Las actividades físicas,son actividades en las que usted hace movimientos ya sean por diversión, trabajo o para transportarse de un lugar a otro. Estos movimientos aumentan el número de latidos de su corazón en diferentes niveles de intensidad. Por favor piense en aquellas actividades que usted hace como parte del trabajo, en el jardín y en la casa, para ir de un sitio a otro, y en su tiempo libre, ejercicio o deporte.

Los siguientes ejemplos muestran tres niveles de intensidad en actividades físicas. La intensidad en las actividades físicas que usted realiza está relacionada con la cantidad de energía que usted utiliza haciendo estas actividades.

Ejemplo de los niveles de intensidad en las actividades físicas:

Actividades ligeras

* Su corazón late un poco más rápido de lo normal
* Puede hablar y cantar

Caminata Ligera, Ejercicios de Elasticidad, Barrer o Hacer Trabajo de Jardinería Ligero

Actividades moderadas

* El corazón late más rápido de lo normal
* Puede hablar pero no cantar

Caminata Rápida, Clases de Aeróbicos, Levantamiento de pesas ligeras o moderas, Bailar

Actividades vigorosas

* El número de latidos de su corazón aumenta mucho más
* No puede hablar o el habla es interrumpida por respiraciones profundas

Escaladora, Voleibol, Trotar o Correr, Fútbol

**¿Cuál es su nivel de actividad física? (**Marque su respuesta para cada pregunta)

**RAPA 1**

1. Nunca o casi nunca hago actividades físicas.

¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

2. Hago algunas actividades físicas **ligeras** y/o **moderadas**, pero no cada semana.

¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

3. Hago algunas actividades físicas **ligeras** cada semana.

¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

4. Hago actividades físicas **moderadas** cada semana, pero menos
de cinco días a la semana, o menos de 30 minutos diarios en esos días.
¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

5. Hago actividades físicas **vigorosas** cada **semana**, pero menos de
tres días por semana, o menos de 20 minutos diarios en esos días.
¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

6. Hago 30 minutos o más de actividades físicas **moderadas** por día,
5 o más días por semana.

¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

7. Hago 20 minutos o más de actividades físicas **vigorosas** por día,

3 o más días por semana.

¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

**RAPA 2**

1. Hago actividades para aumentar la **fuerza** muscular, como levantamiento

de pesas, una o más veces por semana.

¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

2. Hago actividades para mejorar la **flexibilidad**, como ejercicios de elasticidad,

una o más veces por semana.

¿Lo describe a usted con exactitud? \_1 Si \_0 No

Copyright 2006 University of Washington Health Promotion Research Center

Notes: Scoring Instructions

**RAPA 1: Aerobic**

To score, choose the question with the highest score with an affirmative response. Any number less than 6 is suboptimal.

For scoring or summarizing categorically:

Score as sedentary (1):

1. I rarely or never do any physical activities.

Score as under-active (2):

2. I do some light or moderate physical activities, but not every week.

Score as under-active regular – light activities (3):

3. I do some light physical activity every week.

Score as under-active regular (4):

4. I do moderate physical activities every week, but less than 30 minutes a day or 5 days a week.

5. I do vigorous physical activities every week, but less than 20 minutes a day or 3 days a week.

Score as active (5):

6. I do 30 minutes or more a day of moderate physical activities, 5 or more days a week.

7. I do 20 minutes or more a day of vigorous physical activities, 3 or more days a week.

**RAPA 2: Strength & Flexibility**

I do activities to increase muscle strength, such as lifting weights or calisthenics, once a week or more. (1)

I do activities to improve flexibility, such as stretching or yoga, once a week or more. (2)

Both. (3)

None (0)

Reference:

Topolski TD, LoGerfo J, Patrick DL, Williams B, Walwick J, Patrick MB. The Rapid Assessment of Physical Activity (RAPA) among older adults. Prev Chronic Dis 2006;3(4):A118

See also the University of Washington Health Promotion Research Center website at

<http://depts.washington.edu/hprc/rapa>

This CRF translation is based on a validated translation by the survey developers:

Topolski, TD. Linguistic Validation of the Rapid Assessment of Physical Activity. Accessed Aug. 17, 2021: <https://depts.washington.edu/hprc/wp-content/uploads/2021/03/RAPA-Linguistic-Validation.pdf>

Centro de Investigación para el Fomento de Salud de la Universidad de Washington

(4/25/06) © Derechos Reservados 2006

No se reproduzca sin el permiso de la UW HPRC

Contacte a: James P. LoGerfo, MD, MPH, logerfo@u.washington.edu