

## CUESTIONARIO MUNDIAL SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA (V. modificada GPAQ - OMS)

VER INSTRUCCIONES AL FINAL DEL CUESTIONARIO

A continuación, voy a preguntarle por el tiempo que pasa realizando diferentes tipos de actividad física. Le ruego que intente contestar a las preguntas, aunque no se considere una persona activa.

Piense primero en el tiempo que pasa **en el trabajo**, que se trate de un empleo remunerado o no, de estudiar, de mantener su casa, de cosechar, de pescar, de cazar o de buscar trabajo. En estas preguntas, las "actividades físicas vigorosas" se refieren a aquellas que implican un esfuerzo físico importante y que causan una gran aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco. Por otra parte, las "actividades físicas de intensidad moderada" son aquellas que implican un esfuerzo físico moderado y causan una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco.

Pregunta		Respuesta	Código
<b>En el trabajo</b>			
1	¿Exige su trabajo una actividad física vigorosa que implica una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco, como [levantar pesos, cavar o trabajos de construcción]?	Sí      1 No      2    Si No, Saltar a P 4	P1
2	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas vigorosas en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P2
3	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas vigorosas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs                                   mins	P3 (a-b)
4	¿Exige su trabajo una actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa [o transportar pesos ligeros]?	Sí      1 No      2    Si No, Saltar a P7	P4
5	En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?	Número de días <input type="text"/>	P5
6	En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs                                   mins	P6 (a-b)
<b>Para desplazarse</b>			
En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado. Ahora me gustaría saber <b>cómo se desplaza de un sitio a otro</b> . Por ejemplo, cómo va al trabajo, de compras, al mercado, al lugar de culto.			
7	¿Camina usted o usa usted una bicicleta en sus desplazamientos?	Sí      1 No      2    Si No, Saltar a P 10	P7
8	En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta en sus desplazamientos?	Número de días <input type="text"/>	P8
9	En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs                                   mins	P9 (a-b)
<b>En el tiempo libre</b>			
Las preguntas que van a continuación excluyen la actividad física en el trabajo y para desplazarse, que ya hemos mencionado. Ahora me gustaría tratar de deportes, ejercicio físico (por ejemplo, alguna modalidad de fitness) u otras actividades físicas que practica <b>en su tiempo libre</b> .			
10	¿En su tiempo libre, practica usted deportes, ejercicio físico (por ejemplo, alguna modalidad de fitness) u otras actividades vigorosas que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco como [correr, jugar al fútbol]?	Sí      1 No      2    Si No, Saltar a P 13	P10
11	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted deportes, ejercicio físico (por ejemplo, alguna modalidad de fitness) u otras actividades vigorosas en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P11
12	En uno de esos días en los que practica deportes, ejercicio físico (por ejemplo, alguna modalidad de fitness) u otras actividades vigorosas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs                                   mins	P12 (a-b)

Actividad física (en el tiempo libre) sigue.			
Pregunta		Respuesta	Código
13	¿En su tiempo libre practica usted alguna actividad de intensidad moderada que implica una ligera aceleración de la respiración o del ritmo cardíaco, como caminar deprisa, [ir en bicicleta, nadar, jugar al volleyball]?	Sí      1 No      2    Si No, Saltar a P16	P13
14	En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?	Número de días <input type="text"/>	P14
15	En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs                    mins	P15 (a-b)
<b>Comportamiento sedentario</b>			
La siguiente pregunta se refiere al <b>tiempo que suele pasar sentado o recostado</b> en el trabajo, en casa, en los desplazamientos o con sus amigos. Se incluye el tiempo pasado [ante una mesa de trabajo, sentado con los amigos, viajando en autobús o en tren, jugando a las cartas o viendo la televisión], pero no se incluye el tiempo pasado durmiendo.			
16	¿Cuándo tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?	Horas : minutos <input type="text"/> : <input type="text"/> hrs                    mins	P16 (a-b)

