

Formación continuada

Cuestionario Internacional de actividad física (IPAQ)

Autores
Carrera Y

La actividad física se ha convertido en los últimos años en un pilar para las estrategias y programas de salud pública, debido a los numerosos beneficios que conlleva su realización así como, a las consecuencias de la inactividad física, la cual se considera el cuarto factor de riesgo de la mortalidad mundial¹. El medio laboral es un lugar idóneo para la promoción de dicha actividad en los trabajadores.

Para unificar los criterios empleados en la valoración de las actividades físicas realizadas en todos los países, se han elaborado una serie de estándares. Uno de los instrumentos creados ha sido el cuestionario Internacional de Actividad Física IPAQ (International Physical Activity Questionnaire)².

A partir de 1996 expertos internacionales convocados por el Instituto Karolinska, la Universidad de Sydney, la Organización Mundial de la Salud (OMS), y los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), han trabajado en la elaboración, mejora e implementación de dicho instrumento, el cual se ha implementado por primera vez en Ginebra en el año 1998 y posteriormente en estudios europeos, americanos, asiáticos, africanos y australianos².

El IPAQ consta de 7 preguntas acerca de la frecuencia, duración e intensidad de la actividad (moderada e intensa) realizada los últimos siete días, así como el caminar y el tiempo sentado en un día laboral. Se puede aplicar mediante entrevista directa, vía telefónica o encuesta auto-cumplimentada, siendo diseñado para ser empleado en adultos de edades comprendidas entre los 18 y 65 años, existiendo dos versiones del mismo²:

- La **versión corta**, consta de 7 ítems y proporciona infor-

mación acerca del tiempo que la persona emplea en realizar actividades de intensidad moderada y vigorosa, en caminar y en estar sentado. Especialmente recomendada cuando en investigación se pretende la monitorización poblacional.

- La **versión larga** tiene 27 ítems y recoge información acerca de las actividades de mantenimiento del hogar, jardinería, ocupacionales, transporte, tiempo libre y actividades sedentarias. Al ser más larga y compleja que la versión corta, limita su uso en estudios de investigación.

Ambas versiones evalúan tres características de la actividad física (AF): **intensidad** (leve, moderada o vigorosa), **frecuencia** (días por semana) y **duración** (tiempo por día) ².

La actividad semanal se registra en Mets (Metabolic Equivalent of Task o Unidades de Índice Metabólico) por minuto y semana.

A continuación se muestran los valores Mets de referencia²:

- Caminar: **3,3 Mets**.
- Actividad física moderada: **4 Mets**.
- Actividad física vigorosa: **8 Mets**.

Para obtener el número de Mets debemos multiplicar cada uno de los valores anteriormente citados (3.3, 4 u 8 Mets) por el tiempo en minutos de la realización de la actividad en un día y por el número de días a la semana que se realiza.

Este cálculo está reflejado en la tabla I:

Tabla I: Cálculo de Unidades del Índice Metabólico (Mets)

<p>• 8 Mets x minutos de actividad intensa al día x días que se practica esa actividad en una semana.</p> <p>Actividad intensa </p>	<p>• 4.0 Mets x minutos de actividad física moderada al día x número de días a la semana que se realiza esa actividad</p> <p>Actividad moderada </p>	<p>• 3.3 Mets x minutos caminando al día x número de días que camina a la semana</p> <p>Caminar </p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

A modo de ejemplo: una persona que realiza balonmano (actividad intensa) 3 días a la semana una hora cada día, su índice será: 8 Mets x 60 minutos x 3 días= 1440 Mets.

Este cuestionario internacional clasifica el nivel de actividad realizado en tres categorías baja, moderada y alta.

Los sujetos que pertenecen al nivel alto o medio son cumplidores de las **recomendaciones de actividad de la OMS**, mientras que los del nivel bajo no las cumplen².

Respecto a las recomendaciones citadas, se organizan en 3 grupos en función de la edad³:

- 5 a 17 años: se recomienda mínimo sesenta minutos diarios de actividad moderada o vigorosa, siendo preferible que sea mayoritariamente aeróbica, aunque también es importante incorporar al menos veces a la semana actividades vigorosas que refuercen los músculos y huesos.

