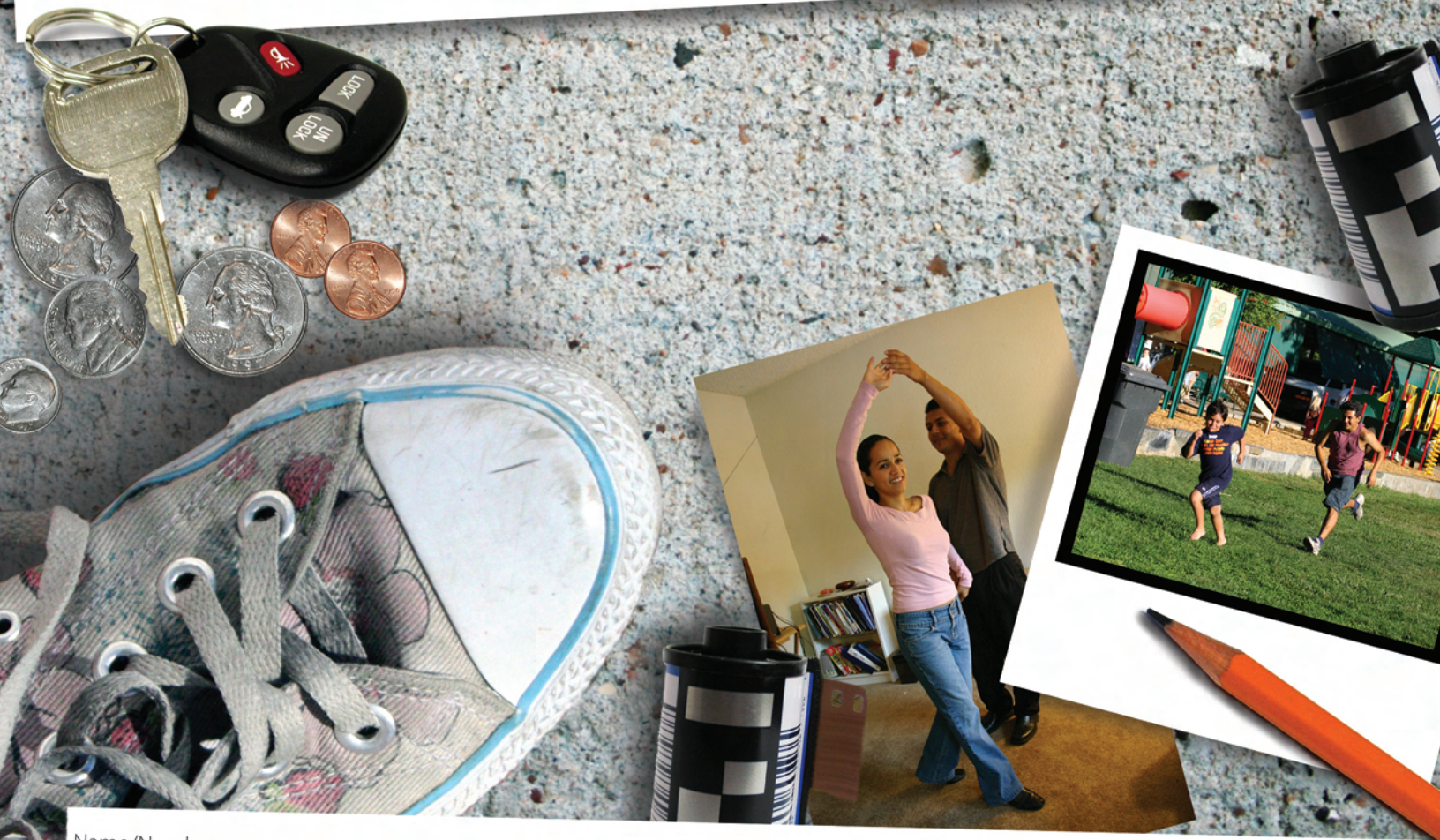
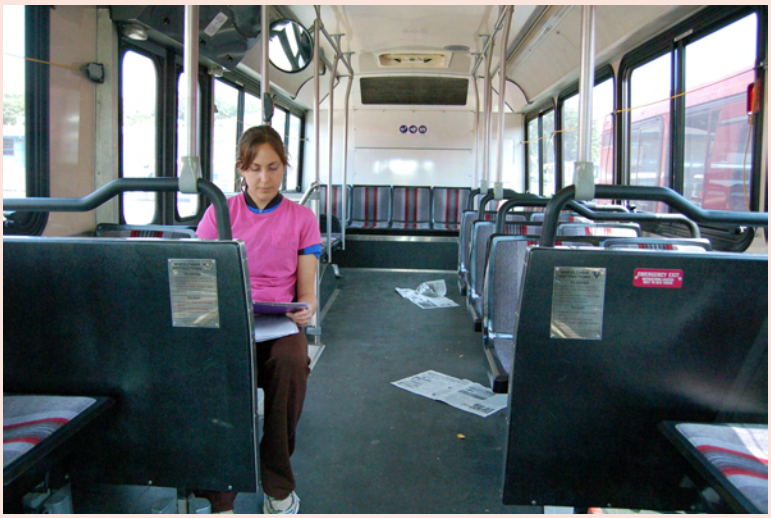
University of California
Cooperative Extension

On the Go!
¡De Prisa!