## INSTRUCCIONES:

### **Introducción inicial e introducción al apartado “EN EL TRABAJO”:**

*Esta introducción no se debería omitir.*

*Inserte otros ejemplos si es necesario - ver cartilla de actividades físicas típicas al final de estas instrucciones.*

#### **Pregunta 1:**

*Son consideradas actividades físicas vigorosas aquéllas que implican una aceleración importante de la respiración o del ritmo cardíaco (insertar ejemplos - ver cartilla de actividades físicas típicas al final de estas instrucciones).*

#### **Pregunta 2:**

*Una "semana típica" no se refiere a la media de varias semanas a lo largo de un período, sino que hace referencia a una semana normal en la que una persona practica actividades vigorosas.*

*Las respuestas válidas están comprendidas entre 1 y 7.*

#### **Pregunta 3:**

*Piense en un día del que puede acordarse fácilmente. Verifique las respuestas muy altas (más de 4 horas) para obtener confirmación.*

#### **Pregunta 4:**

*Son consideradas actividades de intensidad moderada aquéllas que implican una ligera aceleración de la respiración y/o del ritmo cardíaco (insertar ejemplos - ver cartilla de actividades físicas típicas al final de estas instrucciones).*

#### **Pregunta 5:**

*Las respuestas válidas están comprendidas entre 1 y 7.*

#### **Pregunta 6:**

*Piense en un día del que puede acordarse fácilmente. Verifique las respuestas muy altas (más de 4 horas) para obtener confirmación.*

### **Introducción al apartado “PARA DESPLAZARSE”:**

*El párrafo que introduce las preguntas sobre la actividad física para desplazarse es muy importante. Ayuda al participante a centrarse en sus desplazamientos. No se debería omitir.*

*Insertar otros ejemplos si es necesario - ver cartilla de actividades físicas típicas al final de estas instrucciones.*

#### **Pregunta 7:**

*Marque la respuesta adecuada.*

#### **Pregunta 8:**

*Las respuestas válidas están comprendidas entre 1 y 7.*

#### **Pregunta 9:**

*Piense en un día del que puede acordarse fácilmente. Verifique las respuestas muy altas (más de 4 horas) para obtener confirmación.*

### **Introducción al apartado “EN EL TIEMPO LIBRE”:**

*Este párrafo de introducción ayuda al participante a centrarse sobre sus actividades de tiempo libre, que también podemos llamar de ocio. El deporte está incluido en esta parte, pero no se trata únicamente de la participación a competiciones. Las actividades mencionadas deberían ser practicadas regularmente y no sólo de vez en cuando. Es importante tratar únicamente de las actividades de tiempo libre y de no incluir las actividades que ya han sido desarrolladas.*

*Esta introducción no se debería omitir.*

*Inserte otros ejemplos si llega el caso - ver cartilla de actividades físicas típicas al final de estas instrucciones.*

**Pregunta 10:**

*Son consideradas actividades físicas vigorosas aquellas que implican una aceleración importante de la respiración y/o del ritmo cardíaco (insertar ejemplos - ver cartilla de actividades físicas típicas al final de estas instrucciones).*

**Pregunta 11:**

*Las respuestas válidas están comprendidas entre 1 y 7.*

**Pregunta 12:**

*Piense en un día del que puede acordarse fácilmente. Verifique las respuestas muy altas (más de 4 horas) para obtener confirmación.*

**Pregunta 13:**

*Son consideradas actividades de intensidad moderada aquellas que implican una ligera aceleración de la respiración y/o del ritmo cardíaco (insertar ejemplos - ver cartilla de actividades físicas típicas al final de estas instrucciones).*

**Pregunta 14:**

*Las respuestas válidas están comprendidas entre 1 y 7.*

**Pregunta 15:**

*Piense en un día del que puede acordarse fácilmente. Verifique las respuestas muy altas (más de 4 horas) para obtener confirmación.*

