

- Licenciatura en Educación Física y Deporte
- Orientación: Alto Rendimiento y Tecnología Deportiva
- Facultad de Motricidad Humana y Deportes
- Universidad Interamericana

“El Abordaje de la Actividad Física en los estudiantes de tercer año del Profesorado de Educación Primaria del Instituto San Joaquín de Trancas”

Tesista: Brito Ruth Evangelina

Julio 2024

Índice

Resumen 4

Introducción 5

Antecedentes 6

Justificación 9

Problema 10

Objetivo General 12

Objetivos específicos 12

Hipótesis 12

Marco teórico 12

Noción de Sedentarismo 12

Causas 14

Tipos de comportamientos sedentarios 14

Inactividad Física 15

Actividad Física 16

¿Cómo Medir La Actividad Física? 17

Beneficios De La Actividad Física 20

Actividad Física Y Área Cognitiva 22

Efectos De La Actividad Física Regular 23

Calidad De Vida 24

Noción de Salud 25

Metodología 28

Tipo De Investigación 28

Área De Estudio 28

Recolección De Datos 29

Resultados Y Análisis 30

Análisis De Los Resultados..... 31

Conclusión..... 40

Bibliografía 43

Anexo..... 48

Resumen

La mayoría de los problemas de salud de las sociedades tienen una relación directa con los hábitos de vida, entre ellos el sedentarismo y la obesidad. Nuestra sociedad es cada vez más sedentaria, y muchos de los hábitos que se practican a diario, conllevan a una reducción de la actividad física afectando la calidad de vida. En el caso de los jóvenes, el comienzo del periodo universitario puede provocar cambios en los hábitos de vida, y, comúnmente se reduce el tiempo libre al aumentarse el tiempo de estudio, provocando que habitualmente, el ejercicio físico quede excluidos de dichos hábitos. Por lo que reducir comportamientos sedentarios y aumentar la actividad física son dos de los principales focos de intervención en la prevención de la obesidad, el riesgo cardiovascular entre otras patologías.

En la actualidad la falta de actividad física es uno de los factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades. Los avances de las nuevas tecnologías han provocado que los jóvenes de la cuidad de Trancas, modifiquen sus hábitos de vida dejando de lado las actividades individuales, grupales y deportivas orientándose más hacia el uso las telefonías móviles y el juego en red. Lo que motivó a realizar el presente proyecto de investigación para determinar y analizar el nivel de actividad física de los alumnos del tercer año que asisten al Profesorado de Educación Primaria en el Instituto “San Joaquín” de la localidad de Trancas. Se parte de un estudio descriptivo transversal con una muestra de 23 estudiantes encuestados, correspondientes a la totalidad de los alumnos del cursado del año 2023.

El estudio se ha enfocado hacia el análisis del atractivo de la actividad física, buscando brindar información para poder revertir el uso del tiempo libre, a modo de concientizar sobre la importancia de la calidad de vida de los estudiantes.

Palabras claves: actividad física, sedentarismo, calidad de vida, prevención, hábitos saludables

Introducción

La práctica regular de actividad física debería ser una constante a lo largo de la vida de todas las personas, gracias a los numerosos beneficios que aporta para la salud. Sin embargo, es muy común que al llegar a la etapa universitaria esta práctica se vea abandonada convirtiéndose así en personas sedentarias. Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2022) el sedentarismo está aumentando en todo el mundo siendo ya el cuarto factor de riesgo de mortalidad global. El estilo de vida de la sociedad moderna se caracteriza por la inactividad, entre el 60 y el 85% de la población mundial adopta un estilo de vida sedentario. El sedentarismo se considera uno de los factores de riesgo modificables más importantes, que amenaza a la salud de las personas. Por lo tanto, se debería incluir la actividad física dentro de las planificaciones de políticas de salud y entre las propuestas que se podrían tomar se destaca la práctica regular de actividad física, ejercicio y deporte.

La práctica de actividad física está asociada a una mejor calidad de vida, es por ello que se puede utilizar como estrategia de intervención efectiva en la promoción de salud aportando beneficios desde el ámbito biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor para prevenir la instauración de enfermedades crónicas a futuro.

Nuestra sociedad es cada vez más sedentaria, ya que estamos viviendo una nueva etapa en la evolución del hombre, la era de la tecnología la misma que nos impulsa al trabajo constante y a mejorar nuestro rendimiento estudiantil, sin embargo, esto ha provocado muchos cambios en la sociedad los cuales no son del todo beneficiosos ya que hemos descuidado nuestros hábitos de vida saludables adoptando comportamientos sedentarios durante las actividades labores y domésticas.

En el periodo escolar (primario y secundario) los estudiantes posen una carga horaria obligatoria semanal de la materia de educación física. El comienzo del período universitario provoca cambios en los estilos de vida quedando la actividad física excluida. En este sentido es que se busca analizar el nivel de actividad física de los alumnos del tercer año del profesorado que asisten al Instituto San Joaquín de la localidad de Trancas.

Antecedentes

Un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud. Esto se debe en parte a la insuficiente participación en la actividad física durante el tiempo de ocio y a un aumento de los comportamientos sedentarios durante las actividades laborales y domésticas. El aumento del uso de los medios de transporte "pasivos" también ha reducido la actividad física (Prevencionar, 2020).

En los últimos tiempos el uso de la tecnología, es decir el uso del computador, internet, teléfono celular, televisión y videojuegos ha incrementado la tendencia hacia el sedentarismo en la población. Esto debido a que el uso de estos equipos tecnológicos predispone a que el individuo permanezca sin movimiento físico por largos períodos de tiempo (Arteaga Borrero et al., 2014, p.21).

En un estudio realizado por Varela (2011) en el que participaron 1.811 estudiantes universitarios, siendo la mayoría mujeres, con un promedio de edad de 19,6 +-2, se identificó que el motivo principal para no hacer o dejar de hacer actividad física fue la pereza (61,5%); de los cuales 41,8% son hombres mientras que el 58,2% son mujeres. En general existe una relación entre el sexo y los motivos para no hacer actividad física. Para muchos de los jóvenes, el comienzo del periodo universitario provoca cambios en los estilos de vida quedando la actividad física excluida.

Un estudio realizado en España sobre “Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios”, el estudio tuvo como proposito describir y constactar los niveles de acticvidad fisica y el grado de sedentarismo en diferentes trabajadores y estudiantes de un mismo campus universitario. La investigacion se realizo con la version corta del IPAQ. Los resultados arrojaron que, el nivel

de AF alto fue prodominante con un 48,1%, el nivel de actividad fisica moderado fue de 35,1% y el nivel de actividad baja 16,9% (Ruiz et al., 2012).

En un estudio realizado por Macarro et al. (2010) en el que participaron 857 alumnos, determinaron que la principal causa de abandono de la actividad físico - deportiva fue el no tener tiempo; la segunda causa, prefieren hacer otras actividades en su tiempo libre y la tercera causa es la pereza y desgana.

En Argentina se ha detectado actividad física insuficiente, lo que se asocia a efectos negativos tanto a nivel individual como comunitario. Una investigación en estudiantes universitarios en preparación para ser docentes de educación física en la universidad de Flores; aplicó el Cuestionario Global de Actividad Física a la totalidad de los estudiantes de ambos sexos del profesorado en educación física (n=75) y a una muestra de estudiantes de otras carreras (n=425). Se encontró que los estudiantes de la carrera de docente en educación física tienen niveles de actividad física habitual altos, siendo este valor similar al de otros docentes de la Capital Federal; se encontró niveles más altos de actividad física que los estudiantes de otras carreras en todos los dominios excepto en el transporte, en donde no se encontró diferencias significativas entre ambos grupos (Farinola & Bazan, 2010).

En Noviembre 2014 en un estudio sobre la prevalencia de los factores de riesgo para enfermedad vascular en adultos en Cipoletti, Rio Negro Argentina, encontró que en cuanto a actividad física 58,2% (55,2-61,1%) de la población no realizaba el nivel mínimo recomendado de actividad física; los principales indicadores de salud señalaron una mayor prevalencia de obesidad en relación con la media nacional de 2009 en la encuesta Nacional de Factores de Riesgo 2009 (23,5% frente a 18%; significativa-p 0,01 al igual que a nivel nacional), en este parámetro guardó una relación lineal con la baja actividad física, podría atribuirse la mayor proporción de sobrepeso/obesidad a uno o más factores adicionales (Olavegogeascoechea et al., 2015).

Molina (2019) en su tesis cuyo objetivo principal fue determinar el nivel de actividad física y sedentarismo de los estudiantes de abogacía y administración de empresa de la universidad católica de salta en el año 2018, realizo un estudio con una muestra de 100 alumnos, siendo la mitad de cada carrera, con edades entre 18 a 25 años. Entre sus resultados el 12% realizo actividades de intensidad baja, 26% moderada y el 62% alta, prevaleciendo

las actividades moderadas en las mujeres y altas en varones. Existe una prevalencia al sobrepeso y la obesidad al pasar el 87% de los estudiantes, más de 4 hs al día sentados. Los varones tienen un porcentaje significativo del 46%. Se concluyó en este estudio que los alumnos se encuentran en niveles de actividad física moderada a baja siendo las mujeres las más afectadas. Lo cual prevalecen estilos de vida no saludables, acompañado de niveles altos de obesidad y sobrepeso.

Diversas investigaciones han documentado la efectividad de la actividad física como estrategia de prevención primaria y secundaria de diversos trastornos crónicos, la conducta sedentaria, que hace referencia a actividades que no incrementan el gasto energético sobre el basal está asociada con dichos trastornos y parece actuar de manera independiente del nivel de actividad física; niveles altos de conducta sedentaria se asocian con el padecimiento de obesidad, síndrome metabólico y mortalidad por enfermedad cardiovascular y por toda causa, con independencia del nivel de actividad física que se realice.

Justificación

Esta investigación parte de una observación directa hacia los estudiantes durante el cursado de la carrera, donde se visualizó que los mismos tenían inconvenientes para el desarrollo de las actividades motrices como falta de aire, dificultad para desplazarse de manera continua, y muchas veces finalizando antes de tiempo las actividades propuestas. Parte de esta problemática se debe al sedentarismo, estilo de vida predominante en las poblaciones; según las últimas encuestas realizadas en nuestro país el numero va en aumento, especialmente en los adultos (Secretaria de gobierno de salud, 2019).

