



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

CARRERA DE PSICOLOGÍA

**VALIDACIÓN DEL CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE
YALE (YPAS) PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES
MEXICANAS**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

LIZBETH ROSALES ROCHA

DIRECTORA: MTRA. OTILIA AURORA RAMÍREZ ARELLANO

ASESOR: DR. VÍCTOR MANUEL MENDOZA NÚÑEZ

ASESORA: DRA. WENDY DANIELLA RODRÍGUEZ GARCÍA

SINODAL: LIC. ALLAN ALEXIS MERCADO RUIZ

SINODAL: DR. RUBEN ANDRES MIRANDA RODRÍGUEZ

Ciudad de México, 2022.





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Índice

| | |
|---|-----------|
| AGRADECIMIENTOS..... | 4 |
| DEDICATORIAS..... | 5 |
| RESUMEN..... | 6 |
| ABSTRACT..... | 7 |
| 1. INTRODUCCIÓN..... | 8 |
| 2. MARCO TEÓRICO..... | 10 |
| 2.1. Envejecimiento y vejez..... | 10 |
| 2.1.1. Envejecimiento saludable..... | 11 |
| 2.2. Ejercicio físico, actividad física y deporte..... | 13 |
| 2.2.1. Actividad física..... | 14 |
| 2.2.2. Expresiones de la AF..... | 14 |
| 2.2.3. Métodos para cuantificar la AF..... | 14 |
| 2.3. Cuestionarios de actividad física..... | 15 |
| 2.4. Validez..... | 20 |
| 2.4.1. Tipos de validez..... | 20 |
| 2.4.2. Validez de contenido..... | 22 |
| 2.4.3. Métodos de validez de contenido..... | 23 |
| 2.4.4. Juicio de expertos..... | 23 |
| 3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... | 26 |
| 4. HIPÓTESIS..... | 28 |
| 5. OBJETIVO..... | 28 |
| 6. MATERIAL Y MÉTODO..... | 28 |
| 6.1. Diseño de estudio..... | 28 |
| 6.2. Participantes..... | 28 |
| 6.3. Procedimiento..... | 28 |
| 6.4. Instrumento..... | 30 |
| 7. RESULTADOS..... | 31 |
| 7.1. Expertos..... | 31 |
| 7.2. Adultos Mayores..... | 38 |
| 8. DISCUSIÓN..... | 41 |
| 9. ANÁLISIS CRÍTICO DEL INSTRUMENTO POR EL INVESTIGADOR..... | 45 |
| 9.1. Limitaciones..... | 47 |
| 10. CONCLUSIONES..... | 47 |
| REFERENCIAS..... | 49 |

| | |
|---|----|
| Anexos..... | 55 |
| 11.1. Anexo (1) Consentimiento informado | 55 |
| 11.2. Anexo (2) Instrumento YPAS para pilotaje..... | 56 |
| 11.3. (Anexo 3) Procesamiento de datos..... | 59 |
| 11.4. Anexo (4) Lista de cotejo para aplicadores..... | 64 |
| 11.5. Anexo (5) Lista de cotejo para dictamen de jueces..... | 65 |
| 11.6. Anexo (6) Cuestionario YPAS para los expertos, y la tabla de dictamen | 66 |
| 11.7. Anexo (7) Cuestionario YPAS y tabla de dictamen para el segundo jueceo de los expertos..... | 71 |
| 11.8. Anexo (8) Instrumento YPAS validado parcialmente para personas adultas mayores mexicanas..... | 78 |
| 11.9. Anexo 9 Propuesta de instrumento YPAS para personas adultas mayores mexicanas. | 83 |

CUADROS Y TABLAS

Cuadro 1. Descripción de los atributos de los cuestionarios validados al castellano para medir actividad física en adultos mayores..... 19

| | |
|--|--------------------------------------|
| Tabla 1 Comparación de la calificación de cada pregunta por categoría | 33 |
| Tabla 2 Calificación basal y final por ítem para la categoría suficiencia | 33 |
| Tabla 3 Calificación basal y final por ítem para la categoría claridad | 34 |
| Tabla 4 Calificación basal y final por ítem para la categoría coherencia | 35 |
| Tabla 5 Calificación basal y final por ítem para la categoría relevancia | 36 |
| Tabla 6 Diferencias de redacción de ítems basal y final | ¡Error! Marcador no definido. |
| Tabla 7 Datos sociodemográficos de la muestra | 39 |
| Tabla 8 Diferencia de puntaje obtenido de los adultos mayores (N=15). | ¡Error! Marcador no definido. |

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Dirección General de Asuntos del Personal Académico, UNAM, por haber aceptado la realización de mi tesis en el marco del proyecto PAPIIT IN306121. También, a la Dirección General de Orientación y Atención Educativa UNAM por la beca recibida para la realización de la tesis de licenciatura.

A la Mtra. Otilia Aurora Ramírez Arellano, la Dra. Wendy Daniella Rodríguez García, y al Dr. Víctor Manuel Mendoza Núñez, por aceptarme en este proyecto, gracias a ustedes vi un nuevo panorama sobre mi carrera, me otorgaron la oportunidad de darle un sentido a mis cuatro años de estancia en la FES Z, gracias por creer en mí y sobre todo por involucrarme en un ambiente multidisciplinario, también por compartir sus conocimientos, ustedes me inspiraron a redefinir mis futuros proyectos, infinitas gracias por su acompañamiento en este proceso.

Al Lic. Alan Alexis Mercado Ruiz y al Dr. Rubén Andrés Miranda Rodríguez, por darme a conocer un panorama diferente sobre lo que estaba haciendo, gracias por ayudarme con sus observaciones y comentarios para lograr culminar este proyecto.

Y en general, doctores, maestra y licenciado, gracias por el tiempo invertido hacia este proyecto, muchas gracias por brindarme la oportunidad de poder contribuir a la mejora de la situación social de mi país.

DEDICATORIAS

Hubo un momento en el que mi yo de hace años se encontraba totalmente perdida, la única persona que podría juzgarme nunca lo hizo, al contrario, me extendió sus manos, me ofreció su hombro y pecho para llorar, me llenó no solo de cariño sino que también de seguridad, me hizo ver la vida desde otra perspectiva, esa persona creyó en mí, me dio una nueva oportunidad de vivir, esa hermosa mujer hasta la fecha no me ha soltado, me sigue inculcando valores y aprendizajes; este triunfo no solo es mío, ten por seguro que todo te lo debo a ti, gracias mami.

A mi familia, en especial a Rosario, Cristina, Guadalupe, Isabel, Patricia, José Luis, Francisco, Carlos y a mi padre, gracias por creer siempre en mí, por motivarme, por hacerme ver mis errores y corregirme, por su apoyo incondicional en este largo proceso de mi formación académica.

A mi novio y compañero de vida, Luis Enrique, gracias por darme la oportunidad de experimentar una relación sana, también por tus consejos, tu cariño, tu respeto y por impulsarme a crecer como persona, y sobre todo infinitas gracias por motivarme a no darme por vencida.

Finalmente, pero no menos importante, a mi compañera fiel, incondicional y sobre todo de desvelos, mi gatita Lía, espero que la vida nos permita seguir juntas por mucho tiempo.

RESUMEN

Antecedentes: La esperanza de vida al nacer en México es de 75.1 años (INEGI, 2020), por tal motivo la OMS a través de programas como el de Atención Integral para Personas Mayores (ICOPE), busca que esta población tenga una vejez saludable; existen diferentes áreas para lograr ese objetivo, una de ellas es la actividad física, puesto que, aproximadamente más del 60% de la población es sedentaria, este factor de inactividad puede ser responsable de hasta el 20% del riesgo atribuible poblacional de la demencia, además de que las personas que no se ejercitan tienen mayor riesgo a tener enfermedades de tipo cardiovascular, obesidad, artritis, etc. (OMS, 2015). Sin embargo, no existen instrumentos validados para población mexicana, que evalúen la actividad física que incluya las actividades cotidianas, además del ejercicio físico. **Objetivo:** Validar la pertinencia del Cuestionario de Actividad Física de Yale para adultos mayores (YPAS), en términos de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia, para su aplicación en población mexicana. **Método:** se llevó a cabo un estudio de tipo transversal analítico con un enfoque mixto. En este sentido, se realizó una validación por consenso de expertos, para determinar la suficiencia, claridad, coherencia y relevancia del YPAS, la cual fue verificada en una muestra a conveniencia de 15 adultos mayores de la Ciudad de México, Estado de México y Puebla con edad promedio de 69 ± 6 años (60 a 80 años). **Resultados:** el análisis y dictamen por consenso de expertos, calificó el YPAS (original), con 92.3% de claridad, 71% de suficiencia, 76% de coherencia y 79% de relevancia. Por tal motivo, fue necesario realizar adaptaciones de lenguaje de algunas preguntas del instrumento para cumplir con la validez de pertinencia de las categorías de suficiencia, claridad y coherencia. El instrumento basal y el adaptado con las propuestas de los expertos, fueron aplicados en la muestra de adultos mayores para verificar su pertinencia sociocultural para la población mexicana. **Conclusiones:** el YPAS adaptado para población mexicana cumple con los criterios de claridad, suficiencia, coherencia y relevancia. Aunque es necesario llevar a cabo un estudio en una muestra representativa de diferentes contextos socioculturales.

Palabras clave: Cuestionario de Actividad Física de Yale (YPAS), validación, juicio de expertos, envejecimiento saludable

ABSTRACT

Previous Life expectancy at birth in Mexico is 75. 1 years (INEGI, 2020), for this reason the WHO through programs such as Integrated Care for Older People (ICOPE), seeks that this population has a healthy old age; there are different areas to achieve that goal, one of them is physical activity, since approximately more than 60% of the population is sedentary, this inactivity factor may be responsible for up to 20% of the population attributable risk of dementia, in addition to people who do not exercise are at greater risk of cardiovascular diseases, obesity, arthritis, etc. (WHO, 2015). However, there are no validated instruments for the Mexican population that assess physical activity that includes daily activities, in addition to physical exercise. Objective: To validate the relevance of the Yale Physical Activity Questionnaire for Older Adults (YPAS), in terms of sufficiency, clarity, consistency and relevance, for its application in Mexican population. Method: a cross-sectional analytical study with a mixed approach was carried out. In this sense, a validation by consensus of experts was carried out to determine the sufficiency, clarity, coherence, and relevance of the YPAS, which was verified in a convenience sample of 15 older adults from Mexico City, State of Mexico, and Puebla with an average age of 69 ± 6 years (60 to 80 years). Results: the analysis and opinion by consensus of experts rated the YPAS (original) with 92.3% of clarity, 71% of sufficiency, 76% of coherence and 79% of relevance. For this reason, it was necessary to make language adaptations to some questions of the instrument to comply with the validity of relevance of the categories of sufficiency, clarity, and coherence. The baseline instrument and the one adapted with the experts' proposals were applied to the sample of older adults to verify its sociocultural relevance for the Mexican population. Conclusions: the YPAS adapted for the Mexican population meets the criteria of clarity, sufficiency, coherence, and relevance. Although it is necessary to carry out a study in a representative sample of different sociocultural contexts.

Key words: Yale Physical Activity Questionnaire (YPAS), validation, expert judgment, healthy aging.

1. INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015), define el envejecimiento saludable (ES) como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez”. Precizando que la capacidad funcional comprende los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella. Asimismo, la capacidad funcional se compone de la capacidad intrínseca de la persona, las características del entorno que afectan esa capacidad y las interacciones entre la persona y esas características.

Por otro lado, la OMS (2017) propuso el enfoque de la “Atención Integral para Personas Mayores (ICOPE, por sus siglas en inglés)”, como estrategia del ES, en la que se precisan las directrices para detectar las condiciones prioritarias asociadas con la disminución de la capacidad intrínseca y el entorno, para promover el envejecimiento saludable en la comunidad, con un enfoque de atención centrada en la persona (las necesidades de salud y asistencia social de la persona) y no en las enfermedades o síntomas aislados. Al respecto se reconoce que la capacidad física evaluada a través de la psicomotricidad como elemento clave para la capacidad funcional.

En este contexto, el ejercicio físico implica una actividad física planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con frecuencia con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona (Aznar et al., 2006), es una de las principales estrategias transversales, para mantener, prolongar y recuperar la capacidad funcional física. Por tal motivo, es necesario disponer de instrumentos confiables para evaluar dicha actividad y poder identificar el tipo, intensidad y características de actividades físicas, para implementar programas de ejercicio físico acorde a sus necesidades específicas y evaluar el impacto de la práctica de este estilo de vida saludable. Al respecto, se han diseñados diferentes instrumentos confiables para dicho fin, entre los que destacan el “Cuestionario de Actividad Física de Yale

para adultos mayores (YPAS, por sus siglas en inglés)", el cual ha sido adaptado y validado para diferentes poblaciones, sin embargo, no ha sido validada para población mexicana. Por tal motivo, el propósito del presente estudio fue evaluar la pertinencia del Cuestionario de Actividad Física Yale (YPAS) para personas adultas mayores mexicanas en términos de relevancia, coherencia, claridad y suficiencia.

2. MARCO TEÓRICO

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) ha mencionado que el número de personas adultas mayores está creciendo de forma sorprendente a diferencia de otros años pues la esperanza de vida ahora es de 75.1 años de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI, 2020). Debido a esto se pretenden establecer mejoras para que esta población tenga una vejez saludable.

Hay diferentes áreas para trabajar con dichas personas, una de ellas es la actividad física, ya que la inactividad puede ser responsable de hasta el 20% del riesgo atribuible poblacional de la demencia, además de que las personas que no se ejercitan tienen mayor riesgo a tener enfermedades de tipo cardiovascular, obesidad, artritis, etc. (OMS, 2015).

Actualmente estamos frente a un desafío, pues aproximadamente más del 60% de la población es sedentaria, es decir que, pareciera ser que está de moda acoplarse a un estilo de vida donde el ejercicio queda descartado, pasando así la mayor parte del tiempo sentado o acostado (INEGI, 2021)

Cabe mencionar que, una gran cantidad de esta población son las personas adultas mayores, la cuales comienzan a envejecer a partir de la quinta década de la vida (alrededor de los 45 años); se han implementado distintos instrumentos para la valoración de la actividad física, no obstante, México carece de esto, por tal motivo, este trabajo propone la validación de uno de ellos, llamado “Cuestionario de Actividad Física de Yale (YPAS)”, aplicado en esta población.

2.1. Envejecimiento y vejez

De acuerdo con el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM, 2019), el envejecimiento y la vejez son conceptos diferentes. El primero es considerado como el proceso que inicia desde el nacimiento y termina con la muerte, este, se encuentra

influenciado por aspectos biológicos, psicológicos y sociales, considerando lo anterior, todas las personas, sin importar la edad, están en proceso de envejecimiento. Por otro lado, la vejez es una etapa de vida que comienza a los 60 años y es considerada la última etapa de vida y forma parte del envejecimiento.