**Introducción al apartado “COMPORTAMIENTO SEDENTARIO”:**

*Insertar ejemplos - ver cartilla de actividades físicas típicas al final de estas instrucciones.*

**Pregunta 16:**

*Tenga en cuenta el tiempo total que pasa sentado en una oficina, leyendo, viendo televisión, utilizando un ordenador, haciendo labores (punto...), descansando, etc. No incluya las horas que pasa durmiendo.*

**CARTILLA DE ACTIVIDADES FÍSICAS TÍPICAS (Instrumento STEPS)**

ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TRABAJO		ACTIVIDAD FÍSICA EN EL TIEMPO LIBRE	
Actividades de intensidad MODERADA que implican una ligera aceleración de la respiración	Actividades VIGOROSAS que implican una aceleración importante de la respiración	Actividades de intensidad MODERADA que implican una ligera aceleración de la respiración	Actividades VIGOROSAS que implican una aceleración importante de la respiración
<b>Ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpieza (pasar la aspiradora, la mopa, limpiar el polvo, fregar, barrer, planchar)</li> <li>• Lavar la ropa (sacudir y cepillar alfombras, escurrir la ropa a mano)</li> <li>• Cuidar el jardín</li> <li>• ordeñar vacas (a mano)</li> <li>• Sembrar y cosechar</li> <li>• Cavar suelo seco (con pico)</li> <li>• Tejer</li> <li>• Trabajar la madera (tallar, serrar madera blanda)</li> <li>• Mezclar cemento (con pala)</li> <li>• Trabajar en la construcción (empujando carretillas cargadas, utilizando un martillo hidráulico)</li> <li>• Caminar con peso en la cabeza</li> <li>• Extraer agua</li> <li>• Atender animales</li> </ul>	<b>Ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Silvicultura (cortar o transportar leña)</li> <li>• Tallar madera dura</li> <li>• Arar</li> <li>• Cosechar cultivos (caña de azúcar)</li> <li>• Trabajar en el jardín (cavar)</li> <li>• Moler (con mortero)</li> <li>• Trabajar en la construcción</li> <li>• Cargar muebles (cocinas, frigoríficos)</li> <li>• Dar clases de spinning (fitness)</li> <li>• Dar clases de deportes aeróbicos</li> <li>• Clasificar paquetes postales (rápidamente)</li> <li>• Conducir cochecitos tirados por bicicleta</li> </ul>	<b>Ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Montar en bicicleta</li> <li>• Hacer Jogging</li> <li>• Bailar</li> <li>• Montar a caballo</li> <li>• Tai Chi</li> <li>• Yoga</li> <li>• Pilates</li> <li>• Aeróbic lento</li> <li>• Críquet</li> </ul>	<b>Ejemplos:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fútbol</li> <li>• Rugby</li> <li>• Tenis</li> <li>• Aeróbic rápido</li> <li>• Aeróbic en el agua</li> <li>• Ballet</li> <li>• Natación</li> </ul>

## VALORACIÓN:

	INTENSIDAD	DIAS A LA SEMANA	TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD
<b>AF EN EL TRABAJO</b>	AF VIGOROSA/ALTA (P1)	(P2)	(P3)
	AF MODERADA (P4)	(P5)	(P6)

	INTENSIDAD	DIAS A LA SEMANA	TIEMPO EMPLEADO EN DESPLAZAMIENTO
<b>AF AL DESPLAZARSE</b>	AF MODERADA (P7)	(P8)	(P9)

	INTENSIDAD	DIAS A LA SEMANA	TIEMPO DEDICADO A LA ACTIVIDAD
<b>AF EN EL TIEMPO LIBRE</b>	AF VIGOROSA/ALTA (P10)	(P11)	(P12)
	AF MODERADA (P13)	(P14)	(P15)

