



RPAQ

Spanish_RPAQ Version Number 3.5 updated 11/September/2007

RPAQ

Cuestionario de actividad física reciente

Este cuestionario está diseñado para estimar su actividad física diaria durante las últimas 4 semanas

Por favor trate de contestar todas las preguntas excepto en las que se especifique lo contrario

Sus respuestas serán tratadas de forma confidencial y utilizadas solamente para investigación médica



RPAQ

ID voluntario/a:

Este cuestionario se divide en 3 secciones

Por favor, intente contestar todas las preguntas.

- **Sección A** pregunta por sus patrones de actividad física en el hogar.
- **Sección B** pregunta sobre el desplazamiento al trabajo y la actividad física realizada en el trabajo.
- **Sección C** pregunta sobre actividades físicas en las que usted haya participado.

Por favor, ¿podría responder las siguientes preguntas generales antes de comenzar con la sección A?

Q1. ¿Cual es su fecha de nacimiento?

La fecha puede seleccionarse en la casilla a la derecha de la celda blanca.

  Ej: 31/12/1950

Q2. ¿Cual es la fecha de hoy?

La fecha puede seleccionarse en la casilla a la derecha de la celda blanca.

  Ej: 12/12/2007

Q3. ¿Sexo?

Por favor seleccione una opción de la siguiente lista.

Hombre	Mujer
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



RPAQ

Sección A: Actividades en casa

A1. Medio de transporte

Q1. ¿Qué forma de transporte es la que ha usado **más frecuentemente** durante las últimas

4

semanas? No contar el desplazamiento al trabajo

Por favor seleccione una opción de la siguiente lista.

<i>Coche / vehículo de motor</i>	<i>Caminando</i>	<i>Transporte público</i>	<i>Bicicleta</i>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A2. TV, DVD o visión de vídeo

Q1. ¿Cuántas horas ve la televisión, DVD o video al día?

Por favor seleccione una opción **para cada línea** de la siguiente lista..

<i>Horas de TV, de DVD o de visualización de vídeo por día</i>	<i>Promedio durante las últimas 4 semanas</i>					
	<i>Ninguna</i>	<i>Menos de 1 hora diaria</i>	<i>1 a 2 horas diarias</i>	<i>2 a 3 horas diarias</i>	<i>3 a 4 horas diarias</i>	<i>Más de 4 horas diarias</i>
<i>En un día laborable antes de las 6 de la tarde</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>En un día laborable después de las 6 de la tarde</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>En un día de fin de semana antes de las 6 de la tarde</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>En un día de fin de semana después de las 6 de la tarde</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

A3. Uso del ordenador en casa por placer (no para trabajar) (Ej: Internet, email, Playstation, Wii, Gameboy, etc.)

Q1. ¿Cuántas horas utiliza el ordenador al día?

Por favor seleccione una opción **para cada línea** de la siguiente lista.

En un día laborable



En un día de fin de semana



A5. Sección A Comentarios

Si lo desea, escriba los comentarios que tenga señalando la sección y la pregunta a la que se refiere.

Por favor introduzca aquí los comentarios que tenga sobre la sección A:



RPAQ

Sección B: Actividad en el trabajo

B1. Trabajo remunerado en las últimas 4 semanas

Q1. ¿Ha estado contratado o trabajando como regularmente como voluntario en las últimas 4

semanas?

Por favor seleccione SI, si ha estado contratado o NO si no lo ha estado.

¿Ha trabajado durante las últimas 4 semanas?	
Sí <input type="radio"/>	No <input type="radio"/>

Las siguientes preguntas aparecen si usted ha seleccionado la opción SI en la Pregunta Q1 de la sección B1 "¿Ha estado contratado o trabajando como voluntario regular en las últimas 4 semanas?"

Nos gustaría conocer la duración, tipo y cantidad de actividad física que supone su trabajo.

B2. Horas de trabajo

Q1. Por favor señale el número de horas y minutos a la semana que ha trabajado en cada una de las últimas 4 semanas (excluyendo el viaje)

Por favor introduzca el total del tiempo trabajo en cada semana en horas - minutos.

