

¿Cuál es su nivel de actividad física?



Valoración del nivel y la intensidad de la actividad física.

Valoración rápida de la actividad física

Las **actividades físicas** son actividades en las que usted se mueve y aumenta el ritmo del corazón, por encima del ritmo en reposo; y que se realizan por placer, por trabajo o para desplazarse.

Las preguntas siguientes se refieren a la cantidad e intensidad de su actividad física habitual. La intensidad de la actividad se refiere a la cantidad de energía que usted emplea en esas actividades.

Ejemplos de diferentes niveles de intensidad de la actividad física

<p>Actividades ligeras</p> <p>Su corazón late un poco más rápido de lo normal.</p> <p>Se puede hablar y cantar.</p>	 <p>Pasear lentamente Cuidar o jugar con niños Barrer o trabajo suave en el jardín</p>
<p>Actividades moderadas</p> <p>Su corazón late bastante más rápido de lo normal.</p> <p>Se puede hablar, pero no cantar.</p>	 <p>Caminar a paso rápido Pasear en bici Subir y bajar escaleras Aeróbic ó Gimnasia de mantenimiento Nadar pausadamente</p>
<p>Actividades intensas</p> <p>El ritmo de su corazón aumenta muchísimo.</p> <p>Se puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas</p>	 <p>Escaladora Tenis, Frontenis, Padle Correr o footing Ciclismo en cuestas</p>

¿Cuál es su nivel de actividad física? (Marque una respuesta en cada línea)

¿Le describe de manera adecuada?

RAPA 1	1	Casi nunca hago actividades físicas.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	2	Hago alguna actividad física ligera o moderada , pero no todas las semanas.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	3	Todas las semanas hago alguna actividad física ligera .	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	4	Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	6	Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas , 5 ó más días a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	5	Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	7	Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas , 3 ó más días a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

RAPA 2	3= ambos 1 y 2	1	Hago actividades para aumentar la fuerza muscular , como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una o más veces a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
		2	Hago actividades para mejorar la flexibilidad , como estiramientos o yoga, una o más veces a la semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Número de identificación :

Fecha :

Instrucciones para la puntuación

RAPA 1:Aeróbico

Para obtener su calificación y sintetizar por categoría su nivel de actividad física, elija a continuación las respuestas que sean afirmativas en su caso particular. Si el número seleccionado es menor a 6, esto significa que su nivel de actividad física está por debajo de lo recomendable. Del número 6 hacia arriba se encuentra dentro de lo recomendable.

Se considera como: Sedentario:

1. Casi nunca hago actividades físicas..

Se considera como: Poco activo:

2. Hago alguna actividad física ligera o moderada, pero no todas las semanas.
3. Todas las semanas hago alguna actividad física ligera.

Se considera como: Moderadamente activo

4. Hago hasta 30 minutos de actividades físicas moderadas al menos 5 días a la semana.
5. Hago hasta 20 minutos de actividades físicas intensas al menos 3 días a la semana.

Se considera como : Activo

6. Hago 30 minutos o más al día de actividades físicas moderadas, 5 ó más días a la semana.
7. Hago 20 minutos o más al día de actividades físicas intensas, 3 ó más días a la semana.

RAPA 2: Fuerza y flexibilidad

Hago actividades para aumentar la fuerza muscular, como levantamiento de pesas o ejercicios de entrenamiento una más veces a la semana. (1)

Hago actividades para mejorar la flexibilidad, como estiramientos o yoga, una más veces a la semana. (2)

Hago los dos (3)

No hago ninguno (0)