

Cuadernillo Hacer actividad física

¡Conóciate!

Por la Dra. Margarita Safdie Kanan

La actividad física se refiere a cualquier movimiento corporal que se realiza durante el tiempo de ocio para desplazarse o como parte del trabajo de una persona. Las razones para ser físicamente inactivo en la población son diversas y es un problema que va en aumento.



Te invitamos a conocerte a través de un breve cuestionario que te ayudará a reflexionar y evaluar tus hábitos relacionados con la actividad física y estado de salud.

Selecciona el inciso que responda honestamente a lo que se te pregunta, según tus hábitos. Toma en cuenta que no hay respuesta correcta o incorrecta.

1. ¿En qué rango de edad te ubicas?

- a) De 10 a 14
- b) De 15 a 19
- c) De 20 a 39
- d) De 40 o más



SECCIÓN ACTIVIDAD FÍSICA

2. La actividad física es cualquier movimiento que hacemos con el cuerpo y que gasta energía, ya sea para transportarnos, trabajar, estudiar, ejercitarnos o divertirnos. Con base en esto, ¿te consideras una persona activa?
- a) Sí
 - b) No
 - c) No sé
 - d) Algunas veces
3. La actividad física que realizas la mayor parte del tiempo es:
- a) Transporte activo (desplazarte caminando, corriendo, en bicicleta, entre otros)
 - b) Ejercicio en tiempos libres
 - c) Trabajo activo
 - d) Ninguno
4. ¿Qué tipo de transporte utilizas la mayor parte del tiempo en tu vida cotidiana?
- a) Transporte público
 - b) Caminar o bicicleta
 - c) Transporte motorizado (coche, moto)
 - d) Ninguno



5. ¿Con qué frecuencia practicas algún deporte en equipo (por ejemplo: fútbol, basquetbol o voleibol)?

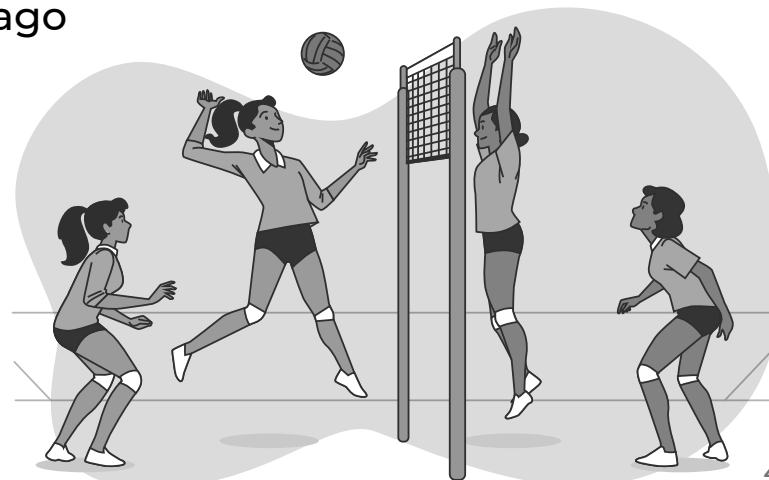
- a) De 3 a 5 veces por semana
- b) De 1 a 2 veces por semana
- c) 1 vez a la semana
- d) No practico deporte en equipo

5.1 ¿Cuánto tiempo practicas deporte en equipo por sesión?

- a) De 10 a 20 minutos
- b) De 20 a 60 minutos
- c) Más de 60 minutos

5.2 Cuando practicas deporte en equipo, ¿cuál es la intensidad?

- a) No puedo mantener una plática fluida mientras lo hago
- b) Puedo mantener una plática fluida mientras lo hago
- c) Me falta el aire mientras lo hago
- d) No lo sé



6. ¿Con qué frecuencia practicas ejercicio aeróbico (por ejemplo, correr, nadar, montar bicicleta, patinar, bailar, luchar, entre otros)?

