

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 Yale¹ para personas mayores, en su versión castellana², 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 Ainsworth³. 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.

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 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.

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?
0 En ningún momento (\rightarrow 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 (\rightarrow 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		Código de Intensidad (MET)	Tiempo (h/sem) h + min/60	DATOS A GENERAR	
	Tiempo a la semana			Gasto energético (MET·h/sem) tiempo (h/sem) * código (MET)	Gasto energético (kcal/sem) 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 * 3) = __ __
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)

