

## ANEXOS:

### CARTEL PUBLICITARIO:

# **¿QUIERES CONOCER REALMENTE TU CONDICIÓN FÍSICA?**

**AYÚDANOS CON NUESTRO PROYECTO  
DE INVESTIGACIÓN**

**SI ERES MAYOR DE 60 PARTICIPA EN  
NUESTRO ESTUDIO DE CONDICIÓN  
FÍSICA Y ADEMÁS...**

**PARTICIPARÁS EN EL SORTEO DE  
3 SESIONES DOBLES DE  
ENTRENAMIENTO PERSONAL!!**

**APÚNTATE EN RECEPCIÓN ANTES DEL 25 DE JULIO**



**CENTRO DEPORTIVO MUNICIPAL**

**Duquesa Villahermosa**

## CONSENTIMIENTO INFORMADO:

### Consentimiento Informado para Participantes de la Investigación

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes en esta investigación con una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

La presente investigación es conducida por JORGE CRUZ GASCÓN, de la Universidad de Zaragoza. La meta de este estudio es evaluar la condición física de un grupo de personas mayores de 60 años o más que realizan habitualmente actividad física en el centro deportivo Duquesa Villahermosa, a través de la batería Senior Fitness Test y relacionar a su vez esos datos de la condición física, con la información obtenida en el cuestionario de actividad física YALE. Y así conocer si estos parámetros están por encima o por debajo de la media en función de su gasto energético semanal.

Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder preguntas en una encuesta que tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo. Además de realizar las diferentes pruebas de la batería Senior Fitness Test.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario y los datos de la batería SFT serán codificados usando un número de identificación y por lo tanto, serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas del cuestionario le parecen incómodas, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

---

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por JORGE CRUZ GASCÓN. He sido informado (a) de que la meta de este estudio es evaluar la condición física de un grupo de personas mayores de 60 años o más que realizan habitualmente actividad física en el centro deportivo Duquesa Villahermosa, a través de la batería Senior Fitness Test y relacionar a su vez esos datos de la condición física, con la información obtenida en el cuestionario de actividad física YALE. Y así conocer si estos parámetros están por encima o por debajo de la media en función de su gasto energético semanal.

Me han indicado también que tendré que responder a un cuestionario, lo cual tomará aproximadamente 20 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona. De tener preguntas sobre mi participación en este estudio, puedo contactar a JORGE CRUZ GASCÓN al teléfono 626701011.

Entiendo que una copia de esta ficha de consentimiento me será entregada, y que puedo pedir información sobre los resultados de este estudio cuando éste haya concluido. Para esto, puedo contactar a JORGE CRUZ GASCÓN al teléfono anteriormente mencionado.

---

Nombre del Participante

Firma del Participante

Fecha

## ENCUESTA YALE:

### Presentación

El Cuestionario de Actividad Física de Yale<sup>1</sup> para personas mayores, en su versión castellana<sup>2</sup>, para conocer la cantidad de actividad física que realizan a lo largo de la semana los sujetos.

El cuestionario dura aproximadamente 20 minutos y los datos son confidenciales, además La presente investigación es conducida por JORGE CRUZ GASCÓN, estudiante de C.C.A.F.D. (Ciencias de la Actividad Física y el Deporte) de la Universidad de Zaragoza.

Este cuestionario sirve para medir el tiempo de 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 Ainsworth<sup>3</sup>. 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.

Todo ello nos servirá para conocer mejor su condición física y lo que realizan durante la semana para poder adaptar mejor su práctica deportiva a sus características en nuestro centro deportivo. Lo que se conseguirá un trato y una adaptación de las actividades más individualizada y de mayor calidad para ustedes.

---

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

<sup>2</sup> 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.

<sup>3</sup> 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 al 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.

<p>Aproximadamente ¿cuántas veces durante el último mes ha participado en actividades intensas que duraron al menos <u>10 minutos</u>, y provocaron importantes aumentos en su respiración, pulso, cansancio de piernas o le hacían sudar?</p> <p>0 En ningún momento (→ <i>saltar al siguiente índice</i>)</p> <p>1 1-3 veces por mes</p> <p>2 1-2 veces por semana</p> <p>3 3-4 veces por semana</p> <p>4 5 o más veces por semana</p>
<p>Aproximadamente ¿durante cuánto tiempo realizó cada vez esta actividad vigorosa?</p> <p>1 10-30 minutos</p> <p>2 31-60 minutos</p> <p>3 Más de 60 minutos</p>

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 (*→ 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

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) h + min/60	Gasto energético (MET·h/sem) tiempo (h/sem) * código (MET)	Gasto energético (kcal/sem) tiempo (h/sem) * código (MET) * peso (kg)
<b>Tareas domésticas</b>					
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	*			
<b>Trabajo</b>					
Actividad física trabajo	___ h ___ min	*			
<b>Exteriores</b>					
Jardinería exterior	___ h ___ min	4.5			
Despejar caminos	___ h ___ min	5.0			
<b>Cuidado de otras personas</b>					
Personas mayores	___ h ___ min	5.5			
Niños	___ h ___ min	4.0			
<b>Tiempo libre</b>					
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	*			
<b>TOTAL</b>					

\* 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
	<b>Índices de la Actividad Física</b>
<b>Actividad Vigorosa</b>	
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 = __
	<b>Índice de Actividad Vigorosa</b> (frecuencia * duración * 5) = __ __
<b>Pasear Relajadamente</b>	
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 = __
	<b>Índice de Pasear Relajadamente</b> (frecuencia * duración * 3) = __ __
<b>Moviéndose</b>	
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 = __
	<b>Índice Moviéndose</b> (duración * 3) = __ __
<b>Estar de pie</b>	
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 = __
	<b>Índice Estar de pie</b> (duración * 2) = __ __
<b>Estar sentado</b>	
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 = __
	<b>Índice Estar sentado</b> (duración * 1) = __
	<b>Índice Resumen de la Actividad Física</b> = __ __ __ (suma de los índices)

