

## 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 aquéllas 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 aquéllas 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<br>No     2    Si No, Saltar a P 4        |
| 2   | En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades físicas vigorosas en su trabajo?   | Número de días    █                                 |
| 3   | En uno de esos días en los que realiza actividades físicas vigorosas, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?   | Horas : minutos    █ : █<br>hrs                mins |
| 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<br>No     2    Si No, Saltar a P 7        |
| 5   | En una semana típica, ¿cuántos días realiza usted actividades de intensidad moderada en su trabajo?  | Número de días    █                                 |
| 6   | En uno de esos días en los que realiza actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?  | Horas : minutos    █ : █<br>hrs                mins |
| <b>Para desplazarse</b>   |  |   |
| En las siguientes preguntas, dejaremos de lado las actividades físicas en el trabajo, de las que ya hemos tratado.<br>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<br>No     2    Si No, Saltar a P 10       |
| 8   | En una semana típica, ¿cuántos días camina o va en bicicleta en sus desplazamientos?   | Número de días    █                                 |
| 9   | En un día típico, ¿cuánto tiempo pasa caminando o yendo en bicicleta para desplazarse?   | Horas : minutos    █ : █<br>hrs                mins |
| <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<br>No     2    Si No, Saltar a P 13       |
| 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    █                                 |
| 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    █ : █<br>hrs                mins |

| <b>Actividad física (en el tiempo libre) sigue.</b>   |  |  |  |               |
|---|--|--|--|---------------|
| <b>Pregunta</b>   |  | <b>Respuesta</b>                             |  | <b>Código</b> |
| <b>13</b>   | ¿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<br>No     2    Si No, Saltar a P16 |  | P13           |
| <b>14</b>   | En una semana típica, ¿cuántos días practica usted actividades físicas de intensidad moderada en su tiempo libre?  | Número de días                               | _____                                    | P14           |
| <b>15</b>   | En uno de esos días en los que practica actividades físicas de intensidad moderada, ¿cuánto tiempo suele dedicar a esas actividades?   | Horas : minutos                              | _____ : _____<br>hrs                mins | P15<br>(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. |  |  |  |               |
| <b>16</b>   | ¿Cuánto tiempo suele pasar sentado o recostado en un día típico?   | Horas : minutos                              | _____ : _____<br>hrs                mins | P16<br>(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 aquéllas 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 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 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>• Criquet</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<br>(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<br>(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           |   |
|------------------------------|---|
| <b>NIVEL ALTO de AF</b>      | 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>   |
| <b>NIVEL MODERADO de AF</b>  | 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> |
| <b>NIVEL BAJO O INACTIVO</b> | 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)