

Cuestionario del adulto sobre tiempo sentado en el ultimo día - PAST

Este cuestionario es acerca de algunas actividades particulares que realizó ayer mientras estuvo sentado o recostado.

Esto NO incluye dormir, ya sea en la cama o si se quedó dormido mientras realizaba otra actividad. Esto es sólo acerca de actividades que realizó mientras estaba despierto.

Le vamos a preguntar acerca de diferentes momentos en los cuales pudo haber estado sentado o recostado: mientras trabaja, viaja, mira televisión, usa el computador, y cuando realiza otras actividades. Por cada una de estas actividades, sólo cuente el tiempo cuando ésta fue su **actividad principal**. Por ejemplo, si usted vió televisión y comió al mismo tiempo, ese tiempo debe ser reportado para ver televisión o comer, pero no ambos. Sus respuestas pueden ser entregadas en horas y minutos. Trate de reportar sólo el tiempo en que estuvo sentado o recostado y no el tiempo que utilizó levantándose para realizar descansos (Ej. tomar café, ir al baño).

Ayer

ST0.1 Ayer fue (por favor encierre en un círculo):

1. **Lunes** 2. **Martes** 3. **Miércoles** 4. **Jueves** 5. **Viernes** 6. **Sábado** 7. **Domingo**

ST 0.2. La fecha de ayer fue: $\frac{\text{d}}{\text{d}} / \frac{\text{m}}{\text{m}} / \frac{\text{a}}{\text{a}}$

Sentado en el trabajo

ST 1.

¿Realizó trabajo pagado el día de ayer? (encierre en un círculo)

1. Sí
2. No

Si no realizó trabajo pagado el día de ayer debe continuar en la pregunta ST4.

ST 2.

¿Cuánto tiempo en total estuvo ayer en su lugar de trabajo o trabajando desde su hogar, incluyendo el tiempo en los que comió o tuvo descansos? (Incluya TODO el tiempo que estuvo en el trabajo, no sólo el tiempo que estuvo sentado).

horas minutos

ST 3.

¿Cuánto tiempo estuvo sentado ayer en su lugar de trabajo o trabajando desde su hogar, incluyendo el tiempo en los que comió o tuvo descansos?

horas minutos

Sentado para transporte

ST 4. Pensando en el día de ayer, por favor estime el **tiempo total** que estuvo sentado viajando de un lugar a otro. Por favor, incluya sólo el tiempo que estuvo sentado y esperando por transporte, pero **no** incluya el tiempo que estuvo de pie (ya sea viajando o esperando transporte). No incluya ningún tiempo que ya haya sido reportado mientras trabajaba en la pregunta anterior. Si se transporta en bicicleta, no incluya ese tiempo tampoco. Si su trabajo incluye estar sentado en un medio de transporte, no incluya ese tiempo (ej: taxista).

horas minutos

Viendo televisión

ST 5. Por favor estime el **tiempo total** que estuvo ayer sentado o recostado mientras miraba televisión o películas, jugaba videojuegos en la televisión, como por ejemplo, play station. Esto incluye si miró televisión en la cama. Recuerde, su respuesta puede ser en horas y/o minutos. Solamente incluya el tiempo cuando esta fue su actividad principal (ej: si vió TV y uso su computador o comió, reporte solo una).

horas minutos

Computador, Internet y Juegos electrónicos

ST 6. Por favor, estime el tiempo total que estuvo ayer sentado o recostado mientras usaba un computador, tablet (ej: Ipad) o celular. INCLUYA el tiempo en que usó internet (ej: chat, redes sociales) o estuvo jugando videojuegos en el computador. NO INCLUYA el tiempo que estuvo realizando trabajo pagado en el computador ya que este debería haber sido incluido en la pregunta previa sobre tiempo sentado en el trabajo (ST3).

 horas minutos

Lectura

ST 7. Por favor, estime el tiempo total que estuvo ayer sentado o recostado mientras leía en su tiempo libre (ej: leyendo diarios o libros, estudiando, etc.). Incluya la lectura en cama, pero no incluya el tiempo utilizado leyendo como parte del trabajo pagado. Recuerde, no incluya tiempo de lectura que haya sido parte de alguna anteriormente reportada.

 horas minutos

Pasatiempos

ST 8. Por favor, estime el **tiempo total** que estuvo ayer sentado o recostado mientras realizaba algún pasatiempo. Por ejemplo, jugando juegos de mesa o cartas, haciendo manualidades o artes, completando crucigramas, etc.

 horas minutos

Sentado para otros propósitos

ST 9. Estamos interesados en cualquier otro período del día de ayer que haya estado sentado o recostado, pero que no haya sido incluido en las preguntas anteriores. Por ejemplo, este podría incluir el tiempo mientras socializaba con amigos o familiares, hablaba por teléfono, comidas (ej: desayuno, almuerzo, cena, colación), o escuchaba música. Nuevamente, considerando el día de ayer, por favor, estime el **tiempo total** que estuvo sentado o acostado SIN incluir el tiempo que ya nos ha contado en las respuestas anteriores.

 horas minutos

Interrupciones del tiempo sentado

- ST 10. Durante el tiempo que estuvo sentado o recostado el día de ayer, cuál de las siguientes alternativas describe mejor esa actividad (encierre solamente una de las alternativas en un círculo):
- a. Me senté por largos períodos de tiempo sin pararme y sin moverme alrededor.
 - b. Me paré ocasionalmente y me moví alrededor durante los períodos que estuve sentado o recostado.
 - c. Me paré y moví frecuentemente durante el tiempo que estuve sentado o recostado.
 - d. No me senté o recosté por largos períodos de tiempo y estuve constantemente moviéndome alrededor.