

¿Cuál es su nivel de actividad física?



Evaluación del nivel de intensidad de actividad física

Determinando el Nivel de Actividad Física

Las actividades físicas, son actividades en las que usted hace movimientos ya sean por diversión, trabajo o para transportarse de un lugar a otro. Estos movimientos aumentan el número de latidos de su corazón en diferentes niveles de intensidad. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre, ejercicio o deporte.

Los siguientes ejemplos muestran tres niveles de intensidad en actividades físicas. La intensidad en las actividades físicas que usted realiza está relacionada con la cantidad de energía que usted utiliza haciendo estas actividades.

Ejemplo de los niveles de intensidad en las actividades físicas:

<p>Actividades ligeras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Su corazón late un poco más rápido de lo normal • Puede hablar y cantar 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Caminata Ligera</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Ejercicios de Elasticidad</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Barrer o Hacer Trabajo de Jardinería Ligero</p> </div> </div>
<p>Actividades moderadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El corazón late más rápido de lo normal • Puede hablar pero no cantar 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Caminata Rápida</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Clases de Aeróbicos</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Levantamiento de pesas ligeras o moderadas</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Bailar</p> </div> </div>
<p>Actividades vigorosas</p> <ul style="list-style-type: none"> • El número de latidos de su corazón aumenta mucho más • No puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas 	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>Escaladora</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Voleibol</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Trotar o Correr</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>Fútbol</p> </div> </div>

¿Cuál es su nivel de actividad física? (Marque su respuesta para cada pregunta)

¿Lo describe a usted con exactitud?

RAPA 1	1	Nunca o casi nunca hago actividades físicas.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	2	Hago algunas actividades físicas ligeras y/o moderadas , pero no cada semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	3	Hago algunas actividades físicas ligeras cada semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	4	Hago actividades físicas moderadas cada semana, pero menos de cinco días a la semana, o menos de 30 minutos diarios en esos días.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	5	Hago actividades físicas vigorosas cada semana , pero menos de tres días por semana, o menos de 20 minutos diarios en esos días.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	6	Hago 30 minutos o más de actividades físicas moderadas por día, 5 o más días por semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	7	Hago 20 minutos o más de actividades físicas vigorosas por día, 3 o más días por semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
RAPA 2 3 = Both 1 & 2	1	Hago actividades para aumentar la fuerza muscular, como levantamiento de pesas, una o más veces por semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
	2	Hago actividades para mejorar la flexibilidad , como ejercicios de elasticidad, una o más veces por semana.	Sí <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Número de identificación : _____

Fecha : _____

Instrucciones para Identificar su Categoría
RAPA 1: Aeróbicos

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 sedentario si:

1. Nunca o casi nunca hago actividades físicas.

Se considera poco activo si:

2. Hago algunas actividades físicas ligeras y/o moderadas, pero no cada semana.

Se considera poco activo regular ligero si:

3. Hago algunas actividades físicas **ligeras** cada semana.

Se considera poco activo regular si:

4. Hago actividades físicas **moderadas** cada semana, pero menos de cinco días a la semana, o menos de 30 minutos diarios en esos días.
5. Hago actividades físicas **vigorosas** cada semana, pero menos de tres días por semana, o menos de 20 minutos diarios en esos días.

Se considera activo si:

6. Hago 30 minutos o más de actividades físicas **moderadas** por día, 5 o más días por semana.
7. Hago 20 minutos o más de actividades físicas **vigorosas** por día, 3 o más días por semana.

RAPA 2: Fuerza y Flexibilidad

Para medir su fuerza y flexibilidad seleccione una de las siguientes opciones la que se acerque más a su caso en particular:

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

Hago actividades para mejorar la **flexibilidad**, como ejercicios de elasticidad, una o más veces por semana. (2)

Ambas afirmaciones. (3)

Ninguna (0)