

Public reporting burden for this collection of information is estimated to average 05 minutes per response, including the time for reviewing instructions, searching existing data sources, gathering and maintaining the data needed, and completing and reviewing the collection of information. An agency may not conduct or sponsor, and a person is not required to respond to, a collection of information unless it displays a currently valid OMB control number. Send comments regarding this burden estimate or any other aspect of this collection of information, including suggestions for reducing this burden, to: NIH, Project Clearance Branch, 6705 Rockledge Drive, MSC 7974, Bethesda, MD 20892-7974, ATTN: PRA (0925-XXXX). Do not return the completed form to this address.



HCHS/SOL Physical Activity Questionnaire_Spanish

ID NUMBER:

FORM CODE: PAS
VERSION: A 7/12/07

Contact Occasion SEQ #

Acrostic: _____

ADMINISTRATIVE INFORMATION

0a. Completion Date: / /
Month Day Year

0b. Staff ID:

Instructions: For each question, mark the appropriate response. Unless instructed, mark ONLY one response.

Le voy a hacer preguntas sobre el tiempo que usted pasa haciendo diferentes tipos de actividades físicas durante una semana común. Por favor, conteste estas preguntas aunque usted no se considere a sí mismo(a) como una persona físicamente activa. Piense primero sobre el tiempo que usted pasa trabajando. Entendemos como trabajo las labores que usted tiene que hacer, ya sean pagadas o no; estudiar o recibir algún tipo de capacitación, hacer los quehaceres del hogar; cosechar o cultivar alimentos,, pescar o cazar para obtener alimentos, buscar empleo. (Insert other examples If needed)

Al contestar las siguientes preguntas, las "actividades de intensidad vigorosa" son actividades que requieren un esfuerzo físico fuerte y provocan un gran aumento del ritmo respiratorio o cardíaco; las "actividades de intensidad moderada" son actividades que requieren esfuerzo físico moderado y causan un pequeño aumento del ritmo respiratorio o cardíaco.

1. ¿Consiste su trabajo en realizar alguna actividad de intensidad vigorosa que le cause un gran aumento de respiración y pulso, tales como [cargar o levantar objetos pesados, excavar o realizar trabajos de construcción] por lo menos durante 10 minutos seguidos?

No 0 → **GO TO QUESTION 4**
Sí 1

2. En una semana común, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad vigorosa como parte de su trabajo?

Días a la semana

3. ¿Cuánto tiempo pasa usted realizando actividades de intensidad vigorosa en el trabajo, como parte de un día común?

Hrs. Mins.

4. ¿Consiste su trabajo en realizar alguna actividad de intensidad moderada que le cause un pequeño aumento del ritmo respiratorio o cardíaco, tales como caminar rápido [o cargar objetos ligeros] por lo menos durante 10 minutos seguidos? (Insert examples and use showcard)

No 0 → **GO TO QUESTION 7**
Sí 1

5. En una semana común, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada como parte de su trabajo?

Días a la semana

ID NUMBER:									FORM CODE: PAS	Contact			SEQ #		
									VERSION: A 7/12/07	Occasion					

6. ¿Cuánto tiempo pasa usted realizando actividades de intensidad moderada en el trabajo, en un día común?

Hrs. Mins.

Las siguientes preguntas no incluyen las actividades físicas del trabajo que usted ya mencionó. Ahora quisiera preguntarle sobre la manera en que regularmente usted se traslada de un lugar a otro. Por ejemplo, para ir a trabajar, de compras, al supermercado, al lugar de veneración, oración o culto. (Insert other examples if needed)

7. ¿Camina usted o monta bicicleta (de pedales) por lo menos durante 10 minutos seguidos para ir de un lugar a otro?

No 0 → **GO TO QUESTION 10**
 Sí 1

8. En una semana común, ¿cuántos días camina usted o monta bicicleta por lo menos durante 10 minutos seguidos para ir de un lugar a otro?

Días a la semana

9. ¿Cuánto tiempo pasa usted caminando o montando bicicleta para ir de un lugar a otro en un día común?

Hrs. Mins.

