuesta. Si responde que NO, debe seguir con la pregunta 29.

21.1 ¿Cuál?

Escribir el nombre de la tarea u oficio que la persona realiza después de realizar su trabajo y el código lo escribirá el Supervisor de Campo.

21.2 ¿Cuántos días a la semana lo hace?

Escribir el número de días a la semana que la persona indica realizar el oficio o tarea.

21.3 ¿Cuánto tiempo le ocupa?

Escribir con dos dígitos, el número de horas y/o minutos que la persona indique invertir en hacer la tarea u oficio.

21.4 ¿Cuál otro?

Escribir el nombre de la otra tarea u oficio que la persona realiza después de salir de su trabajo y el código lo escribirá el Supervisor de Campo.

21.5 ¿Cuántos días a la semana lo hace?

Escribir el número de días a la semana que la persona indica realizar ese otro oficio o tarea.

21.6 ¿Cuánto tiempo le ocupa?

Escribir con dos dígitos, el número de horas y/o minutos que la persona indique invertir en hacer la tarea u oficio.

B. OFICIOS DOMESTICOS

22. Durante su oficio, ¿hace algún esfuerzo físico o actividad, que hace que le palpite más rápido el corazón o que tenga que respirar más fuerte?

Esta pregunta trata de identificar si la persona durante sus oficios domésticos, hace un esfuerzo o actividad que le hace aumentar su actividad física y como consecuencia, se le acelera el corazón y la respiración. Anote el código de la respuesta que corresponda. Si la respuesta es NO, pase a la pregunta 23.

22.1 ¿En qué consiste esa actividad?

Escribir la respuesta que da la persona y el código lo escribirá el Supervisor de Campo. Escribir lo que permita identificar, la actividad física que representa para la persona realizar ese esfuerzo o actividad.

22.2 ¿Cuánto tiempo dura ese esfuerzo o actividad?

Escribir el número de horas y/o minutos que la persona permanece realizando el esfuerzo o actividad.

22.3 ¿Cuántas veces al día lo hace?

Escribir el número de veces al día, que generalmente hace el esfuerzo o actividad.

22.4 ¿Cuántos días a la semana?

Escribir el número de días a la semana que generalmente, hace el esfuerzo o actividad.

23. ¿Lava ropa o trastos, fuera de su casa?

Anotar el código de la respuesta. Si ésta es "NO", seguir con la pregunta 24.

23.1 ¿Cuántos días a la semana?

Escribir el número de días a la semana que generalmente, hace este oficio.

23.2 ¿Cuántas cuerdas camina ida y vuelta cada viaje?

Anotar con dos dígitos, el número total de cuerdas que camina ida y vuelta cada viaje.

23.3 ¿Cuántos viajes hace al día?

Anotar con dos dígitos, el número de viajes que hace en un día.

24. ¿Acarrea agua?

Anotar el código de la respuesta. Si ésta es "NO", seguir con la pregunta 25.

24.1 ¿Cuántos días a la semana?

Escribir el número de días a la semana que generalmente, hace este oficio.

24.2 ¿Cuántas cuerdas camina ida y vuelta cada viaje?

Anotar con dos dígitos, el número total de cuerdas que camina ida y vuelta cada viaje.

24.3 ¿Cuántos viajes hace al día?

Anotar con dos dígitos, el número de viajes que hace en un día.

25. ¿Acarrea leña?

Anotar el código de la respuesta. Si ésta es "NO", seguir con la pregunta 26.

25.1 ¿Cuántos días a la semana?

Escribir el número de días a la semana que generalmente, hace este oficio.

25.2 ¿Cuántas cuerdas camina ida y vuelta cada viaje?

Anotar con dos dígitos, el número total de cuerdas que camina ida y vuelta cada viaje.

25.3 ¿Cuántos viajes hace al día?

Anotar con dos dígitos, el número de viajes que hace en un día.

26. ¿Va a dejar comida a pie?

Anotar el código de la respuesta. Si ésta es "NO", seguir con la pregunta 27.

26.1 ¿Cuántos días a la semana?

Escribir el número de días a la semana que generalmente, hace este oficio.

26.2 ¿Cuántas cuadras camina ida y vuelta cada viaje?

Anotar con dos dígitos, el número total de cuadras que camina ida y vuelta cada viaje.

26.3 ¿Cuántos viajes hace al día?

Anotar con dos dígitos, el número de viajes que hace en un día.

27. Casi todos los días, ¿Cuántas cuadras camina en hacer mandados, visitas o ir a la iglesia? (Sumar cuadras de ida y vuelta).