Debido a que en la ciudad de Trancas no hay registros previos sobre la temática, es que se busca conocer por medio de este estudio los niveles de actividad física de los estudiantes del tercer año del profesorado de educación primaria, del Instituto Privado San Joaquín de Trancas, a través de la versión corta del cuestionario IPAQ, elaborado por la Organización Mundial de la Salud, que proporciona resultados para tres tipos específicos de actividad, que son “caminata”, “actividades de intensidad moderada”, “actividades de intensidad vigorosa” y expresar el “tiempo sentado” que permitirá obtener los datos precisos sobre el nivel de cada alumno.

De acuerdo a los datos obtenidos es que se podrá tomar medidas necesarias para ayudar a los estudiantes a mejorar su bienestar y fomentar la práctica de la actividad física, mediante la implementación de planes regulares de actividad física dirigida, deportiva y de recreación con el fin de promocionar la salud y disminuir el grado de sedentarismo encontrado en los estudiantes.

Problema

En la actualidad es sabido que la inactividad física provoca trastornos en la salud de las personas.

"En numerosas ocasiones, se pierde el hábito de realizar ejercicio físico para satisfacer las demandas del estilo de vida de la persona, pero es bien sabido que es un comportamiento contrario a la naturaleza del ser humano y que trae como consecuencia que el cuerpo se debilite y se fatigue de forma más rápida. Por ello, la falta de actividad física trae como consecuencia:

- Aumento de peso corporal, pudiendo alcanzar niveles catalogados como obesidad.
- Disminución de la elasticidad y movilidad articular, hipotrofia muscular, disminución de la habilidad y capacidad de reacción.
- Enlentecimiento de la circulación con la consiguiente sensación de pesadez y además, y el posible desarrollo de varices.
- Dolor lumbar y lesiones del sistema de soporte, mala postura, debido al poco desarrollo del tono de las respectivas masas musculares.
- Tendencia a enfermedades como hipertensión arterial, Diabetes o incluso, cáncer de Colon.
- Sensación frecuente de cansancio, desanimo, malestar, poca autoestima relacionada con la imagen corporal, etc

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró en el año 2013 que el sedentarismo se encuentra entre los 4 factores de mayor riesgo de muerte, y estima que aproximadamente que 3,2 millones de defunciones al año se deben a ello. Además, se indicó que entre 1980 y 2008 las tasas de obesidad en el mundo se han

duplicado. A nivel europeo, la *European Heart Network* realizo un ranking de los países con mayor índice de sedentarismo, ubicando a España en la cuarta posición con un 42% de inactividad entre los españoles mayores de 18 años.

De acuerdo a la organización europea, el 42% de los españoles mayores de 18 años declaro no realizar ningún tipo de actividad física. Esta cifra es verdaderamente alta, cuando se compara con las obtenidas por Suecia (6%) o Finlandia (7%). Sin embargo, existen 3 naciones con valores exponencialmente más altos que los españoles: porencima de España se ubica Portugal con el 55%, Bulgaria con el 58% y Grecia, en primer lugar, con 67% de adultos sedentarios" (Universidad Provincial del Sudoeste, 2017).

Se vive una transición epidemiológica, debido a los cambios económicos, de urbanización y aumento de la expectativa de vida; llevar estilos de vida poco saludables puede ocasionar consecuencias graves en la salud de los estudiantes debido a las enfermedades crónicas que desencadenan. Por lo que se hace necesario determinar y analizar los niveles de actividad física de los estudiantes del tercer año del Instituto San Joaquín, para poder mejorar los hábitos saludables y de esta forma la calidad de vida.

De este modo se presentan los siguientes interrogantes:

Los estudiantes del tercer año del Instituto San Joaquín:

- ¿Realizan actividad física?
- ¿Con que frecuencia realizan actividad física?
- ¿Cuáles la duración de las actividades realizadas?
- ¿Existen alumnos que no realicen actividad física?
- ¿Las actividades realizadas son recreativas o deportivas?

Objetivo General

- Conocer el nivel de actividad física de los estudiantes de tercer año del profesorado de Educación Primaria del Instituto San Joaquín de Trancas

Objetivos específicos

- Registrar los METs semanales dedicados a la actividad física de cada alumno.
- Detallar de acuerdo al cuestionario IPAQ, que nivel predomina entre los estudiantes.
- Determinar el porcentaje de sedentarismo en los alumnos

Hipótesis

Los estudiantes de tercer año del profesorado de Educación primaria del Instituto San Joaquín de Trancas presentan un bajo nivel de actividad física potenciando de esta manera el sedentarismo.

Marco teórico

Noción de Sedentarismo

En la tesis doctoral de Iglesias López (2015), se expresa que:

> Sedentarismo es una cualidad referida a comportamientos. Ortodoxamente se debería expresar como "comportamientos sedentarios" para designar todas aquellas actividades físicas que están por debajo del umbral de 1.5 MET de intensidad (Pate, et al., 2008; Lynch, et al., 2010). En su mayor parte son comportamientos sentados, relacionados con mirar pantallas (TV, ordenadores, tabletas, teléfonos, etc.), leer,

charlar o alimentarse. Así, la mejor expresión de conducta sedentaria es “estar sentado”. Sedentaria deriva del latín “sedere” que significa “sentarse”.

El uso del término sedentarismo o sedentario como referente conceptual al individuo es relativamente frecuente. Por ejemplo, en el estudio pionero *“Harvard Alumni Study*” (Paffenbarger, et al., 1986), los participantes que gastaron menos de 2,000 kcal/sem a través de caminar, subir escaleras y practicando deportes, fueron clasificados como sedentarios. Aunque el comportamiento sedentario no fue medido, los investigadores concluyeron que los "sedentarios" tuvieron un 31% de riesgo superior de morir que los "activos". En otro importante estudio de actividad física y comportamientos de riesgo para la salud en adolescentes, los participantes fueron clasificados sedentarios cuando no informaron de participar en actividades físicas moderadas a vigorosas en el nivel recomendado (Lowry, et al., 2002).

El uso del concepto sedentario en el lenguaje científico, como referente conceptual del individuo, ha sido cuestionado porque dificulta las comparaciones entre estudios y la búsqueda de información científica. Otra importante razón para estandarizar su uso semántico como referente exclusivo de comportamientos, es que las personas más activas pueden ser también las más sedentarias, es decir, que ambos comportamientos no son incompatibles en una perspectiva de 24 horas, pero si son incompatibles cuando se usa como referente del individuo ya que suscita un diagnóstico o clasificación contradictorio: ser sedentario y muy activo al mismo tiempo. Además, en su relación con la salud, las actividades físicas vigorosas modulan los efectos negativos de las conductas sedentarias (Healy, et al., 2011; George, et al., 2013). (p.19-20).

En síntesis, los autores coinciden que el termino sedentarismo se refiere a conductas sentadas o actividades que no requieren grandes cantidades de energías similares al estado de reposo, y por debajo de los niveles de actividades físicas moderadas. Sigue siendo cuestionados las formas que se utilizan para estandarizar el sedentarismo con bases científicas.

Causas

En la actualidad el sedentarismo perjudica a toda la población mundial, siendo de mayor incidencia en las ciudades industrializadas, a causa de varios factores ambientales tales como sobrepoblación, inexistencia de parques, instalaciones deportivas y recreativas, entre otros, los que conllevan a la inactividad física.

A mayor edad y con prevalencia en mujeres, disminuye considerablemente la práctica de actividades físicas. A todo esto, se suma el uso el excesivo uso de la tecnología (celulares, computadoras, videos en línea, etc.) provocando que el ser humano permanezca sin movimiento físico por tiempo prolongado (Hardman & Stensel, 2009).

Tipos de comportamientos sedentarios

Como se ha señalado el comportamiento sedentario es, en sí mismo, una categoría de actividad física, caracterizada por su ausencia y por su escaso o nulo gasto energético en comparación al nivel basal. La diversidad de actividades que pueden ser nominadas sedentarias es muy amplia porque la mayor parte de nuestro tiempo diario somos sedentarios (Healy et al., 2008). Comúnmente los jóvenes ocupan su tiempo en actividades de bajo esfuerzo físico, permaneciendo de pie o sentados. Menos común es que emprendan esfuerzos que agiten un poco su respiración, que es el umbral mínimo de la intensidad moderada relevante para la salud ($\geq$ 3.5 – 4.0 MET). Así, una gran cantidad de nuestros comportamientos a lo largo del día podrían ser nominados estrictamente “comportamientos sedentarios” toda vez que su gasto energético (por encima del metabolismo basal en reposo) es prácticamente despreciable.

Los comportamientos sedentarios se desarrollan tanto en el trabajo, como el tiempo libre y las tareas ocupacionales, en actividades iguales o menores a 1.5 MET (Pate et al., 2008). Algunos ejemplos de este tipo de comportamientos son las actividades escolares obligatorias y actividaes de tiempo libre subdivididas en recreativas (ver television, navegar por internet, leer), ocupacionales (transporte pasivo, tareas escolares, higiene personal), y fisiológicas (alimentarse y dormir).

Inactividad Física

> La inactividad física se define como el no cumplimiento de las recomendaciones mínimas internacionales de AF para la salud de la población (≥150 min de actividad física de actividad moderada o vigorosa por semana, o bien, lograr un gasto energético ≥600 MET/min/ semana). Personas cuya AF esté por debajo de estas recomendaciones se consideran "inactivas físicamente" (Cristi Montero et al., 2015, p.1089).

En muchas ocasiones a las personas inactivas se las define también en la literatura científica como sedentarias. Sin embargo, recientemente se ha propuesto estandarizar el uso del término sedentario y sedentarismo, sugiriendo que no se use para definir individuos o poblaciones y usarlos únicamente para definir comportamientos menores de 1.5 MET de intensidad.

