

# Evaluación del Comportamiento Sedentario

En un típico **DÍA LABORABLE** de la semana pasada, ¿cuánto tiempo pasó sentado o acostado y...

ITEM SEDENTARIO	TIEMPO		
1. Viendo la televisión o usando un ordenador, Tablet o Smartphone	__ horas	__min.	Cuenta el tiempo mirando videos, jugando a juegos en el pc, enviando correos electrónicos o usando internet. No incluya el tiempo que pasa en el ordenador en el trabajo o en la escuela.
2. Viendo la televisión o videos	__ horas	__min.	Cuenta el tiempo que pasa mirando televisión, DVD's y videos online
3. Utilizando el ordenador	__ horas	__min.	Cuenta el tiempo pasado con ordenadores, portátiles, Xbox, PlayStation, iPod, iPad u otra Tablet, o con un Smartphone, YouTube, Facebook u otras herramientas de redes sociales e Internet
4. Sentado leyendo un libro o revista	__ horas	__min.	Incluya solamente la lectura durante su tiempo libre. Incluya la que realice utilizando formatos electrónicos. Incluya el tiempo dedicado a leer como parte de sus deberes (tareas en casa), pero no incluya el tiempo dedicado a leer en el trabajo, en horas de clase o mientras hace ejercicio
5. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo ha pasado, en general, sentado en un día laborable?	__ horas	__min.	Incluya el tiempo que pasa en la escuela, el trabajo o en el hogar, mientras realiza las tareas habituales y también durante el tiempo libre. Esto puede incluir el tiempo que pasa sentado en una oficina, visitando amigos, leyendo o sentado o acostado viendo televisión
6. Sentado o conduciendo en un coche, autobús o tren	__ horas	__min.	

En un típico **DÍA de FIN DE SEMANA**, ¿cuánto tiempo paso sentado o acostado y...

ITEM SEDENTARIO	TIEMPO		
1. Viendo la televisión o usando un ordenador, Tablet o Smartphone	__ horas	__min.	Cuenta el tiempo mirando videos, jugando a juegos en el pc, enviando correos electrónicos o usando internet. No incluya el tiempo que pasa en el ordenador en el trabajo o en la escuela.
2. Viendo la televisión o videos	__ horas	__min.	Cuenta el tiempo que pasa mirando televisión, DVD's y videos online
3. Utilizando el ordenador	__ horas	__min.	Cuenta el tiempo pasado con ordenadores, portátiles, Xbox, PlayStation, iPod, iPad u otra Tablet, o con un Smartphone, YouTube, Facebook u otras herramientas de redes sociales e Internet
4. Sentado leyendo un libro o revista	__ horas	__min.	Incluya solamente la lectura durante su tiempo libre. Incluya la que realice utilizando formatos electrónicos. Incluya el tiempo dedicado a leer como parte de sus deberes (tareas en casa), pero no incluya el tiempo dedicado a leer en el trabajo, en horas de clase o mientras hace ejercicio
5. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo ha pasado, en general, sentado en un día de fin de semana?	__ horas	__min.	Incluya el tiempo que pasa en la escuela, el trabajo o en el hogar, mientras realiza las tareas habituales y también durante el tiempo libre. Esto puede incluir el tiempo que pasa sentado en una oficina, visitando amigos, leyendo o sentado o acostado viendo televisión
6. Sentado o conduciendo en un coche, autobús o tren	__ horas	__min.	