

# CUESTIONARIO ACTIVIDAD FÍSICA

¿Cuántos pasos das a lo largo del día?

- 1 Ninguno    2 Pocos / <5000    3 Alguno que otro 5000-8000    4 Bastantes / 8000-10000    5 Muchos >10000

¿Cuántos minutos de actividad física moderada (caminar a ritmo ligero, bailar, tareas del hogar...) realizas al día?

- 1 0    2 0 – 30 min    3 30 – 60 min    4 60 – 90 min    5 +90 min

¿Cuántos minutos de actividad física intensa (correr, nadar fuerte, ciclismo, fútbol, baloncesto...) realizas al día?

- 1 0    2 0 – 20 min    3 20 – 40 min    4 40 – 60 min    5 +60 min

¿Llevas una alimentación saludable y variada?

- 1 Nunca    2 Casi nunca    3 Algunas veces    4 Casi siempre    5 Todos los días

¿Cuántos días realizas actividad física (caminar, correr, crosfit, jugar a algún deporte como fútbol, baloncesto, bailar...) a la semana?

- 1 0 días    2 1-2 días    3 3-4 días    4 5-6 días    5 7 días

¿Cuál es su experiencia deportiva en los últimos 10 años?

- 1 Nula    2 Prácticamente nula    3 Habitual    4 Muy habitual    5 Diaria

¿Cuánto tiempo pasa sentado al día?

- 1 +9 horas    2 7-9h    3 4-7h    4 2-4h    5 -2h

¿Con qué frecuencia realiza actividades laborales o de ocio que conlleven un movimiento de intensidad alta a la semana?

- 1 0 días    2 1-2 días    3 3-4 días    4 5-6 días    5 7 días

¿Participas en competiciones deportivas?

- 1 Nunca    2 Una vez al año    3 3-4 veces al año    4 Una vez al mes    5 Semanalmente

# RESULTADOS

---

Suma los números de los resultados obtenidos y busca a continuación que recomendaciones sobre actividad física te proponemos para las próximas semanas.

## 0 – 19 puntos

El plan de trabajo que te proponemos es el “**NIVEL 1 INICIACIÓN**”, te animamos a que comiences a realizar un poco mas de actividad física diariamente.

El objetivo que te proponemos para mantenerte activo además del programa de actividad física es realizar más de 50.000 pasos por semana en los próximos meses.

## 20 – 35 puntos

El plan de trabajo que te proponemos es el “**NIVEL 2 MEDIO**”, actualmente tienes un nivel de vida activo, pero te animamos a que sigas buscando ratos para aumentar la práctica deportiva semanal.

El objetivo que te proponemos para mantenerte activo además del programa de actividad física es realizar más de 65.000 pasos por semana en los próximos meses.

## +36 puntos

¡Enhorabuena! Tienes un nivel de práctica deportiva bastante elevando, por te proponemos el “**NIVEL 3 AVANZADO**” para continuar mejorando día a día.

El objetivo que te proponemos para mantenerte activo además del programa de actividad física es realizar más de 80.000 pasos por semana en los próximos meses.