Otra definición que nos ofrece la OMS (2015), es que, desde un punto de vista biológico, el envejecimiento es asociado con la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, un aumento del riesgo de enfermedad, y finalmente a la muerte. Cabe mencionar que dichos cambios no son lineales ni uniformes, ya que éstos están fuertemente influenciados por el entorno y el comportamiento de la persona, es decir, en gran medida el estado de salud de un adulto mayor dependerá de su calidad y estilo de vida.

Sin embargo, este trabajo se apega a la definición de los autores Mendoza y Martínez (2013) de la Unidad de Investigación Gerontológica de la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza UNAM, ellos consideran que el envejecimiento se inicia a partir de la quinta década de la vida (alrededor de los 45 años), ya que, en esta etapa los cambios biológicos relativos al envejecimiento se presentan en la mayoría de los aparatos y sistemas.

2.1.1. Envejecimiento saludable

Para hacer que los cambios relativos al envejecimiento no afecten la funcionalidad y calidad de vida se ha propuesto el concepto de Envejecimiento Saludable (ES), definido por la OMS (2015) como el “proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que posibilita el bienestar en la vejez”. De acuerdo con Lu et al. (2019), en esta definición se discutieron: las habilidades funcionales, dicha capacidad comprende a los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella; la capacidad intrínseca que abarca todas las capacidades físicas y mentales de las que puede valerse un individuo; las características del entorno, es decir, todos los factores del mundo extrínseco que forman el

contexto de la vida de una persona; y el bienestar, donde se contempla la felicidad, la seguridad y la realización, dichos autores mencionan que, las características personales fijas como el género o la etnia, las normas sociales como: ocupación, educación, riqueza o seguridad social, y otros factores, como fumar, beber, privaciones o contaminación del aire, los cuales pueden ir afectando a las características de salud posteriores a través del tiempo, mediante factores de riesgo fisiológicos, enfermedades, lesiones y síndromes geriátricos más amplios.

Tomando en cuenta lo anterior, los efectos acumulativos de estas características de salud determinan la capacidad intrínseca de uno, y esta a su vez, junto a su interacción con el entorno, establece la capacidad funcional de un individuo y, en consecuencia, gobierna la obtención del bienestar. A pesar de que, en la actualidad, no se ha llegado a una definición consensuada de ES, los conceptos de la OMS (2015) introducen disciplinas que deben contemplarse al establecer estrategias de salud pública para lograr un ES en diferentes culturas; sumado a esto, en el estudio de Lara et al. (2013) se realizó una propuesta de los dominios que caracterizan al fenotipo de envejecimiento saludable (HAP, por sus siglas en inglés), dichos dominios seleccionados fueron: la salud fisiológica y metabólica, la capacidad física, la función cognitiva, el bienestar social y el bienestar psicológico, es decir que, existen diferentes maneras de favorecer el ES, pero todas tienen el objetivo de promover la capacidad funcional.

Tomando en cuenta lo anterior, la OMS (2021) en su informe de referencia sobre la década de envejecimiento saludable, menciona que, para promover dicha capacidad funcional se tiene la propuesta de implementar los siguientes cinco componentes: capacidad de satisfacer las necesidades básicas; capacidad de movimiento; capacidad de establecer y mantener relaciones; capacidad de aprender, crecer y tomar decisiones; capacidad de contribuir a la sociedad.

Entre los programas que incorporan dicha propuesta y suman la optimización de la capacidad intrínseca como calve del ES donde se abarca la pérdida de la movilidad, nutrición deficiente, disminución de agudeza visual, pérdida auditiva, deterioro cognitivo y síntomas depresivos, es el de “la atención integrada y centrada en las personas mayores” (ICOPE por su sigla en inglés) realizado por la OMS (2017), como su nombre lo dice, el ICOPE está centrado en un plan de atención personalizada basado en una evaluación de sus necesidades, sus preferencias y sus objetivos, integrando estrategias para revertir o frenar la disminución de la capacidad, evitando que el deterioro progrese, así mismo, trata las enfermedades existentes y atiende las necesidades de asistencia social a través de servicios coordinados, con el objetivo común de conservar ambas capacidades, y prestados en lo posible mediante la atención primaria y comunitaria.

Cabe mencionar que, de acuerdo con la OMS (2017) los planes de atención incluyen intervenciones múltiples para abordar las disminuciones de la capacidad intrínseca y optimizar la capacidad funcional, como los suplementos nutritivos orales, la estimulación cognitiva, las adaptaciones para prevenir caídas en la vivienda y el ejercicio físico.

2.2. Ejercicio físico, actividad física y deporte

Cabe mencionar que, la actividad física (AF) es un término que engloba al ejercicio físico y al deporte, no obstante, son términos que difieren entre sí, en primer lugar, el ejercicio físico implica una AF planificada, estructurada y repetitiva realizada con una meta, con el objetivo de mejorar o mantener la condición física de la persona Aznar et al. (2006), algunos ejemplos son, ejercicio aeróbico, anaeróbico, de flexibilidad; por otro lado, el deporte es considerado una AF, que se ejerce ya sea como juego o competición, su práctica está regida por entrenamientos y normas. Real Academia (2021), entre ellos se encuentra el fútbol, basquetbol, natación, atletismo, etc.; Finalmente, la AF es todo tipo de movimiento corporal

producido por la contracción muscular voluntaria que provoca aumento en el gasto energético del cuerpo Aznar et al. (2006), por ejemplo, ir de compras, lavar la ropa, subir escaleras.

2.2.1. Actividad física

De acuerdo con la OMS (2015), la actividad física a lo largo de la vida tiene muchos beneficios, entre ellos aumentar la longevidad, además de que mejora la capacidad física y mental (por ejemplo, al preservar la fuerza muscular y la función cognitiva, reducir la ansiedad, la depresión y mejorar la autoestima); previene y reduce los riesgos de enfermedades (por ejemplo, el riesgo de cardiopatía coronaria, diabetes y accidentes cerebrovasculares); y mejora la respuesta social (por ejemplo, al facilitar una mayor participación en la comunidad y el mantenimiento de redes sociales y vínculos intergeneracionales).

2.2.2. Expresiones de la AF

La actividad física se expresa normalmente según 3 parámetros: duración (horas, minutos...), frecuencia (número de veces por semana o mes), e intensidad (tasa metabólica en kilocalorías o kilojulios por minuto). La energía gastada se expresa normalmente en kilojulios o en kilocaloría (Garatachea y Paz, 2005).

2.2.3. Métodos para cuantificar la AF

Existen diferentes métodos para cuantificar la actividad física, estos son seleccionados en función del objetivo y de las características del estudio, Echeverría y Botero (2015), mencionan que, dichos métodos se clasifican en:

- Métodos de criterio
 - El agua doblemente marcada
 - La calorimetría directa
 - La calorimetría indirecta

- Métodos objetivos
 - Los acelerómetros
 - Los podómetros
 - El monitoreo de frecuencia cardiaca
- Métodos subjetivos
 - GPAQ versión 2.0. (Cuestionario Global de Actividad Física)
 - Evaluación de los correlatos y determinantes de la Actividad física

Por su parte, Garatachea y Paz (2005), hacen hincapié en que los métodos más relevantes de valoración de la actividad física en la población mayor son el método de agua doblemente marcada (por su exactitud), y los cuestionarios (por su gran aplicabilidad, utilidad y sencillez). En una investigación realizada por Guirao et al. (2009) se encontraron 166 referencias de las cuales se extrajeron 36 instrumentos; en otra realizada por Sánchez et al. (2018) tras la revisión de 662 estudios se extrajeron 8 cuestionarios que evalúan la AF.

2.3. Cuestionarios de actividad física

Retomando lo anterior, la revisión de Guirao et al. (2009) se basó en la cuantificación, disposición al cambio, expectativas y autoeficacia en la práctica de los cuestionarios y su aplicación en población mayor de 45 años, destacando a los que evaluaban la AF mediante estimación directa, métodos complejos, medidas de desempeño físico o que evaluaran varios constructos. Cabe mencionar que, estos autores hacen hincapié en los siguientes tipos de cuestionarios: detección de la actividad física, el cual identifica la AF realizada y cuyo resultado suele ser una clasificación global de los sujetos (activo-inactivo); cuantificación de la AF identificando la intensidad, la frecuencia, la duración y la cantidad total de la AF desarrollada, su resultado suele ser un índice o una variable continua en MET/min; finalmente se encuentran los cuestionarios que miden aspectos de la conducta como la autoeficacia, la confianza en la

propia capacidad para ser activo, el apoyo social para realizar AF y las expectativas sobre efectos positivos o negativos de aumentar la AF.

Su estudio de Guirao et al. (2009) de 166 referencias obtuvo 36 instrumentos de AF algunos de ellos son: Canada Fitness Survey Questionnaire; CHAMPS Physical Activity Questionnaire for older adults; EPIC physical activity questions; HPAQ-Historical Physical Activity Questionnaire); IPAQ -International Physical Activity Questionnaire-versión corta/versión larga; LAPAQ-LASA Physical Activity Questionnaire; Lifetime Physical Activity; Minnesota Leisure Time Physical Activity Questionnaire; Modified Baecke Questionnaire Physical Activity Questionnaire for the Elderly; Modified CHAMPS Physical Activity Questionnaire; PASE-Physical Activity for the Elderly; PYTPAQ-Past Year Total Physical Activity Questionnaire; QAPSE-Questionnaire d'Activité Physique Saint-Etienne; Seven -day Physical Activity Recall (7-day PAR); SMC-PAQ-Swedish Mammography Cohort Physical Activity Questionnaire); SMHS PAQ -Shangai Men's Health Study Physical Activity Questionnaire; SQUASH-Short Questionnaire to Assess Health-enhancing physical activity; SWHS PAQ-Shangai Women's Health Study Physical Activity Questionnaire; YPAS Yale Physical Activity Survey; Baecke Questionnaire; LRC-Lipid Research Clinics questionnaire; RAPA-The Rapid Assessment of Physical Activity; Zutphen Physical Activity Questionnaire; SPAQ-Scottish physical activity questionnaire; Stanford Physical Activity Questionnaire; Stanford Usual Activity Questionnaire; Physical Fitness and Exercise Activity of Older Adults Scale; BAPAD1-Barriers to Physical Activity in Diabetes (Type 1); Decisional Balance Measure for Exercise; EBBS-Exercise Benefits/Barriers Scale; Exercise Stage of Change; OEE- Outcome Expectation for Exercise; OEE2 -Outcome Expectation for Exercise-2; Self-Efficacy for Exercise; Stage of Change Questionnaire; The Exercise Self-Efficacy Questionnaire (ESE); The Self -Efficacy for Exercise Scale; Revised Physical Activity Readiness Questionnaire-rPARQ.

Por otro lado, el estudio más reciente es el de Sánchez et al. (2018) en éste se observó que los autores difieren de la revisión de Guirao et al. (2009) ya que estos no aportan información de los cuestionarios sobre: su calidad metodológica en cuanto a su validación y adaptación, y la muestra en la que se estudian sus propiedades psicométricas. Por su parte, ellos enfocaron su revisión en: estudios publicados en inglés o castellano; muestra formada por adultos mayores de 60 años españoles; utilización de una pregunta, serie de preguntas o cuestionario validado; informar de la validez o fiabilidad de la pregunta; y en caso de utilizar cuestionarios que evalúen varios constructos además de la AF, informar sobre la validez o fiabilidad de las preguntas relacionadas específicamente con la misma, procedimiento empleado para su valoración incluido el intervalo de tiempo entre medidas y la descripción de los instrumentos empleados (acelerómetros, otros cuestionarios y/o pruebas físicas).

En su estudio de revisión centrado en los atributos cualitativos y propiedades de medición de los cuestionarios de actividad física (QAPAQ, por sus siglas en inglés) Identificaron 662 estudios, seleccionaron 96 textos para leer de los cuales excluyeron 89, de los 7 estudios restantes extrajeron los siguientes 8 cuestionarios que cumplían con sus objetivos de búsqueda: Yale Physical Activity Survey (**YPAS**), Modified Baecke Physical Activity Questionnaire (**Modified Baecke PAQ**), Community Healthy Activities Model program for Seniors Questionnaire (**CHAMPS**), la versión corta del International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), denominada IPAQ - Short Form (**IPAQ-SF**), el Global Physical Activity Questionnaire (**GPAQ**), una versión reducida del Minnesota Leisure Time Activity Questionnaire (MLTAQ) denominada Versión Reducida en Español del cuestionario de actividad física en el tiempo libre de Minnesota (**VREM**), Leisure Time Physical Activity Instrument (**LTPAI**) y Physical Activity at Home and Work Instrument (**PAWHI**).

Sumado a lo anterior y tomando en cuenta que nuestra población de estudio son los adultos mayores, en una investigación realizada por Rubio et al. (2017) se encontró el uso del

cuestionario llamado (IPAQ-E) que procede de la adaptación a personas mayores de 65 años de la versión corta del cuestionario internacional de la actividad física (IPAQ), sin embargo, no está validado en México, solo está en idioma inglés y sueco, cabe mencionar que, fue desarrollado para medir la AF en personas de 18 a 65 años, sin embargo, algunos autores indicaron que este cuestionario ha demostrado no ser idóneo para medir la AF en personas mayores de 50 años.

Por su parte, Garatachea et al. (2005), mencionan el Physical Activity Scale for the Elderly (PASE), el cual es un cuestionario desarrollado para valorar la actividad física en estudios epidemiológicos en personas mayores a 65 años, recoge información sobre las tareas del hogar, en el tiempo libre y ocupacionales realizadas en los últimos 7 días, pero de igual forma no tiene una adaptación cultural.

Asimismo, se menciona el Yale Physical Activity Survey (YPAS), traducido como “Actividad Física de Yale (YPAS)”, creado en 1988 en idioma inglés por Dipietro et al., y validado a una versión española por De Abajo et al. (2010); cabe destacar que, es para personas adultas mayores, además, cuenta con 2 secciones que proporcionan 3 índices de resumen y una puntuación de ajuste, los cuales se calculan como un recuerdo de la actividad física en una semana típica en el último mes, se puede observar que es abordado por muchos autores, quizá por su facilidad de adquisición, de uso, o claramente dependiendo al objetivo de sus estudios.

Cabe mencionar que, el YPAS fue el único cuestionario que tuvieron en común Guirao et al. (2009), Sánchez et al. (2018), y Garatachea et al. (2005), por otro lado, se descartaron la mayoría de los cuestionarios citados por Guirao et al. (2009) debido que al contemplar que el castellano es lo más allegado al español latino, que no existen revisiones o en su caso cuestionarios específicos para México, y que su aplicación fuera exclusivamente a mayores de 60 años, se retomarán solo los cuestionarios mencionados por Sánchez et al. (2018).