La inactividad física ocupa el cuarto lugar entre los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial, aproximadamente 3,2 millones de personas mueren cada año debido a ésta; la inactividad física es uno de los principales factores de riesgo para padecer enfermedades no transmisibles (ENT), como las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la diabetes. La actividad física tiene importantes beneficios para la salud y contribuye a prevenir las ENT cuenta como estrategia de prevención y promoción de salud a nivel mundial. Uno de cada tres adultos no tiene un nivel suficiente de actividad física, el 56% de los Estados Miembros de la OMS ha puesto en marcha políticas para reducir la inactividad

física, los Estados Miembros de la OMS han acordado reducir la inactividad física en un 10% para 2025 (OMS, 2022).

Actividad Física

Existen varias definiciones de Actividad Física la mayoría de ellas hacen referencia al aumento del gasto energético generado por el movimiento corporal.

Entre las definiciones más destacadas se mencionan las siguientes:

La OMS define a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos del cuerpo, con el consiguiente consumo de energía. Considerándola como un factor que interviene en el estado de salud de las personas.

Cualquier movimiento corporal voluntario de contracción muscular, con gasto energético mayor al de reposo; además, esta actividad es entendida como un comportamiento humano complejo, voluntario y autónomo, con componentes y determinantes de orden biológico y psico-sociocultural, que produce un conjunto de beneficios de la salud.

Por lo tanto, podemos concluir que la actividad física representa la energía utilizada para el movimiento, generando un gasto de energía adicional al que el cuerpo necesita para mantener funciones vitales como: respirar, digerir, para la circulación, etc. aportando beneficios para la salud.

La Organización Panamericana de la Salud afirma que la actividad física se involucra al concepto de salud y calidad de vida como una estrategia o intervención efectiva que permite mejorar la autopercepción, el nivel de satisfacción de las necesidades individuales y colectivas y los beneficios reconocidos que ésta trae consigo desde lo biológico, psicosocial y cognitivo, además de ser un factor protector para prevenir en general, la instauración de enfermedades crónicas (Vidarte Claros et al., 2011).

La actividad física al ser practicada de manera frecuente y regular, puede reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares ya que aumenta el gasto cardíaco y el

volumen sistólico, mejorando la eficiencia de los músculos cardíacos, gracias a una mejor vascularización miocárdica. Ayuda a prevenir y controlar el sobrepeso, obesidad y el porcentaje de grasa corporal. Está comprobado que la actividad física aeróbica de baja intensidad reduce la resistencia a la insulina, eleva los niveles de HDL *(High density lipoprotein*, colesterol bueno), disminuye los niveles de LDL *(Low density lipoprotein*, colesterol malo) y triglicéridos (Soca, 2009).

La actividad física está asociada a múltiples benéficos para la salud, ayuda a evitar algunas enfermedades o a prevenir el desarrollo de las mismas. Con el pasar del tiempo fue adquiriendo mayor relevancia en el área médica, ya que es considerada un agente principal para mantener un buen estado de salud. La práctica regular AF provoca efectos positivos en las cualidades fiscas y disminuyen los factores de riegos de diversas enfermedades crónicas, es una alternativa sana para el uso del tiempo libre, contrarrestar el trabajo laboral, las horas de estudio, con el fin de mejorar la calidad de vida.

¿Cómo Medir La Actividad Física?

En el año 2015, Echavarría Rodriguez & Botero Restrepo analizaron que la actividad física se puede evaluar a través de métodos objetivos y subjetivos. Entre los métodos objetivos se encuentran, los acelerómetros, los monitores de frecuencia cardíaca y podómetros. Dentro de las técnicas subjetivas se utilizan los cuestionarios de actividad física entre los que se destacan el *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* y el *International Physical Activity Questionnaires* (IPAQ).

IPAQ.

El cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) es denominado así por sus siglas en inglés *"International Physical Activity Questionnaire*". La OMS lo cataloga como un instrumento empleado para vigilancia epidemiológica a nivel poblacional.

Es un cuestionario utilizado con propósito investigativo para establecer comparaciones válidas entre diferentes lugares (regiones, países, etc.) las mismas que no podrían realizarse de no ser por la utilización de un mismo sistema estandarizado. El IPAQ

fue creado ante la necesidad de estandarizar estudios poblacionales sobre actividad física a nivel mundial relacionados con la salud. Fue creado en Ginebra en el año de 1998 y más tarde para medir su confiabilidad y validez en el año 2000 fue aplicado en 14 centros de 12 países, comprobándose así su utilidad.

El cuestionario IPAQ originalmente fue creado en lengua inglesa, posteriormente por la necesidad de aplicarse en diversos países este fue traducido en diferentes idiomas; por lo tanto, se sugiere aplicar un plan piloto previo a la aplicación del mismo para verificar que haya un correcto entendimiento, así como para recopilar posibles sugerencias y poder ejecutar la aplicación correcta de este cuestionario en la población sujeta a estudio.

Los investigadores del IPAQ crearon dos versiones: el IPAQ corto y el IPAQ largo, las mismas que se diferencian por el número de preguntas expuestas. También existen diferentes maneras de aplicar el cuestionario, tenemos la encuesta auto aplicada, entrevista o por vía telefónica. Ambas versiones del IPAQ fueron creadas para ser aplicadas en poblaciones entre 18 a 65 años

Tanto la versión corta como la larga evalúan tres características específicas de la actividad física:

Intensidad, la misma que es catalogada en leve, moderada y vigorosa.

Frecuencia: medida en días por semana.

Duración: verificada en tiempo por día.

La actividad de intensidad moderada es aquella en la que se acelera ligeramente la respiración o el ritmo cardíaco y la sudoración por lo menos durante diez minutos continuos. La actividad física vigorosa es aquella que produce una aceleración más acentuada de las mismas variables antes mencionadas durante diez minutos o más.

En el IPAQ, la actividad física es medida en METs-minutos-semana.

Un MET (equivalente metabólico) es igual al número de calorías que el cuerpo consume mientras está en reposo. A partir de ese estado, los METs se incrementan según la intensidad de la acción. Los valores METs de referencia en el IPAQ son:

Caminar 3.3 METs.

Actividad Física Moderada 4 METs.

Actividad Física Vigorosa 8 METs

Una vez obtenidos los resultados el IPAQ clasifica en tres grupos a las personas:

Nivel Bajo o Inactivo

No registra actividad física o no cumplen con los criterios para las categorías moderada y alta.

Nivel Moderado

Tres o más días de actividad vigorosa de por los menos veinte minutos por día.

Cinco o más días de actividad física de intensidad moderada o caminar por lo menos treinta minutos.

Cinco o más días de cualquier combinación de caminar, intensidad moderada o vigorosa que alcancen un mínimo de 600 METs-min/semana.

Nivel Alto

Actividad de intensidad vigorosa de por lo menos tres días y que acumule al menos 1500 METs-min/semana.

Siete o más días de cualquier combinación de actividad física moderada, vigorosa o caminar que alcancen un mínimo de al menos 3000 METs-min/semana (Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ), 2017; Mantilla Toloza & Gómez-Conesa, 2017).

Los criterios de categorización del IPAQ son consensuados y de alta aceptación internacional. La categoría moderada es similar a las recomendaciones estándar de actividad física de la *American Hearth Assosiation,* y la actividad insuficiente puede homologarse con el sedentarismo (Arteaga et al., 2010).

Se han realizado diversos estudios utilizando el IPAQ en diversas poblaciones y en concreto en población universitaria ya que es una herramienta valiosa en el ámbito de la salud.

Beneficios De La Actividad Física

Según la OMS en el año 2022:

> Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a prevenir y controlar las enfermedades no trasmisibles, como las enfermedades cardiacas, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y varios tipos de cáncer. También ayuda a prevenir la hipertensión, a mantener un peso corporal saludable y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar (párr. 3).

La actividad física regular puede:

- Puede mejorar el estado muscular y cardiorrespiratorio;
- Mejorar la salud ósea;
- Reducir el riesgo de hipertensión, cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes, varios tipos de cáncer (entre ellos el cáncer de mama y el de colon) y depresión;
- Reducir el riesgo de caídas, así como fracturas de cadera o vertebra; y
- Ayudar a mantener el peso corporal saludable.

En los niños y adolescentes, la actividad física mejora:

- el estado físico (cardiorrespiratorio y muscular)

- la salud cardiometabólica (tensión arterial, dislipemia, hiperglucemia y resistencia a la insulina)
- la salud ósea
- los resultados cognitivos (desempeño académico y función ejecutiva)
- la salud mental (reducción de los síntomas de depresión)
- reducción de la adiposidad

En los adultos y los adultos mayores, los niveles más altos de actividad física mejoran:

- la mortalidad por cualquier cosa
- la mortalidad por enfermedades cardiovasculares
- los incidentes de hipertensión
- los canceres específicos del órgano en que se produce el incidente

  (vejiga, mama, colon, endometrio, adenocarcinoma esofágico y canceres gástricos y renales)
- los incidentes de diabetes de tipo 2
- prevención de las caídas
- la salud mental (reducción de los síntomas de ansiedad y depresión)
- la salud cognitiva
- el sueño
- también puede mejorar la medición de la adiposidad

Actividad Física Y Área Cognitiva

La actividad física favorece la plasticidad neuronal, la elevación del nivel del factor neurotrófico derivado del cerebro, lo que favorece la memoria visual y el aprendizaje, la activación del sistema nervioso simpático y la liberación de noradrenalina y dopamina, que ayudan a mejorar el estado de ánimo. El ejercicio físico tiene efectos positivos sobre el estrés psicológico e interviene terapéuticamente en los trastornos afectivos. Además de los efectos antinflamatorios, el ejercicio mejora la salud y los estados de ánimo a nivel general, experimentando una sensación de revitalización, euforia y logro, estimulando la liberación de endorfinas, hormonas que aumentan la felicidad (Codella, 2018).