Name/Nombre _____ Date/Fecha _____ ID# _____ ☐ Entry Entrada ☐ Exit Salida

DRAFT September 17, 2007



Place to place / Ir y venir

1

Think about the last 7 days. On how many days did you ride public transportation?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días tomó el transporte público?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

2

For how many minutes did you ride on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó viajando en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos

3

Think about the last 7 days. On how many days did you ride in a car?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días viajó en carro?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

4

For how many minutes did you ride on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó viajando en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos

At home / En casa

5

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe a little harder than normal while at home?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar algo más fuerte de lo normal en casa?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

6

For how many minutes did you breathe a little harder than normal on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando algo más fuerte de lo normal en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos

7

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe very hard while at home?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró muy fuerte en casa?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

8

For how many minutes did you breathe very hard on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando muy fuerte en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos

Spare time / Tiempo libre

9

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe a little harder than normal in your spare time?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar algo más fuerte de lo normal en su tiempo libre?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

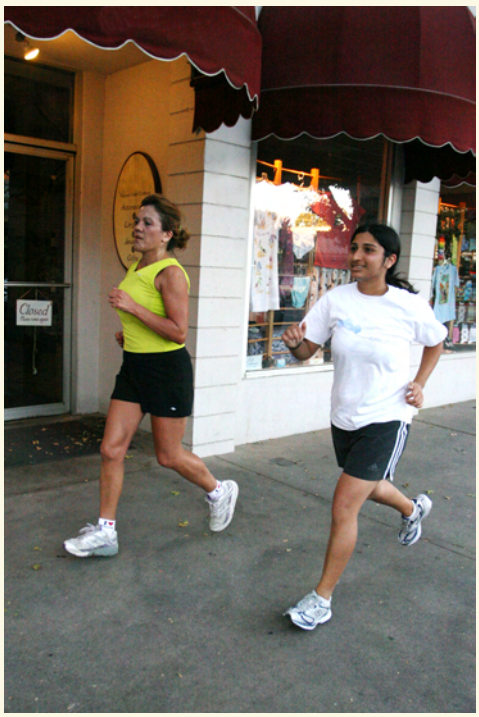
10

For how many minutes did you breathe a little harder than normal on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando algo más fuerte de lo normal en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos



11

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe very hard in your spare time?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró muy fuerte en su tiempo libre?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

12

For how many minutes did you breathe very hard on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando muy fuerte en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos

Sitting / Si está sentado

13

Think about the last 7 days at home, at work and in your spare time. How many hours did you spend sitting on a weekday?

Piense en el tiempo que pasó en casa, en el trabajo y en su tiempo libre en los últimos 7 días. ¿Cuántas horas pasó sentado en un día en la semana?

0 1 2 3 4 5 6 more than 6 / más de 6

hours / horas

14

Think about the last 7 days at home, at work and in your spare time. How many hours did you spend sitting on a weekend day?

Piense en el tiempo que pasó en casa, en el trabajo y en su tiempo libre en los últimos 7 días. ¿Cuántas horas pasó sentado en un día del fin de semana?

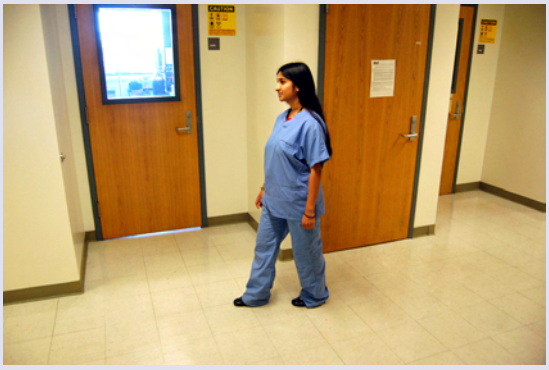
0 1 2 3 4 5 6 more than 6 / más de 6

hours / horas

Do you have a job?
¿Tiene usted un trabajo?

○ Yes / Sí → Go to the next page. / Pase a la página siguiente.

○ No → STOP Thank you. / Gracias.



At work / En el trabajo

15

Think about the last 7 days. On how many days did you walk at work?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días caminó en el trabajo?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

16

For how many minutes did you walk on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó caminando en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos

17

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe a little harder than normal at work?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días hizo actividades que le hicieron respirar algo más fuerte de lo normal en el trabajo?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

18

For how many minutes did you breathe a little harder than normal on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando algo más fuerte de lo normal en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos

19

Think about the last 7 days. On how many days did you breathe very hard at work?

Piense en los últimos 7 días. ¿Cuántos días respiró muy fuerte en el trabajo?

0 1 2 3 4 5 6 7

days / días

20

For how many minutes did you breathe very hard on one of those days?

¿Cuántos minutos pasó respirando muy fuerte en uno de esos días?

0 15 30 45 60 more than 60 / más de 60

minutes / minutos

Thank you. / Gracias.

- Authors: Jinan Banna and Marilyn Townsend. Graphic Designer: Lynn-Kai Chao. Translators: Luz Elvia Vera Becerra, Joan Gonen, and Myriam Grajales-Hall.
- Use the accompanying instruction guide when administering this tool.
- Research and development for this illustrated physical activity questionnaire were a joint effort of University of California (UC) Cooperative Extension and the UC Davis Nutrition Department.
- This instrument has been adapted for limited resource audiences in California from the International Physical Activity Questionnaire. *Craig CL, Marshall AL, et al. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): A comprehensive reliability and validity study in twelve countries. Med Sci Sports Exerc 2003, 35(8):1381-95.*
- Funded by UC Davis, UC Cooperative Extension, and the Gustavus and Louise Pfeiffer Research Foundation through the Program in International and Community Nutrition, UC Davis.