

Cuestionario de Actividad Física de Yale (YPAS) para personas mayores con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)

David Donaire-González y Judith Garcia-Aymerich
Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental (CREAL)
Barcelona

Fecha última actualización: 25-10-2016

Validación disponible en: Donaire-Gonzalez D, et al. Validation of the Yale Physical Activity Survey in Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients. Arch Bronconeumol 2011;47(11):552-560.

Presentación

El Cuestionario de Actividad Física de Yale para personas mayores con enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una adaptación del Cuestionario de Actividad Física de Yale¹, en su versión castellana². Esta adaptación ha sido validada en 172 pacientes con EPOC de 8 hospitales universitarios españoles³.

El cuestionario dura aproximadamente 20 minutos y su administración puede ser mediante entrevista personal, entrevista telefónica o autoadministrada. En el último caso debería adaptarse la introducción adecuadamente.

El cuestionario (páginas 2 a 7) consta de dos partes. La primera parte consiste en un historial cuantitativo de las actividades realizadas en una semana típica del último mes, donde se pregunta al entrevistado el tiempo dedicado a cada actividad de las incluidas en una lista que abarca tareas domésticas, laborales, actividades de exterior, cuidado de otras personas y actividades de ocio. La segunda parte mide la participación en actividades según la intensidad percibida por el individuo.

El presente documento incluye también (páginas 8 y 9) la información necesaria (en fondo gris) para el procesamiento de los datos recogidos (en fondo blanco). A partir de la primera parte del cuestionario se pueden obtener: el tiempo en actividad física expresado en horas a la semana, a partir de la suma de las horas a la semana en todas las actividades, y el gasto energético en actividad física. Este último se puede expresar en MET·h/sem tras multiplicar el tiempo (en h/sem) por el código de intensidad (en MET) de cada actividad, obtenido a partir del Compendio de Actividades Físicas de Ainsworth⁴. Los códigos de cada actividad pueden ser actualizados en futuras versiones del compendio. El gasto energético también se puede expresar en kcal/sem tras multiplicar el gasto energético en MET·h/sem por el peso de cada individuo en kg. La combinación de las preguntas del segundo apartado del cuestionario permite generar el índice resumen de actividad física. Este índice es una escala del nivel de actividad física que combina frecuencia y duración y comprende desde 0 hasta 137. Según la validación del cuestionario, los pacientes con un valor inferior a 51 en este índice son identificados como sedentarios y deberían ser estimulados para aumentar su actividad física³.

*El uso del cuestionario es **gratuito** y debe ir acompañado de **referencia al artículo** de su validación: Donaire-Gonzalez D, et al. Validation of the Yale Physical Activity Survey in Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients. Arch Bronconeumol 2011;47(11):552-560*

¹ Dipietro L, et al. A survey for assessing physical activity among older adults. Med Sci Sports Exerc 1993;25(5):628-42.

² De Abajo S, et al. Validity and reliability of the Yale Physical Activity Survey in Spanish elderly. J Sports Med Phys Fitness 2001;41(4):479-85.

³ Donaire-Gonzalez D, et al. Validation of the Yale Physical Activity Survey in Chronic Obstructive Pulmonary Disease Patients. Arch Bronconeumol 2011;47(11):552-560

⁴ Ainsworth BE, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc 2000;32(9 Suppl):S498-504.

CUESTIONARIO

PRIMERA PARTE

Le voy a ir diciendo una lista de actividades comunes a la vida cotidiana. Indíqueme por favor cuales ha realizado en una semana típica durante el pasado mes. Nos interesa todo tipo de actividad física que forme parte de su rutina diaria de trabajo y ocio.

	Tiempo a la semana
Primero, respecto a las tareas domésticas o del hogar. ¿Cuánto tiempo pasó realizando las siguientes actividades durante una semana típica del último mes?	
Ir de compras (supermercado, tienda de ropa)	___ h ___ min
Subiendo escaleras llevando peso	___ h ___ min
Haciendo la colada (llenar y vaciar la lavadora, tendiendo y plegando)	___ h ___ min
Haciendo tareas domésticas ligeras (ordenar, sacar el polvo, barrer, recoger basura, encerar, arreglar plantas de interior, planchar, hacer las camas)	___ h ___ min
Haciendo tareas domésticas pesadas (pasar el aspirador o la mopa, fregar el suelo y las paredes, trasladar muebles o cajas pesadas)	___ h ___ min
Preparando comida durante más de 10 minutos	___ h ___ min
Sirviendo comida durante más de 10 minutos (poner la mesa, trasladar la comida, servir la comida)	___ h ___ min