> Se evidencia que la práctica de cualquier tipo de actividad física influye positivamente en el rendimiento académico. De este modo, aquellos que practican actividad físico-deportiva tienen mayor posibilidad de obtener un mayor rendimiento académico frente a los que no practican y tienen una vida sedentaria. […] Además, existe una relación directa entre la práctica moderada de ejercicio físico a la semana (2-5 horas/semanales) que influye positivamente en el alumnado. es necesario potenciar en nuestros escolares hábitos de vida saludable y de estudios, con la ayuda de un descanso correcto. […] Se evidencia como los alumnos que practican actividad física con una duración vigorosa y de intensidad moderada en cualquier deporte, obtienen mejores calificaciones que aquellos que no lo hacen, y esto se debe a una mejor planificación horaria de estudio. Se observa en distintas investigaciones cómo la práctica de actividad física mejora el riego en la parte pre frontal del cerebro consiguiendo que el alumno mejore en su atención y capacidad de resolución de problemas (Luque Lllanes et al., 2021, p.100).

Efectos De La Actividad Física Regular

La práctica regular de actividad física favorece notablemente la salud de los individuos. Unos de los beneficios inmediatos se producen a nivel cerebral, ayudando a la concentración, mejorando las horas de sueño y reduciendo el riego de depresión y ansiedad.

Realizar ejercicios físicos reduce los riegos de adquirir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II y síndrome metabólico, reduciendo la presión sanguínea y mejorando los niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar en sangre. Además, disminuye el riego de contraer algunos canceres como riñón, pulmón, estomago, entre otros.

Con la edad los músculos y la densidad de los huesos se reducen, por lo que es importante realizar actividad física regularmente ya que ayuda con la artritis y otras condiciones reumáticas, retrasando dichas perdidas ("Los beneficios de la actividad física", 2023).

Se considera que realizar actividad física de manera regular es la conducta más rentable y sencilla para mejorar el estado de salud; por medio de varios estudios se ha demostrado que las personas activas regularmente comparado con las personas con un estilo de vida sedentario enferman en menor frecuencia y tienen una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, oncológicas y crónicas.

Se ha relacionado a la actividad física con el desarrollo de bienestar psicológico, la reducción del estrés, los cambios en los estados de ánimo, mejorando la auto percepción y autoestima, controla además los niveles de ansiedad y depresión; todo esto en conjunto para influir sobre la calidad de vida de una persona (De Miguel Calvo et al., 2011).

Calidad De Vida

Cuando nos referimos a calidad de vida debemos hablar de varios factores que se interrelacionan para que la vida de un individuo sea digna, cómoda, agradable y satisfactoria.

El concepto de calidad de vida según la OMS, nos dice que es la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, normas y sus inquietudes. […] El concepto de calidad de vida está en constante movimiento, ya que se ve involucrada con aspectos socioeconómicos, culturales y psicológicos lo que genera en el individuo "valores positivos y negativos."

Así podemos decir que el concepto de calidad de vida y bienestar social puede tener cinco campos a comprender como son:

1. Físico: donde puede tener aspectos de salud y seguridad física.
2. Material: contar con una vivienda digna y propia, con acceso a todos los servicios básicos, alimentos al alcance, medios de transporte.
3. Educativos: existencia y cercanía a una educación donde permita ampliar los conocimientos de forma individual y colectiva.
4. Emocional: campo muy importante para cualquier ser humano, mediante el cual permite que su estado emocional vaya creciendo e interrelacionarse eficazmente.
5. Social: donde al ser humano tiene opciones interpersonales con núcleos básicos como la familia y círculos de amistades que permitan desarrollo del mismo.

Es importante considerar que estos campos mencionados pueden tener una diversa influencia en factores sociales, médicos y políticos y también en los ámbitos

> individuales y de comunidades. […] La calidad de vida es el resultado de una interacción constante entre los factores económicos, sociales, necesidades individuales, libertad emocional, entornos ecológicos, condiciones de salud – enfermedad ya sea en forma individual y social (Bonilla, s.f.).

Según la Revista española de Cardiología, el sedentarismo es un factor asociado con peor calidad de vida y es un importante factor asociado a un aumento de la mortalidad general (Cabrera de León et al., 2007).

Según el estudio *"Health-Related Quality of Life in Relation to Obesity Grade, Type 2 Diabetes, Metabolic Syndrome and Inflammation"* del Departamento de Endocrinología de la Universidad de Groningen de Holanda, indican que si bien la mayor preocupación siempre ha sido en enfocarse en la morbilidad y mortalidad secundarias a la obesidad, este estudio compara la calidad de vida de personas obesas y personas con un peso adecuado por medio de una encuesta, demostrando que las personas con obesidad tienen una disminución en la calidad de vida y en la facilidad para realizar las actividades de la vida diaria, además que los valores en la calidad de vida se ven afectados directamente según aumenta el índice de masa corporal (Slagter et al., 2015).

Noción de Salud

La OMS realiza la siguiente definición:

> "La salud es un estado de completo bienestar físico, metal y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". Dicho concepto tuvo la primera ampliación en 1992 al agregar "y en armonía con el medio ambiente". Esto fortaleció la defensa de la ecológico, asumida por muchos movimientos sociales para la evolución armónica de los pueblos (Hoyo et al., 2021).

- **Salud física**: “La salud física se refiere a la condición física general de las personas en un momento dado. Es el bienestar del cuerpo y el óptimo funcionamiento de éste. La ausencia de enfermedades y el buen funcionamiento fisiológico del organismo. Los ataques víricos o las lesiones tienen un efecto negativo en nuestra salud física, que también se ve alterada por otros factores”.
- **Salud mental**: “La salud mental, que también suele llamarse salud emocional, es un concepto complejo, que no solamente hace referencia a si una persona padece o no un trastorno psicológico. Se caracteriza por tener un nivel de autoestima alto, a sentirse bien con uno mismo, a estar motivado con la vida y tener objetivos vitales que le ayuden vivir los días con optimismo y esperanza, a la capacidad de resiliencia y de hacer frente a los problemas y de gozar de un equilibrio emocional, autonomía y una vida libre de estrés y preocupaciones excesivas” (Guillén Poyato et al , 2023).

- **Salud social**: “La salud social se refiere a la capacidad de una persona para interactuar con los demás y formar relaciones sociales satisfactorias. La salud social es importante para el bienestar emocional y psicológico, así como para la prevención de enfermedades mentales”.

Algunas de las enfermedades que pueden afectar a la salud física son las enfermedades cardiovasculares, obesidad, diabetes, cáncer, enfermedades gastrointestinales y sedentarismo entre otras. Para evitar estas afecciones incluidas las mentales, se debe estar físicamente activo para disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo; dormir el tiempo suficiente y alimentarse de forma saludable.

La salud social está relacionada con el bienestar general de las personas, refiriéndose a las relaciones personales y sociales (educación, empleo, diversidad cultural, servicios públicos, equidad de género y participación comunitaria).

Tener una buena salud social ayuda al hombre a adaptarse a los cambios y desafíos del entorno y desarrollar vínculos afectivos. Caso contrario, la salud física y mental se verían afectadas, aumentando el riesgo de enfermedades, estrés, depresión y aislamiento (Guillen Poyato et al., 2023).

Metodología

Tomando como referencia las teorías de Canales et al., (1994), se empleó para este estudio el diseño metodológico mencionado por los autores, con el fin de comprobar la hipótesis en base a los datos recaudados, donde nos arrojó resultados numéricos que expresan los equivalentes metabólicos consumidos en días, horas y minutos, para conocer los niveles de actividad de los estudiantes implicados.

Tipo De Investigación

Cuantitativa: la investigación se realiza en un enfoque cuantitativo, según Canales (1994), ya que se utilizará la recolección de datos, con base de medición numérica y el análisis de los mismos con el fin de validar o refutar la hipótesis.

- Transversal: "estudian las variables simultáneamente en determinado momento, haciendo un corte en el tiempo" (Canales, 1994, p.81). para la presente tesis se selecciona a los estudiantes del tercer año de la carrera en el mes julio 2023.
- Descriptivo: "son la base y punto inicial de los tipos y son aquellos que están dirigidos a determinar "cómo es" o "cómo está" la situación de la variable que se estudian en la población". En este estudio se analiza el nivel de actividad física de los estudiantes en el mes de julio del 2023.

Área De Estudio

- Lugar: Instituto privado San Joaquín de Trancas
- Universo: estudiantes de tercer año del profesorado de educación primaria.
- Tamaño: Muestra pequeña probabilística. (Universo finito) 23 alumnos en total.
- Unidad de observación: Totalidad de los alumnos de tercer año del profesorado 2023.

Recolección De Datos

La recolección de la información se realizará por medio de la aplicación de una encuesta telefónica de tipo descriptiva ya que se intenta documentar actitudes y condiciones presentes de 23 estudiantes, donde deberán elegir una de las respuestas que se presentan en cada una de las preguntas, esto con el fin de facilitar la cuantificación de la información. El cuestionario aplicado es basado en el Cuestionario Internacional de Actividad Física(IPAQ) para determinar las características de la actividad física que realiza o no cada participante.

Encuesta a través de cuestionario mundial sobre actividad física (IPAQ). de manera telefónica (Cuestionario Internacional de Actividad Física, 2002).

Aspectos bioéticos:

La participación de cada uno de los involucrados en la investigación será de carácter voluntario, lo que permitirá conocer los resultados personales y grupales. La inclusión de cada participante será respaldada por la máxima autoridad de la institución.