- 18 a 64 años: Cincuenta minutos semanales de actividad aeróbica moderada, setenta y cinco de actividad aeróbica vigorosa o una combinación equivalente de ambas. Las sesiones deberán ser de al menos diez minutos. También se recomiendan actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares dos o más veces a la semana.

- 65 años o más: Las mismas que el grupo anterior salvo las personas con movilidad reducida que deben realizar al menos tres días a la semana actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas

Mediante el empleo del cuestionario IPAQ podemos categorizar el nivel de actividad física de los trabajadores en bajo, moderado o alto según los criterios que se muestran en la Tabla I²:

Tabla I: Niveles de actividad física según los criterios establecidos por el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ)

Bajo (Categoría 1)	No realiza ninguna actividad física.
	La actividad física que realiza no es suficiente para alcanzar las categorías 2 o 3.
Moderado (Categoría 2)	3 o más días de actividad física vigorosa durante al menos 25 minutos por día.
	5 o más días de actividad física moderada y/o caminar al menos 30 minutos por día.
	5 o más días de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa, alcanzando un gasto energético de al menos 600 Mets por minuto y por semana.
Alto (Categoría 3)	Realiza actividad vigorosa al menos tres días por semana alcanzando un gasto energético de 1500 Mets por minuto y semana.
	7 o más días por semana de una combinación de caminar y/o actividad de intensidad moderada y/o vigorosa alcanzando un gasto energético de al menos 3000 Mets por minuto y por semana.

En el ejemplo anteriormente comentado se sitúa en un nivel moderado de actividad ya que realiza 3 días a la semana actividad intensa y más de 25 minutos por día.

Asimismo el IPAQ entre sus resultados aporta el comportamiento sedentario en número de horas que las personas pasan sentadas en un día laboral, considerando conducta sedentaria si el individuo está más de 6 horas sentado al día⁴.

En la Encuesta Nacional de Salud en España en el año 2011/2012 se obtuvieron los siguientes resultados en la aplicación del IPAQ⁵:

- Un 33,6% de la población entre 18 y 69 años se sitúa en la categoría baja de actividad física.
- El 38,6% en la categoría media.
- Y un 27,8% en la alta.

En la categoría alta es en la que se registran mayores diferencias en cuanto al género, perteneciendo a esta categoría el 44,2% de los hombres y el 24,1% de las mujeres⁵.

Las personas que se sitúan en la categoría baja no siguen las recomendaciones elaboradas por la OMS. Por tanto un tercio de la población adulta española (31,3% de los hombres y 35,8% de las mujeres) no las cumplen⁵.

El cuestionario IPAQ puede ser una útil herramienta, dentro de las funciones de Promoción de la Salud realizadas por los Enfermeros del Trabajo. Su facilidad de

aplicación, sencillez, así como la posibilidad de poder conocer el nivel de actividad física de los trabajadores y adopción de medidas al respecto, hacen de este instrumento, validado a nivel internacional, un elemento a incluir en las actividades realizadas en los Servicios de Prevención de Riesgos Laborales.

Finalmente, cabe señalar algunas limitaciones observadas durante la utilización del IPAQ:

- Las cuestiones que componen el cuestionario hacen referencia a los siete días previos a su realización, sin embargo la actividad física realizada en la última semana pudo estar influida por factores meteorológicos, circunstancias personales como enfermedades u otros aspectos que pueden conllevar a una representación inadecuada de los hábitos generales de actividad física de la persona, por lo que se podría modificar y considerar una semana tipo en lugar de los últimos siete días.

- Por otro lado, el IPAQ no diferencia los conceptos actividad física, ejercicio y deporte considerando únicamente en sus apartados el término actividad física. - Asimismo destaca la dificultad para precisar el número de horas que una persona está sentada en un día o realizando una actividad.

A continuación se muestra el citado cuestionario IPAQ:

ENCUESTA IPAQ: Actividades físicas en trabajadores

o **Actividades físicas "INTENSAS".**

Piense en todas las actividades intensas que usted **realizó en los últimos 7 días.**

Las actividades intensas son aquellas que implican un esfuerzo físico intenso y que le hacen respirar mucho más intensamente de lo normal. Por ejemplo:

INTENSAS

	Levantar pesos pesados		Cavar		Bicicleta a ritmo lixeiro (non a ritmo paseo), moderado ou rápido
	Trote ou jogging, camiñar en Costa pronunciada		Bicicleta estática a ritmo alto		Exercicios aeróbicos
	Balonmano		Squash		Facer pesas
	Fútbol		Nadar en xeral		Pádel (sen competir ou competindo)
	Tenis individual		Correr campo a través, carreira de orientación		Waterpolo

Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos.**

- o Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizó actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, hacer ejercicios aeróbicos o andar rápido en bicicleta?