Horas por semana	Horas	Minutos	
(i) Hace 4 semanas	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	[Horas de trabajo (excluir transporte)] Ej: 37 hrs 15 mins
(ii) Hace 3 semanas	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	[Horas de trabajo (excluir transporte)] Ej: 34 hrs 35 mins
(iii) Hace 2 semanas	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>	[Horas de trabajo (excluir transporte)] Ej: 33 hrs 33 mins

(iv) Hace 1 semana

0

0

[Horas de trabajo
(excluir transporte)]
Ej: 27 hrs 0 mins

B3. Tipo de trabajo

Nos gustaría conocer el tipo y cantidad de actividad física implicada en su trabajo

Q1. Por favor, seleccione de los siguientes cuatro tipos de trabajo aquel que mejor

corresponda con su(s) ocupación(es) en las 4 últimas semanas?

Ocupación sedentaria <i>Usted pasa la mayor parte de su trabajo sentado. (Ej: oficina)</i>	<input type="radio"/>
Ocupación no sedentaria <i>Usted pasa la mayor parte de su trabajo de pié o caminando. Sin embargo, su trabajo no requiere esfuerzo físico intenso. (Ejemplo: ayudante de tienda, peluquero, vigilante)</i>	<input type="radio"/>
Trabajo manual <i>Su trabajo implica cierto esfuerzo físico, incluyendo el manejo de objetos pesados y uso de herramientas (Ejemplo: fontanero, electricista, carpintero)</i>	<input type="radio"/>
Trabajo manual pesado <i>Su trabajo implica actividad física muy vigorosa, incluyendo el manejo de objetos muy pesados (Ejemplo: repartidor, minero, albañil, campesino, trabajador de la construcción)</i>	<input type="radio"/>

B4. Transporte a y desde el trabajo durante las últimas 4 semanas

Q1. ¿Cuál es la distancia aproximada de su casa al trabajo?

Por favor anote la distancia en kilómetros.

	Distancia Ej: 7.5 km
Kilómetros	<input type="text" value="0.0"/>

Q2. ¿Cuántas veces a la semana se desplazó de su hogar al trabajo?

Por favor introduzca el número de desplazamientos AL TRABAJO (Cuenta unicamente los desplazamientos de ida).

Número de desplazamientos Ej: 5
<input type="text" value="0"/>

Q3. Por favor explique como va a su trabajo

*Por favor seleccione una opción **para cada línea** de la siguiente lista.*

¿Cómo se deplaza normalme nte al trabajo?	Siempre	Frecuentement e	De vez en cuando	Nunca o rarament e
<i>En vehículo de motor / coche</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<i>Transporte público o privado del trabajo</i>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

En bicicleta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Caminando	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q4. Cuál es el código postal de su lugar de trabajo durante las últimas 4 semanas?
Por favor anote el código postal de su trabajo.

<p>Código postal del trabajo Ej: 20301</p>
<input type="text"/>

Q5. Si lo desconoce, por favor introduzca la dirección de su lugar de trabajo
Por favor anote la dirección de su trabajo.

Dirección :	<input type="text"/>
--------------------	----------------------

Q6. ¿Cuál es el código postal de su casa?
Por favor anote el código postal de su domicilio.

<p>Código postal de casa Ej: 20301</p>
<input type="text"/>

Q7. Si no sabe el código postal de su domicilio, por favor, ¿podría anotar la dirección de su domicilio aquí?

Por favor anote la dirección de su domicilio.

Dirección :

B5. Sección B Comentarios

Si lo desea, escriba los comentarios que tenga señalando la sección y la pregunta a la que se refiere.

Por favor introduzca aquí los comentarios que tenga sobre la sección B:



RPAQ

Sección C: Actividades Recreativas

Las siguientes preguntas se refieren a la actividad en su tiempo libre.

Indique por favor cuántas veces practicó cada actividad durante las últimas 4 semanas.

