

Favor de llenar este cuestionario al final de cada día de la semana que usted use el monitor. Cada día, conteste las preguntas del 1 al 4f.

# de Identificación		1	2	3a	3b	4a	4b	4c	4d	4e	4f									
DIA	# de Monitor _____	Hora en que se puso el monitor	Hora en que se quitó el monitor	¿Uso el monitor todo el día?	Si no, ¿por cuántos minutos estuvo sin el monitor?	Usted: ¿nadó o levanto pesas el día de hoy?	Si sí, por cuántos minutos nadó o levantó pesas?	Usted ¿ando en bicicleta a el día de hoy?	Si sí, ¿por cuántos minutos ando en bicicleta a el día de hoy?	Usted ¿camino a paso firme el día de hoy?	Si sí, ¿cuántos minutos caminó a paso firme el día de hoy?									
	# de GPS _____																			
	Fecha de hoy __/__/__																			
	LUNES													SI NO		SI NO		SI NO		SI NO
	MARTES													SI NO		SI NO		SI NO		SI NO
	MIERCOLES													SI NO		SI NO		SI NO		SI NO
	JUEVES													SI NO		SI NO		SI NO		SI NO
	VIERNES													SI NO		SI NO		SI NO		SI NO
	SABADO													SI NO		SI NO		SI NO		SI NO
DOMINGO			SI NO		SI NO		SI NO		SI NO											

Recuerde!!!

Tenga el monitor, GPS, y este cuestionario completo con usted en la cita de su entrevista: _____

Instrucciones para los participantes para el medidor de movimiento Estudio 'Moving Across Places'

Estamos interesados en saber cómo los niveles de actividad cambian dependiendo de dónde vive y a dónde va. Este aparato mide la intensidad del movimiento (es un acelerómetro). Por ejemplo los números que registrara serán mayores si usted corre en lugar de caminar. No queremos que vaya a cambiar sus actividades por lo menos durante este estudio.



Model GT3X+ 1

Aquí están unas reglas importantes para el medidor de movimiento:

- No se necesita recargar o reiniciar.
- Úselo alrededor de su cintura.
- Póngalo a la derecha o izquierda de su cintura como se muestra abajo en la ilustración.
- Si lo prefiere lo puede usar al frente de su cintura, o sobre su rodilla, pero por favor úselo siempre en el mismo lugar y posición.
- Úselo sobre o debajo de la ropa
- Quíteselo para bañarse, nadar o cualquier cosa que involucre meterse en el agua.
- Póngaselo al despertar. Se lo puede o no quitar para irse a dormir—esa es su elección
- Recuerde usarlo todos los días! Si se le olvida, póngaselo tan pronto como se acuerde y registre la hora en su '**Diario de Actividades**' (**Activity Daily Log**).
- La unidad emite una luz verde intermitente cada 3 segundos (vea abajo del cinturón para verla) Contáctenos si esta luz deja de funcionar o comienza a parpadear muy rápido o si se pone roja.

Los investigadores le mostraran los registros de su información al final de la semana. Recuerde usarlo por lo menos 12 horas al día por lo menos 5 días a la semana para recibir \$50 dólares al final de la semana (de otra forma solo se le podrá compensar con \$15 dólares). Si alguien cercano a usted se encuentra usando uno por favor no vaya a confundir las unidades. Por favor contáctenos en caso de tener alguna pregunta. Apreciamos su participación.

Gerentes del proyecto: Angela Stefaniak 801-587-5664, email: angela.stefaniak@fcs.utah.edu

