



Ejercicio nº 3.2

Piensa en el tiempo que dedicaste a caminar en los **últimos 7 días**. Esto incluye en casa, en el trabajo, para trasladarte de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que podrías hacer solamente para la recreación, el deporte, el ejercicio o el ocio.

1. Durante los **últimos 7 días** ¿en cuántos caminaste por lo menos **10 minutos seguidos** ?

----- días por semana.

Si no has caminado pasa la pregunta no 3.

2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicas a caminar en uno de esos días ?

----- horas por día.

----- minutos por día.

La siguiente pregunta es acerca del tiempo que pasaste sentado durante los **últimos 7 días**. Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa... y durante el tiempo libre.

Puedes incluir el tiempo que pasaste sentado en un escritorio, hablando con amigos, leyendo, viajando, o viendo la televisión.

3. Durante los **últimos 7 días** ¿cuánto tiempo pasaste sentado durante al día?

----- horas por día.

----- minutos por día.