

1. DATOS GENERALES

NOMBRE Y APELLIDOS:

SEXO:

EDAD EN AÑOS:

TALLA/ESTATURA EN METROS:

PESO EN KILOGRAMOS:

FRECUENCIA CARDIACA DE REPOSO¹:

FRECUENCIA CARDIACA:

NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA²:

Versión española del *General Practice Physical Activity Questionnaire* (GPPAQ).

2.- Cuestionario sobre la práctica general de actividad física

Fecha _____

Nombre _____

1. Indique el tipo y la cantidad de actividad física que realiza en su trabajo.

		Marque una sola casilla
a	No estoy trabajando (ej. jubilado, invalidez, desempleado, al cuidado de una persona a tiempo completo, etc.)	
b	En el trabajo, estoy sentado la mayor parte del tiempo (como en una oficina)	
c	En el trabajo, paso la mayor parte del tiempo de pie o andando. Sin embargo, mi trabajo no requiere un esfuerzo físico intenso (ej. dependiente, estilista, guardia de seguridad, canguro, etc.)	
d	Mi trabajo implica un esfuerzo físico determinado que incluye el manejo de objetos pesados y el uso de herramientas (ej. fontanero, electricista, carpintero, personal de la limpieza, enfermero, jardinero, cartero, etc.)	
e	Mi trabajo implica una actividad física intensa que incluye el manejo de objetos muy pesados (ej. montador de andamios, obrero de la construcción, basurero, etc.)	

2. La ***semana pasada*** ¿cuántas horas dedicó a cada una de las siguientes actividades?

Responda tanto si actualmente trabaja como si no.

Marque una sola casilla en cada fila

		Ninguna	Menos de 1 hora	Entre 1 y 3 horas	3 horas o más
a	Ejercicio físico como natación, footing, aeróbic, fútbol, tenis, entrenamiento en el gimnasio, etc.				
b	Bicicleta, incluso para desplazarse al trabajo y durante el tiempo libre.				
c	Caminar, incluso para desplazarse al trabajo, ir de compras, por placer, etc.				
d	Tareas domésticas / Cuidado de niños				
e	Jardinería / Bricolaje				

3. ¿Cómo describiría su paso al caminar? Por favor, marque una sola casilla.

Paso lento
(ej. menos de 4,8 km/h
aprox.)

Paso medio
constante

Paso rápido
(ej. más de
6,4 km/h aprox.)

¹ Puedes obtenerla con un pulsímetro o también puedes hacerlo contando tus pulsaciones en muñeca o sobre la bifurcación de la arteria carotídea. La frecuencia cardíaca en reposo, entendemos el mínimo pulso que tiene una persona en estado consciente y despierto. Para determinar correctamente la F.C. Reposo es necesario medirla justo tras despertarse, o tras 10 min. tendido en reposo, ayunas y sin haber realizado ejercicio intenso anteriormente.

² Poco o ninguno.

Ligero (1-3 días a la semana).

Moderado (3-5 días a la semana).

Intenso (6-7 días a la semana).

Muy intenso (2 entrenamientos diario intensos).