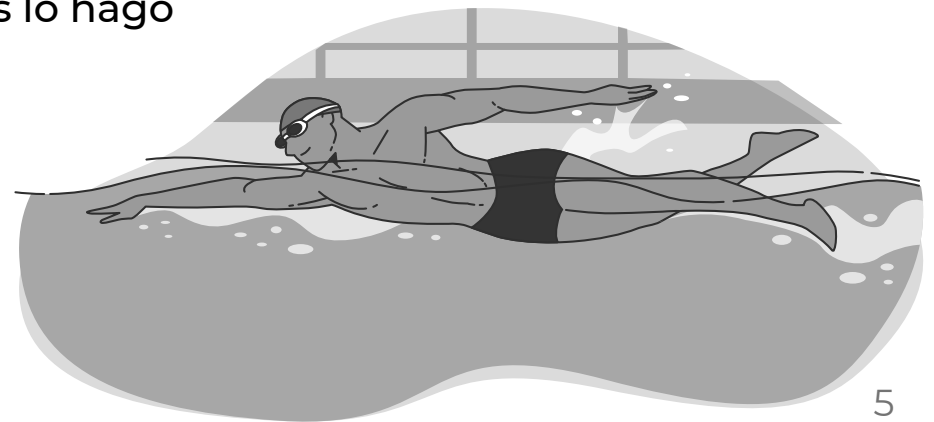
- a) De 3 a 5 veces por semana
- b) De 1 a 2 veces por semana
- c) 1 vez por semana
- d) No practico ejercicio aeróbico

6.1 ¿Cuánto tiempo practicas ejercicio aeróbico por sesión?

- a) De 10 a 20 minutos
- b) De 20 a 60 minutos
- c) Más de 60 minutos

6.2 Cuando practicas ejercicio aeróbico, ¿con qué intensidad lo realizas?

- a) No puedo mantener una plática fluida mientras lo hago
- b) Puedo mantener una plática fluida mientras lo hago
- c) Me falta el aire mientras lo hago
- d) No lo sé



7. ¿Con qué frecuencia practicas ejercicio de resistencia, como levantar pesas o entrenamiento funcional (levantamiento de equipo pesado más intervalos de resistencia)?

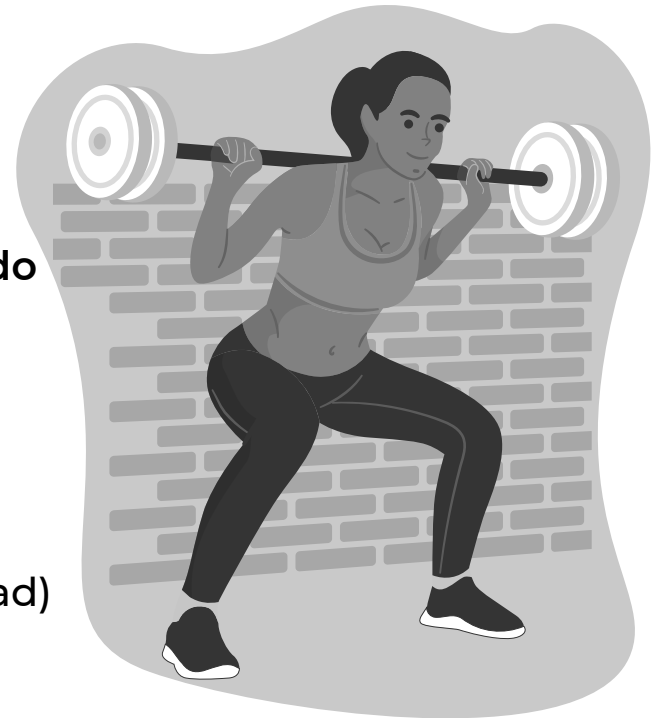
- a) 3 a 5 veces por semana
- b) 1 a 2 veces por semana
- c) 1 vez por semana
- d) No practico ejercicio de resistencia

7.1) ¿Cuánto tiempo practicas ejercicio de resistencia por sesión?

- a) De 10 a 20 minutos
- b) De 20 a 60 minutos
- c) Más de 60 minutos

8. Practicar ejercicio o algún deporte organizado regularmente me es difícil porque:

- a) No tengo tiempo
- b) Es caro
- c) No me gusta
- d) No hay oportunidades para mí (porque no hay equipos de mi sexo o edad)



9. **Practicar actividad física es bueno para mi salud porque:**

- a) Mejora mi rendimiento académico y laboral
- b) Me ayuda a prevenir o controlar la obesidad
- c) Me ayuda a controlar la depresión y la ansiedad
- d) Me ayuda a prevenir la diabetes

10. **¿Te gustaría ser más físicamente activo en tu vida?**

- a) Sí
- b) No

11. **¿Te gustaría practicar algún deporte?**

- a) Sí
- b) No
- c) Ya practico uno

11.1 **¿Te gustaría practicar otro deporte?**

- a) Sí
- b) No



12. Cuando practicas actividad física, ¿qué tipo de bebidas prefieres para hidratarte?

- a) Agua simple potable
- b) Bebidas deportivas
- c) Bebidas endulzadas
- d) Jugos naturales

13. ¿Cuántos vasos de agua simple potable consumes al día?