Dr. Barbara Brown 801-581-7111, email: Barbara.brown@fcs.utah.edu

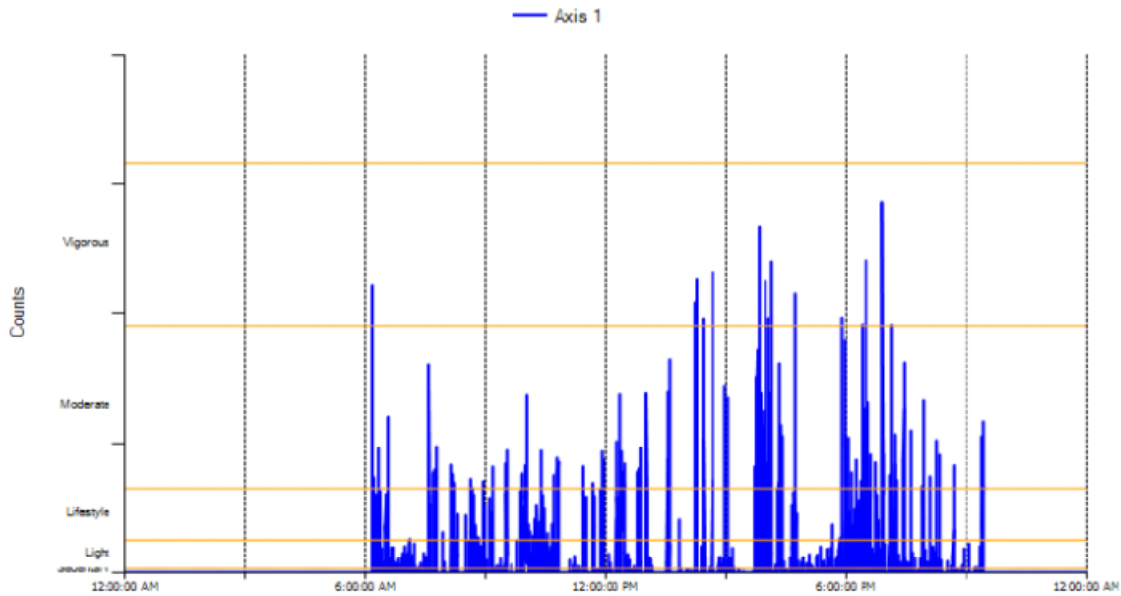


El acelerómetro puede ser usado de lado

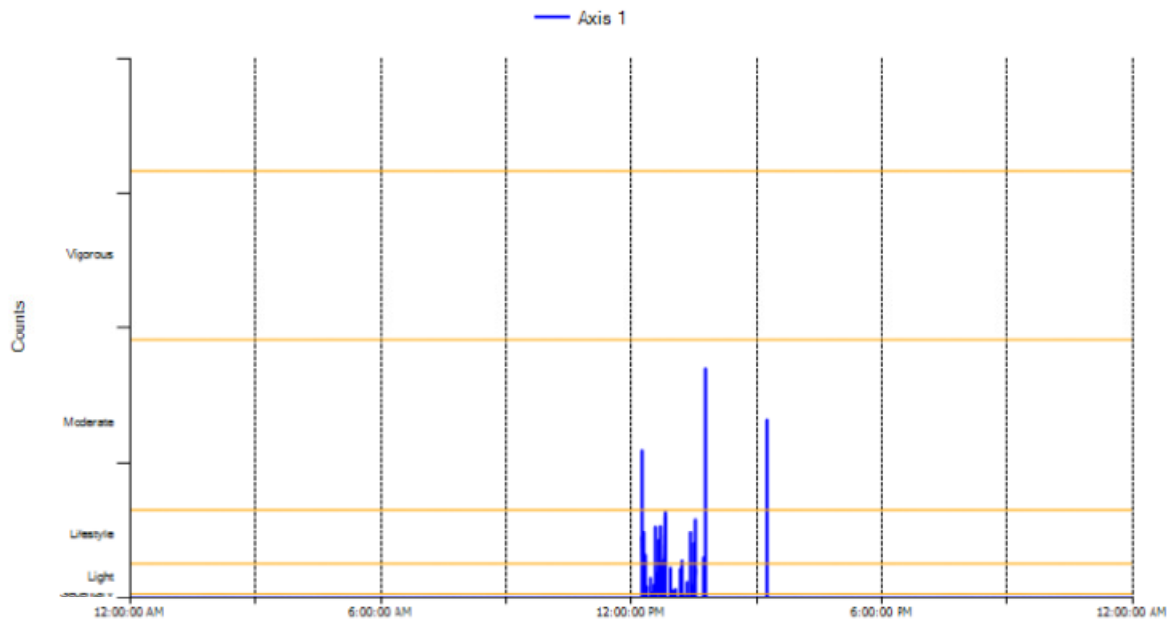


Tanto el GPS como el acelerómetro pueden ser usados de esta manera.

Estudio 'Moving Across Places': ¿Qué nos dice el acelerómetro?



La gráfica muestra que el participante utilizó el acelerómetro de aproximadamente las 6 a.m. a las 10 p.m., ¡16 perfectas horas de uso!. Este tiempo de uso es muy útil para este estudio.



La gráfica muestra que el participante utilizó el acelerómetro solo por tres horas, del mediodía a las 3 p.m.-Este día no cuenta ya que no alcanza las 12 horas de uso por día. A este participante se le podría pedir que use el acelerómetro durante días adicionales.



MAPS: Estudio 'Moving Across Places'

Instrucciones para el GPS

Cada uno tiene tres partes

Cargador para el GPS

Cable para conectar el GPS al cargador

El GPS (sistema de posicionamiento global(global positioning system))



¿ Cuando debo de usar o ponerme el GPS?

