

# Cuestionario de Actividades Para Personas de Edad Avanzada

CHAMPS: Modelo de Programa Comunitario de Actividades Saludables Para Personas de Edad Avanzada  
Instituto Para la Salud y Madurez, Universidad de California, San Francisco  
Centro Para la Investigación en Prevención de Enfermedades de Stanford  
(3 de Octubre, 2001) © Copyright 1998  
Favor de no reproducir sin permiso  
Contacto Anita L. Stewart, Ph.D., UCSF, [anitast@itsa.ucsf.edu](mailto:anitast@itsa.ucsf.edu)

Fecha: \_\_\_\_\_

Nombre o ID: \_\_\_\_\_

Further information, instructions and scoring rules  
are available from the CHAMPS web site:  
<http://sbs.ucsf.edu/iha/champs/resources/qxn/>

**ESTE EJEMPLO ES PARA SABER COMO LLENAR EL CUESTIONARIO.**

**Si HIZO la actividad en las últimas 4 semanas:**

**Paso #1** Marque el cuadrado que dice “SI”.

**Paso #2** Luego, piense cuántas VECES lo hizo por semana usualmente, y escriba la respuesta sobre la línea que sigue.

**Paso #3** Después, responda a cuántas horas, EN TOTAL hizo la actividad en una semana típica y ponga un círculo alrededor de su respuesta.

**Aquí está un ejemplo de como la Sra. Díaz llenaría el cuestionario:** La Sra. Díaz usualmente visita a sus amigas Maria y Olga 2 veces por semana. A Maria la visita por 1 hora los lunes y a Olga la visita los miércoles por 2 horas. Así que EL TOTAL de horas a la semana que visita a sus amistades es 3 horas por semana.

<p><b>En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....</b></p>	
<p>1. ¿Visitó amigos o familiares (no con los que vive)?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? <u>2</u> →</p> <p><input type="checkbox"/> <b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> <u>por semana</u> lo hizo usualmente? →</p> <p>Menos de 1 hora    1 a 2½ horas    <b>3 a 4½ horas</b>    5 a 6½ horas    7 a 8½ horas    9 o más horas</p>

**Si NO HIZO la actividad:**

- Marque el cuadrado que dice “NO” y pase a la siguiente pregunta.

<b>En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....</b>							
1. ¿Visitó amigos o familiares (no con los que vive)? <input type="checkbox"/> <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <input type="checkbox"/> <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
2. ¿Fué al centro de personas mayores de edad? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
3. ¿Hizo trabajo voluntario? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
4. ¿Asistió a la iglesia o a actividades de la iglesia? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
5. ¿Asistió a otros clubs ú otras reuniones? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
6. ¿Usó una computadora? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas

<b>En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....</b>							
<p>7. ¿Bailó (tal como salsa, cumbia, merengue, banda, folklórico) (<u>no cuente</u> la danza aeróbica)?</p> <p><b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →</p> <p><b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas EN TOTAL</u> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →</p>	<p>Menos de 1 hora</p>	<p>1 a 2½ horas</p>	<p>3 a 4½ horas</p>	<p>5 a 6½ horas</p>	<p>7 a 8½ horas</p>	<p>9 o más horas</p>
<p>8. ¿Hizo carpintería, trabajó con agujas, dibujó o hizo otras artes o artesanías?</p> <p><b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →</p> <p><b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas EN TOTAL</u> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →</p>	<p>Menos de 1 hora</p>	<p>1 a 2½ horas</p>	<p>3 a 4½ horas</p>	<p>5 a 6½ horas</p>	<p>7 a 8½ horas</p>	<p>9 o más horas</p>
<p>9. ¿Jugó golf, acarreando o jalando su equipo de golf (solo cuente el <u>tiempo que paso caminando</u>)?</p> <p><b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →</p> <p><b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas EN TOTAL</u> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →</p>	<p>Menos de 1 hora</p>	<p>1 a 2½ horas</p>	<p>3 a 4½ horas</p>	<p>5 a 6½ horas</p>	<p>7 a 8½ horas</p>	<p>9 o más horas</p>
<p>10. ¿Jugó golf, montando en un carrito (solo cuente <u>tiempo que pasó caminando</u>)?</p> <p><b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →</p> <p><b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas EN TOTAL</u> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →</p>	<p>Menos de 1 hora</p>	<p>1 a 2½ horas</p>	<p>3 a 4½ horas</p>	<p>5 a 6½ horas</p>	<p>7 a 8½ horas</p>	<p>9 o más horas</p>
<p>11. ¿Asistió a conciertos, cine, lecturas o eventos deportivos?</p> <p><b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →</p> <p><b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas EN TOTAL</u> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →</p>	<p>Menos de 1 hora</p>	<p>1 a 2½ horas</p>	<p>3 a 4½ horas</p>	<p>5 a 6½ horas</p>	<p>7 a 8½ horas</p>	<p>9 o más horas</p>

<b>En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....</b>							
12. ¿Jugó cartas, bingo o juegos de mesa con otras personas? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> <u>por</u> <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
13. ¿Jugó billar? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> <u>por</u> <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
14. ¿Jugó partido simple de tenis (“singles”) ( <u>no</u> <u>cuente</u> jugar tenis de dobles)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> <u>por</u> <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
15. ¿Jugó tenis de dobles ( <u>no</u> <u>cuente</u> jugar partido simple de tenis)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> <u>por</u> <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
16. ¿Patinó (en hielo, con ruedas o “rollerblades”)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> <u>por</u> <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
17. ¿Tocó un instrumento musical? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> <u>por</u> <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas

