

## RESPONSE CARD PAQ, #1

**QUE NÚMERO ELIGIRÍA PARA DESCRIBIR SU GRADO DE ACTIVIDAD FÍSICA EN EL ÚLTIMO AÑO?**

1	2	3	4	5
Físicamente Inactivo		Moderadamente Activo		Muy Activo

## **RESPONSE CARD PAQ, #2**

### **ACTIVITIES LIST**

Corrido o trotado

Participado en un deporte con raqueta de modo intenso

Montado en bicicleta o en una bicicleta de ejercicio

Nadado

Ido a una clase de baile o aerobics

Relizado un trabajo físico intenso como cargar or cavar

Relizado un trabajo físico intenso en casa como limpiar la nieve, hacer pesas

Participado en deportes intensos como fútbol, baloncesto, esquiar o patinar

Ejercicio de modo poco intenso como jugar softball, tirar a la canasta, voleibol, ping pong, or correr, nadar o ir en bicicleta

Ido andado al trabajo

Jugado a bolos o al golf

Relizado gimnasia en casa

Realizado trabajos en casa incluyendo carpintería, pintura, recoger o cortar la hierba

## **RESPONSE CARD PAQ, #3**

### **VE LA TELEVISIÓN EN SU TIEMPO LIBRE?**

- 1 Nunca
- 2 Raramente
- 3 A veces
- 4 A menudo
- 5 Mucho