Cuadro 1. Cuestionarios validados en castellano para medir actividad física en adultos mayores.

| Cuestionario | Población diana: rango edad (años) | Escenario de práctica | Administración | Periodo de recuerdo | Formato | | | Interpretabilidad unidad de medida |
|---------------------|------------------------------------|--|----------------|--|---------|----------------------|-------------|---|
| | | | | | Ítems | Lista de actividades | Dimensiones | |
| YPAS | >60 | Doméstico, jardín, cuidado de personas, ejercicio y ocio | Entrevista | Típica semana del último mes | 40 | Si | T/F/D//Cs | Horas · sem ⁻¹ ; KJ· día ⁻¹ |
| IPAQ-SF | 15-69 | Doméstico, trabajo, transportes y ocio | Autoinforme | Últimos 7 días | 9 | Si | T/F/D//Cs | METs · min ⁻¹ · día ⁻¹ ; Min · día ⁻¹ |
| GPAQ | >18 | Trabajo, desplazamiento y ocio | Entrevista | Semana y día típicos | 16 | Si | T/F/D//Cs | Min · sem ⁻¹ ; METs·min/sem |
| Modified Baecke PAQ | >60 | Doméstico, deporte, ocio | Entrevista | Habitual | 14 | Si | T/F/D//Cs | Escala de puntuación <9=sedentarismo, 9 a 16=sedentarismos moderados, <16=activos |
| VREM | 18-60 | Caminar, trabajar en el huerto, hacer deporte o bailar, subir escaleras, ir a comprar a pie, limpiar la casa | Entrevista | Última semana o semana habitual, último mes o mes habitual y meses por año | 6 | Si | T/F/D/I | METS · min/14 días |
| CHAMPS | >60 | doméstico, ejercicio y ocio | Entrevista | Semana típica del último mes | 31 | Si | T/F/D | Min · sem ⁻¹ ; Keal· sem ⁻¹ |
| LTPAI | 30-65 | Ejercicio y ocio | Autoinforme | Semana típica del último mes | 4 | No | T/D//Cs | Horas · sem ⁻¹ |
| PAWHI | 30-65 | Doméstico y trabajo | Autoinforme | Semana típica del último mes | 7 | No | T/D//Cs | Horas · sem ⁻¹ |

Cs: Conducta sedentaria; D: Duración; F: Frecuencia; I: intensidad; MET: Equivalente metabólico, unidad empleada para calcular el gasto de energía reflejado en el consumo de oxígeno de cualquier actividad física; Min: Minutos; NI: no informado; Sem: Semana; T: Tipo

Tomado de Sánchez et al. (2018)

Por otro lado, en los resultados de la revisión psicométrica de Sánchez et al. (2018), a través de la comparación con acelerómetro, encontraron la validez de constructo, destacando el VREM por obtener un 95,5% con Kappa 0,93; así mismo, sus ítems fueron relacionados con una AF vigorosa en los cuestionarios IPAQ-SF y GPAQ con un coeficiente de correlación lineal de Pearson (r) de 0,73 y 0,98. De los 8 cuestionarios, solo el Modified Baecke PAQ (r= 0,54) y el YPAS (coeficiente de correlación de Spearman (rho) de 0,40) al ser comparados con test de marcha de seis minutos (6MWT) mostraron valores más altos en su validez; en cuanto a la fiabilidad test-retest los cuestionarios más sobresalientes fueron el Modified Baecke PAQ (coeficiente de correlación intraclase (ICC)= 0,92 – 0,96), el VREM (ICC= 0,96), y el YPAS (ICC= 0,65 para el ítem tiempo total e ICC= 0,66 en el gasto energético diario).

A diferencia de los demás instrumentos el YPAS, instrumento en el que el presente trabajo se enfoca, citando a Sánchez et al. (2018) éste toma en cuenta la posible presencia del deterioro en la memoria a corto plazo ya que los demás instrumentos tienen un tiempo de

recuerdo superior a 7 días; por otro lado, es el único en el que su adaptación cultural fue realizada tanto en población clínica y comunitaria; otro punto a destacar es que en relación con los criterios de calidad metodológica establecidos en su revisión por el QAPAQ, el YPAS con 90% fue el más alto, a comparación del GPAQ, el IPAQ-SF, el Modified Baecke PAQ que se encuentran en segundo lugar con el 80%, en el caso de los demás se situaron por debajo del 60%, dichos autores recomiendan el empleo de en este orden de los instrumentos al YPAS, VREM y Modified Baecke PAQ.

Conforme a la revisión realizada en AbilityLab (2017) donde se publicó sobre el instrumento YPAS, se encontró que, además, debido a su reciente validación a población española, ha sido utilizado en personas con enfermedades pulmonares, con artritis y sobre todo con adultos mayores y cuidado geriátrico, por ejemplo, se empleó con adultos mayores: españoles (De Abajo et al. 2001), sudafricanos (Kolbe et al. 2006), portugueses (Machado et al. 2016), mexicano-americanos (Pennathur et al. 2004), por mencionar algunos, dichos autores tienen en común expresar que la fiabilidad y validez se ha probado y generalmente es de moderada a excelente.

2.4. Validez

En términos generales, la validez, se refiere al grado en que un instrumento realmente mide la variable que pretende medir (Gómez, 2009), por consiguiente, el proceso de validación en el caso de un cuestionario radica en la comprobación de que mida apropiadamente y de modo constante en las mismas circunstancias, que sea sensible a los cambios de la situación clínica, que en la práctica no presente dificultades de aplicación, etc. (Carvajal et al., 2011).

2.4.1. Tipos de validez

Para que éste se lleve a cabo implica una serie de procedimientos como: la reproducibilidad, la sensibilidad, la utilidad, y la validez; claramente, dependiendo en qué fase se encuentre el instrumento y el objetivo del estudio, en este caso, se ocupará la validez, cabe

mencionar que, de acuerdo con Luján y Cardona (2015), existen diferentes tipos de éste, entre ellos se encuentra:

- Validez de apariencia lógica: hace referencia al grado en que los ítems de una escala, mide de forma aparente o lógica el constructo que se pretende medir; no es un concepto estadístico; la relevancia de esta forma de validez reside en la aplicabilidad y sobre todo en la aceptabilidad desde el punto de vista de quien responde y es evaluado con la escala.
- Validez de criterio o empírica: busca evaluar si los diferentes ítems incluidos en el instrumento representan adecuadamente los dominios del constructo que se pretende medir; las inferencias surgidas a partir del puntaje de la escala sean válidas dentro de un amplio rango de circunstancias; su procedimiento supone aplicar métodos estadísticos como el análisis factorial exploratorio.
- Validez convergente/divergente: esta propiedad correlaciona los puntajes obtenidos a través escalas diferentes; Si se comparan instrumentos que cuantifican el mismo constructo y los resultados entre ambas medidas presentan correlaciones significativas, se dice que “convergen”; Si por el contrario, se comparan los puntajes de escalas que miden constructos diferentes y se obtienen correlaciones bajas o negativas, significa que las escalas "divergen"; se evalúa con coeficientes de correlación de Pearson.
- Validez de constructo: esta propiedad evalúa el grado en que el instrumento refleja adecuadamente la teoría subyacente del fenómeno o constructo que se quiere medir y, en consecuencia, la medida coincide con la de otros instrumentos que evalúan la misma condición; la evaluación de esta propiedad se hace mediante análisis factorial.

- Validez de contenido: es un proceso en el que se determina la estructura de la escala garantizando que ésta, por medio de sus ítems, abarque todos los dominios de la entidad que se quiere medir, es decir, confirmar que el fenómeno estudiado esté representado adecuada y totalmente por sus ítems y dominios sin dejar ningún aspecto fuera de la medición lo que significa que abarca el espectro real de la entidad, de tal modo que las inferencias surgidas a partir del puntaje de la escala sean válidas dentro de un amplio rango de circunstancias; El procedimiento para evaluar la validez de contenido supone aplicar métodos estadísticos como el análisis factorial exploratorio.

2.4.2. Validez de contenido

A partir de lo anterior, se seleccionó la validez de contenido para analizar al cuestionario YPAS, ya que, citando a Hurtado (2012), esta validez es particularmente importante en las pruebas que pretenden medir información, conocimiento, actitudes o habilidades, y a diferencia de las demás ésta mide todo el evento de estudio. Se refiere básicamente al proceso de construcción del instrumento y a la medición de la mayor cantidad de áreas posibles en las cuales se expresa el evento, si este proceso se cumple es muy probable que el instrumento tenga validez de contenido; la autora mencionada sugiere que, para que un instrumento tenga validez de contenido debe cumplir con los siguientes requisitos:

- Definir previamente las características o eventos que se pretenden medir y detallar cada uno de sus indicios, recurriendo a la tabla de operacionalización.
- Precisar los contenidos o las áreas o contextos en los cuales se manifiesta cada uno de los indicios.
- Elaborar la tabla de especificaciones combinando cada categoría de indicios con cada contenido o contexto.

- Diseñar un conjunto de ítems de modo tal que abarquen o por los menos sean representativos de todas las áreas e indicios que se van a medir.
- Acudir a asesoramiento por parte de expertos en la temática a evaluar.

2.4.3. Métodos de validez de contenido

En cuanto a las metodologías, de acuerdo con Urrutia et al. (2014) algunas permiten determinar la validez de contenido de un test o instrumento, por ejemplo, algunos autores plantean que dentro de ellas se encuentran los resultados del test, la opinión de los actores clave, las entrevistas cognitivas y la evaluación por parte de expertos; otros realizan análisis estadísticos con diversas fórmulas matemáticas, algunos expertos señalan que para validar el contenido de un instrumento son fundamentales: la revisión de investigaciones, de incidentes críticos, la observación directa del instrumento aplicado, el juicio de expertos y los objetivos instruccionales.

Sin embargo, los métodos más señalados frecuentemente están basados en el juicio de expertos y la utilización de métodos estadísticos derivados de la aplicación del instrumento de medida, en estos últimos, se alude a procedimientos que analizan los datos obtenidos tras la aplicación de la propia prueba, teniendo en cuenta tanto la puntuación total del test como las respuestas a cada elemento por los participantes evaluados (Sireci, 1998)

2.4.4. Juicio de expertos

El juicio de expertos bien puede ser por contar con un número de personas con conocimientos amplios sobre el tema, quienes proponen los ítems o dimensiones que deben conformar el constructo de interés, o bien por evaluar los diferentes ítems en función por ejemplo de su relevancia (que la información que se pregunta esté directamente relacionada con lo que se pretende medir), y representatividad (las cuestiones que se realicen deben ser una muestra adecuada de todo lo que se pretende medir). Con base en las sugerencias sobre la conformación de opciones de respuesta, y emitir juicios sobre el grado de emparejamiento

entre los elementos y los contenidos que han de ser evaluados (Abad, et al., 2011) la valoración de los expertos suele realizarse mediante una escala tipo Likert.

Dentro de este orden de ideas, Lozano y Turbany (2013) mencionan que, tras haber realizado los ítems, como en este caso que el instrumento se encuentra estandarizado e incluso se encuentra adaptado, el procedimiento más habitual para la valoración de la evidencia basada en el contenido es el hecho de acudir a un grupo de expertos en la materia, que harán las veces de jueces. Para evitar cualquier sesgo, dichos jueces no deben estar implicados en la elaboración del cuestionario. Éstos deben analizar cada uno de los ítems valorando en qué medida son representativos y relevantes para evaluar el dominio de interés, tomando como su definición la otorgada por los autores correspondientes.

Por su parte y de forma más explícita, Escobar y Cuervo (2008), sugieren que, para llevar a cabo el jueceo, se debe: 1) definir el objetivo del juicio de expertos; 2) seleccionar los jueces tomando en cuenta la formación académica de los expertos, su experiencia y reconocimiento en la comunidad, los autores proponen un mínimo de cinco jueces; 3) explicitar tanto las dimensiones como los indicadores que está midiendo cada uno de los ítems de la prueba; 4) especificar el objetivo de la prueba proporcionando información relacionada con el uso de ésta, es decir, para qué van a ser utilizados los puntajes obtenidos a partir del instrumento; 5) solo si fuera el caso, se deben establecer los pesos diferenciales de las dimensiones de la prueba; 6) diseño de plantillas de acuerdo con los objetivos de la evaluación; por último, 7) la elaboración de las conclusiones del juicio que serán utilizadas para la descripción psicométrica de la prueba.

En función de lo planteado, Galicia et al. (2017) mencionan que, debido a que algunos métodos están diseñados sólo para medir el acuerdo entre dos jueces y otros requieren un número mayor de participantes, es recomendable que la valoración de los ítems la realice cada juez por separado para evitar posibles sesgos a la hora de responder, también prever cuántos

jueces van a participar conforme a las características de la prueba y el análisis estadístico correspondiente, así mismo que, el procedimiento puede variar según los objetivos del instrumento o el contexto de aplicación; por tal motivo, resulta necesario informar a los jueces sobre los antecedentes de construcción del instrumento, de igual forma si son adaptaciones, traducciones o sus ítems están modificados, así como las características de la población y el lugar donde se llevará a cabo su aplicación.

Considerando lo anterior, entre las formas sugeridas para llevar a cabo el jueceo de expertos, Cabero y Llorente (2013) exponen las siguientes: agregación individual de los expertos, en donde como su nombre lo indica, consiste en obtener la información de manera individual de cada uno de ellos sin que éstos se encuentren en contacto; en el método Delphi los autores mencionan que, se recoge la opinión de los expertos de forma individual y anónima, devolviéndoles la propuesta de conjunto para su revisión y acuerdo en donde una leve dispersión llevará a afirmar que se ha llegado a un acuerdo; en la técnica grupal nominal, los expertos aportan la información de manera individual, y después de forma grupal presencial se llega a un acuerdo; por último en el método de consenso de forma grupal y conjuntamente los expertos seleccionados llegan a conseguir un acuerdo.

Entre los aspectos a tomar en cuenta, Lozano y Turbany (2013) sugieren que, optar por el análisis de los expertos para valorar tanto la relevancia como la representatividad de los ítems tiene como finalidad evitar que el cuestionario tenga contenidos sesgados, es decir, que el contenido de un test está sesgado si los ítems que lo componen evalúan aspectos no relevantes para el dominio (sesgo por falta de relevancia) o si no representan de manera adecuada todo el dominio que se pretende evaluar (sesgo por falta de representatividad).

Por tanto, se puede defender que de los tres aspectos diferenciados que se deben tener en cuenta a la hora de comprobar las evidencias de la validez de contenido: la definición del dominio, la representación de los ítems que evalúan el dominio y su relevancia (Sireci, 1998)

Sin embargo, como ya se decía, todo depende de los objetivos del trabajo, con el fin de abarcar lo anterior, para el dictamen de los jueces se ocupará las categorías propuestas por Escobar y Cuervo (2008): la suficiencia (los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta), la claridad (el ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas), la coherencia (el ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo), y la relevancia (el ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido), además de que se hará mediante una agregación individual.

