

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (V. corta IPAQ-SF modificada)

1. 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 (indique el número)	___ días
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)	<input type="checkbox"/>
2. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?	
Indique cuántos minutos por día	___ minutos
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
3. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o andar en bicicleta a velocidad regular? No incluya caminar	
Días por semana (indicar el número)	___ días
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)	<input type="checkbox"/>
4. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?	
Indique cuántos minutos por día	___ minutos
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
5. Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días caminó por lo menos 10 minutos seguidos?	
Días por semana (indique el número)	___ días
Ninguna caminata (pase a la pregunta 7)	<input type="checkbox"/>
6. Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a caminar en uno de esos días?	
Indique cuántos minutos por día	___ minutos
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>
7. Durante los últimos 7 días, ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?	
Indique cuántos minutos por día	___ minutos
No sabe/no está seguro	<input type="checkbox"/>

VALORACIÓN:

- **Ítems 5 y 6:** Caminatas: 3,3 MET x minutos de caminata x días por semana (Ej. 3,3 x 30 minutos x 5 días = 495 MET)
- **Ítems 3 y 4:** Actividad Física Moderada: 4 MET X minutos x días por semana
- **Ítems 1 y 2:** Actividad Física Vigorosa: 8 MET X minutos x días por semana

A continuación, se suman los tres valores obtenidos:

Cálculo total MET= MET caminata + MET actividad física moderada + MET actividad física vigorosa

Las preguntas del “tiempo sentado” (**ítem 7**) aportan una información adicional sobre el tiempo que se gasta en una actividad sedentaria, no estando incluida en el resultado general de actividad física.

Criterios de clasificación:

NIVEL DE ACTIVIDAD	
NIVEL ALTO	Si se cumple cualquiera de los siguientes dos criterios: <ul style="list-style-type: none"> • Actividad Física Vigorosa por lo menos 3 días por semana logrando un total de al menos 1.500 MET. • 7 días de cualquier combinación de caminata, con actividad física moderada y/o actividad física vigorosa, logrando un total de al menos 3.000 MET.
NIVEL MODERADO	Si se cumple cualquiera de los siguientes criterios: <ul style="list-style-type: none"> • 3 o más días de actividad física vigorosa por lo menos 20 minutos por día. • 5 o más días de actividad física moderada y/o caminata al menos 30 minutos por día. • 5 o más días de cualquiera de las combinaciones de caminata, actividad física moderada o vigorosa logrando como mínimo un total de 600 MET.
NIVEL BAJO O INACTIVO	Si no hay actividad física o si esta es insuficiente para incluirla en las categorías anteriores.

FUENTE:

- Cuestionario validado en sus dos versiones, corta y larga, en diferentes países por [Craig et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. Med Sci Sports Exerc. 2003; 35 \(8\): 1381-95](#)
- Publicado en [Muñoz J y Delgado M \(coord.\). Guía de recomendaciones para la promoción de actividad física. Sevilla: Junta de Andalucía, Consejería de Salud, 2010.](#)
- Publicado en su versión modificada en [A Maqueda et al. Guía de Recomendaciones sobre Hábitos Saludables en Atención Primaria. Modelo de atención para promover la actividad física y la alimentación equilibrada en el Sistema Sanitario Público de Andalucía. Consejería de Salud y Familias de la Junta de Andalucía, 2020.](#)