Con esta pregunta se trata de establecer lo que la persona entrevistada camina, casi todos los días, para hacer sus mandados, visitas o salidas de cualquier otra índole. Se tiene que sumar el número de cuadras de ida y vuelta en hacer mandados, visitas y otras salidas y anotar el total de cuadras.

28. Después de su oficio, ¿Cuánto tiempo pasa sin moverse mucho? Por ejemplo: platicando con las vecinas, viendo T.V., remendando, comiendo, leyendo/estudiando.

Anotar en horas y minutos, el tiempo que la persona indique. Sumar el tiempo dedicado a esto durante todo el día.

SEGUNDA PARTE: OCUPACION SECUNDARIA PARA TODA PERSONA

29. ¿Tiene alguna otra ocupación o hace algún otro trabajo?

Escribir el nombre de la ocupación secundaria de la persona. Se entiende por ocupación secundaria, la actividad remunerada o no, a que se dedica la persona después de la ocupación principal y que consume el resto del tiempo diario y/o semanal de la persona. Escribir el número del código que le corresponda en la Lista de trabajos codificados (Anexo).

29.1 ¿En qué consiste?

Se debe preguntar, sólo cuando el trabajo indicado, no aparezca en la lista de trabajos codificados (Anexo). Escribir todo lo que permita identificar, la actividad física que implica para la persona realizar ese trabajo.

29.2 ¿Cuántos días a la semana se dedica a eso?

Escribir el número de días a la semana, que la persona se dedica a esa ocupación u oficio.

29.3 ¿A qué hora comienza a trabajar/hacer oficio?

Escribir, con dos dígitos, la hora y minutos a la que, generalmente en la semana, la persona empieza a trabajar o a hacer oficio. Ejemplos:

- 4 y media - 04:30
- 5 y cuarto - 05:15
- 7 horas - 07:00

29.4 ¿A qué hora termina de trabajar/hacer oficio?

Escribir, con dos dígitos, la hora y minutos a la que, generalmente en la semana, la persona termina de trabajar o de hacer oficio. Ejemplos:

- 4 y media - 16:30
- 5 y cuarto - 17:15
- 7 horas - 19:00

29.5 ¿Cuántos meses al año hace ese trabajo?

Escribir, con dos dígitos, el número de meses en el año, que la persona indique dedicarse al trabajo u oficio en cuestión.

29.6 ¿Cuanto tiempo tiene de dedicarse a eso?

Escribir el número de años y/o fracción, que la persona tiene de estar dedicada a esa ocupación u oficio principal. Para anotar las fracciones utilice la siguiente tabla de conversión:

- De 1 a 3 meses - 0.2 de año
- De 4 a 6 meses - 0.5 de año
- De 7 a 9 meses - 0.7 de año
- De 10 a 11 meses - 1.00 año

30. En su trabajo, ¿sube gradas?

En esta pregunta interesa establecer el número de pisos que se suban en un día habitual, los que baja no interesan porque no se considerarán como actividad física. Escribir el código de la respuesta que corresponda. Si es "NO", pasar a la pregunta 31.

30.1 ¿Cuántos pisos sube?

Anotar el número total de pisos que la persona sube en un día típico de la semana.

30.2 ¿Cuántas veces al día?

Anotar el número total de veces al día, que la persona sube gradas, en un día típico de la semana.

31. ¿Cómo se va a su trabajo/ocupación?

Si la persona trabaja en su casa, escribir el código "0" de NO APLICA y seguir con la pregunta 33.

Si la persona sale de su casa, escribir a la par de las opciones 31.1 a la 31.5, el tiempo en horas y minutos que utiliza en trasladarse a su trabajo.

31.1 Caminando en terreno plano o en bajada

Elegir esta opción cuando la persona indique caminar a pie, la mayor parte en camino plano o en subida. Aunque la persona se traslade en bus, preguntar si camina a pie para ir a tomarlo o si de donde lo deja para llegar al lugar de su trabajo, tiene que caminar generalmente, en este tipo de camino.

31.2 Caminando en terreno quebrado o en subida

Elegir esta opción cuando la persona indique caminar a pie, la mayor parte en camino quebrado o en subida. Aunque la persona se traslade en bus, preguntar si camina a pie para ir a tomarlo o si de donde lo deja para llegar al lugar de su trabajo, tiene que caminar generalmente, en este tipo de camino.

31.3 En bicicleta en terreno plano o en bajada

Elegir esta opción cuando la persona indique manejar bicicleta, la mayor parte en camino plano o en bajada. Aunque la persona se traslade en bicicleta, preguntar si camina a pie algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción 17.1 o 17.2.