Resultados Y Análisis

Estudiantes

Tabla 1

Datos de los encuestados

Alumno	Sexo	Edad
Alumno 1	Femenino	22
Alumno 2	Femenino	31
Alumno 3	Femenino	21
Alumno 4	Femenino	22
Alumno 5	Femenino	36
Alumno 6	Femenino	28
Alumno 7	Femenino	28
Alumno 8	Femenino	25
Alumno 9	Femenino	21
Alumno 10	Femenino	20
Alumno 11	Femenino	30
Alumno 12	Masculino	22
Alumno 13	Femenino	20
Alumno 14	Femenino	20
Alumno 15	Femenino	20
Alumno 16	Femenino	22
Alumno 17	Femenino	22
Alumno 18	Femenino	26
Alumno 19	Femenino	35
Alumno 20	Femenino	21
Alumno 21	Femenino	27
Alumno 22	Femenino	28
Alumno 23	Femenino	25

Análisis De Los Resultados

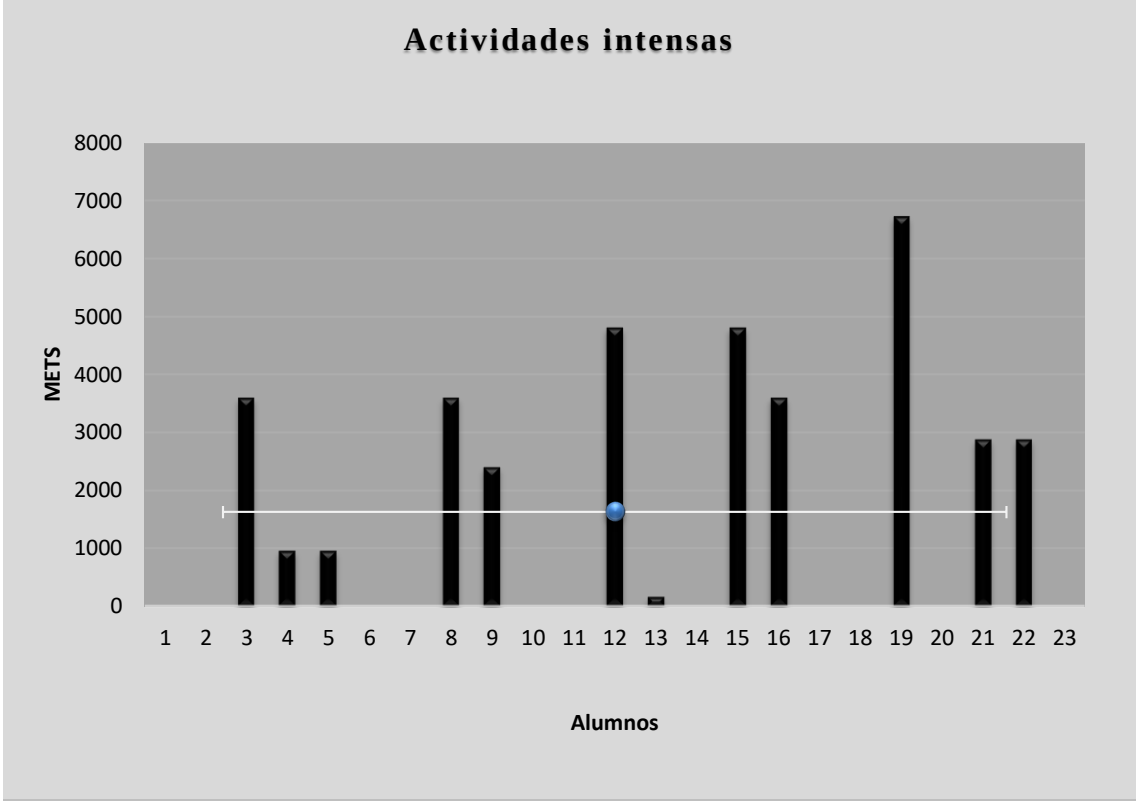
Teniendo en cuenta la totalidad de los estudiantes encuestados, se analizó la sumatoria de Mets y tiempos semanales de acuerdo a los niveles de Actividad Física Intensa, Actividad Moderada, caminata y tiempo sentado del alumnado.

Actividades intensas

Tabla 2

Actividad intensa

Alumno	días	minutos por día	no sabe	Minutos semanal	Mets semanal
1			X	0	0
2	0	0		0	0
3	5	90		450	3600
4	1	120		120	960
5	2	60		120	960
6	0	0		0	0
7	0	0		0	0
8	5	90		450	3600
9	5	60		300	2400
10	0	0		0	0
11	0	0		0	0
12	2	300		600	4800
13	1	20		20	160
14	0	0		0	0
15	5	120		600	4800
16	5	90		450	3600
17	0	0		0	0
18	0	0		0	0
19	7	120		840	6720
20	0	0		0	0
21	2	180		360	2880
22	3	120		360	2880
23	0	0		0	0
Promedio	1624,35				



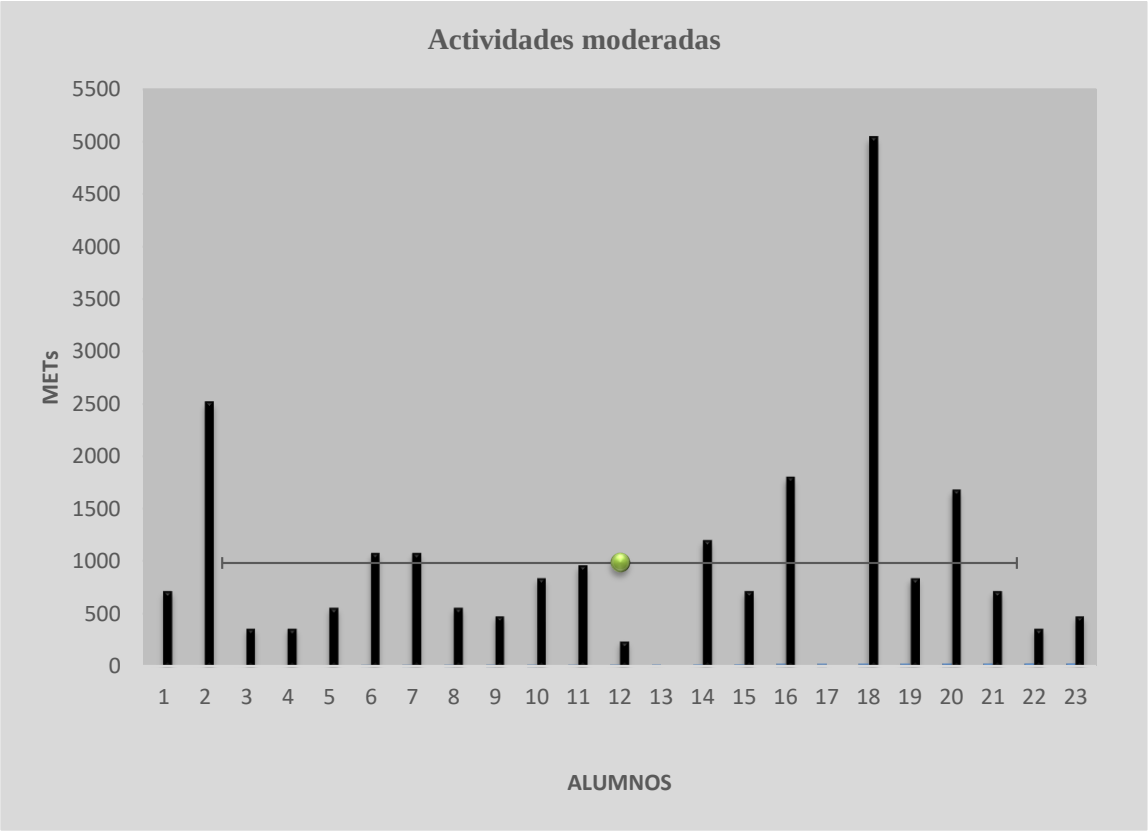
Del análisis se desprende que la totalidad de los alumnos llegan a un promedio de 1624,35 METs en actividades intensas, de los cuales un 61 % se encuentran por debajo de ese promedio (incluyendo en este porcentaje aquellos cuya actividad intensa es nula), mientras que el 39 % dedican mayor tiempo a dichas actividades.

Actividades moderadas

Tabla 3

Actividades moderadas

Alumno	Días	Minutos por día	No sabe	Minutos semanal	Mets semanal
1	3	60		180	720
2	7	90		630	2520
3	3	30		90	360
4	1	90		90	360
5	7	20		140	560
6	3	90		270	1080
7	3	90		270	1080
8	7	20		140	560
9	2	60		120	480
10	7	30		210	840
11	4	60		240	960
12	1	60		60	240
13	0	0		0	0
14	2	150		300	1200
15	3	60		180	720
16	5	90		450	1800
17	0	0		0	0
18	7	180		1260	5040
19	7	30		210	840
20	7	60		420	1680
21	3	60		180	720
22	1	90		90	360
23	2	60		120	480
Promedios de METS semanales				982,61	



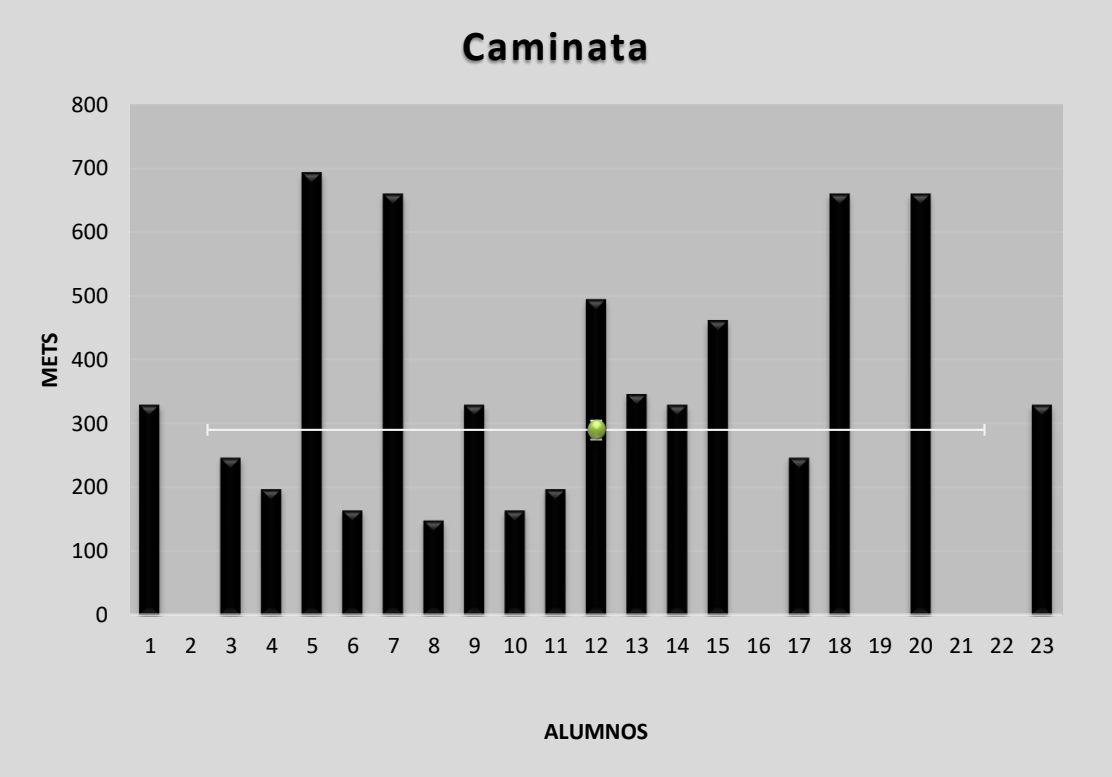
Del análisis se desprende que la totalidad de los alumnos llegan a un promedio de 892,61 METs, en actividades moderadas, de los cuales 87 % se encuentran por debajo de ese promedio (incluyendo en este porcentaje aquellos cuya actividad intensa es nula), mientras que el 13% dedican mayor tiempo a dichas actividades.

