

Fecha: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sujeto SIMPAQ\_\_\_\_\_

Test / Retest

## Cuestionario sencillo de actividad física

**Introducción:** Voy a preguntarle acerca de lo que usted ha estado haciendo en los **últimos siete días**, incluyendo tiempo en la cama, sentado o tumbado, caminando, realizando ejercicio, deporte u otras actividades.

---

1A. ¿A qué hora fue a la cama habitualmente en los últimos siete días?

*Ayuda: ¿entre las \_ y las \_?*

Respuesta: \_\_\_\_\_

1B. ¿A qué hora se levantó de la cama habitualmente en los últimos siete días?

Respuesta: \_\_\_\_\_

**1Promedio de horas por noche en la cama**

2A. Esto supone aproximadamente \_\_\_\_\_ horas al día fuera de la cama. En aquellas \_\_\_\_\_ horas, ¿cuánto tiempo permaneció sentado o tumbado, como cuando está comiendo, leyendo, viendo la televisión o usando dispositivos electrónicos. *Ayuda: por ejemplo, sentado en el trabajo, transporte, tiempo de ocio o en casa.*

Respuesta: \_\_\_\_\_