<b>En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....</b>							
18. ¿Leyó? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
19. ¿Hizo trabajo pesado en el hogar (tal como lavar ventanas o limpiar las goteras en el tejado)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
20. ¿Hizo trabajo ligero en el hogar (tal como barrer o pasar la aspiradora)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
21. ¿Hizo jardinería pesada (tal como usar una pala o rastrillo)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
22. ¿Hizo jardinería ligera (tal como regar las plantas)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
23. ¿Trabajó arreglando su carro, camioneta, cortadora de césped, o alguna otra máquina? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas

**En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....**

**\*\*Por favor tome en cuenta: Para las preguntas sobre correr o caminar, también incluir cuando lo hace en el “treadmill”(es una máquina en la que puede correr o caminar).**

<p>24. ¿Hizo “jogging” o corrió?  <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →  <b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas</u>  <b>EN TOTAL</b> <u>por</u>  <u>semana</u> lo hizo  usualmente? →</p> <p>Menos de 1 hora</p> <p>1 a 2½ horas</p> <p>3 a 4½ horas</p> <p>5 a 6½ horas</p> <p>7 a 8½ horas</p> <p>9 o más horas</p>
<p>25. ¿Caminó en subida (solo cuente la parte en subida)?  <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →  <b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas</u>  <b>EN TOTAL</b> <u>por</u>  <u>semana</u> lo hizo  usualmente? →</p> <p>Menos de 1 hora</p> <p>1 a 2½ horas</p> <p>3 a 4½ horas</p> <p>5 a 6½ horas</p> <p>7 a 8½ horas</p> <p>9 o más horas</p>
<p>26. ¿Caminó <u>rápido</u> o <u>de prisa</u> por ejercicio (no cuente caminar tranquilamente o caminar en subida)?  <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →  <b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas</u>  <b>EN TOTAL</b> <u>por</u>  <u>semana</u> lo hizo  usualmente? →</p> <p>Menos de 1 hora</p> <p>1 a 2½ horas</p> <p>3 a 4½ horas</p> <p>5 a 6½ horas</p> <p>7 a 8½ horas</p> <p>9 o más horas</p>
<p>27. ¿Caminó para hacer mandados (por ejemplo ir y venir de la tienda o llevar a los niños a la escuela). (<u>Solo cuente tiempo caminando</u>)?  <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →  <b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas</u>  <b>EN TOTAL</b> <u>por</u>  <u>semana</u> lo hizo  usualmente? →</p> <p>Menos de 1 hora</p> <p>1 a 2½ horas</p> <p>3 a 4½ horas</p> <p>5 a 6½ horas</p> <p>7 a 8½ horas</p> <p>9 o más horas</p>
<p>28. ¿Caminó <u>tranquilamente</u> para ejercicio o placer?  <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →  <b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas</u>  <b>EN TOTAL</b> <u>por</u>  <u>semana</u> lo hizo  usualmente? →</p> <p>Menos de 1 hora</p> <p>1 a 2½ horas</p> <p>3 a 4½ horas</p> <p>5 a 6½ horas</p> <p>7 a 8½ horas</p> <p>9 o más horas</p>

<b>En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....</b>							
29. ¿Montó bicicleta o bicicleta estacionaria? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
30. ¿Usó máquinas aerobicas como las máquinas de remos o las máquinas de escalones tal como las máquinas “step” o “stair” (No incluya el “treadmill” ni bicicleta estacionaria)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
31. ¿Hizo ejercicios acuáticos ( <u>no</u> cuente natación)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
32. ¿Nadó a velocidad moderada o rápida? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
33. ¿Nadó suavemente? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
34. ¿Hizo ejercicios de estiramiento o para flexibilidad ( <u>no</u> cuente Yoga o Tai-Chi)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas

<b>En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....</b>							
35. ¿Hizo Yoga o Tai-chi? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
36. ¿Hizo aeróbicos o danza aeróbica? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
37. ¿Hizo entrenamiento moderado o pesado para mejorar la fuerza física (tal como pesas para las manos <u>de más de 5 libras</u> , máquinas de pesas, lagartijas o planchas)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
38. ¿Hizo entrenamiento liviano para mejorar la fuerza física (tal como pesas para las manos <u>de 5 libras o menos</u> , o ejercicios con elásticos)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas
39. ¿Hizo ejercicio de acondicionamiento general, tal como calistenia o ejercicios sentados ( <u>no cuente</u> ejercicios para la fuerza física)? <b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ → <b>NO</b>	¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →	Menos de 1 hora	1 a 2½ horas	3 a 4½ horas	5 a 6½ horas	7 a 8½ horas	9 o más horas

<b>En una semana típica de las últimas 4 semanas, .....</b>							
<p>40. <u>Jugó</u> basketbol, futbol, o racquets/raquetbol (no cuente tiempo fuera como suplente)?</p> <p><b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →</p> <p><b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →</p>	<p>Menos de 1 hora</p>	<p>1 a 2½ horas</p>	<p>3 a 4½ horas</p>	<p>5 a 6½ horas</p>	<p>7 a 8½ horas</p>	<p>9 o más horas</p>
<p>41. ¿Hizo otras actividades físicas que no hayan sido mencionadas previamente (especifique)?</p> <p>_____</p> <p><b>SI</b> ¿Cuántas VECES por semana? _____ →</p> <p><b>NO</b></p>	<p>¿Cuántas <u>horas</u> <b>EN TOTAL</b> por <u>semana</u> lo hizo usualmente? →</p>	<p>Menos de 1 hora</p>	<p>1 a 2½ horas</p>	<p>3 a 4½ horas</p>	<p>5 a 6½ horas</p>	<p>7 a 8½ horas</p>	<p>9 o más horas</p>

**Muchas Gracias**