Caminata

Tabla 4

Caminata

Alumno	días	minutos por día	no sabe	minutos semanales	METs semanal
1	5	20		100	330
2	0	0		0	0
3	5	15		75	247,5
4	5	12		60	198
5	7	30		210	693
6	5	10		50	165
7	5	40		200	660
8	1	45		45	148,5
9	5	20		100	330
10	5	10		50	165
11	3	20		60	198
12	5	30		150	495
13	7	15		105	346,5
14	5	20		100	330
15	7	20		140	462
16	0	0		0	0
17	5	15		75	247,5
18	5	40		200	660
19	0	0		0	0
20	5	40		200	660
21	0	0		0	0
22	0	0		0	0
23	5	20		100	330
Promedio METs semanal					
	289,83				



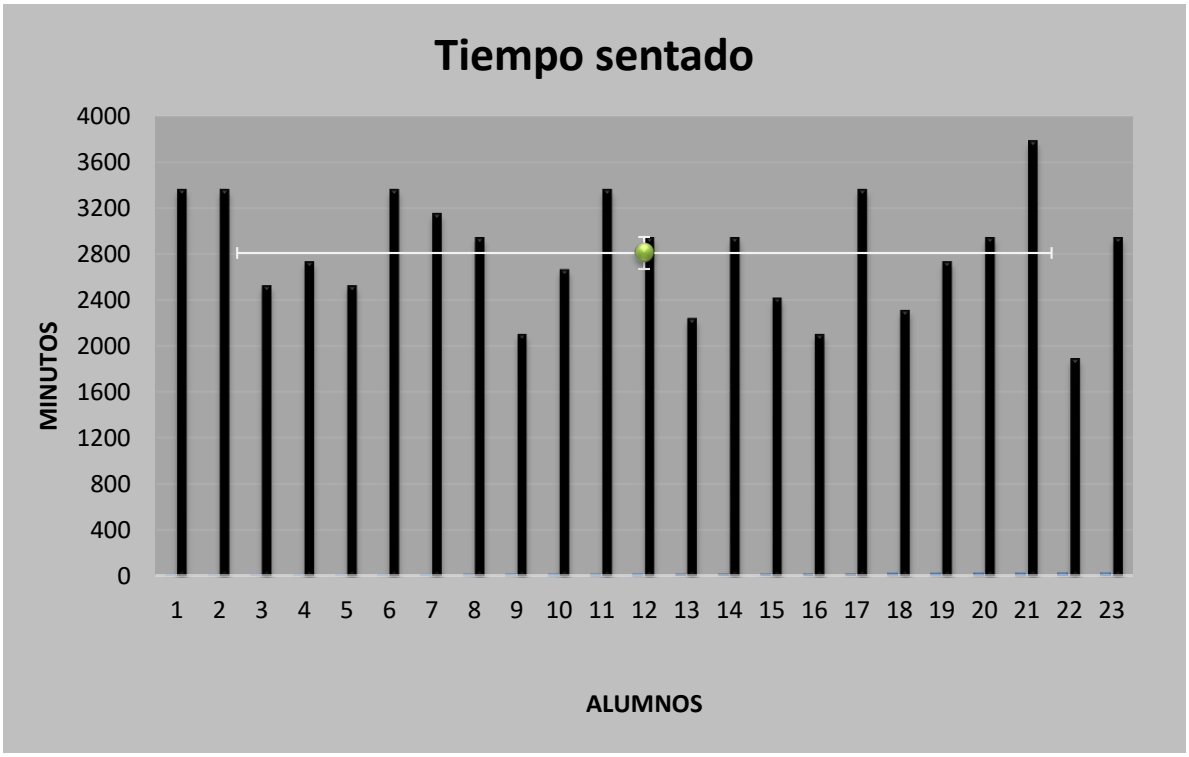
Del análisis se desprende que la totalidad de los alumnos llegan a un promedio de 289,83 METs, en caminatas semanales de los cuales un 48% se encuentran por debajo de ese promedio, mientras que el 52 % dedican mayor tiempo a dichas actividades. Teniendo en cuenta estos resultados observamos una mínima diferencia entre ambos grupos.

Tiempo sentado

Tabla 5

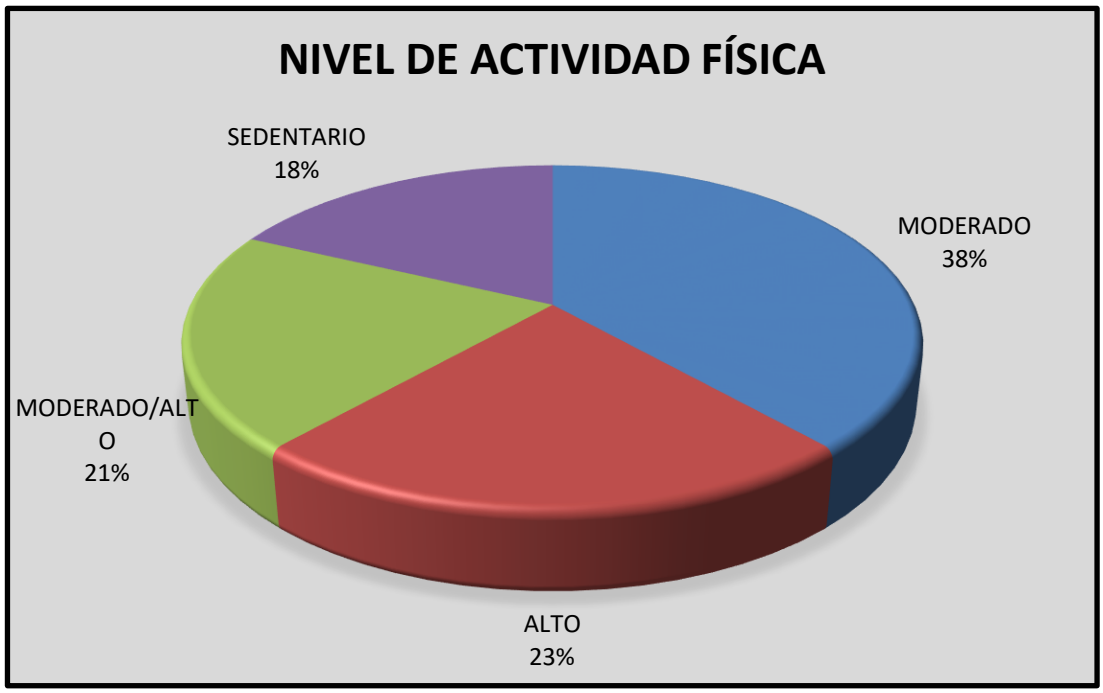
Tiempo sentado

Alumnos	minutos sentado	no sabe	Minutos semanales
1	480		3360
2	480		3360
3	360		2520
4	390		2730
5	360		2520
6	480		3360
7	450		3150
8	420		2940
9	300		2100
10	380		2660
11	480		3360
12	420		2940
13	320		2240
14	420		2940
15	345		2415
16	300		2100
17	480		3360
18	330		2310
19	390		2730
20	420		2940
21	540		3780
22	270		1890
23	420		2940
Promedio	2810,65		



Del análisis se desprende que la totalidad de los alumnos llegan un promedio de tiempo de 2810,65 minutos sentados, de los cuales un 52 % se encuentran por debajo de ese promedio, mientras que 48 % son los alumnos que se encuentran más inactivos.

Tiempo sentado



El grafico se desprende que los encuestados suelen realizar un 38% de actividad moderada, mientras que el 23 % realiza actividades intensas, el 21 % se encuentra entre actividades moderadas e intensas y el restante 18 % se encuentra en el nivel sedentario.

Conclusión

El grupo de estudiantes femeninas es superior en un 96% al grupo de estudiantes masculinos de un 4%. La mayoría posee 22 años. Los resultados no mostraron diferencias sustanciales de género en la actividad física de los jóvenes.

En esta investigación, se realizó un análisis que involucra la actividad física en sus tres niveles (intenso moderado y bajo) y el tiempo que permanecen sentados los estudiantes.

A pesar de los beneficios, algunos ya mencionados de realizar actividad física de manera regular, un importante porcentaje poblacional continúa manteniendo un estilo de vida sedentario. Debido a que la mayoría de los estudiantes manifestó pasar más de 6 hs al día sentados; lo que valida la hipótesis planteada.

Se puede evidenciar el cambio de estilo de vida que se produce en el paso de la escuela al instituto universitario. Es un hecho que puede desencadenar en los estudiantes cambios en los hábitos y la utilización del tiempo de ocio de manera diferente.

El abandono de la actividad física que era obligatoria en la secundaria supone en la etapa universitaria un descenso en los niveles de actividad física y recreación. Sumado a la inactividad brindada por el uso de dispositivos tecnológicos, el poco tiempo libre para hacer ejercicios debido a las obligaciones académicas y sumado a la situación laboral (la mayoría de alumnos deben estudiar al mismo tiempo que trabajar). como así también el uso de transportes público o privado que limitan el tiempo de desplazamiento físico volviéndolo casi nulo. En este sentido el estudio de la conducta sedentaria adquiere importancia, ya que, cada vez más actividades de la vida cotidiana se resuelven estando sentados, así como es importante incrementar el tiempo que se destina a la actividad física para mejorar la salud metabólica y calidad de vida, también lo es, disminuir el tiempo en el que los estudiantes permanecen sentados.