- a) De 0 a 2
- b) De 3 a 5
- c) De 6 a 8
- d) Más de 8

14. Cuando practicas actividad física, te gusta hacerlo con:

- a) Familiares, amigos o compañeros de trabajo
- b) Solo
- c) En equipo
- d) No practico



15. La actividad física es un estilo de vida que todos podemos practicar y para ser activo no se necesita invertir grandes cantidades de dinero o tiempo.

- a) Totalmente de acuerdo
- b) De acuerdo
- c) Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- d) Totalmente en desacuerdo



SECCIÓN SEDENTARISMO

16. ¿Cuántas horas al día dedicas a actividades de esparcimiento frente a dispositivos como computadora, videojuegos, TV, tableta o celulares?

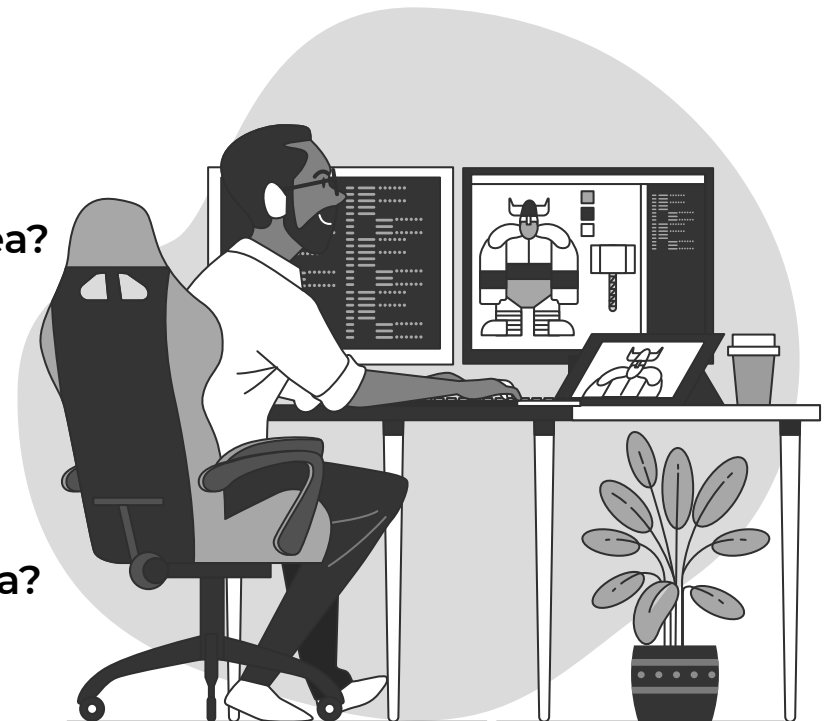
- a) Menos de 1 hora
- b) De 1 a 2 horas
- c) De 2 a 4 horas
- d) Más de 4 horas

17. ¿Cuántas horas al día estudias en línea?

- a) Menos de 1 hora
- b) De 1 a 2 horas
- c) De 2 a 4 horas
- d) Más de 4 horas

18. ¿Cuántas horas al día trabajas en línea?

- a) No trabajo en línea
- b) Menos de 1 hora
- c) De 1 a 2 horas
- d) De 2 a 4 horas
- e) Más de 4 horas



SECCIÓN IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

19. En una escala del 1 al 10, siendo 1 el valor más bajo y 10 el más alto, ¿qué tan importante es para ti practicar actividad física regularmente?

Importancia _____



SECCIÓN CONFIANZA

20. En una escala del 1 al 10, siendo 1 el valor más bajo y 10 el más alto, ¿qué tanta confianza tienes de poder practicar actividad física con regularidad?

Confianza _____



Universidad Abierta y a Distancia de México

UnADM Saludable



Hacer actividad física



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>