ACTIVIDAD FISICA VIGOROSA ACUMULADA EN LA SEMANA con un gasto de 8 METS/min.				
	DIAS SEMANA > 10 min	TIEMPO al día (en minutos)	Minutos/ semana	METS semana
EN EL TRABAJO	(P2)	(P3)	P2 x P3	
EN EL TIEMPO LIBRE	(P11)	(P12)	P11 x P12	
<b>Total semana</b>	(P2 + P11)	(P3 + P12)	(P2 x P3) + (P11 x P12)	Minutos resultantes x 8

ACTIVIDAD FISICA MODERADA ACUMULADA EN LA SEMANA con un gasto de 4 METS/min.				
	DIAS SEMANA > 10 min	TIEMPO al día (en minutos)	Minutos/ semana	METS semana
EN EL TRABAJO	(P5)	(P6)	P5 x P6	
AL DESPLAZARSE	(P8)	(P9)	P8 x P9	
EN EL TIEMPO LIBRE	(P14)	(P15)	P14 x P15	
<b>Total semana</b>	(P5 + P8 + P14)	(P6 + P9 + P15)	(P5 x P6) + (P8 x P9) + (P14 x P15)	Minutos resultantes x 4

## Criterios de clasificación:

NIVEL DE ACTIVIDAD	
NIVEL ALTO de AF	Cuando se cumple alguno de los dos criterios siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>Al menos 3 días de actividades vigorosas (en el trabajo y en el tiempo libre) en una semana típica, acumulando al menos 1.500 MET-minutos por semana de AF vigorosa total.</li> <li>Al menos 5 días de actividades moderadas y/o vigorosas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, acumulando al menos 3.000 MET-minutos por semana de AF total.</li> </ul>
NIVEL MODERADO de AF	Cuando no se reúnen los criterios para ser incluidos en el nivel "alto" pero se cumple alguno de los tres siguientes: <ul style="list-style-type: none"> <li>Al menos 3 días de actividades vigorosas (en el trabajo y en el tiempo libre) en una semana típica, con una duración de al menos 25 minutos por día.</li> <li>Al menos 5 días de actividades moderadas y/o vigorosas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, con una duración de al menos 30 minutos por día.</li> <li>Al menos 5 días de actividades moderadas y/o vigorosas (en el trabajo, en el tiempo libre y para desplazarse de un sitio a otro) en una semana típica, acumulando al menos 600 MET-minutos por semana de AF total.</li> </ul>
NIVEL BAJO O INACTIVO	Cuando no se reunieron los criterios para ser incluido en los niveles "alto" o "moderado".

## FUENTES:

- Versión modificada del cuestionario GPAQ, en base a las últimas recomendaciones de la OMS (no se considera necesario acumular 10 minutos consecutivos realizando actividad física para responder de manera afirmativa a las preguntas 1, 4, 7, 10 y 13 del cuestionario). Versión original disponible en: Organización Mundial de la Salud. Cuestionario Mundial sobre Actividad Física (GPAQ). OMS; 2006. Disponible en: <https://www.who.int/es/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
- Organización Mundial de la Salud. El Manual de vigilancia STEPS de la OMS: el método STEPwise de la OMS para la vigilancia de los factores de riesgo de las enfermedades crónicas. Ginebra, OMS; 2006. Disponible en español en: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/43580>. Disponible en inglés en: <https://www.who.int/teams/noncommunicable-diseases/surveillance/systems-tools/steps>
- World Health Organization. Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. WHO; 2010. Disponible en: [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/gpaq-analysis-guide.pdf?sfvrsn=1e83d571\\_2](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/ncds/ncd-surveillance/gpaq-analysis-guide.pdf?sfvrsn=1e83d571_2)
- Rodríguez-Romo et al. Influencia de determinantes socio-demográficos en la adherencia a las recomendaciones de actividad física en personas de entre 15 y 74 años de Madrid. Rev Esp Salud Pública 2011; 85 (4): 351-62. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/04\\_original3.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v85n4/04_original3.pdf)