Las próximas preguntas no incluyen las actividades de trabajo y de transporte que usted ya mencionó. Ahora quisiera preguntarle sobre deportes, actividades para mantener un buen estado físico y actividades recreativas (de entretenimiento).

10. ¿Practica usted algún deporte, actividad física o actividad recreativa (de entretenimiento) de intensidad vigorosa, que le cause un gran aumento del ritmo respiratorio o cardíaco, tales como correr, jugar fútbol americano por lo menos durante 10 minutos seguidos? (Insert examples and use showcard)

No 0 → **GO TO QUESTION 13**
 Sí 1

11. ¿Cuáles son algunas de esas actividades? (Mark all that apply)

- | | |
|----------------------------------|--------------------------|
| a. Fútbol americano | <input type="checkbox"/> |
| b. Baloncesto/basquetbol | <input type="checkbox"/> |
| c. Boxeo | <input type="checkbox"/> |
| d. Esgrima | <input type="checkbox"/> |
| e. Balonmano | <input type="checkbox"/> |
| f. Hockey (sobre hielo o hierba) | <input type="checkbox"/> |
| g. Lacrosse | <input type="checkbox"/> |
| h. Natación largos | <input type="checkbox"/> |
| i. Raquetball | <input type="checkbox"/> |
| j. Correr | <input type="checkbox"/> |
| k. Fútbol | <input type="checkbox"/> |
| l. Tenis (individual o dobles) | <input type="checkbox"/> |
| m. Voleibol (competitiva) | <input type="checkbox"/> |
| n. Polo acuático | <input type="checkbox"/> |
| o. Levantamiento de pesos | <input type="checkbox"/> |
| p. Otra | <input type="checkbox"/> |

Por favor especifique: _____

12. En una semana común, ¿cuántos días practica usted deportes, actividades físicas o actividades recreativas (de entretenimiento) de intensidad vigorosa?

Días a la semana

13. ¿Cuánto tiempo pasa usted practicando deportes, actividades físicas o actividades recreativas (de entretenimiento) de intensidad vigorosa, en un día común?

Hrs. Mins.

14. ¿Practica usted algún deporte, actividad física o actividad recreativa (de entretenimiento) de intensidad moderada, que le cause un pequeño aumento del ritmo respiratorio o cardíaco, tales como caminar rápido [montar bicicleta, nadar, jugar voleibol], por lo menos durante 10 minutos seguidos? (Insert examples and use showcard)

No	0	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>	→	GO TO QUESTION 16
Sí	1	<input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>		

15. ¿Cuáles son algunas de esas actividades? (Mark all that apply)

- a. Baile de aerobic/Step/Taibo
- b. Béisbol
- c. Caminar rápido
- d. Piragüismo
- e. Entrenamiento de deportes
- f. Críquet
- g. Ciclismo (incluye inmóvil)
- h. Baile
- i. Máquinas de ejercicio
- j. Juego de disco volante (frisbee)
- k. Cazar y pescar
- l. Jai alai
- m. Kárate/judo/otros artes marciales
- n. Alpinismo
- o. Patinaje (sobre ruedas o hielo) /Patinaje en línea
- p. Submarinismo/Buceo
- q. Surfing
- r. Natación
- s. Tenis de mesa
- t. Tai chi
- u. Voleibol (incluye de la playa)
- v. Otra

Por favor especifique: _____

16. En una semana común, ¿cuántos días practica usted deportes, actividades físicas o actividades recreativas (de entretenimiento) de intensidad moderada?

Días a la semana

17. ¿Cuánto tiempo pasa usted practicando deportes, actividades físicas o actividades recreativas (de entretenimiento) de intensidad moderada, en un día común?

Hrs. Mins.

Las siguientes preguntas tratan sobre estar sentado(o) o recostado(a) en el trabajo, en el hogar, trasladándose de un lugar a otro, o con amistades, incluyendo el tiempo que pasa (sentado(a) en el escritorio, con amistades, viajando en automóvil, autobús, tren, leyendo, jugando cartas o viendo televisión), pero sin incluir el tiempo que pasa durmiendo (Insert examples and use showcard)

18. Por lo general, ¿cuánto tiempo pasa usted sentado(a) o recostado(a), en un día común?

Hrs. Mins.