Una vez que se posean las valoraciones de todos los expertos, se deben buscar aquellos ítems en los que haya concordancia, seleccionándolos para formar parte del cuestionario. Cabe mencionar que, aunque el experto puede proporcionar información muy relevante, lo que realmente importa es cómo percibe y reacciona ante el test o el ítem la persona que está respondiendo (Leighton, 2004).

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) entre 2015 y 2050, el porcentaje de los habitantes del planeta mayores de 60 años casi se duplicará, pasando del 12% al 22%, se tenía contemplado que para 2020, el número de personas de 60 años o más sería superior al de niños menores de cinco años, y para el 2050, el 80% de las personas mayores vivirá en países de ingresos bajos y medianos. Así mismo, esta organización menciona que, debido a que la pauta de envejecimiento de la población es más rápida que en el pasado, todos los países se enfrentan a retos importantes para garantizar que sus sistemas sanitarios y sociales estén preparados para afrontar ese cambio demográfico.

Uno de los aspectos más importantes en esta población es el hecho de mantener una vejez saludable, se sabe que la inactividad física puede ser responsable de hasta el 20% del riesgo atribuible poblacional de la demencia, y se ha calculado que cada año podrían evitarse

10 millones de casos nuevos en todo el mundo si los adultos mayores realizarán la actividad física recomendada. (OMS, 2015).

Esto es de suma importancia, ya que, de acuerdo con el reporte de 2021 del Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF), realizado por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), se está viviendo un alto el riesgo del sedentarismo, que afecta al 60% de la población mundial y en México específicamente al 60.4% de los mayores de 18 años, para poder tener un mejor control e intervenir de manera significativa, es fundamental contar con herramientas que permitan dicho trabajo.

Como ya se mencionó, uno de los instrumentos más factibles para aplicar, es el cuestionario de actividad física Yale (YPAS) para personas adultas mayores mexicanas, este cuestionario ha sido analizado por distintos autores, por ejemplo, Garatachea et al. (2005) cita a DiPietro et al. en (1993) el cual estudió la repetibilidad del cuestionario, menciona que los diferentes resultados que se derivaron de éste se correlacionaron entre sí entre $r = 0,57$ y $r = 0,65$, por lo que se puede afirmar que este cuestionario tiene una aceptable repetibilidad.

Por otro lado, Guirao et al. (2009) mencionan que el YPAS muestra fiabilidad test-retest, una validez de criterio moderada, una validez de constructo y además tiene sensibilidad al cambio. Finalmente, Sánchez et al. (2018) tras su análisis, obtuvo que el único cuestionario validado tanto en población comunitaria como clínica fue el YPAS, además de que su coeficiente de correlación de Spearman (ρ) de 0,40 mostraron los valores más altos, y que, en relación con la comparación de la fiabilidad, el valor obtenido con la versión española del YPAS, en los ítems tiempo total y gasto energético total diario, fueron mayores que en su versión original.

Tomando en cuenta lo anterior, se desprende la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles es la pertinencia sociocultural de la aplicación del Cuestionario de Actividad Física Yale (YPAS) para personas adultas mayores mexicanas?

4. HIPÓTESIS

Considerando las características y confiabilidad del Cuestionario de Actividad Física Yale (YPAS) para personas adultas mayores demostrada para población de habla hispana, inferimos que cumple con la pertinencia sociocultural en términos de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia, para su aplicación en población mexicana.

5. OBJETIVO

Evaluar la pertinencia sociocultural del Cuestionario de Actividad Física Yale (YPAS) para personas adultas mayores mexicanas en términos de relevancia, coherencia, claridad y suficiencia.

6. MATERIAL Y MÉTODO

6.1. Diseño de estudio

Se realizó un estudio de tipo transversal analítico con un enfoque mixto.

6.2. Participantes

Muestra a conveniencia de 15 personas adultas mayores de 60 a 80 años, con una edad promedio de 69 ± 6 años.

6.3. Procedimiento

La validación por juicio de expertos se llevó a cabo mediante los siguientes pasos:

1. Se realizó un muestreo por conveniencia en la Clínica Universitaria de Atención a la Salud (CUAS) "Los Reyes" FESZ UNAM, tomando en cuenta que las personas cumplieran con una edad ≥ 60 .

2. Una vez seleccionados los 15 participantes, se citaron en las instalaciones de dicha clínica, se les leyó el consentimiento informado, después de obtener su firma, se les entregó el cuestionario YPAS con su adaptación en castellano, se les proporcionó lápiz, goma y sacapuntas. Por otro lado, durante su aplicación la investigadora verificó una lista de cotejo la cual se fue respondiendo mediante la observación. Al finalizar se les mencionó que después de un tiempo, se les volvería a convocar para aplicarlo por segunda ocasión.
3. En cuanto a los expertos, de igual modo se hizo un muestreo por conveniencia, sin embargo, aquí se tomó en cuenta que pertenecieran al área de salud, cabe mencionar que, todos son especialistas en nutrición y actividad física, colaboradores de la Unidad de Investigación en Gerontología FESZ; una vez elegidos los 5 expertos, se les envió una invitación donde se mencionaba acerca del cuestionario YPAS.
4. Cuando aceptaron ser parte del proyecto, mediante un correo electrónico se les enviaron las instrucciones, una lista de cotejo (**anexo 5**) para su dictamen y el cuestionario YPAS en su adaptación en castellano. (**anexo 6**)
5. Se realizó una base de datos de los adultos mayores, donde se incluyeron las preguntas de la lista de cotejo para aplicadores, y su respuesta específica sobre la pregunta en donde tuvieron duda (si fue el caso): Para el dictamen de los expertos, se realizó una base de datos con sus respuestas individuales por pregunta y por característica, después se hizo sumatoria total por característica.
6. Teniendo ambas respuestas y observaciones, en Word se trabajó una tabla que contenía porcentajes sobre lo antes mencionado, basado en esto, se checó pregunta por pregunta y se fueron haciendo adaptaciones de lenguaje (por sinónimos) y de la estructura física del cuestionario tomando en cuenta ambos puntos de vista.

7. Una vez modificado el YPAS se envió nuevamente a los expertos para su segundo dictamen (**anexo 7**), y se utilizó la misma lista de cotejo. Cuando se obtuvieron sus respuestas, se realizó una base de datos similar a la anterior, y con ayuda de los datos recabados se hicieron ajustes al YPAS.
8. Se volvió a convocar a los 15 adultos mayores en las instalaciones del CUAS Los Reyes, nuevamente se les leyó el consentimiento informado que ellos firmaron, se les proporcionó lápiz, goma, sacapuntas y el YPAS modificado (**anexo 8**), por otro lado, la investigadora tuvo la misma lista de cotejo para dictaminar mediante la observación.
9. Después de recabar la información y realizar las mismas bases de datos como las anteriores, se valoró si debía ajustarse algo más, al ser los resultados favorables, no se realizó ninguna otra modificación quedando el cuestionario final como el del **anexo 8**.

6.4. Instrumento

El Cuestionario de Actividad Física Yale (YPAS) para personas adultas mayores, consta de 36 preguntas, se administra mediante un entrevistador que tarda unos 20 min en completarlo.

De acuerdo con Garatachea et al. (2005) este cuestionario evalúa una semana típica del último mes y se centra en las tareas del hogar, el ejercicio físico y las actividades recreativas. El cuestionario consta de 2 secciones principales. La primera sección requiere información respecto a la cantidad de tiempo (horas/semana) que pasó realizando tareas del hogar, actividades recreativas y ejercicio físico durante una semana típica del último mes. La segunda sección pregunta sobre la frecuencia y duración de actividades intensas, paseos, movimiento, estar de pie y permanecer sentado durante el pasado mes. Se pueden calcular 3 resultados finales: el tiempo total, la energía gastada y las dimensiones de actividades. El tiempo total es

la suma del tiempo pasado en todas las actividades que se incluyen en la lista de la primera sección y está expresado en horas/semana.

La energía gastada (kcal/semana) se calcula a partir de la información de la primera sección, multiplicando los minutos de cada una de las actividades por un código de intensidad (kcal/min) asociado a dicha actividad y después se suma el gasto de todas las actividades.

Los índices de las dimensiones de las actividades a las que se refiere la segunda sección del cuestionario se calculan multiplicando la frecuencia y la duración de cada actividad por el peso de un factor arbitrario basado en la intensidad relativa de cada dimensión de dichas actividades. Cada dimensión de las actividades de la segunda sección puede ser utilizada de forma separada o sumando todos los índices de las citadas actividades.

7. RESULTADOS

El análisis de los datos permitió valorar la validez de pertinencia sociocultural por consenso de expertos, para la elaboración de un instrumento adaptado para población mexicana y su verificación a través de la aplicación en una muestra de adultos mayores.

7.1. Expertos

Las categorías calificadas por los expertos para el instrumento YPAS fueron: suficiencia, claridad, coherencia y relevancia; respecto a la evaluación basal y la final se observaron diferencias de acuerdo con el ítem y momento de su calificación.

Considerando los dos apartados del cuestionario, fueron calificadas las 39 preguntas, una por una por categoría, tras el vaciado de datos se sumaron los puntajes de los 5 expertos para obtener una calificación final de cada interrogante, obteniendo qué tan suficiente, claro, coherente y relevante era el cuestionario en ese momento, para la obtención de estos resultados se tomó en cuenta la puntuación máxima de 20, sumando los 4 puntos de los 5

expertos (**anexo 5**). En este sentido, la mejor calificación se observó en la suficiencia, seguido de la relevancia, coherencia y finalmente la claridad (Tabla 1).

Asimismo, se elaboró una versión del YPAS considerando las observaciones de los expertos, la cual fue aplicada en una segunda etapa observando mayor puntaje respecto a la suficiencia, claridad, coherencia y relevancia (Tablas 2-5).

Respecto a la categoría suficiencia, los ítems 3, 9, 18, 23, 27 mostraron un incremento en el puntaje y de la segunda parte (P2), la pregunta 2 también cambio positivamente. Asimismo, los ítems 6, 7, 14, 15, 16 y P2. p4 mantuvieron el puntaje basal y final (Tabla 2).

Con relación a la categoría claridad, se observó una disminución en la calificación para el ítem 6; en el caso de los ítems 7 y 15 no hubo cambios en basal y final y en el resto de los ítems hubo aumento de calificación en final como se puede observar en la Tabla 3.

En cuanto a la categoría coherencia, se obtuvo aumento de calificación en los ítems 7, 18, 27 y P2. p2, y en el resto de los ítems se mantuvo la calificación basal/final, en esta categoría tampoco hubo reducción de calificación, por lo que los ítems restantes mantuvieron su puntaje basal y final como se muestra en la Tabla 4.

Finalmente, en la categoría relevancia, se obtuvo aumento de calificación en los ítems 7 y 14, reducción de los ítems 9 y 23; en el resto de los ítems se mantuvo su calificación como se puede observar en la Tabla 5.

Las recomendaciones de los expertos de cada uno de los ítems del YPAS, permitió elaborar una versión adaptada al contexto de México, en algunos casos se cambió el nombre de la actividad y en otros casos se agregaron ejemplos de actividades como se muestra en la Tabla 6.

Tabla 1 *Calificación de cada pregunta por categoría*

| Categorías | Dictamen basal | Dictamen final |
|-------------|----------------|----------------|
| Suficiencia | 14/39 | 36/39 |
| Claridad | 10/39 | 28/39 |
| Coherencia | 14/39 | 30/39 |
| Relevancia | 33/39 | 31/39 |

Tabla 2 *Calificación basal y final por ítem para la categoría suficiencia*

| Ítem | Aumentó calificación | Mantuvo calificación |
|--------|-------------------------|-------------------------|
| | Basal/Final | Basal/Final |
| 3 | 19/20 | |
| 9 | 18/20 | |
| 18 | 18/20 | |
| 23 | 16/18 | |
| 27 | 18/20 | |
| P2. p2 | 18/20 | |
| 6 | | 20/20 |
| 7 | | 20/20 |
| 14 | | 20/20 |
| 15 | | 20/20 |
| 16 | | 20/20 |
| P2. p4 | | 20/20 |

Tabla 3 *Calificación basal y final por ítem para la categoría claridad*

| Ítem | Aumentó calificación | Mantuvo calificación | Redujo calificación |
|--------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| | Basal/Final | Basal/Final | Basal/Final |
| 3 | 14/19 | | |
| 9 | 14/20 | | |
| 14 | 18/20 | | |
| 16 | 19/20 | | |
| 18 | 17/20 | | |
| 23 | 14/19 | | |
| 27 | 18/20 | | |
| P2. p2 | 18/20 | | |
| P2. p4 | 18/20 | | |
| 7 | | 20/20 | |
| 15 | | 20/20 | |
| 6 | | | 20/19 |

Tabla 4 *Calificación basal y final por ítem para la categoría coherencia*

| Ítem | Aumentó calificación | Mantuvo calificación |
|--------|-------------------------|-------------------------|
| | Basal/Final | Basal/Final |
| 7 | 18/20 | |
| 18 | 19/20 | |
| 27 | 19/20 | |
| P2. p2 | 19/20 | |
| 3 | | 20/20 |
| 6 | | 20/20 |
| 9 | | 20/20 |
| 14 | | 20/20 |
| 15 | | 20/20 |
| 16 | | 20/20 |
| 23 | | 20/20 |
| P2. p4 | | 20/20 |

Tabla 5 *Calificación basal y final por ítem para la categoría relevancia*

| Ítem | Aumentó calificación | Mantuvo calificación | Redujo calificación |
|--------|-------------------------|-------------------------|------------------------|
| | Basal/Final | Basal/Final | Basal/Final |
| 7 | 18/19 | | |
| 14 | 18/20 | | |
| 6 | 19/20 | | |
| 3 | | 20/20 | |
| 15 | | 20/20 | |
| 16 | | 20/20 | |
| 18 | | 20/20 | |
| 27 | | 20/20 | |
| P2. p2 | | 20/20 | |
| P2. p4 | | 20/20 | |
| 9 | | | |
| 23 | | | 20/18 |
| | | | 18/17 |

Tabla 6 *Diferencias de redacción de ítems basal y final*

| Ítem | Basal | Final |
|------|---|---|
| 3 | Haciendo la colada (llenar y vaciar la lavadora, tendiendo y plegando) | Lavar la ropa (llenar y vaciar la lavadora, tendiendo y doblando) |
| 9 | Haciendo bricolaje ligero (arreglo de enchufes, mantenimiento y pequeñas reparaciones) | Haciendo actividades manuales ligeras (arreglo de enchufes, mantenimiento y pequeñas reparaciones) |
| 15 | Cuidando niños (levantar, llevar, bañar, empujar cochecito) | Cuidando niños (levantar, llevar, bañar, empujar cochecito o carriola) |
| 18 | Gimnasia, aquagym , estiramientos, yoga | Gimnasia, aeróbic en piscina , estiramientos, yoga |
| 23 | Hacer sus labores (punto de cruz, coser) | Coser (punto de cruz) |
| 27 | Practicar deportes de raqueta como el tenis, pingpong | Practicar deportes de raqueta como el tenis, pingpong, Squash, frontenis |

7.2. Adultos Mayores

Las características sociodemográficas de 15 adultos mayores que participaron en el estudio se muestran en la Tabla 7.

