

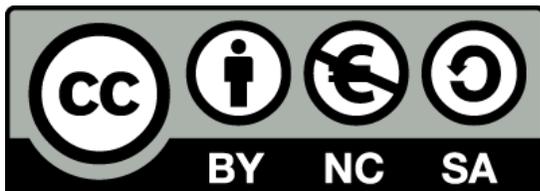


Actividad física Cuestionario IPAQ-E

BRinging STEM into Active agING – BRAIN

Erasmus+ 2020-1-PL01-KA204-081805

Nombre del socio: WSEI University



This material is created in the framework of BRAIN project “BringING STEM into Active AgING” (GRANT AGREEMENT 2020-1-PL01-KA204-081805. This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.





CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA IPAQ

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union 

Las siguientes cuestiones le preguntarán sobre **el tiempo que pasaste siendo físicamente activo en los últimos 7 días.**

Por favor, responda a cada pregunta aunque no se considere una persona activa. Para describir la intensidad de la actividad física se utilizan dos términos (Moderada y Vigorosa):

Las actividades moderadas se refieren a actividades que requieren un esfuerzo físico moderado y le hacen respirar algo más de lo normal.

Las actividades físicas vigorosas se refieren a actividades que requieren un gran esfuerzo físico y le hacen respirar mucho más de lo normal.



1. La primera pregunta se refiere al tiempo que ha pasado sentado **durante los últimos 7 días**. Incluya el tiempo pasado en el trabajo, en casa, mientras realizaba tareas del curso y durante el tiempo de ocio. Esto puede incluir el tiempo pasado sentado en un escritorio, visitando amigos, leyendo o sentado o tumbado para ver la televisión.

Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día

_____ horas _____ minutos



2. Piense en **el tiempo que ha pasado caminando en los últimos 7 días**. Esto incluye en el trabajo y en casa, caminar para ir de un lugar a otro, y cualquier otra caminata que pueda hacer únicamente por recreación, deporte, ejercicio u ocio.

Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días has caminado al menos 10 minutos seguidos?

_____ Días / o _____ Ningún día

¿Cuánto tiempo suele dedicar a caminar en uno de esos días?

_____ horas _____ minutos



3. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días **ha realizado actividades físicas moderadas** como jardinería, limpieza, bicicleta a ritmo regular, natación u otras actividades físicas?

Piense *sólo* en aquellas actividades físicas que haya realizado durante al menos 10 minutos seguidos. No incluya los paseos:

_____ Días / o _____ Ningún día

¿Cuánto tiempo dedicó normalmente a realizar actividades físicas moderadas en uno de esos días?

_____ horas ____ días



4. Durante los últimos 7 días, ¿cuántos días **ha realizado actividades físicas intensas** como levantar objetos pesados, realizar trabajos pesados de jardinería o construcción, cortar leña, hacer aeróbic, correr o montar en bicicleta a gran velocidad?

Piensa sólo en aquellas actividades físicas que realizaste durante al menos 10 minutos seguidos.

_____ Día / o _____ Ningún día

¿Cuánto tiempo dedicó normalmente a realizar actividades físicas vigorosas en uno de esos días?

_____ hora _____ minutos



Calcula tu puntuación

Compruebe su índice de actividad física

- Calcule sus resultados en línea, utilizando la calculadora IPAQ-E del Proyecto BRAIN
- o calcule sus resultados con la calculadora Excel del Proyecto BRAIN IPAQ-E



GRACIAS POR SU ATENCIÓN

