

El cuestionario de actividad física de la Organización Mundial de la Salud (OMS) se utiliza para evaluar la actividad física de una persona y se interpreta calculando los minutos MET (Metabolic Equivalent of Task) semanales, que indican el nivel de actividad física. Estos minutos MET se calculan sumando los minutos de actividad física de diferentes categorías (caminar, actividad moderada, actividad vigorosa) multiplicados por sus respectivos valores MET.

Cómo se interpreta

### 1. Reúne la información:

Completa el cuestionario con información detallada sobre las actividades físicas realizadas, incluyendo la duración, frecuencia y tipo de actividad (caminar, actividades moderadas, actividades vigorosas).

### 2. Calcula los minutos MET:

- **Caminar:** Multiplica los minutos de caminata por día por la frecuencia diaria y luego por 3.3 METs (el valor MET para caminar).
- **Actividad moderada:** Multiplica los minutos de actividad moderada por día por la frecuencia diaria y luego por 4 METs (el valor MET para actividad moderada).
- **Actividad vigorosa:** Multiplica los minutos de actividad vigorosa por día por la frecuencia diaria y luego por 8 METs (el valor MET para actividad vigorosa).

### 3. Suma los minutos MET:

Suma los resultados de cada categoría para obtener el total de minutos MET semanales.

### 4. Interpreta el resultado:

El total de minutos MET semanales se puede usar para clasificar el nivel de actividad física en:

- **Actividad física baja:** Menos de 600 minutos MET semanales.
- **Actividad física moderada:** 600 a 1000 minutos MET semanales.
- **Actividad física alta:** Más de 1000 minutos MET semanales.

### 5. Comparación con recomendaciones:

El resultado se puede comparar con las recomendaciones de la OMS, que sugieren al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada (o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa) a la semana para adultos.

### Ejemplo:

Si una persona camina 30 minutos 5 días a la semana, realiza actividad moderada 30 minutos 3 días a la semana y realiza actividad vigorosa 20 minutos 2 días a la semana, los cálculos serían:

- **Caminar:**  $30 \text{ minutos} \times 5 \text{ días} \times 3.3 \text{ METs} = 495 \text{ minutos MET}$ .
- **Actividad moderada:**  $30 \text{ minutos} \times 3 \text{ días} \times 4 \text{ METs} = 360 \text{ minutos MET}$ .
- **Actividad vigorosa:**  $20 \text{ minutos} \times 2 \text{ días} \times 8 \text{ METs} = 320 \text{ minutos MET}$ .

El total de minutos MET sería  $495 + 360 + 320 = 1175$  minutos MET semanales, lo que indicaría un nivel de actividad física alto

[https://ugc.futurelearn.com/uploads/files/bc/c5/bcc53b14-ec1e-4d90-88e3-1568682f32ae/IPAQ\\_PDF.pdf](https://ugc.futurelearn.com/uploads/files/bc/c5/bcc53b14-ec1e-4d90-88e3-1568682f32ae/IPAQ_PDF.pdf)