

Cuestionario de Actividad Física de Yale

<i>Entrevistador: favor documente fecha y hora de la cita</i>	Fecha:	Hora:
---	--------	-------

Existe muy poca información acerca de los patrones de actividad física en individuos de edad avanzada, por lo cual, se está llevando a cabo este estudio para medir cuán activas son las personas de edad avanzada. Adicionalmente, nos gustaría determinar las actividades en las cuales participan las personas de edad avanzada con más frecuencia.

Le voy a hacer unas preguntas acerca de las actividades que usualmente se llevan a cabo, como parte de su rutina diaria y también por placer. No existen respuestas correctas o incorrectas. Su nombre no será utilizado en los resultados, de manera que la información que usted comparta conmigo permanecerá confidencial y será utilizada solo para fines de investigación.

Al dar de su tiempo para llenar los cuestionarios, nos permitirá entender mejor los problemas de salud que afligen a algunas personas mayores. Esta información nos puede ayudar a idear formas en las que podemos mejorar la salud y el bien estar de las personas mayores.

Código: _____

Nombre: _____

Dirección 1: _____

Dirección 2: _____

Número Telefónico: _____

Fecha de nacimiento: _____

Edad: _____

Fecha de la entrevista: _____

Parte Uno

Entrevistador: (favor leer al participante): Nos interesa aprender acerca del tipo de actividades que forman parte de su rutina diaria. Le voy a mostrar listas de tipos de actividades físicas comunes. Por favor, dígame cuanto tiempo (en minutos u horas) dedicó a ellas durante esta semana pasada.

Entrevistador: Muestre al participante la Tarjeta numero 1.

Actividad	Tiempo		Código de intensidad
	Horas	Minutos	
Trabajo			
Compras (ej., supermercado, ropa)	_____	_____	3.5
Subiendo escaleras con una carga.	_____	_____	8.5
Lavando:	_____	_____	
Descargando/cargando máquina,	_____	_____	3.0
colgando, doblando,	_____	_____	
lavando ropa a mano	_____	_____	4.0
Trabajo de casa ligero: organizando,	_____	_____	3.0
despolvando, barriendo, recogiendo basura			
en el hogar, puliendo, planchando.			
Trabajo de casa pesado: barriendo, trapeando,	_____	_____	4.5
fregando piso y paredes, moviendo muebles,			
cajas o zafacones de basura.			
Preparación de comida: cortando, mezclando,	_____	_____	2.5
buscando los alimentos y útiles para cocinar.			
Servicio de comida: poniendo la mesa,	_____	_____	2.5
cargando comida, sirviendo comida			
Limpieza: recogiendo la mesa, lavando /	_____	_____	2.5
secando platos, guardando platos.			
Reparaciones del hogar ligeras: reparación	_____	_____	3.0
de aparatos pequeños, mantenimiento			
del hogar ligero / reparaciones.			

Trabajo	Horas	Minutos	Código de intensidad
Reparaciones del hogar pesadas: pintando, carpintería, lavando/puliendo vehículo.	_____	_____	5.5
Otro: _____	_____	_____	_____

Trabajo en el patio	Horas	Minutos	Código de intensidad
Jardinería, podando, plantando, deshierbando, cavando, surcando	_____	_____	4.5
Cortando césped (solo si caminando)	_____	_____	4.5
Aclarando caminos/marquesinas: barriendo, paleando, rastrillando	_____	_____	5.0
Otro: _____	_____	_____	_____

Cuidando	Horas	Minutos	Código de intensidad
Personas mayores o discapacitadas (cargando, empujando silla de ruedas)	_____	_____	5.5
Niños (haciendo fuerza, cargando, empujando coche)	_____	_____	4.0

Ejercicio	Horas	Minutos	Código de intensidad
Caminando enérgicamente	_____	_____	6.0
Ejercicios de piscina, estiramientos, yoga	_____	_____	3.0
Calistenia vigorosa, aeróbicos	_____	_____	6.0
Ciclismo	_____	_____	6.0
Nadando (solo vueltas)	_____	_____	6.0
Otro: _____	_____	_____	_____

Recreo	Horas	Minutos	Código de intensidad
Caminando sin prisa/lentamente	_____	_____	3.5
Costura: tejiendo, cosiendo, punto de cruz, etc.	_____	_____	1.5
Bailando: en grupo, en pareja, etc.	_____	_____	5.5
Pescado	_____	_____	3.0
Nadando, beisbol	_____	_____	5.0
Balancedo	_____	_____	7.0
Billar	_____	_____	2.5
Otro: _____	_____	_____	_____

Parte Dos

Entrevistador: *favor leer al sujeto:*

Ahora me gustaría preguntarle acerca de ciertos tipos de actividades que ha realizado durante el último mes. Le voy a preguntar acerca de la cantidad de actividad vigorosa, caminatas lentas, tiempo sentado(a), parado(a) y algunas otras cosas, que hace regularmente.