El estudio se realizó en dos etapas: basal y final, en esta última, acorde con el objetivo de la investigación, el instrumento YPAS se adaptó de acuerdo con el dictamen y recomendaciones de los expertos. Cabe mencionar que, se tomó en cuenta si la pregunta era clara o no para ellos, en la Tabla 8 se presentan el reporte de la claridad de los ítems, señalada por lo adultos mayores. El 92% de las preguntas fue dictaminado como suficientes para evaluar la actividad física en los adultos mayores; el 79% relevantes para el tema de la evaluación de la actividad física.

Es preciso mencionar que en el segundo apartado del YPAS las opciones de respuesta estaban ordenadas por 0, 1, 2, 3 [...] y se modificó por a, b, c, [...], porque tomando en cuenta ambas aplicaciones, se comprobó mediante observación y resultados que para los adultos mayores fue más fácil de identificar (**anexo 3**).

Tabla 7. *Características sociodemográficas de la muestra de estudio*

| Variable | Valor |
|----------------------------|----------------------|
| Edad (años) | $\bar{X} = 69 \pm 6$ |
| Sexo, n (%) | |
| Mujeres | 11 (73%) |
| Hombres | 4 (27%) |
| Lugar de residencia, n (%) | |
| Edo. México | 10 (67%) |
| Puebla | 3 (20%) |
| CDMX | 2 (13%) |
| Estado civil, n (%) | |
| Soltero | 9 (60%) |
| Casado | 3 (20%) |
| Divorciado | 2 (13.3%) |
| Viudo | 1 (6.6%) |
| Religión, n (%) | |
| Católico | 11 (73%) |
| Cristiano | 4 (27%) |

Tabla 8 *Diferencia de puntaje obtenido de los adultos mayores (N=15).*

| Ítem | Basal ¿para cuántos fue clara la pregunta? | Final ¿para cuántos fue clara la pregunta? |
|--------|--|--|
| 9 | 8/15 | 15/15 |
| 3 | 10/15 | 15/15 |
| 18 | 10/15 | 15/15 |
| 6 | 12/15 | 15/15 |
| 23 | 12/15 | 15/15 |
| 27 | 12/15 | 15/15 |
| 7 | 12/15 | 15/15 |
| 14 | 12/15 | 15/15 |
| 15 | 12/15 | 15/15 |
| 16 | 12/15 | 15/15 |
| P2. p2 | 12/15 | 15/15 |
| P2. P4 | 12/15 | 15/15 |

8. DISCUSIÓN

El presente trabajo se enfocó en validar la pertinencia sociocultural del cuestionario de Actividad física de Yale YPAS, seleccionado de entre los cuestionarios: Modified Baecke PAQ, el CHAMPS, IPAQ, IPAQ-SF, GPAQ, MLTAQ, VREM, LTPAI y PAWHI, debido a que entre otras características, la mayoría no va dirigida precisamente a los adultos mayores. En este sentido, De Abajo et al. 2001, Kolbe et al. 2006, Manchado et al. 2016, y Pennathur et al. 2004, Guirao (2009), Sánchez (2018), Garatachea (2005), señalan mejores resultados con el uso del YPAS, resaltando que es un cuestionario de fácil aplicación, no obstante, el cuestionario YPAS no está validado en población mexicana.

Nuestros resultados a través de la validez de pertinencia sociocultural por consenso de expertos mostraron un puntaje del 92.3% en el criterio de suficiencia, 71% en claridad, 76% en coherencia, 79% en la relevancia.

Las preguntas que no cumplieron un 100% como se esperaba, en suficiencia fue la “17” “Caminar durante 10 minutos” con una puntuación de 3 y tomando en cuenta el **anexo 5**, su puntuación se refiere a que “se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente”; por otro lado, se encuentra la “pregunta 19” “Aeróbic” con puntuación de “1 y 3”, en este caso el primero se refiere a “los ítems no son suficientes para medir la dimensión”, el “3” es el mismo mencionado anteriormente; la última fue la pregunta 23 que obtuvo una calificación de 2 lo cual significó que “los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden a la dimensión total”.

En el caso de la categoría claridad, fueron las preguntas: “1” “Ir de compras”; “3” “Lavar la ropa”; “6” “Preparando comida más de 10 minutos”, “10” “Haciendo actividades manuales pesadas”; “12” “¿Ha hecho alguna actividad física relacionada con las tareas de su trabajo/ocupación?”; “17”; “19” “Aeróbic”; “22” “Pasear o caminar relajadamente durante más de 10 minutos”; “23” “Coser”, estas preguntas tuvieron una calificación de 3 que se refiere a “se

requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem”, a excepción de la pregunta 22 que también obtuvo un puntaje de 2 que refiere a que “el ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de éstas”.

Por su parte, en la categoría de coherencia las preguntas: “6”, “7” “Sirviendo comida durante más de 10 minutos”; “9” “Haciendo actividades manuales ligeras”; “22” y “23”, se puntuaron con 3 que significa que “el ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo”, en cuanto a las preguntas “17”, “19”, “22” y “28” “Jugar billar”, tuvieron una calificación de 2 lo cual quiere decir que, “el ítem tiene una relación tangencial con la dimensión”, cabe mencionar que, con tangencial se refiere a que el ítem solo tiene una idea parcial.

Finalmente, en la categoría de relevancia, las preguntas que no alcanzaron un 100% y obtuvieron una calificación de 3 que refiere a que “el ítem es relativamente importante”, fueron: “6”, “7”, “9”, “23” y 29, las que la puntuación fue 2 con significado “el ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste”, son las preguntas “22”, “23”, “28”, y “29”, por último, la pregunta que puntuó con 1 fue la pregunta “19”, lo cual significa que “el ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión”.

Las preguntas antes mencionadas, las más sobresalientes derivadas de la calificación final que obtuvieron mencionadas en los resultados y sumado algunas otras que no obtuvieron baja calificación, fueron sometidas a cambios en su redacción y adaptación al español latino, se pueden observar en la Tabla 6, pero de forma más específica, en el caso de la pregunta 3, que haciendo una comparación del YPAS basal (**anexo 2**) con el YPAS final (**anexo 8**), se puede observar que se eliminó el “haciendo la colada” por “lavar ropa”; así mismo, en la pregunta “9” y “10” se encuentra la palabra “bricolaje” la cual fue sustituida por “actividades manuales”; en la pregunta “18” está la palabra “aquagim” la cual fue sustituida por “aeróbic en piscina”; por otro

lado, de la segunda parte, la pregunta 1.1 “aproximadamente ¿durante cuánto tiempo realizó cada vez esta actividad vigorosa?” se sustituyó por “cada vez que realizó esta actividad intensa, ¿durante cuánto tiempo lo hizo?”, cambiando la palabra vigorosa por intensa para mantener el objetivo del instrumento; también fue el caso de la pregunta 2.1 “cuando fue a pasear así, ¿durante cuántos minutos caminó?”, para que fuera entendible y no obligará al participante a un retroceso de lectura a la pregunta anterior se modificó a “ cuando fue a pasear así, sin causar grandes incrementos en la respiración, pulso, cansancio, ¿durante cuántos minutos caminó?”.

Por otro lado, en las preguntas “4”, “5”, “9” y “10”, se hace alusión a actividades “ligeras y pesadas”, este tipo de palabras causaron conflicto a la hora de dictaminar, puesto que se sugería no categorizar las intensidades del ejercicio físico, y en el caso de las preguntas “6”, “7”, “8”, “17”, “22”, de la segunda parte la “1”, y “2”, que específicamente marcan 10 minutos para realizar actividades como caminar, cocinar, servir, lavar. sin embargo, se optó por dejarlas así ya que el instrumento está basado en los METS, es decir que, se está midiendo la intensidad como tal de la actividad, pero no el esfuerzo que conlleve dicha actividad, de hecho, esta categoría no toma en consideración el estado físico, de salud, y la edad de las personas.

En cuanto a las preguntas “1”, “2”, “16”, y “29”, se le agregaron más ejemplos de dicha actividad, por ejemplo, en la 1 tenía “supermercado, tienda de ropa” y se agregó “tianguis, verdulería, carnicería, plazas, etc.”, por su parte la “2” no tenía ningún ejemplo por lo cual se le agregó “cargando bolsas, mochilas, maletines, bebés, etc.”. Finalmente, a la pregunta “8”. “Lavando platos durante más de 10 minutos”, se le agregó la palabra “de pie” para enfatizar y descartar por ejemplo cuando ocupan lavavajillas; en la pregunta “22” “Pasear o caminar relajadamente durante más de 10 minutos”, se eliminó la palabra “relajadamente”, para evitar el sesgo hacia la interpretación del sedentarismo; por otro lado, la pregunta “23” “Hacer sus labores (punto de cruz, coser)”, se cambió a “coser (punto de cruz)”, debido a que los AM lo

interpretaban como si se tratase de un cuestionario solo para mujeres, del mismo modo, la pregunta “22” solo enfatizaba a jugar a las cartas o al domino, por lo que se ajustó a “juegos de mesa (cartas o al dominó, etc.)” para que el ítem abarcara más actividades de esa categoría,

Tomando en cuenta lo anterior y la adaptación por De Abajo et al. (2001), quienes señalan que YPAS es un instrumento fácil aplicación y adquisición, con propiedades psicométricas por encima de los demás, abarca en términos generales y específicos de actividades físicas, es decir que, no reduce sus opciones de ítems a solo ejercicio físico, y que es susceptible al cambio, nuestros hallazgos muestran que si es posible aplicar dicho instrumento a la población de adultos mayores de México, con cambios y adaptaciones en el lenguaje para nuestro contexto sociocultural.

Por último, la validación de la pertinencia sociocultural del YPAS para población mexicana realizada en el presente estudio, mostró una aceptación en los AM, ya que, el tiempo de aplicación estimado es de 20 minutos y se redujo a 10 minutos, esto debido a que, las preguntas y las instrucciones fueron más comprensibles, así mismo, con los ejemplos agregados se logró clarificar que, lo que se consideraba como una actividad común debe ser catalogada como una actividad física. Por tal motivo, la validación del cuestionario YPAS en una muestra representativa en diferentes contextos de México es indispensable, para recomendar su uso en la población de AM mexicanos.

9. ANÁLISIS CRÍTICO DEL INSTRUMENTO POR EL INVESTIGADOR

Es preciso mencionar que el YPAS es un instrumento práctico, no obstante, y retomando parte de los resultados y la discusión, algunas de sus preguntas no alcanzaron un 100% porque había de por medio sugerencias de anexar, eliminar o mantener un mismo tiempo verbal en todas las preguntas, la cuestión radicaba en si al realizar este tipo de modificaciones el cuestionario se tornaría a uno totalmente diferente. Por lo que, posterior al procesamiento de datos (**anexo 3**) y al análisis, se pudo observar que no afectaría en lo absoluto. Si bien, el cuestionario si tienen opciones para colocar actividades que no se hayan precisado como AF, pero para los adultos mayores actividades que realizan que no consideran como una actividad física, por lo que, se propone una adaptación del YPAS, donde se incluyen AF abarcando una población no solo urbanizada, sino que también a una rural. (**Anexo 9**)

El motivo de integrar una propuesta para que pueda ser revalorada surge en primer lugar por la visualización de un escenario de trabajo comunitario en distintos lugares del país con AM, es decir que, tomando en cuenta que la esperanza de vida de 75.1 años (INEGI, 2020), se busca que los adultos mayores disfruten de una calidad de vida favorable a través del envejecimiento saludable, si bien la OMS (2015) señala que es un proceso que fomenta y mantiene la capacidad funcional para posibilitar el bienestar en la vejez, es decir que, no solo es que una persona al cumplir más de 60 años ya disfrute de un ES, o que las personas que no son independientes, por ejemplo, aquellas con enfermedades crónicas no puedan disfrutar de un ES, sino que, lo sobresaliente es que los AM sean y hagan lo que es importante para ellos, para así poder disfrutar de un bienestar y calidad de vida , a través del fortalecimiento de la capacidad funcional y a su vez de la capacidad intrínseca y el entorno.

Tomando en cuenta lo anterior, los participantes del pilotaje, como se puede observar en la Tabla 7, eran de diferentes lugares, esto permitió conocer no solo un contexto

sociocultural urbanizado, sino que también un rural, con esto, se pudieron extraer actividades que quizá son desconocidas para algunos.

Otro punto importante para retomar de la propuesta y del YPAS final, es que es un instrumento que no excluye a AM con discapacidad física o sensorial, pero que no presente una discapacidad mental, psicosocial, intelectual, múltiple, o incluso un grado de deterioro de la memoria, ya que el cuestionario está basado en el recuerdo de una semana típica del último mes, cabe mencionar que, en cuanto al grado de escolaridad no influye pero sí importa que sepa leer a menos que el aplicador del cuestionario decida leérselo.

Considero que, la importancia de validar cuestionarios como el YPAS a la población mexicana, no solo se trata de dar un paso hacia el bienestar funcional de los AM mexicanos, sino que también es dar opciones de cuestionario para su aplicabilidad para mejorar los ámbitos de la capacidad funcional, la capacidad intrínseca y los entornos, aportando datos a investigaciones mundiales, con los cuales se puedan obtener propuestas o programas innovadores dirigidos al futuro poblacional, ya que, como lo menciona la OMS (2021), la carencia de estudios y a su vez de datos sobre el ES, aumenta la invisibilidad de los AM.

Lo anterior implica un cambio de pensamiento evitando estereotipos, prejuicios, discriminación, entre otras cosas, ante la edad y el envejecimiento, además de que, no solo se requiere la participación del sector salud, sino también, político y social, como lo mencionaba el ICOPE, se requiere, una participación y directa de los AM, de la comunidad por medio del voluntariado, los responsables de la toma de decisiones en los gobiernos y quienes diseñan y ejecutan los programas comunitarios, infraestructuras adecuadas, y una sustentabilidad económica, y por último, también se debe tomar en cuenta que se requieren capacitadores para los cuidadores de los AM.

Se necesita la participación activa de las personas mayores y que los responsables de la toma de decisiones en los gobiernos y quienes diseñan y ejecutan los programas comunitarios, los consideren como un capital humano y social para su propio desarrollo.