31.4 En bicicleta en terreno quebrado o en subida

Elegir esta opción cuando la persona indique manejar bicicleta, la mayor parte en camino quebrado o en subida. Aunque la persona se traslade en bicicleta, preguntar si camina a pie algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción 31.1 o 31.2.

31.5 En bus/carro/moto

Elegir esta opción cuando la persona indique alguna de estas formas para trasladarse a su trabajo. Aunque la persona indique alguna de estas formas, preguntar si tiene que caminar a pie o en bicicleta, algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción que corresponda.

32. ¿Cómo se regresa a su casa?

Si la persona sale a trabajar fuera de su casa, escribir a la par de las opciones 18.1 a la 18.5, el tiempo en horas y minutos que utiliza en trasladarse de regreso a su casa.

32.1 Caminando en terreno plano o en bajada

Elegir esta opción cuando la persona indique caminar a pie, la mayor parte en camino plano o en subida. Aunque la persona se traslade en bus, preguntar si camina a pie para ir a tomarlo o si de donde lo deja para llegar al lugar de su trabajo, tiene que caminar generalmente, en este tipo de camino.

32.2 Caminando en terreno quebrado o en subida

Elegir esta opción cuando la persona indique caminar a pie, la mayor parte en camino quebrado o en subida. Aunque la persona se traslade en bus, preguntar si camina a pie para ir a tomarlo o si de donde lo deja para llegar a su casa, tiene que caminar generalmente, en este tipo de camino.

32.3 En bicicleta en terreno plano o en bajada

Elegir esta opción cuando la persona indique manejar bicicleta, la mayor parte en camino plano o en bajada. Aunque la persona se traslade en bicicleta, preguntar si camina a pie algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción 17.1 o 17.2.

32.4 En bicicleta en terreno quebrado o en subida

Elegir esta opción cuando la persona indique manejar bicicleta, la mayor parte en camino quebrado o en subida. Aunque la persona se traslade en bicicleta, preguntar si camina a pie algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción 32.1 o 32.2.

32.5 En bus/carro/moto

Elegir esta opción cuando la persona indique alguna de estas formas para regresar a su casa. Aunque la persona indique alguna de estas formas, preguntar si tiene que caminar a pie o en bicicleta, algún trecho del camino. Si responde que "SI", anotar el tiempo en la opción que corresponda.

TERCERA PARTE: DEPORTES Y/O EJERCICIO PARA TODA PERSONA

33. En la semana, ¿maneja bicicleta?

Escribir el código de la respuesta. Si ésta es "NO", continuar con la pregunta 34.

33.1 ¿Cuántos días a la semana?

Escribir el número de días que la persona indique manejar bicicleta en la semana.

33.2 ¿Cuánto tiempo cada día?

Anotar el número total de horas y/o minutos que la persona indique manejar bicicleta, cada día.

- 34. ¿Juega o practica algún deporte o hace algún ejercicio?**
Escribir el código de la respuesta. Si ésta es "NO", continuar con la pregunta 35.
- 34.1 ¿Cuál?**
Anotar el nombre del deporte que indicó jugar o practicar.
- 34.2 ¿Cuántos días a la semana?**
Escribir el número de días que la persona indique manejar bicicleta en la semana.
- 34.3 ¿Cuánto tiempo?**
Anotar el número total de horas y/o minutos que la persona indique jugar o practicar el deporte cada día.
- 35.1 ¿Cuál otro?**
Anotar el nombre del otro deporte que indicó jugar o practicar.
- 35.2 ¿Cuántos días a la semana?**
Escribir el número de días que la persona indique manejar bicicleta en la semana.
- 35.3 ¿Cuánto tiempo?**
Anotar el número total de horas y/o minutos que la persona indique jugar o practicar el deporte cada día.

CUARTA PARTE: CREENCIAS SOBRE EL EJERCICIO

- 35. ¿Usted cree que el ejercicio es bueno para la salud?**
Escribir el código de la respuesta que corresponda. Si ésta es "NO" o "NO SABE", continuar con la pregunta 37.
- 36. ¿Usted cree que hace suficiente ejercicio durante el día, para mantenerse sano?**
Escribir el código de la respuesta que corresponde.
- 37. De acuerdo con las actividades que realiza durante todo el día, ¿cuánto esfuerzo considera usted que hace?**

Con esta pregunta se trata de establecer cómo se autclasifica la persona.
Escribir el código de la respuesta que corresponda.

*** Agregar LISTADOS DE CÓDIGOS de actividad física, tareas, esfuerzos, deportes

LISTADOS DE CÓDIGOS