1. ¿Aproximadamente, cuántas veces en el mes participó de actividades vigorosas, que duraron más de **10 minutos** y causaron aumentos importantes en su respiración, ritmo cardíaco, y cansancio de las piernas, o le llevaron a sudar?

Puntuación: Ninguna vez (pase a la pregunta 3) 0

1-3 veces por mes 1

1-2 veces por semana 2

3-4 veces por semana 3

5 + veces por semana 4

Prefirió no contestar 7

No sabe 8

Puntuación por frecuencia _____

2. ¿Aproximadamente cuanto tiempo le dedica cada vez a estas actividades vigorosas?

No aplica	0
10-30 minutos	1
31-60 minutos	2
60 + minutos	3
Prefirió no contestar	7
No sabe	8

Puntuación por duración _____

Peso

5

Puntuación índice por actividad vigorosa:

Puntuación por frecuencia _____ X Puntuación por duración _____ X Peso _____ = _____

(Respuestas 7 u 8 son marcadas como ausentes)

3. Piense en las veces que ha caminado en el último mes. ¿Aproximadamente, cuántas veces en el mes caminó **por lo menos 10 minutos** o más **sin detenerse**, sin que la actividad fuese lo suficientemente agotadora como para causarle aumentos importantes en su respiración, ritmo cardíaco, o cansancio de las piernas, o que le llevara a sudar?

Puntuación: Ninguna vez (pase a la pregunta 5)	0
1-3 veces por mes	1
1-2 veces por semana	2
3-4 veces por semana	3
5 + veces por semana	4
Prefirió no contestar	7
No sabe	8

Puntuación por frecuencia _____

4. Cuando se encontraba caminando de esta forma, ¿por cuántos minutos lo hacía?

No aplica	0
10-30 minutos	1
31-60 minutos	2
60 + minutos	3
Prefirió no contestar	7
No sabe	8

Puntuación por duración _____

Peso: 4

Puntuación índice por caminatas sin prisa:

Puntuación por frecuencia _____ X Puntuación por duración _____ X Peso _____ = _____

(Respuestas 7 u 8 son marcadas como ausentes)

5. ¿Aproximadamente, cuántas horas al día pasa haciendo cosas que le requieren estar de pie y moviéndose? Favor reporte solo ocasiones en las que está **realmente moviéndose**.

Ninguna	0
Menos de una hora al día	1
1-3 horas al día	2
3-5 horas al día	3
5-7 horas al día	4
Más de 7 horas al día	5
Prefirió no contestar	7
No sabe	8

Puntuación por movimiento _____

Peso 3

Puntuación índice por movimiento:

Puntuación de movimiento _____ X Peso _____ = _____

(Respuestas 7 u 8 son marcadas como ausentes)

6. Piense en la cantidad de tiempo que pasó parado(a) o moviéndose sobre sus pies durante un día común en el último mes. ¿Aproximadamente, cuántas horas al día pasa **parado(a)**?

Ninguna	0
Menos de una hora al día	1
1-3 horas al día	2
3-5 horas al día	3
5-7 horas al día	4
Más de 7 horas al día	5
Prefirió no contestar	7
No sabe	8

Puntuación por tiempo parado(a) _____

Peso 3

Puntuación índice por tiempo parado(a):

Puntuación por tiempo parado(a) _____ X Peso _____ = _____

(Respuestas 7 u 8 son marcadas como ausentes)

7. ¿Aproximadamente, cuántas horas al día pasaba sentado(a) en un día común durante el mes pasado?

Ninguna	0
Menos de tres horas al día	1
3-6 horas al día	2
6-8 horas al día	3
Más de 8 horas al día	5
Prefirió no contestar	7
No sabe	8

Puntuación por estar sentado(a) _____

Peso 1

Puntuación índice por tiempo sentado(a):

Puntuación por tiempo sentado(a) _____ X Peso _____ = _____

(Respuestas 7 u 8 son marcadas como ausentes)

8. ¿Aproximadamente, cuántos pisos sube andando por escaleras **cada** día? (1 piso = 10 escalones)

9. Por favor, compare la cantidad de actividad física que hace durante otras temporadas del año con la cantidad de actividad que acaba de reportar como representativa del mes pasado. Por ejemplo, durante el verano, ¿usted hace más o menos actividad física de la que ha reportado en el último mes?

Entrevistador: favor circular la puntuación adecuada correspondiente a cada temporada.

	Mucha más	Poquito más	Igual	Poquito menos	Mucha menos	No sabe
Primavera	1.30	1.15	1.00	0.85	0.70	.
Verano	1.30	1.15	1.00	0.85	0.70	.
Otoño	1.30	1.15	1.00	0.85	0.70	.
Invierno	1.30	1.15	1.00	0.85	0.70	.

Puntuación con ajuste temporal: = suma de todas temporadas / 4 = _____

Entrevistador: favor documentar el tiempo: _____
Hora Minuto