El tiempo sentado diariamente también está asociado con la mortalidad por enfermedad cardiovascular, donde a mayor tiempo sentado, mayor es el riesgo de muerte.

Por lo que se vuelve necesario sumar programas que regulen la actividad física en las universidades, ya que es una etapa crítica para los sujetos, donde se ven deteriorados sus hábitos adquiridos en la edad escolar, y se facilitan hábitos poco saludables que a futuro repercuten en la salud, sumado al sedentarismo y la falta de actividad de intensidad adecuada que condicionan el incremento de enfermedades crónicas no transmisibles.

Se demostró que la actividad física que se realiza de manera regular en hombres y mujeres en edad económicamente activa, tiene un efecto favorable sobre la calidad de vida.

El interés de esta investigación se centra en el papel que la actividad física tiene en la salud y el bienestar, así como el fomento de estilos de vida físicamente activos.

La práctica habitual de actividad física garantiza movilidad, un peso estable, controla el sistema circulatorio y además ayuda al sistema nervioso. Es necesario mencionar que debe ser acompañada por una alimentación equilibrada y saludable, el buen descanso, y la hidratación continua durante el día. Cuando el cuerpo se encuentra en movimiento libera endorfinas que generan energía. Luego de hacer actividad física, se puede continuar estudiando y, al estar más distendidos, la capacidad de concentración aumentará y será mejor el proceso de construcción de conocimiento. En épocas de exámenes se recomienda a los/as estudiantes hacer una pausa de descanso durante el estudio, ya que el cuerpo necesita cambiar de postura y la mente necesita despejarse. En esos espacios de tiempo se pueden hacer estiramientos, rotar el cuello con movimientos suaves, caminar, entre otras.

En este momento que se está atravesando como sociedad, se recomienda a los estudiantes mantenerse activos en sus hogares, no solo para contribuir a su calidad de aprendizaje y conservar su condición física sino también en pos de la salud y la calidad de vida no solo personal, sino colectiva.

Realizar actividad física contribuye a un mejor descanso y es precisamente cuando la persona duerme y alcanza cierta etapa del sueño, que se fijan y asimilan los conocimientos y la memoria. Además, está comprobado que la actividad física ayuda al cerebro oxigenando las células, lo que permite un mejor funcionamiento del sistema nervioso.

En base a lo analizado en el proceso de tesis es recomendable que el instituto brinde programas de actividad física como materia extracurricular, permitiendo de esta manera disminuir el sedentarismo entre sus estudiantes, aportándoles una mejor calidad de vida.

Bibliografía

Arteaga , A., Bustos , P., Soto, R., Velazco, N., & Amigo, H. (2010). Actividad física y su asociación con factores de riesgo cardivacular. Un estudio en adultos jóvenes. *Revista médica de Chile, 138*(10), 1209-1216. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872010001100001

Arteaga Borrero, M. F, Campoverde Vizhñay, J. L y Duran Rodas, M. G. (2014). *Grado de sedentarismo y sus causas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Medicas de la Universidad de Cuenca 2014* [Tesis previo a la obtencion del titulo de licenciado en terapia fisica, Universidad de Cuenca]. https://docplayer.es/14207696-Facultad-de-ciencias-medicas-escuela-de-tecnologia-medica-terapia-fisica.htm

Bonilla, M. A. (s.f.). *¿ Que es calidad de vida?*. 28 de diciembre de 2023, de Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo : https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/prepa2/n2/m2.html

Cabrera de León, A., Rodríguez-Peréz, M., Rodríguez-Benjumeda, L. M., Annia-Lafuente, B., Brito-Díaz, B., Muros de Fuentes, M., Almeida-González, D.,Batista-Medina, M & Aguirre-Jaime, A. (2007). Sedentarismo: tiempo de ocio activo frente a porcentajes del gasto energético. *Revista Española de Cardiología, 60* (3), 244-250. https://www.revespcardiol.org/es-sedentarismo-tiempo-ocio-activo-frente-articulo-resumen-13100275

Canales, F. H., Alvarado, E. L., & Pineda, E. B. (1994). *Metodología de la Investigación* (2da ed.). Organizacióm Panamericana de la salud .

Codella, R. (2018). El ejercicio estimula la actividad del cerebro y desvía la atención por el azúcar. *Salud (i) Ciencia, 23*, 70. http://www.scielo.org.ar/pdf/siic/v23n1/v23n1a11.pdf

Cristi Montero, C., Celis Morales, C., Ramirez Campillo, R., Aguilar Farías, N., Alvarez, C., & Rodríguez Rodríguez, F. (2015). ¡Sedentarismo e inactividad física no son lo mismo!: una actualización de conceptos orientada a la prescripción del ejercicio físico

para la salud. *Revista Médica de Chile*, *143*(8). https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000800021

Cuestionario Internacional de Actividad física (IPAQ). (2017). *Revista Enfermeria del Trabajo*, *7*(11), 49-54.

Cuestionario de Actividad Física, (2002). *Rioja Salud.* https://www.riojasalud.es/files/content/ciudadanos/escuela-salud/cuida-tu-salud/actividad-fisica/mediciones/IPAQ_Cuestionario_ESP.pdf

De Miguel Calvo , J. M., Schweiger Gallo, I., de las Mozas Majano, O., & Hernández López, J. M. (2011). Efectos del ejercicio fisico de la productividad laboral y el binestar. *Revista de Psicologia del Deporte*, *20*(2), 590. https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/668331/efecto_miguel_RPD_2011.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Echavarría Rodriguez , A. M., & Botero Restrepo, S. (2015). Métodos de evalución del Nivel de Actividad Física: Revisión de literatura. *Revista de Educación Física* , *4*(2), 88-91. file:///C:/Users/barto/Downloads/lcadenamontoya,+24403-Texto+del+art_culo-93896-1-10-20150923_compressed.pdf

Farinola, M. & Bazan, N. (2010). Niveles de actividad Física en estudiantes de la carrera de profesorado universitario en educación física y de otras carreras de grado en la universidad de Flores. *Calidad de Vida UFLO*, *4*, 25-44. http://revistacdvs.uflo.edu.ar/index.php/CdVUFLO/article/view/27/26

Guillén Poyato, C**.,** Martínez Sänchez, M. V., Salazar García, M., Cabeza Delicado, E., Calvo Cozcolluela, D., & Gimeno Sanjuan, N. (2023). La salud como definición y sus diferentes tipos. *Revista Sanitaria de Investigación*. https://revistasanitariadeinvestigacion.com/la-salud-como-definicion-y-sus-diferentes-tipos/

Hardman, A. E. y Stensel, D. (2009). *Physical Activity and Health.* Routledge. https://www.mdthinducollege.org/ebooks/statistics/Physical_Activity_and_Health.pdf

Healy , G. N., Wijndaele, K., Dunstan, D. W., Shaw, J. E., Salmon, J., Zimmet, P. Z., & Owen, N. (2008). Tiempo sedentario, actividad física y riesgo metabólico medidos objetivamente: el estudio australiano sobre diabetes, obesidad y estilo de vida (AusDiab). *Americam Diabetes Association , 31*(2). https://diabetesjournals.org/care/article/31/2/369/25234/Objectively-Measured-Sedentary-Time-Physical

Hoyo, E. H., Losardo, R. J., & Bianchi, R. I. (2021). Salud plena e integral: un concepto màs amplio de salud. *Revista de la Asociación Médica Argentina, 134*(1), 20. https://www.ama-med.org.ar/uploads_archivos/2147/Rev-1-2021_pag-18-25_Losardo.pdf

Iglesias Lopez, G. (2015). *Actividad Fisica, sedentarismo, rendimiento, académico y atractivo de la Educación Física en jovenes de educación secundaria* [Tesis Doctoral, Universidad de La Laguna]. https://riull.ull.es/xmlui/bitstream/handle/915/26004/Actividad%20F%C3%ADsica%2C%20sedentarismo%2C%20rendimiento.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Los beneficios de la actividad física. (2023). *Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades*. https://www.cdc.gov/spanish/

Luque Llianes, A., Gálvez Casas, A., Escámez Baños, J. C., Gomez Escribano, L., Tárraga Marcos , L., & Tárraga López, P. (2021). ¿Mejora la Actividad Física el rendimiento académico en escolares? Una revisíon bibliográfica. *Journal of Negative and No Positive Results, 6*(1), 100. https://scielo.isciii.es/pdf/jonnpr/v6n1/2529-850X-jonnpr-6-01-84.pdf

Macarro Moreno, J., Romero Cerezo, C., & Torres Guerrero, J. (2010). Motivos de abandono de la práctica de actividad físico-deportiva en los estudiantes de Bachillerato de la provincia de Granada. *Revista de Educación, 353*(18), 495-519.

https://www.educacionyfp.gob.es/revista-de-educacion/numeros-revista-educacion/numeros-anteriores/2010/re353/re353-18.html

Mantilla Toloza , S. C., & Gómez-Conesa, A. (2017). El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado en el seguimiento de la actividad física poblacional. *Revista Iberoamericana de Fisioterapia y Kinesiología, 10*(1), 48-52. https://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica--13107139

Molina Colombres, P. (2019). *Niveles de actividad física y sedentarismo en alumnos de la Universidad Católica de Salta* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Salta]. Repositorio Institucional UCASAL. https://bibliotecas.ucasal.edu.ar/opac_css/index.php?lvl=cmspage&pageid=24&id_notice=65915

Olavegogeascoechea, P., Allevato, J., Bavio, E., Federico, A., & Lamfre, L. (2015). Prevalencia de factores de riesgo para enfermedad vascular en Cipolletti, Rio Negro. *Revista Argentina de salud publica, 6*(22), 7-15. https://www.rasp.msal.gov.ar/rasp/articulos/volumen22/7-13.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Actividad Fisica* . Actividad física (who.int)

Pate, R. R., O´neill, J. R., & Lobelo, F. (2008). La evolución de la definición de "sedentario". *36*(4), 173-178. https://journals.lww.com/acsmessr/fulltext/2008/10000/the_evolving_definition_of__sedentary_.2.aspx