Indique por favor el tiempo medio que practicó cada actividad, en cada ocasión, durante las últimas 4 semanas.

Ejemplo

Si fue a caminar por placer durante 40 minutos una vez por semana.

Si montó en bicicleta 2 veces por semana, durante 1 hora y 10 minutos en cada ocasión.

Usted completaría la tabla como sigue:






	Frecuencia de práctica durante las últimas 4 semanas							Tiempo medio por ocasión	
	Ninguna	Una vez en las 4 últimas semanas	2 - 3 veces en las últimas 4 semanas	Una vez por semana	2 - 3 veces a la semana	4 - 5 veces a la semana	Diario	Horas	Minutos
Montar en bicicleta					●			1	10
Caminar				●					40




Dé por favor una respuesta para la FRECUENCIA DE PRÁCTICA con que realizó las

actividades siguientes en las últimas 4 semanas y el **PROMEDIO DE TIEMPO** que invirtió en cada actividad.

Por favor complete **CADA** línea

	Frecuencia de práctica durante las últimas 4 semanas							Tiempo medio por ocasión	
	Ninguna	Una vez en las 4 últimas semanas	2 - 3 veces en las últimas 4 semanas	Una vez por semana	2 - 3 veces a la semana	4 - 5 veces a la semana	Diario	Horas	Minutos
Deportes acuáticos (Natación, deportes acuáticos (e.g. waterpolo), actividades en el agua.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Juegos de playa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Caminar por placer (no medio transporte)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

Senderismo con mochila o montañismo (Senderismo o Escalada en montaña)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Ciclismo por placer (no medio transporte)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Ciclismo de competición o mountain bike		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Jardinería intensa (Ej: Cavar o cortar leña)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Regar el césped		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Por favor introduzca aquí los comentarios sobre lo anterior:	<input type="text"/>	

acondicionamiento (Ej: bicicleta estática, spinning o máquina de remo)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Ejercicios de suelo (Ej: yoga, estiramientos etc.)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Bailar (Ej: bailes de salón, disco, etc.)		<input type="text" value="0"/> <input type="text" value="0"/>
Por favor introduzca aquí los comentarios sobre lo anterior:	<input type="text"/>	

Por favor complete CADA línea

	Frecuencia de práctica durante las últimas 4 semanas	Tiempo medio por
--	--	------------------

								ocasión	
	Ninguna	Una vez en las 4 últimas semanas	2 - 3 veces en las últimas 4 semanas	Una vez por semana	2 - 3 veces a la semana	4 - 5 veces a la semana	Diario	Horas	Minutos
Atletismo - competitivo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Carreras de competición	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Footing	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Tenis, Badminton	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Squash	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Golf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Deportes de equipo con balón (Fútbol, rugby, hockey, balonmano, voleibol o baloncesto)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>

Pelota	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Por favor introduzca aquí los comentarios sobre lo anterior:	<input type="text"/>								

Por favor complete CADA línea

	Frecuencia de práctica durante las últimas 4 semanas							Tiempo medio por ocasión	
	Ninguna	Una vez en las 4 últimas semanas	2 - 3 veces en las últimas 4 semanas	Una vez por semana	2 - 3 veces a la semana	4 - 5 veces a la semana	Diario	Horas	Minutos
Remo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Pesca	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Caza	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Montar a caballo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Tocar música o									

cantar								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Patinaje								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Navegación, windsurf o canoa								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Deportes de combate (Ej: Artes marciales, boxeo o lucha)								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Esquí o deportes de nieve								<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="0"/>
Por favor introduzca aquí los comentarios sobre lo anterior:	<input type="text"/>								

Sección C Comentarios

Si lo desea, escriba los comentarios que tenga señalando la sección y la pregunta a la que se refiere.

Por favor introduzca aquí los comentarios que tenga sobre la sección C:

InterAct (LSHM-CT-2006-037197) is a European-Community funded project under Framework Programme 6.



Gracias por completar este cuestionario.