9.1. Limitaciones

- Muestra pequeña de 15 personas.
- La mayoría de la muestra fueron mujeres.
- Los participantes deben saber leer y escribir números.
- La mayoría de la muestra fue del Estado de México.
- El YPAS no puede aplicarse a personas con discapacidad mental, psicosocial, intelectual, múltiple, o con deterioro mental.

10. CONCLUSIONES

Hipótesis

Considerando las características y confiabilidad del Cuestionario de Actividad Física Yale (YPAS) para personas adultas mayores demostrada para población de habla hispana, inferimos que cumple con la pertinencia sociocultural en términos de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia, para su aplicación en población mexicana.

- El Cuestionario de Actividad Física Yale (YPAS) adaptado para población mexicana cumple con la pertinencia sociocultural.
- El criterio de pertinencia sociocultural más confiable fue el de suficiencia, seguido por el de relevancia, coherencia y claridad.
- Nuestros resultados sugieren que el YPAS es un instrumento pertinente para su aplicación en población mexicana

Perspectivas

- Es necesario llevar a cabo más estudios con muestras representativas en diferentes contextos socioculturales.
- Sería conveniente complementar la aplicación de cuestionarios con monitores inteligentes (podómetros) que determinen la AF y sus características (frecuencia, duración, intensidad).

REFERENCIAS

- Abad, F., Olea, J., Ponsoda, V. y García, C. (2011). *Medición en ciencias sociales y de la salud*. Madrid: síntesis.
- AbilityLab (2017). Yale Physical Activity Survey. [Yale Physical Activity Survey | RehabMeasures Database \(sralab.org\)](https://sralab.org/)
- Actividad física habitual: beneficios. (2021). *Envejecer activos*.
<https://envejeceractivos.com/actividad-fisica/>
- Aznar, S & Webster, T. (2006). *Actividad Física y Salud en la infancia y la adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación* Grafo.
<https://www.sanidad.gob.es/ciudadanos/proteccionSalud/adultos/actiFisica/docs/ActividadFisicaSaludEspaol.pdf>
- Cabero, J. y Llorente, M. C. (2013). La aplicación del juicio de experto como técnica de evaluación de las tecnologías de la información (TIC). *Revista de Tecnología de Información y Comunicación en Educación*, 7 (2) pp.11-22.
<http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/eduweb/v7n2/art01.pdf>
- Carvajal, A., Centeno, C., Watson, R., Martínez, M., y Sanz, Á. (2011). ¿Cómo validar un instrumento de medida de la salud? *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 34(1), 63-72. http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272011000100007&lng=es&tlng=es
- De Abajo, S., Larriba, R., & Marquez, S. (2001). Validity and reliability of the Yale Physical Activity Survey in Spanish elderly. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 41(4), 479–485. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11687767/>

Echeverría, A., y Botero, S. (2015). Métodos de evaluación del Nivel de Actividad Física:

Revisión de literatura. *Revista de Educación Física*, 4(2).

https://www.google.com.mx/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwilwO2rzPTuAhVKbKwKHVznDJYQFjARegQIDhAD&url=https%3A%2F%2Frevistas.ud ea.edu.co%2Findex.php%2Fviref%2Farticle%2Fdownload%2F24403%2F19939%2F&usg=AOvVaw0USR61MJ7CFUGARK3_nVth

Escobar, J. y Cuervo, A. (2008) Validez de contenido y juicio de expertos: una aproximación a su utilización. *Avances en Medición*, 6, 27-36.

https://www.researchgate.net/publication/302438451_Validez_de_contenido_y_juicio_de_expertos_Una_aproximacion_a_su_utilizacion

Galicia, L., Balderrama, J., y Edel, R. (2017). Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. *Apertura (Guadalajara, Jal.)*, 9(2), 42-

53. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993> Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual (scielo.org.mx)

Garatachea, N., y Paz, J. (2005). Cuantificación de la actividad física en personas mayores.

Revista Española de Geriátría y Gerontología, 40(1), 47-52. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-espanola-geriatria-gerontologia-124-pdf-13071186>

Gómez, M. (2009). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Brujas.

<http://ebookcentral.proquest.com/lib/bibliodgbsp/detail.action?docID=3185747>

Guirao, J., Cabrero, J., Moreno, P., y Muñoz, C. (2009). Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos.

Gaceta Sanitaria, 23(4), 334.e51–334.e67 [Revisión estructurada de los cuestionarios y escalas que miden la actividad física en los adultos mayores y ancianos | Gaceta Sanitaria](#)

Hurtado, J. (2000). *Metodología de la investigación: guía para una comprensión holística de la ciencia*. Caracas: Fundación Sypal.

<https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2020). *Esperanza de vida*. México: INEGI.

[Población. Esperanza de vida \(inegi.org.mx\)](https://inegi.org.mx)

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (2021). Módulo de Práctica Deportiva y Ejercicio Físico (MOPRADEF). México: INEGI.

https://www.inegi.org.mx/contenidos/programas/mopradef/doc/resultados_mopradef_nov_2021.pdf

Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (05 de marzo de 2019). *Envejecimiento y vejez*. México: INEGI.

<https://www.gob.mx/inapam/es/articulos/envejecimiento-y-vejez?idiom=es>

Kolbe-Alexander, T. L., Lambert, E. V., Harkins, J. B., & Ekelund, U. (2006). Comparison of two methods of measuring physical activity in South African older adults. *Journal of aging and physical activity*, 14(1), 98–114. <https://doi.org/10.1123/japa.14.1.98>

Lara, J., Godfrey, A., Evans, E., Heaven, B., Brown, L., Barron, E., Rochester, L., Meyer, T., y Mathers, J. (2013). Towards measurement of the Healthy Ageing Phenotype in lifestyle-based intervention studies. *Maturitas*, 76(2), 189–199.

<https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.07.007>

Leighton, J. P. (2004). Avoiding Misconception, Misuse, and Missed Opportunities: The Collection of Verbal Reports in Educational Achievement Testing. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 23(4), 6–15.

<https://doi.org/10.1111/j.1745-3992.2004.tb00164.x>

- Lozano, L., y Turbany, J. (2013). *Validez*. Universidad Oberta de Catalunya. [Psicometría, febrero 2013 \(uoc.edu\)](#)
- Lu, W., Pikhart, H., y Sacker, A. (2019). Domains and Measurements of Healthy Aging in Epidemiological Studies: A Review. *The Gerontologist*, 59(4), 294–310.
<https://doi.org/10.1093/geront/gny029>
- Luján, J., y Cardona, J. (2015). Construcción y validación de escalas de medición en salud: revisión de propiedades psicométricas. *Archivos de medicina*, 11(3:1), 1-10.
<https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/construccion-y-validacion-de-escalasde-medicin-en-salud-revisin-depropiedades-psicomtricas.pdf>
- Machado, M., Tavares, C., Moniz, V., André, H., Ramalho, F., Veloso, A., y Carnide, F. (2016). Validation of YPAS-PT – The Yale Physical Activity Survey for Portuguese Older People. *Science Journal of Public Health*, 4(1), 72-80.
<https://dx.doi.org/10.11648/j.sjph.20160401.20>
- Mendoza, V., y Martínez, M. (2013). Modelo de envejecimiento activo para el desarrollo integral gerontológico. En L. Gutiérrez., & D. Kershenobich. (ed.), *Envejecimiento y salud: una propuesta para un plan de acción*. (pp. 261-277). México: Academia Nacional de Medicina.
- Organización Mundial de la Salud (2015) *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra: OMS.
[9789240694873_spa.pdf;jsessionid=DCFA2D9191FF2091F99D23E262B55A38](https://www.who.int/publications/m/item/9789240694873_spa.pdf?jsessionid=DCFA2D9191FF2091F99D23E262B55A38)
[who.int](https://www.who.int)
- Organización Mundial de la Salud. (2019). *Atención integral a las personas mayores (ICOPE): orientación para la evaluación y los itinerarios centrados en la persona en la atención primaria*. OMS.

https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51973/OPSFPLHL200004A_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Década del envejecimiento saludable. Informe de referencia. Resumen*. OMS.

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/350938/9789240039759-spa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Organización Mundial de la Salud. (2022). *Envejecimiento y salud*. Ginebra: OMS.

[Envejecimiento y salud \(who.int\)](https://www.who.int/es/publications/m/item/envejecimiento-y-salud)

Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L. R., & Dowling, W. (2004). Test-retest reliability of Yale Physical Activity Survey among older Mexican American adults: a pilot investigation. *Experimental aging research*, 30(3), 291–303.

<https://doi.org/10.1080/03610730490447912>

Pérez, J., y Gardey, A. (2018). Gasto energético. *Definición*. De. <https://definicion.de/gasto-energetico/>

Real Academia Española (2021). Deporte. En *Diccionario de la lengua española*.

<https://dle.rae.es/deporte>

Rubio, F., Tomás, C., y Muro, C. (2017) Medición de la actividad física en personas mayores de 65 años mediante el IPAQ-E: validez de contenido, fiabilidad y factores asociados. *Revista Española Salud Pública*, 91, e1-e12.

https://www.mscbs.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL91/ORIGINALES/RS91C_FJRC.pdf

Sánchez, M., Martínez, I., Cancela, J., y Ayala, C. (2018). Cuestionarios de estimación de actividad física: revisión sistemática y análisis de sus propiedades psicométricas en

población española mayor de 60 años. *Revista Española Salud Pública*. 92, e1-e17.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_aGuiarttext&pid=S1135-57272018000100500&lng=es&tlng=es

Sireci, S. (1998). The Construct of Content Validity. *Social Indicators Research*, 45, 83-117.

<https://doi.org/10.1023/A:1006985528729>

Urrutia, M., Barrios, S., Gutiérrez, M., y Mayorga, M. (2014). Métodos óptimos para determinar validez de contenido. *Educación Médica Superior*, 28(3), 547-558

<http://scielo.sld.cu/pdf/ems/v28n3/ems14314.pdf>

Anexos

11.1. Anexo (1) Consentimiento informado



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN GERONTOLOGÍA

CONSENTIMIENTO INFORMADO



Este cuestionario tiene un objetivo científico y es anónimo. El interés principal es evaluar una semana típica del último mes centrándose en las tareas del hogar, el ejercicio físico y las actividades recreativas. Es muy importante que sus respuestas sean verídicas acorde a su realidad actual. Cabe mencionar que esto no es un examen, por lo tanto, no hay respuestas buenas ni malas.

Si su edad es de 60 años o más, le pedimos responder. Los datos obtenidos permitirán proponer estrategias para fortalecer o mejorar sus estilos de vida para lograr un envejecimiento saludable.

Responsables del proyecto:

Otilia Aurora Ramírez Arellano

Carrera de Psicología.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. UNAM.

Wendy Daniella Rodríguez García

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. UNAM.

Víctor Manuel Mendoza Núñez

Unidad de Investigación Gerontológica.

Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. UNAM.

Su participación siempre será libre y voluntaria, el tiempo que dedicará para responder la encuesta es de aproximadamente 15 minutos.

Si usted acepta favor de firmar

Gracias

11.2. Anexo (2) Instrumento YPAS para pilotaje



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
 UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN GERONTOLOGÍA
**CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE YALE (YPAS)
 PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES MEXICANAS**
 INFORMACIÓN GENERAL

Folio: _____

TEL: _____

| | | |
|---|-------------------------------|--------------------|
| Nombre(s) | Apellido Paterno | Apellido Materno |
| 1. Fecha de nacimiento: _____ | | Edad: _____ |
| 2. Sexo M <input type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> | 3. Lugar de nacimiento: _____ | |
| 4. Estado Civil: _____ | | 5. Religión: _____ |

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.

| Primero, respecto a las tareas domésticas o del hogar. ¿Cuánto tiempo pasó realizando las siguientes actividades durante una semana típica del último mes? | Tiempo a la semana |
|--|--------------------|
| 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, encerer, arreglar plantas de interior, planchar, hacer las camas) | ____h____min |
| Haciendo tareas domésticas pesadas (pasar el aspirador o la ropa, fregar el suelo y las paredes, trasladar muebles o cajas pesadas) | ____h____min |
| Preparando comida 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, encerer 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? | ____h____min |

| | |
|---|-----------------|
| Sí (especificar): _____ No | |
| 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, aquagym, 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 a 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>a) En ningún momento (→ saltar al siguiente índice)</p> <p>b) 1-3 veces por mes</p> <p>c) 1-2 veces por semana</p> <p>d) 3-4 veces por semana</p> <p>e) 5 o más veces por semana</p> |
| <p>Aproximadamente ¿durante cuánto tiempo realizó cada vez esta actividad vigorosa?</p> <p>a) 10-30 minutos</p> <p>b) 31-60 minutos</p> <p>c) Más de 60 minutos</p> |
| <p>Piense en los paseos que ha realizado durante el último mes. Aproximadamente ¿cuántas veces al mes fue a pasear al menos <u>10 minutos</u> o más <u>sin parar</u> pero que no fue suficiente para causar grandes incrementos en la respiración, pulso, cansancio de piernas <u>ni</u> le hacía sudar?</p> <p>a) En ningún momento (→ saltar al siguiente índice)</p> <p>b) 1-3 veces por mes</p> <p>c) 1-2 veces por semana</p> <p>d) 3-4 veces por semana</p> <p>e) 5 o más veces por semana</p> |
| <p>Cuando fue a pasear así, ¿durante cuántos minutos caminó?</p> <p>a) 10-30 minutos</p> <p>b) 31-60 minutos</p> <p>c) Más de 60 minutos</p> |
| <p>Aproximadamente ¿cuántas horas al día pasa moviéndose de un lado a otro mientras hace cosas? (Por favor, insistir sobre el tiempo realmente en movimiento)</p> <p>a) En ningún momento</p> <p>b) Menos de 1 hora al día</p> <p>c) De 1 a 3 horas al día</p> <p>d) De 3 a 5 horas al día</p> <p>e) De 5 a 7 horas al día</p> <p>f) 7 horas o más al día</p> |
| <p>Piense en cuanto tiempo pasó de pie, como promedio, durante el último mes. Aproximadamente ¿cuántas horas al día <u>está de pie</u>?</p> <p>a) En ningún momento</p> <p>b) Menos de 1 hora al día</p> <p>c) De 1 a 3 horas al día</p> <p>d) De 3 a 5 horas al día</p> <p>e) De 5 a 7 horas al día</p> <p>f) 7 horas o más al día</p> |
| <p>Aproximadamente, en un día típico del último mes, ¿cuántas horas pasó sentado/a?</p> <p>a) En ningún momento</p> <p>b) Menos de 1 hora al día</p> <p>c) De 1 a 3 horas al día</p> <p>d) De 3 a 5 horas al día</p> <p>e) De 5 a 7 horas al día</p> <p>f) 7 horas o más al día</p> |

Evaluador (a): _____

Supervisor (a): _____

11.3. (Anexo 3) Procesamiento de datos

PRIMERA PARTE

| DATOS RECOGIDOS | | | DATOS A GENERAR | | |
|---------------------------|--------------------|----------------------------|-----------------|-------------------------------|---|
| | Tiempo a la semana | Código de intensidad (MET) | Tiempo (h/sem) | Gasto energético (MET·h/sem) | Gasto energético (kcal/sem) |
| | | | h + min/60 | Tiempo (h/sem) * código (MET) | 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 domesticas | ___ 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 | | | | | |

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 = ____ |
| | Índice de Actividad Vigorosa (frecuencia * duración * 5) = _____ |

| | |
|---|--|
| Pasear Relajadamente | |
| <p>Frecuencia</p> <p>0 En ningún momento</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> | Frecuencia = ____ |
| <p>Duración</p> <p>1 10-30 minutos</p> <p>2 31-60 minutos</p> <p>3 Más de 60 minutos</p> | Duración = ____ |
| | Índice de Pasear Relajadamente (frecuencia * duración * 3) |
| Moviéndose | |
| <p>Duración</p> <p>0 En ningún momento</p> <p>1 Menos de 1 hora al día</p> <p>2 De 1 a 3 horas al día</p> <p>3 De 3 a 5 horas al día</p> <p>4 De 5 a 7 horas al día</p> <p>5 7 horas o más al día</p> | Duración = ____ |
| | Índice Moviéndose (duración * 3) = ____ |
| Estar de pie | |
| <p>Duración</p> <p>0 En ningún momento</p> <p>1 Menos de 1 hora al día</p> <p>2 De 1 a 3 horas al día</p> <p>3 De 3 a 5 horas al día</p> <p>4 De 5 a 7 horas al día</p> <p>5 7 horas o más al día</p> | 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) |

11.4. Anexo (4) Lista de cotejo para aplicadores

LISTA DE COTEJO DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO YPAS.