Prevencionar.com. (2020, marzo 2024). *Inactividad fisica: un problema de salud pùblica mundial* https://prevencionar.com/2020/03/24/inactividad-fisica-un-problema-de-salud-publica-mundial/

Ruiz , G., De Vicente, E., & Vergara , J. (2012). Comportamiento sedentario y niveles de actividad física en una muestra de estudiantes y trabajadores universitarios. *Journal of Sport and Health Research, 4*(1), 83-92. http://www.journalshr.com/papers/Vol%204_N%201/V04_1_8.pdf

Secretaria de gobierno de salud. (2019). *4° Encuesta Nacional de Factores de Riesgo* . https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2020-01/4ta-encuesta-nacional-factores-riesgo_2019_principales-resultados.pdf

Soca, P. E. M., (2009). El síndrome metabólico: un alto riesgo para individuos sedentarios. *ACIMED, 20*(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-94352009000800007

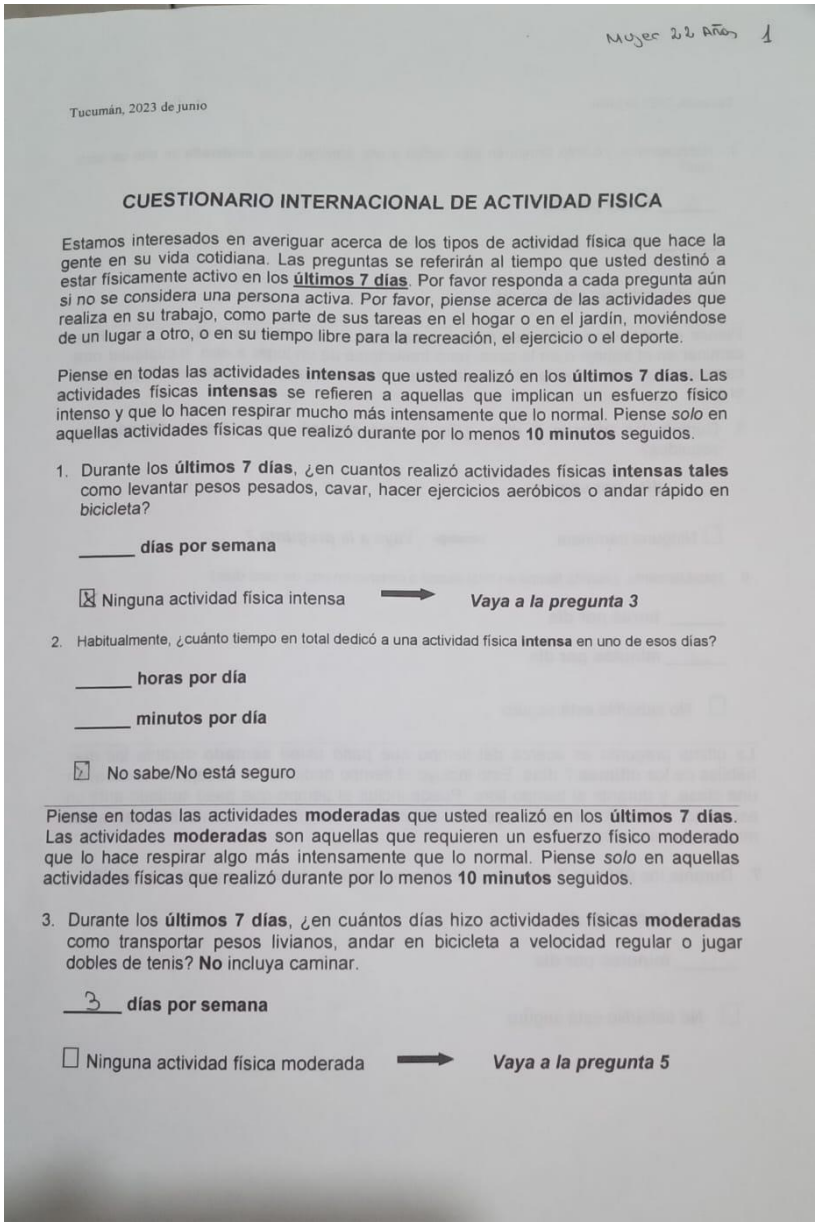
Slagter, S. N., Van Vliet-Ostaptchouk, J. V., Van Beek, A. P., Keers, J. C., Lutgers, H. L., Van der Klauw, M. M., & Wolffenbütte, B. HR. (2015). Calidad de vida relacionada con la salud en relación con el grado de obesidad, diabetes tipo 2, síndrome metabólico e inflamación. *Plos one*. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0140599

Universidad Provincial del Sudoeste. (10 de mayo de 2017). *Inactividad fisica y sedentarismo.* https://www.upso.edu.ar/inactividad-fisica-sedentarismo/

Varela, M. T., Duarte, C. Salazar, I. C., Lema, L. F. & Tamayo, J. A. (2011). Actividad física y sedentarismo en jovenes universitarios de colombia: prácticas, motivos y recursos para realizarlas. *Redalyc*, *42*(3), 269-277. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28322503002

Vidarte Claros, J. A., Vélez Alvárez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de salud. *Revista Hacia la Promoción de la Salud, 16*(1), 202-218. https://www.redalyc.org/pdf/3091/309126695014.pdf

Anexo



Mujer 22 años 1

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☒ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   3 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__1__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__5__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__20__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__8__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer_31 años (2)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   7 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

1 **horas por día**

30 **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

☒ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

8 **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 21 AÑOS (3)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   5 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   1 **horas por día**

   30 **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   3 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__5__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__15__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__6__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 22 Años (4)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   ___1___ **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   ___2___ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   ___1___ **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__1__ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__5__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__12__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__6__ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer - 36 Años (5)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   2 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   1 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   7 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__20__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__7__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__6__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 28 años (6)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   _____ **días por semana**

   ☑ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   3 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__1__ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__5__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__10__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La *última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted* **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__8__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 28 años (1)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   3 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

1 **horas por día**

30 **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

5 **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

40 **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

7 **horas por día**

30 **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 28 años (8)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   5 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   1 **horas por día**

   30 **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   7 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__20__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__1__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__45__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__7__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 21 Años (9)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   5 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   1 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   2 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4 Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__1__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__5__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__5__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 20 años (10)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   7 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__5__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__10__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** *durante los días hábiles de los* **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__6__ **horas por día**

__20__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 20 años (11)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   4 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__1__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__3__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__20__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__8__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Usaron 27 AM (2)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

   2 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   5 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   5 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

   1 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

   5 **días por semana**

   ☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   30 **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

   7 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Mujer 20 años (13)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   1 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   20 **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__7__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__15__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__5__ **horas por día**

__20__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 20 AÑOS (19)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   2 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

2 **horas por día**

30 **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

5 **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

20 **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

7 **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 20 años (15)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   5 días por semana

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   2 horas por día

   _____ minutos por día

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   3 días por semana

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__1__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__7__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__20__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__5__ **horas por día**

__45__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 22 años (16)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   5 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   1 **horas por día**

   30 **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   5 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

1 **horas por día**

30 **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

☒ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted ***sentado*** *durante los días* hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

5 **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 22 Años (17)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

5 **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

15 **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La *última pregunta* es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

8 **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 26 Años (10)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   7 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__3__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__5__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata ➡ ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__40__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__5__ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 35 años (19)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   7 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   2 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   7 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

☒ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__6__ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Mujer 21 años (20)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   __7__ **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

   1 **horas por día**

   30 **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

   5 **días por semana**

   ☐ Ninguna caminata ⟶ ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   40 **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

   7 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

mujer 27 años (21)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

   2 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   3 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   3 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

   ___1___ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

   _____ **días por semana**

   ☒ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

   _____ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted ***sentado*** *durante los días* hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

   ___9___ **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Mujer - 28 años. RC

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

   3 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   2 **horas por día**

   _____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   1 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__1__ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

_____ **días por semana**

☐ Ninguna caminata ⟹ ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☒ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted ***sentado*** *durante los días* hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil**?

__4__ **horas por día**

__30__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

mujer 25 AÑOS (22)

Tucumán, 2023 de junio

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA

Estamos interesados en averiguar acerca de los tipos de actividad física que hace la gente en su vida cotidiana. Las preguntas se referirán al tiempo que usted destinó a estar físicamente activo en los **últimos 7 días**. Por favor responda a cada pregunta aún si no se considera una persona activa. Por favor, piense acerca de las actividades que realiza en su trabajo, como parte de sus tareas en el hogar o en el jardín, moviéndose de un lugar a otro, o en su tiempo libre para la recreación, el ejercicio o el deporte.

Piense en todas las actividades **intensas** que usted realizó en los **últimos 7 días.** Las actividades físicas **intensas** se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que lo hacen respirar mucho más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

1. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuantos realizó actividades físicas **intensas tales** como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en *bicicleta*?

   ____ **días por semana**

   ☒ Ninguna actividad física intensa → ***Vaya a la pregunta 3***

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

   ____ **horas por día**

   ____ **minutos por día**

   ☐ No sabe/No está seguro

Piense en todas las actividades **moderadas** que usted realizó en los **últimos 7 días**. Las actividades **moderadas** son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que lo hace respirar algo más intensamente que lo normal. Piense *solo* en aquellas actividades físicas que realizó durante por lo menos **10 minutos** seguidos.

3. Durante los **últimos 7 días**, ¿en cuántos días hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **No** incluya caminar.

   2 **días por semana**

   ☐ Ninguna actividad física moderada → ***Vaya a la pregunta 5***

Tucumán, 2023 de junio

4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

__1__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

Piense en el tiempo que usted dedicó a **caminar** en los **últimos 7 días**. Esto incluye caminar en el trabajo o en la casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

5. Durante los **últimos 7 días**, ¿En cuántos **caminó** por lo menos **10 minutos** seguidos?

__5__ **días por semana**

☐ Ninguna caminata → ***Vaya a la pregunta 7***

6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?

_____ **horas por día**

__20__ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en la casa, en una clase, y durante el tiempo libre. Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en ómnibus, o sentado o recostado mirando la televisión.

7. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasó **sentado** durante un **día hábil?**

__7__ **horas por día**

_____ **minutos por día**

☐ No sabe/No está seguro