

ENCUESTA PROGRAMA SUMA PASOS VALTIERRA.

.- Cuestionario breve de actividad física

Version española del *Brief Physical Activity Assessment Tool* BPAAT

(A) ¿Cuántas veces por semana realizada usted **20 MINUTOS** de actividad física **INTENSA** que le haga respirar rápido y con dificultad? (por ejemplo, footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida, o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad).

- 3 o más veces por semana 4
- 1-2 veces por semana 2
- Nunca 0

(B) ¿Cuántas veces por semana realizada usted **30 MINUTOS** de actividad física **MODERADA** o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal? (por ejemplo, ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños, a petanca o un partido de dobles de tenis).

- 5 o más veces por semana 4
- 3-4 veces por semana 2
- 1-2 veces por semana 1
- Nunca 0

PUNTUACIÓN TOTAL = PUNTUACION (A)+ PUNTUACION (B)

Puntuación 4= “Suficientemente” activo (anime al paciente a CONTINUAR su actividad)

Puntuación 0-3= “Insuficientemente” activo (anime al paciente a AUMENTAR su actividad).