- Use o póngase el GPS durante todo el día.
- Use o póngase el GPS siempre que este afuera** de cualquier edificio, incluyendo su hogar, oficina, escuela, gimnasio, tiendas u otros edificios
- Use o póngase el **GPS** cuando este en un coche, en el autobús, o cuando ande caminando, haciendo jogging o andando en bicicleta.
- Si usted juega tenis, soccer u otro deporte al aire libre, puede quitarse el **GPS** y ponerlo a un lado de la cancha con la parte del frente hacia arriba.
- Usted no necesita usar o ponerse el **GPS** cuando esta dentro, pero recuerde ponérselo cuando salga.
- Recargue el GPS cada noche** una vez que llegue a su casa para que la batería este totalmente cargada.

¿ Dónde puedo ponerme o llevar el GPS?

- Asegure el GPS en el cinturón o en la orilla se sus pantalones o falda.
- Asegure el GPS a su bolsa o mochila.

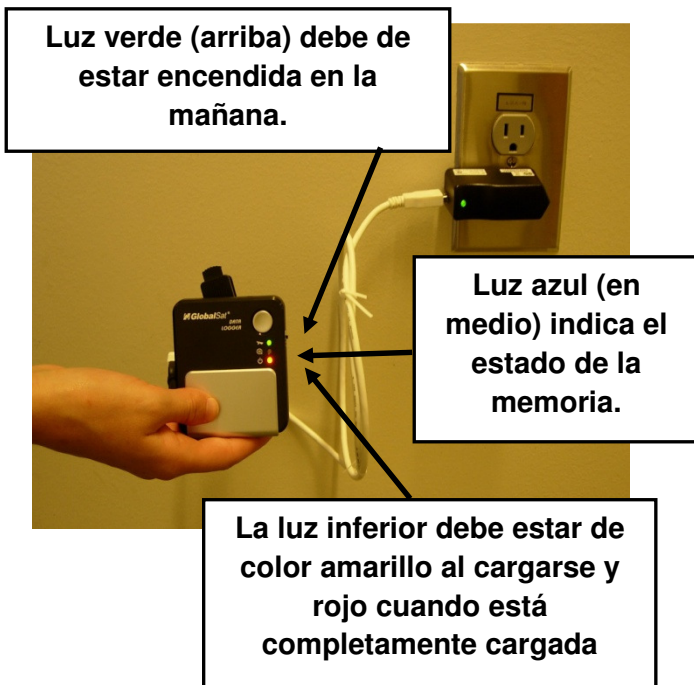


Por favor recargue el GPS todas las noches.

Cuando esté completamente cargado, la luz pasa de amarillo a rojo.



1. Enchufe una de los extremos del cable negro o blanco (más grande) en el cable al lado del GPS.
2. Conecte el extremo opuesto (el más pequeño) del cable blanco o negro en el adaptador de la pared, y enchufe el adaptador a la pared.
3. Cuando el adaptador esté conectado, la luz de abajo del GPS estará en amarillo indicando que se está cargando. La luz estará roja por la mañana cuando el GPS este totalmente cargado.
4. Desenchufe el GPS por la mañana y asegúrese de que la luz verde (en la parte de arriba) este prendida., apague el GPS sosteniendo el botón plata durante tres o cinco segundos. Todas las luces deberán apagarse. Presione el botón de encendido otra vez durante tres o cinco segundos para volver a encender el GPS (las tres luces estarna intermitentes, verde, azul y roja) cuando el GPS se encienda.
5. La luz verde significa que el GPS está listo para almacenar la información. Por favor asegúrese de que el GPS este encendido cada mañana y siempre que vaya a salir. La luz roja debe de estar encendida y la luz verde debe estar estática o intermitente. Si estas luces no están encendidas, presione el botón plateado para encender el GPS.
6. El interruptor al lado del GPS puede estar en A,B ó C.
- 7.
8. Mientras usted usa el GPS la luz roja debe estar estática con la luz verde estática o intermitente. Si la luz azul se pone intermitente o estática mientras está usando el aparato, por favor anote la fecha y hora aproximada en que esto sucedió así como los comentarios su diario de actividades.



¿Qué significan las luces?

Intermitente verde	--GPS está recibiendo la señal del Satélite
Verde estático	--GPS está buscando la señal del satélite
Rojo estático	--El GPS está encendido
Amarillo intermitente	--El GPS tiene baja la batería
Amarillo estático	--La batería está cargada
Azul intermitente	--La memoria está llena en 2/3
Azul estático	--La memoria está totalmente llena

Para cualquier pregunta o si parece que el GPS no está funcionando correctamente, por favor llámenos al