A continuación, se muestra una tabla de ejemplos de acciones que podrían pasar durante la aplicación, favor de señalar con una X en la casilla que corresponda.

| | SI | NO |
|---|----|----|
| 1. Fue necesario decir la instrucción más de una vez. | | |
| 2. Alguna pregunta no fue clara (Favor de indicar con un * en el YPAS). | | |
| 3. Tardó en responder. | | |
| 4. Respondió muy rápido, en automático. | | |
| 5. El ambiente no le resultó favorable. | | |
| 6. Le costó trabajo contar las horas. | | |
| 7. Tuvo dificultad en contar los minutos. | | |
| 8. Utilizó los dedos, solicitó una hoja y lápiz o algo similar para contabilizar. | | |
| 9. Le costó trabajo dar una respuesta precisa. | | |
| 10. La respuesta de alguien influyó en la suya. | | |
| 11. La letra del cuestionario resultó pequeña o el interlineado inadecuado. | | |
| 12. Solicitó saltar el orden de las preguntas. | | |
| 13. Preguntó por qué era necesario saber el tiempo tan preciso. | | |
| 14. Le costó trabajo poner atención a las preguntas. | | |
| 15. La persona realizó alguna gesticulación que se interpretó como: | | |
| Incomodidad | | |
| Molestia | | |
| Ansiedad | | |
| Tristeza | | |
| Frustración | | |
| Enojo | | |
| Alegría | | |

Observaciones:

GLOSARIO

Actividad física: es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Algunos ejemplos son: caminar, correr, bailar, nadar, cocinar, barrer.

Colada: era la expresión utilizada para lavar la ropa y está asociada al uso de los coladores, que eran recipientes de barro o a veces metálicos, donde se introducía la ropa especialmente sucia que necesitaba uno o varios repasos previos, con lejía hecha en casa.

Bricolaje: actividad manual que realiza una persona como aficionada, sin recurrir a los servicios de un profesional, para la creación, mejora, mantenimiento o reparación, en especialidades como albañilería, carpintería, electricidad, fontanería, etc.

Aquagym: gimnasia acuática o hidrogimnasia, es una variante del aeróbic que se realiza en un medio acuático, por lo general en una piscina.

Petanca: deporte que consiste en lanzar bolas metálicas, en el cual es importante que la persona que haga el lanzamiento cuente con sus dos pies en el suelo y con una posición estática desde el punto del lanzamiento.

11.5. Anexo (5) Lista de cotejo para dictamen de jueces

Lista de cotejo para dictaminar

A continuación, se presenta las categorías con sus respectivos indicadores que están clasificados en una escala del 1 al 4, donde 1 equivale que el ítem presenta alguna dificultad y 4 que el ítem es aceptable.

Favor de utilizar esta guía para contestar la tabla de dictamen colocada en el extremo derecho del Instrumento YPAS, denominado **Tabla de dictamen**.

| Categorías | Indicadores | |
|---|--|---|
| Suficiencia (S) Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de esta. | Los ítems no son suficientes para medir la dimensión | 1 |
| | Los ítems miden algún aspecto de la dimensión, pero no corresponden a la dimensión total | 2 |
| | Se deben incrementar algunos ítems para poder evaluar la dimensión completamente | 3 |
| | Los ítems son suficientes | 4 |
| Claridad (C) El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuados. | El ítem no es claro | 1 |
| | El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy gran en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas | 2 |
| | Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem | 3 |
| | El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada | 4 |
| Coherencia (Ch) EL ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo | El ítem no tiene relación lógica con la dimensión | 1 |
| | El ítem tiene una relación tangencial con la dimensión | 2 |
| | El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que está midiendo | 3 |
| | El ítem se encuentra completamente relacionado con la relación que está midiendo | 4 |
| Relevancia (R) El ítem es esencial o importante, es decir, debe ser incluido | El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión | 1 |
| | El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide este | 2 |
| | El ítem es relativamente importante | 3 |
| | El ítem es muy relevante y debe ser incluido | 4 |

| | |
|--|----------------|
| Sí (especificar): _____ No | |
| ¿Ha realizado algún otro tipo de actividad física no incluido en la lista anterior? Sí (especificar): _____ No | _____h_____min |

SEGUNDA PARTE

Instrucciones: 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? f) En ningún momento (→saltar al siguiente índice) g) 1-3 veces por mes h) 1-2 veces por semana i) 3-4 veces por semana j) 5 o más veces por semana |
| Aproximadamente ¿durante cuánto tiempo realizó cada vez esta actividad vigorosa? d) 10-30 minutos e) 31-60 minutos f) 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 <u>10 minutos</u> o más <u>sin parar</u> pero que no <u>fue</u> suficiente para causar grandes incrementos en la respiración, pulso, cansancio de piernas <u>ni</u> le hacía sudar? |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Tabla de dictamen

| Categorías | | | |
|------------|---|----|---|
| S | C | Ch | R |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| |
|---|
| <p>f) En ningún momento (→saltar al siguiente índice)</p> <p>g) 1-3 veces por mes</p> <p>h) 1-2 veces por semana</p> <p>i) 3-4 veces por semana</p> <p>j) 5 o más veces por semana</p> |
| <p>Cuando fue a pasear así, ¿durante cuántos minutos caminó?</p> <p>d) 10-30 minutos</p> <p>e) 31-60 minutos</p> <p>f) Más de 60 minutos</p> |
| <p>Aproximadamente ¿cuántas horas al día pasa moviéndose de un lado a otro mientras hace cosas? (Por favor, insistir sobre el tiempo realmente en movimiento)</p> <p>g) En ningún momento</p> <p>h) Menos de 1 hora al día</p> <p>i) De 1 a 3 horas al día</p> <p>j) De 3 a 5 horas al día</p> <p>k) De 5 a 7 horas al día</p> <p>l) 7 horas o más al día</p> |
| <p>Piense en cuanto tiempo pasó de pie, como promedio, durante el último mes. Aproximadamente ¿cuántas horas al día <u>está de pie</u>?</p> <p>g) En ningún momento</p> <p>h) Menos de 1 hora al día</p> <p>i) De 1 a 3 horas al día</p> <p>j) De 3 a 5 horas al día</p> <p>k) De 5 a 7 horas al día</p> <p>l) 7 horas o más al día</p> |
| <p>Aproximadamente, en un día típico del último mes, ¿cuántas horas pasó sentado/a?</p> <p>g) En ningún momento</p> <p>h) Menos de 1 hora al día</p> <p>i) De 1 a 3 horas al día</p> <p>j) De 3 a 5 horas al día</p> <p>k) De 5 a 7 horas al día</p> <p>l) 7 horas o más al día</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

11.7. Anexo (7) Cuestionario YPAS y tabla de dictamen para el segundo jueceo de los expertos

**CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE YALE (YPAS)
PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES MEXICANAS**

INFORMACIÓN GENERAL

Folio: _____

Nombre _____ Apellido paterno _____ Apellido materno _____
 Edad: _____ Sexo: _____

PRIMERA PARTE

A continuación, se presenta una lista de actividades comunes sobre la vida cotidiana, éstas incluyen las laborales, tiempo de ocio y tiempo libre, por favor escriba ¿cuántas horas ha realizado en una semana típica durante el pasado mes dicha actividad?, cabe mencionar que, es importante todo tipo de actividad física que forme parte de su rutina diaria de trabajo y ocio.

Ejemplo: 1. Ir de compras. Yo voy 2 veces por semana de compras y cada vez me hago 1 hora 30 minutos aproximadamente, entonces a la semana son 3hrs.

Ejemplo 2. Subiendo escaleras. Yo solo subo escaleras 1 vez al mes y me hago aprox, 5 minutos, entonces solo se colocan 5 min., en caso de no realizar una actividad se coloca "0"

| |
|---|
| |
| <p>Primero, respecto a las tareas domésticas o del hogar. ¿Cuánto tiempo pasó realizando las siguientes actividades Tiempo a la</p> |

| Categorías | | | |
|------------|---|----|---|
| S | C | Ch | R |
| | | | |

SEGUNDA PARTE

A continuación, se presentan preguntas sobre el tiempo dedicado en general a las actividades intensas, moderadas, ligeras y algunas otras cosas, por favor marque con una x el inciso que usted considere como respuesta.

| <p>1. 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 hicieron sudar?</p> <p>a) En ningún momento (saltar a la pregunta núm. 2)</p> <p>b) 1-3 veces por mes</p> <p>c) 1-2 veces por semana</p> <p>d) 3-4 veces por semana</p> <p>e) 5 o más veces por semana</p> | |
|---|--|
| <p>1.1 Aproximadamente ¿durante cuánto tiempo realizó cada vez esta actividad intensa?</p> <p>a) 10-30 minutos</p> <p>b) 31-60 minutos</p> <p>c) Más de 60 minutos</p> | |
| <p>2. Piense en los paseos que ha realizado durante el último mes. Aproximadamente ¿cuántas veces al mes fue a pasear al menos <u>10 minutos</u> o más <u>sin parar</u> pero que no <u>fue</u> suficiente para causar grandes incrementos en la respiración, pulso, cansancio de piernas <u>ni</u> le hacía sudar?</p> | |

| Categorías | | | |
|------------|---|----|---|
| S | C | Ch | R |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

| |
|---|
| <p>a) En ningún momento (saltar a la pregunta núm. 3)</p> <p>b) 1-3 veces por mes</p> <p>c) 1-2 veces por semana</p> <p>d) 3-4 veces por semana</p> <p>e) 5 o más veces por semana</p> |
| <p>2.1 Cuando fue a pasear así, ¿durante cuántos minutos caminó?</p> <p>a) 10-30 minutos</p> <p>b) 31-60 minutos</p> <p>c) Más de 60 minutos</p> |
| <p>3. Aproximadamente ¿cuántas horas al día pasa moviéndose de un lado a otro mientras hace cosas? (Por favor, insistir sobre el tiempo realmente en movimiento)</p> <p>a) En ningún momento</p> <p>b) Menos de 1 hora al día</p> <p>c) De 1 a 3 horas al día</p> <p>d) De 3 a 5 horas al día</p> <p>e) De 5 a 7 horas al día</p> <p>f) 7 horas o más al día</p> |
| <p>4. Piense cuanto tiempo pasó de pie, como promedio, durante el último mes. Aproximadamente ¿cuántas horas al día <u>está de pie</u>?</p> <p>a) En ningún momento</p> <p>b) Menos de 1 hora al día</p> <p>c) De 1 a 3 horas al día</p> <p>d) De 3 a 5 horas al día</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

e) De 5 a 7 horas al día

f) 7 horas o más al día

5. Aproximadamente, en un día típico del último mes, ¿cuántas horas pasó sentado/a?

a) En ningún momento

b) Menos de 1 hora al día

c) De 1 a 3 horas al día

d) De 3 a 5 horas al día

e) De 5 a 7 horas al día

f) 7 horas o más al día

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |

Evaluador (a): _____

Supervisor (a): _____

- 11.8. Anexo (8) Instrumento YPAS validado parcialmente para personas adultas mayores mexicanas.



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN GERONTOLOGÍA

**CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE YALE (YPAS)
PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES MEXICANAS**

INFORMACIÓN GENERAL

Folio: _____

Nombre _____ Apellido paterno _____ Apellido materno _____
Edad: _____ Sexo: _____

PRIMERA PARTE

A continuación, se presenta una lista de actividades comunes sobre la vida cotidiana, éstas incluyen las laborales, tiempo de ocio y tiempo libre, por favor escriba ¿cuántas horas ha realizado en una semana típica durante el pasado mes dicha actividad?, cabe mencionar que, es importante todo tipo de actividad física que forme parte de su rutina diaria de trabajo y ocio.

Ejemplo: 1. Ir de compras. Yo voy 2 veces por semana de compras y cada vez me hago 1 hora 30 minutos aproximadamente, entonces a la semana son 3hrs.