Lavando platos durante más de 10 minutos (recoger la mesa, fregar, secar y guardar los platos y cubiertos)	___ h ___ min
Haciendo bricolaje ligero (arreglo de enchufes, mantenimiento y pequeñas reparaciones)	___ h ___ min
Haciendo bricolaje pesado (pintura, carpintería, lavar, encerar el coche)	___ h ___ min
¿Ha hecho alguna otra actividad física relacionada con las tareas domésticas? Sí (especificar): _____ No	___ h ___ min
¿Ha hecho alguna actividad física relacionada con las tareas de su trabajo/ocupación? Sí (especificar): _____ No	___ h ___ min
Respecto a actividades de jardín y exteriores, ¿cuánto tiempo pasó en una semana típica del último mes en las siguientes actividades?	
Trabajos de jardinería exterior (podar, plantar, arrancar malas hierbas, cultivar, cortar césped)	___ h ___ min
Despejar caminos (barrer, trabajar con pala, rastrillo)	___ h ___ min
Sobre el cuidado de otras personas, ¿cuánto tiempo pasó...?	
Cuidando personas mayores o discapacitadas (levantar, empujar silla de ruedas)	___ h ___ min

Cuidando niños (levantar, llevar, bañar, empujar cochecito)	___ h ___ min
A continuación le preguntaré sobre las actividades realizadas en su tiempo libre. ¿Cuánto tiempo a la semana dedicó a...?	
Caminar rápido durante más de 10 minutos	___ h ___ min
Gimnasia, aquagim, estiramientos, yoga	___ h ___ min
Aeróbic	___ h ___ min
Bicicleta o bicicleta estática	___ h ___ min
Natación	___ h ___ min
Pasear o caminar relajadamente durante más de 10 minutos	___ h ___ min
Hacer sus labores (punto de cruz, coser)	___ h ___ min
Bailar	___ h ___ min
Jugar a los bolos, a la petanca	___ h ___ min
Jugar al golf	___ h ___ min

Practicar deportes de raqueta como el tenis, paddle, pingpong	___ h ___ min
Jugar a billar	___ h ___ min
Jugar a las cartas o al dominó	___ h ___ min
Actividad sexual	___ h ___ min
¿Ha practicado algún otro tipo de actividad física en su tiempo libre? Sí (especificar): _____ No	___ h ___ min
¿Ha realizado algún otro tipo de actividad física no incluido en la lista anterior? Sí (especificar): _____ No	___ h ___ min

SEGUNDA PARTE

Ahora le preguntaré sobre el tiempo dedicado en general a las actividades intensas, moderadas, ligeras y algunas otras cosas.

Aproximadamente ¿cuántas veces durante el último mes ha participado en actividades intensas que duraron al menos 10 minutos, y provocaron importantes aumentos en su respiración, pulso, cansancio de piernas o le hacían sudar?

- 0 En ningún momento (→ saltar al siguiente índice)
- 1 1-3 veces por mes
- 2 1-2 veces por semana
- 3 3-4 veces por semana
- 4 5 o más veces por semana

Aproximadamente ¿durante cuánto tiempo realizó cada vez esta actividad vigorosa?

- 1 10-30 minutos
- 2 31-60 minutos
- 3 Más de 60 minutos

Piense en los paseos que ha realizado durante el último mes. Aproximadamente ¿cuántas veces al mes fue a pasear al menos 10 minutos o más sin parar pero que no fue suficiente para causar grandes incrementos en la respiración, pulso, cansancio de piernas ni le hacía sudar?

- 0 En ningún momento (→ *salta al siguiente índice*)
- 1 1-3 veces por mes
- 2 1-2 veces por semana
- 3 3-4 veces por semana
- 4 5 o más veces por semana

Cuando fue a pasear así, ¿durante cuántos minutos caminó?

- 1 10-30 minutos
- 2 31-60 minutos
- 3 Más de 60 minutos

Aproximadamente ¿cuántas horas al día pasa moviéndose de un lado a otro mientras hace cosas? (*Por favor, insistir sobre el tiempo realmente en movimiento*)

- 0 En ningún momento
- 1 Menos de 1 hora al día
- 2 De 1 a 3 horas al día
- 3 De 3 a 5 horas al día
- 4 De 5 a 7 horas al día
- 5 7 horas o más al día

Piense en cuanto tiempo pasó de pie, como promedio, durante el último mes. Aproximadamente ¿cuántas horas al día está de pie?

- 0 En ningún momento
- 1 Menos de 1 hora al día
- 2 De 1 a 3 horas al día
- 3 De 3 a 5 horas al día
- 4 De 5 a 7 horas al día
- 5 7 horas o más al día

Aproximadamente, en un día típico del último mes, ¿cuántas horas pasó sentado/a?