- Días por semana

- o Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **intensa** en uno de esos días?

Ejemplo: si practicó 20 minutos marque 0 horas e 20 minutos.

- Horas por día

- Minutos por día

- o **Actividades físicas "MODERADAS".**

Piense en todas las actividades moderadas que usted **realizó en los últimos 7 días.**

Las actividades moderadas son aquellas que requieren un esfuerzo físico moderado que le hace respirar algo más intensamente de lo normal.

MODERADAS

	Transportar pesos livianos		Tai chi
	Tenis dobles (non-competitivo)		Balle moderno, de discoteca
	Bicicleta ritmo paseo en chairó		Bicicleta estática esfuerzo moi lixeiro
	Balles de salón		

Piense sólo en aquellas actividades físicas que realizó **durante por lo menos 10 minutos seguidos**.

- o Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos hizo actividades físicas **moderadas** como transportar pesos livianos, andar en bicicleta a velocidad regular o jugar dobles de tenis? **Atención, no incluya caminar.**

- Días por semana

- o Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a una actividad física **moderada** en uno de esos días?

Ejemplo: si practicó 20 minutos, marque 0 horas e 20 minutos.

- Horas por día

- Minutos por día

- o **"CAMINAR"**

Piense en el tiempo que usted le dedicó a caminar **en los últimos 7 días**.

Esto incluye caminar en el trabajo o en casa, para trasladarse de un lugar a otro, o cualquier otra caminata que usted podría hacer solamente para la recreación, deporte, ejercicio u ocio.

- o Durante los últimos 7 días, ¿En cuántos caminó **por lo menos 10 minutos seguidos**?

- Días por semana

- o Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total le dedicó a **caminar** en uno de esos días?

- Horas por día

- Minutos por día

- o **SENTADO durante los días laborales**

La última pregunta es acerca del tiempo que pasó usted **sentado** durante los días hábiles de los últimos 7 días.

Esto incluye el tiempo dedicado al trabajo, en casa, en una clase y durante el tiempo libre.

Puede incluir el tiempo que pasó sentado ante un escritorio, visitando amigos, leyendo, viajando en autobús, sentado o recostado mirando la televisión.

- o Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó **sentado** en un día hábil?

- Horas por día

- Minutos por día

Referencias

1- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud [monografía en Internet]. Suiza; 2010 [acceso el 7 de mayo de 2016]. Disponible en:
http://apps.who.int/iris/bits-tream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf

2- Mantilla Toloza SC, Gómez Conesa A. El Cuestionario Internacional de Actividad Física. Un instrumento adecuado para el seguimiento de la actividad física poblacional. Rev Iberoam Fisioter Kinesol [revista en Internet] 2007 [acceso el 7 de mayo de 2016]; 10(1). Disponible en:
<http://www.elsevier.es/es-revista-revista-iberoamericana-fisioterapia-kinesiologia-176-articulo-el-cuestionario-internacional-actividad-fisica-13107139>

3- Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud [sede Web]. Organización Mundial de la Salud; [acceso el 7 de mayo de 2016]. Disponible en:
http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/

4- Crespo Salgado JJ, Delgado Martín JL, Blanco Iglesias O, Aldecoa Landesa S. Guía básica de detección del sedentarismo y recomendaciones de actividad física en atención primaria. Aten Primaria [revista en Internet] 2015 marzo [acceso el 7 de mayo de 2016]; 47 (3). Disponible en: <http://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria->

27-articulo-guia-basica-deteccion-del-sedentarismo-90388068

5- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Encuesta Nacional de Salud. España 2011/12. Serie Informes monográficos nº 4. Actividad física, descanso y ocio [monografía en Internet]. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2014 [acceso el 7 de mayo de 2016]. Disponible en: http://www.msssi.gob.es/estadEstudios/estadisticas/encuestaNacional/encuestaNac2011/informes-Monograficos/Act_fis_desc_ocio.4.pdf