Ejemplo 2. Subiendo escaleras. Yo solo subo escaleras 1 vez al mes y me hago aprox, 5 minutos, entonces solo se colocan 5 min., en caso de no realizar una actividad se coloca "0"

| Primero, respecto a las tareas domésticas o del hogar. ¿Cuánto tiempo pasó realizando las siguientes actividades durante una semana típica del último mes? | Tiempo a la semana |
|--|---------------------------------|
| 1. Ir de compras (Supermercado, tianguis, verdulería, carnicería, tienda de ropa, plazas, etc.) | _____ h _____ min |
| 2. Subiendo escaleras llevando peso (cargando bolsas, mochilas, maletines, bebés, etc.) | _____ h _____ min |
| 3. Lavar la ropa (llenar y vaciar la lavadora, tendiendo y doblando) | _____ h _____ min |
| 4. Haciendo tareas domésticas ligeras (ordenar, sacar el polvo, barrer, recoger basura, encerar, arreglar plantas de | _____ h _____ min |

| | |
|---|---|
| interior, planchar, tender las camas) | |
| 5. Haciendo tareas domésticas pesadas (pasar el aspirador o el trapeador, fregar el suelo y las paredes, trasladar muebles o cajas pesadas) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 6. Preparando comida más de 10 minutos | <u> </u> h <u> </u> min |
| 7. Sirviendo comida durante más de 10 minutos (poner la mesa, trasladar la comida, servir la comida) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 8. Lavando platos de pie durante más de 10 minutos (recoger la mesa, fregar, secar y guardar los platos y cubiertos) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 9. Haciendo actividades manuales ligeras (arreglo de enchufes, mantenimiento y pequeñas reparaciones) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 10. Haciendo actividades manuales pesadas (pintura, carpintería, lavar, encerar el coche) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 11. ¿Ha hecho alguna otra actividad física relacionada con las tareas domésticas? Sí (especificar): No | <u> </u> h <u> </u> min |
| 12. ¿Ha hecho alguna actividad física relacionada con las tareas de su trabajo/ocupación? Sí (especificar): No | <u> </u> h <u> </u> min |
| Respecto a actividades de jardín y exteriores, ¿cuánto tiempo pasó en una semana típica del último mes en las siguientes actividades? | |
| 13. Trabajos de jardinería exterior (podar, plantar, arrancar malas hierbas, cultivar, cortar césped/ pasto) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 14. Despejar caminos (barrer, trabajar con pala, rastrillo) | <u> </u> h <u> </u> min |
| Sobre el cuidado de otras personas, ¿cuánto tiempo pasó...? | |
| 15. Cuidando personas mayores o discapacitadas (levantar, empujar silla de ruedas) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 16. Cuidando niños (levantar, llevar, bañar, empujar cochecito o carriola) | <u> </u> h <u> </u> min |
| A continuación, le preguntaré sobre las actividades realizadas en su tiempo libre. ¿Cuánto tiempo | |

| a la semana dedicó a...? | |
|--|-----------------------------------|
| 17. Caminar durante más de 10 minutos | <u> </u> h <u> </u> min |
| 18. Gimnasia, aeróbic en piscina, estiramientos, yoga | <u> </u> h <u> </u> min |
| 19. Aeróbic | <u> </u> h <u> </u> min |
| 20. Bicicleta o bicicleta estática | <u> </u> h <u> </u> min |
| 21. Natación | <u> </u> h <u> </u> min |
| 22. Pasear o caminar durante más de 10 minutos | <u> </u> h <u> </u> min |
| 23. Coser (punto de cruz) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 24. Bailar (danzón, cumbia, salsa. Ballet, etc) Especificar _____ | <u> </u> h <u> </u> min |
| 25. Jugar boliche | <u> </u> h <u> </u> min |
| 26. Jugar al golf | <u> </u> h <u> </u> min |
| 27. Practicar deportes de raqueta como el tenis, paddle, pingpong, squash, frontenis | <u> </u> h <u> </u> min |
| 28. Jugar a billar | <u> </u> h <u> </u> min |
| 29. Juegos de mesa (cartas o al dominó, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 30. Actividad sexual | <u> </u> h <u> </u> min |
| 31. ¿Ha practicado algún otro tipo de actividad física y deporte en su tiempo libre (recuerde que las actividades que se realizan de traslado al trabajo no cuentan como de tiempo)? | <u> </u> h <u> </u> min |
| Sí (especificar): | |
| No | |
| 32. ¿Ha realizado algún otro tipo de actividad física y deporte no incluido en la lista anterior? | <u> </u> h <u> </u> min |
| Sí (especificar): | |
| No | |

SEGUNDA PARTE

A continuación, se presentan preguntas sobre el tiempo dedicado en general a las actividades intensas, moderadas, ligeras y algunas otras cosas, por favor marque con una x el inciso que usted considere como respuesta.

1. Aproximadamente ¿cuántas veces durante el último mes ha participado en actividades intensas que duraron al menos 10 minutos, y provocaron importantes aumentos en su respiración, pulso, cansancio de piernas o le hacían sudar?

- a) En ningún momento (saltar a la pregunta núm. 2)
- b) 1-3 veces por mes
- c) 1-2 veces por semana
- d) 3-4 veces por semana
- e) 5 o más veces por semana

1.1 Cada vez que realizó esta actividad intensa, ¿durante cuánto tiempo lo hizo?

- a) 10-30 minutos
- b) 31-60 minutos
- c) Más de 60 minutos

2. 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?

- a) En ningún momento (saltar a la pregunta núm. 3)
- b) 1-3 veces por mes
- c) 1-2 veces por semana
- d) 3-4 veces por semana
- e) 5 o más veces por semana

2.1 Cuando fue a pasear así, sin causar grandes incrementos en la respiración, pulso, cansancio, ¿durante cuántos minutos caminó?

- a) 10-30 minutos
- b) 31-60 minutos
- c) Más de 60 minutos

3. Aproximadamente ¿cuántas horas al día pasa moviéndose de un lado a otro mientras hace cosas? (Por favor, insistir sobre el tiempo realmente en movimiento)

- a) En ningún momento
- b) Menos de 1 hora al día
- c) De 1 a 3 horas al día
- d) De 3 a 5 horas al día
- e) De 5 a 7 horas al día
- f) 7 horas o más al día

4. Piense cuanto tiempo pasó de pie, como promedio, durante el último mes. Aproximadamente ¿cuántas horas al día está de pie?

- a) En ningún momento
- b) Menos de 1 hora al día
- c) De 1 a 3 horas al día
- d) De 3 a 5 horas al día
- e) De 5 a 7 horas al día
- f) 7 horas o más al día

5. Aproximadamente, en un día típico del último mes, ¿cuántas horas pasó sentado/a?

- a) En ningún momento
- b) Menos de 1 hora al día
- c) De 1 a 3 horas al día
- d) De 3 a 5 horas al día
- e) De 5 a 7 horas al día
- f) 7 horas o más al día

Evaluador (a): _____

Supervisor (a): _____

- 11.9. Anexo 9 Propuesta de instrumento YPAS para personas adultas mayores mexicanas.



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN EN GERONTOLOGÍA

**CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA DE YALE (YPAS)
PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES MEXICANAS**

INFORMACIÓN GENERAL

Folio: _____

Nombre: _____ Apellido paterno: _____ Apellido materno _____

Edad: _____ Sexo: _____ Ocupación: _____

Peso: _____ Estatura: _____

PRIMERA PARTE

A continuación, se presenta una lista de actividades comunes sobre la vida cotidiana, éstas incluyen las laborales, tiempo de ocio y tiempo libre, por favor escriba ¿cuántas horas ha realizado en una semana típica durante el pasado mes dicha actividad?, cabe mencionar que, es importante todo tipo de actividad física que forme parte de su rutina diaria de trabajo y ocio.

Ejemplo: 1. Ir de compras. Yo voy 2 veces por semana de compras y cada vez me hago 1 hora 30 minutos aproximadamente, entonces a la semana son 3hrs.

Ejemplo 2. Subir escaleras. Yo solo subo escaleras 1 vez al mes y me hago aprox, 5 minutos, entonces solo se colocan 5 min., en caso de no realizar una actividad se coloca "0"

Primero, respecto a las tareas domésticas o del hogar. ¿Cuánto tiempo pasó realizando las siguientes actividades durante una semana típica del último mes?

Tiempo a la semana

1. Ir de compras

(Supermercado, tianguis, verdulería, carnicería, tienda de ropa, plazas, central de abastos, bazares, tlapalería, papelería, casas de materiales, panadería, tienda miscelánea, etc.)

_____ **h** _____ **min**

| | |
|--|-----------------------------------|
| 2. Subir escaleras llevando peso (Cargar bolsas, mochilas, maletines, bebés, garrafrones, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 3. Lavar ropa (Llenar y vaciar la lavadora o lavadero, tender y doblar la ropa) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 4. Hacer tareas domésticas ligeras (Ordenar la casa, sacar el polvo, barrer, recoger basura, encerar el piso, arreglar y regar las plantas de interior, planchar, tender las camas) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 5. Hacer tareas domésticas pesadas (pasando el aspirador o el trapeador, fregando el suelo y las paredes, trasladando muebles o cajas pesadas) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 6. Preparar comida más de 10 minutos (Desayuno, almuerzo, comida o cena) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 7. Servir comida durante más de 10 minutos (Preparar la mesa, trasladar la comida, servir la comida) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 8. Lavar platos de pie durante más de 10 minutos (recoger la mesa, fregar, secar y guardar los platos y cubiertos) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 9. Actividades manuales ligeras (mantenimiento y pequeñas reparaciones de la casa) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 10. Realizar actividades manuales pesadas (Pintar, carpintería, lavar, encerar el coche) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 11. Cargar cubetas u otro recipiente con agua (Acarrear agua, llenar el tinaco, depósito del baño cisterna, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 12. Traslado al transporte público (combi, microbús, bicitaxi, mototaxi, metro, Metrobús, trolebús, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 13. ¿Ha hecho alguna otra actividad física relacionada con las tareas domésticas? Sí (especificar): No | <u> </u> h <u> </u> min |
| 14. ¿Ha hecho alguna actividad física relacionada con las tareas de su trabajo/ocupación? Sí (especificar): No | <u> </u> h <u> </u> min |
| Respecto a actividades de jardín y exteriores, ¿cuánto tiempo pasó en una semana típica del | |

| | |
|---|---|
| último mes en las siguientes actividades? | |
| 15. Trabajos de jardinería exterior (podar, plantar, arrancar malas hierbas, cultivar, cortar césped/ pasto) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 16. Despejar caminos (barriendo, trabajando con pala, rastrillo) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 17. Trabajos del campo (Sembrar, cosechar, barbechar, hacer surcos, cortar leña, etc.) | |
| Sobre el cuidado de otras personas y/o animales ¿cuánto tiempo pasó...? | |
| 18. Cuidar a personas mayores o discapacitadas (Levantar a la persona, empujar silla de ruedas, preparar alimentos, darle de comer, bañarlo, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 19. Cuidar niños (Levantar a la persona, llevarlo a la escuela, bañarlo, empujar cochecito o carriola, darle de comer, bañarlo, cambiarle el pañal, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 20. Cuidar mascotas (Llevarlo a pasear, darle de comer, bañarlo, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 21. Cuidar animales como borregos, caballos, vacas, gallinas, etc. (Darles de comer o beber, llevarlo a pastar, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| A continuación, le preguntaré sobre las actividades realizadas en su tiempo libre. ¿Cuánto tiempo a la semana dedicó a...? | |
| 22. Caminar durante más de 10 minutos | <u> </u> h <u> </u> min |
| 23. Gimnasia, aerobio en piscina, estiramientos, yoga | <u> </u> h <u> </u> min |
| 24. Practicar ejercicios intensos (aerobio) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 25. Practicar ejercicio en bicicleta móvil o estática | <u> </u> h <u> </u> min |
| 26. Natación | <u> </u> h <u> </u> min |
| 27. Pasear o caminar durante más de 10 minutos | <u> </u> h <u> </u> min |
| 28. Coser (Punto de cruz, cola de ratón, punto atrás, puntada hojal, gaviado, festoneado, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 29. Bailar (Danzón, cumbia, salsa, ballet, etc) Especificar _____ | <u> </u> h <u> </u> min |
| 30. Jugar boliche | <u> </u> h <u> </u> min |
| 31. Jugar al golf | <u> </u> h <u> </u> min |

| | |
|---|---|
| 32. Practicar deportes de raqueta como el tenis, paddle, pingpong, squash, frontenis | <u> </u> h <u> </u> min |
| 33. Practicar deportes de equipo como futbol, basquetbol, voleibol, baseball, etc.) Especificar_____ | |
| 34. Practicar juego de billar | <u> </u> h <u> </u> min |
| 35. Juegos de mesa (cartas, dominó, uno, etc.) | <u> </u> h <u> </u> min |
| 36. Actividad sexual | <u> </u> h <u> </u> min |
| 37. Tocar instrumentos musicales (Piano, guitarra, violín, batería, flauta, etc.) Especificar_____ | <u> </u> h <u> </u> min |
| 38. ¿Ha practicado algún otro tipo de actividad física y deporte en su tiempo libre (recuerde que las actividades que se realizan de traslado al trabajo no cuentan como de tiempo)? Sí (especificar): No | <u> </u> h <u> </u> min |
| 39. ¿Ha realizado algún otro tipo de actividad física y deporte no incluido en la lista anterior? Sí (especificar): No | <u> </u> h <u> </u> min |

SEGUNDA PARTE

A continuación, se presentan preguntas sobre el tiempo dedicado en general a las actividades intensas, moderadas, ligeras y algunas otras cosas, por favor marque con una x el inciso que usted considere como respuesta.

1. Aproximadamente ¿cuántas veces durante el último mes ha participado en actividades intensas que duraron al menos 10 minutos, y provocaron importantes aumentos en su respiración, pulso, cansancio de piernas o le hicieron sudar?

- a) En ningún momento (saltar a la pregunta núm. 2)
- b) 1-3 veces por mes
- c) 1-2 veces por semana
- d) 3-4 veces por semana
- e) 5 o más veces por semana

1.1 Cada vez que realizó esta actividad intensa, ¿durante cuánto tiempo lo hizo?

- a) 10-30 minutos
- b) 31-60 minutos
- c) Más de 60 minutos

2. 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 hicieron sudar?

- a) En ningún momento (saltar a la pregunta núm. 3)
- b) 1-3 veces por mes
- c) 1-2 veces por semana
- d) 3-4 veces por semana
- e) 5 o más veces por semana

2.1 Cuando fue a pasear así, sin causar grandes incrementos en la respiración, pulso, cansancio, ¿durante cuántos minutos caminó?

- a) 10-30 minutos
- b) 31-60 minutos
- c) Más de 60 minutos

3. Aproximadamente ¿cuántas horas al día pasa moviéndose de un lado a otro mientras hace cosas? (Por favor, insistir sobre el tiempo realmente en movimiento)

- a) En ningún momento
- b) Menos de 1 hora al día
- c) De 1 a 3 horas al día
- d) De 3 a 5 horas al día
- e) De 5 a 7 horas al día
- f) 7 horas o más al día

4. Piense cuanto tiempo pasó de pie, como promedio, durante el último mes.

Aproximadamente ¿cuántas horas al día está de pie?

- a) En ningún momento
- b) Menos de 1 hora al día
- c) De 1 a 3 horas al día
- d) De 3 a 5 horas al día
- e) De 5 a 7 horas al día
- f) 7 horas o más al día

5. Aproximadamente, en un día típico del último mes, ¿cuántas horas pasó sentado/a?

- a) En ningún momento
- b) Menos de 1 hora al día
- c) De 1 a 3 horas al día
- d) De 3 a 5 horas al día
- e) De 5 a 7 horas al día
- f) 7 horas o más al día

Evaluador (a): _____

Supervisor (a): _____

