

Identificador del participante:

<input type="text"/>				
Nodo	C.Salud	Médico	Paciente	Visita

Fecha del examen

<input type="text"/>	/	<input type="text"/>	/	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Día		Mes		Año			

DNI

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

CIP

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

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE DE MINNESOTA

A continuación encontrará un cuadro con un listado de actividades físicas y unas columnas con periodos de tiempo de realización de las mismas (semana, mes, trimestre y año). Cada columna está dividida en días y minutos.

La forma de rellenar el cuestionario es la siguiente:

- Se lee atentamente cada actividad una a una y cuando se encuentre una que se haya realizado durante la última semana, con números claros y sin salirse del recuadro se rellenan las casillas correspondientes a los días y minutos.
- Seguidamente se repite la misma acción para el último mes, el último trimestre y el último año.

Ha de tener en cuenta que si ha realizado alguna actividad la última semana supone también que la ha realizado el último mes, trimestre y año.

Para asegurar la uniformidad de la información recogida consideramos que:

- cada piso de escaleras = 1/2 min.
- una vuelta en esquí acuático = 5 mn.
- un set de tenis individual = 20 min.
- un set de tenis dobles = 15 min.
- golf 9 hoyos = 90 min.

Ejemplo:

Una persona que:

- durante la última semana ha ido a caminar media hora cada día menos el fin de semana, ha de anotar un 5 en la columna de días de práctica a la semana y 30 en minutos/día de práctica. Si durante el último año también ha ido a caminar pero durante 2 meses en el verano no ha hecho esta actividad, tendrá que anotar 200 en la columna de días de práctica al año y 30 en minutos / día de práctica.
- durante la última semana ha subido 2 veces al día 2 pisos por la escalera a de anotar un 7 en la columna de días de práctica a la semana y 2 a minutos/ día de práctica. Si esta actividad la repite todo el año, tendrá que anotar 365 en la columna días de práctica al año y 2 en minutos / día de práctica.

ACTIVIDADES FÍSICAS	SEMANA		AÑO	
	DIAS DE PRACTICA	MINUTOS/DIA DE PRACTICA	DIAS DE PRACTICA	MINUTOS/DIA DE PRACTICA
ANDAR/BAILAR/SUBIR ESCALERAS				
1.Pasear	5	30	200	30
5.Subir escaleras	7	2	365	2

ACTIVIDADES FÍSICAS	SEMANA		AÑO	
	DIAS DE PRACTICA	MINUTOS/DIA DE PRACTICA	DIAS DE PRACTICA	MINUTOS/DIA DE PRACTICA
ACTIVIDADES EN EL JARDÍN				
51.Cortar el césped con máquina	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
52.Cortar el césped manualmente	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
53.Limpiar y arreglar el jardín	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
54.Cavar el huerto	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
55.Quitar nieve con pala	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
TRABAJOS Y ACTIVIDADES CASERAS				
56.Trabajos de carpintería dentro de casa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
57.Trabajos de carpintería (exterior)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
58.Pintar dentro de casa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
59.Pintar fuera de casa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
60.Limpiar la casa	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
61.Mover muebles	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
CAZA Y PESCA				
62.Tiro con pistola	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
63.Tiro con arco	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
64.Pescar en la orilla del mar	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
65.Pescar con botas altas dentro del río	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
66.Caza menor	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
67.Caza mayor (ciervos, osos...)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
OTROS (ESPECIFICAR)				
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>



ACTIVIDADES FÍSICAS	SEMANA		AÑO	
	DIAS DE PRACTICA	MINUTOS/DIA DE PRACTICA	DIAS DE PRACTICA	MINUTOS/DIA DE PRACTICA
ANDAR/BAILAR/SUBIR ESCALERAS				
1.Pasear	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.Andar de casa al trabajo y del trabajo a casa o en periodos de descanso del mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.Andar (llevando carrito de la compra)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
4.Andar (llevando bolsas de la compra)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
5.Subir escaleras	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6.Andar campo a través	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
7.Excursiones con mochila	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
8.Escalar montañas	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
9.Ir en bicicleta al trabajo	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
10.Bailar	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
11.Aeróbic o ballet	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
12.Jugar con los niños (corriendo, saltando,..)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO GENERAL				
13.Hacer ejercicio en casa	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
14.Hacer ejercicio en un gimnasio	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
15.Caminar deprisa	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
16.Trotar ("Jogging")	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
17.Correr 8-11 km/h	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
18.Correr 12-16 km/h	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
19.Levantar pesas	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
ACTIVIDADES ACUÁTICAS				
20.Esquí acuático	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
21.Surf	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
22.Navegar a vela	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
23.Ir en canoa o remar (por distracción)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
24.Ir en canoa o remar (en competición)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
25.Hacer un viaje en canoa	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

ACTIVIDADES FÍSICAS	SEMANA		AÑO	
	DIAS DE PRACTICA	MINUTOS/DIA DE PRACTICA	DIAS DE PRACTICA	MINUTOS/DIA DE PRACTICA
26.Nadar (más de 150 metros en piscina)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
27.Nadar en el mar	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
28.Bucear	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
DEPORTES DE INVIERNO				
29.Esquiar	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
30.Esquí de fondo	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
31.Patinar (ruedas o hielo)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
OTRAS ACTIVIDADES				
32.Montar a caballo	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
33.Jugar a los bolos	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
34.Balonvolea	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
35.Tenis de mesa	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
36.Tenis individual	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
37.Tenis dobles	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
38.Badminton	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
39.Baloncesto (sin jugar partido)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
40.Baloncesto (jugando un partido)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
41.Baloncesto (actuando de árbitro)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
42.Squash	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
43.Fútbol	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
44.Golf (llevando el carrito)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
45.Golf (andando y llevando los palos)	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
46.Balonmano	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
47.Petanca	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
48.Artes marciales	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
49.Motociclismo	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
50.Ciclismo de carretera o montaña	<input type="checkbox"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