- 0 En ningún momento
- 1 Menos de 1 hora al día
- 2 De 1 a 3 horas al día
- 3 De 3 a 5 horas al día
- 4 De 5 a 7 horas al día
- 5 7 horas o más al día

PROCESAMIENTO DE LOS DATOS

PRIMERA PARTE

DATOS RECOGIDOS		DATOS A GENERAR			
	Tiempo a la semana	Código de Intensidad (MET)	Tiempo (h/sem)	Gasto energético (MET·h/sem)	Gasto energético (kcal/sem)
			h + min/60	tiempo (h/sem) * código (MET)	tiempo (h/sem) * código (MET) * peso (kg)
Tareas domésticas					
Ir de compras	___ h ___ min	3.5			
Escaleras llevando peso	___ h ___ min	8.5			
Haciendo la colada	___ h ___ min	3.0			
Tareas domésticas ligeras	___ h ___ min	3.0			
Tareas domésticas pesadas	___ h ___ min	4.5			
Preparando comida	___ h ___ min	2.5			
Sirviendo comida	___ h ___ min	2.5			
Lavando platos	___ h ___ min	2.5			
Bricolaje ligero	___ h ___ min	3.0			
Bricolaje pesado	___ h ___ min	5.5			
Otras tareas domésticas	___ h ___ min	*			
Trabajo					
Actividad física trabajo	___ h ___ min	*			
Exteriores					
Jardinería exterior	___ h ___ min	4.5			
Despejar caminos	___ h ___ min	5.0			
Cuidado de otras personas					
Personas mayores	___ h ___ min	5.5			
Niños	___ h ___ min	4.0			
Tiempo libre					
Caminar rápido	___ h ___ min	6.0			
Gimnasia	___ h ___ min	3.0			
Aeróbic	___ h ___ min	6.0			
Bicicleta	___ h ___ min	6.0			
Natación	___ h ___ min	6.0			
Pasear	___ h ___ min	3.5			
Bordar	___ h ___ min	1.5			
Bailar	___ h ___ min	5.5			
Bolos	___ h ___ min	3.0			
Golf	___ h ___ min	5.0			
Deportes de raqueta	___ h ___ min	7.0			
Billar	___ h ___ min	2.5			
Cartas	___ h ___ min	1.5			
Actividad sexual	___ h ___ min	1.4			
Otras tiempo libre	___ h ___ min	*			
Otras	___ h ___ min	*			
TOTAL					

* Para asignar intensidades a cada actividad especificada se puede consultar el siguiente artículo (o sus actualizaciones posteriores): Ainsworth BE, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc 2000;32(9 Suppl):S498-504.

SEGUNDA PARTE

DATOS RECOGIDOS	DATOS A GENERAR
	Índices de la Actividad Física
Actividad Vigorosa	
Frecuencia 0 En ningún momento 1 1-3 veces por mes 2 1-2 veces por semana 3 3-4 veces por semana 4 5 o más veces por semana	Frecuencia = __
Duración 1 10-30 minutos 2 31-60 minutos 3 Más de 60 minutos	Duración = __
	Índice de Actividad Vigorosa (frecuencia * duración * 5) = __ __
Pasear Relajadamente	
Frecuencia 0 En ningún momento 1 1-3 veces por mes 2 1-2 veces por semana 3 3-4 veces por semana 4 5 o más veces por semana	Frecuencia = __
Duración 1 10-30 minutos 2 31-60 minutos 3 Más de 60 minutos	Duración = __
	Índice de Pasear Relajadamente (frecuencia * duración * 4) = __ __
Moviéndose	
Duración 0 En ningún momento 1 Menos de 1 hora al día 2 De 1 a 3 horas al día 3 De 3 a 5 horas al día 4 De 5 a 7 horas al día 5 7 horas o más al día	Duración = __
	Índice Moviéndose (duración * 3) = __ __
Estar de pie	
Duración 0 En ningún momento 1 Menos de 1 hora al día 2 De 1 a 3 horas al día 3 De 3 a 5 horas al día 4 De 5 a 7 horas al día 5 7 horas o más al día	Duración = __
	Índice Estar de pie (duración * 2) = __ __
Estar sentado	
Duración 0 En ningún momento 1 Menos de 1 hora al día 2 De 1 a 3 horas al día 3 De 3 a 5 horas al día 4 De 5 a 7 horas al día 5 7 horas o más al día	Duración = __
	Índice Estar sentado (duración * 1) = __
	Índice Resumen de la Actividad Física = __ __ __ (suma de los índices)