

PROYECTO PEPAF



Manual de uso del 7-day Physical Activity Recall

Editado por:

Alvaro Sánchez Pérez

Research Associate

Primary Care Research Unit of Bizkaia

Unidad de Investigación de Atención Primaria - Bizkaia
Osakidetza. Luis Power 18, planta 4; E-48014 - Bilbao. Spain

Tel:34-94-6006637 Fax:34-94-6006639

E-mail: Alvaro.Sanchez@osakidetza.net

The PEPAF Director Team:

Gonzalo Grandes, MD, MS (Principal Investigator); Alvaro Sanchez, PhD; Ricardo Ortega Sanchez-Pinilla, MD; Jesus Torcal, MD; Imanol Montoya, MS; Kepa Lizarraga, MD; Javier Serra, MD;

The PEPAF project was supported by The Carlos III Institute of Health of the Ministry of Health of Spain, and co-financed by FEDER funds of the European Union (FIS PI02/0015, RETICS G03/170 and RD06/0018/0018).

7-day Physical Activity Recall

Primary source of information:

Dr. James F. Sallis
San Diego State University
3900 Fifth Avenue, Suite 310
San Diego, CA 92103
Phone: 619-260-5534
Fax: 619-260-1510
Email: sallis@mail.sdsu.edu

Primary reference for the 7-day PAR:

Sallis JF, Haskell WL, Wood PD, Fortmann SP, Rogers T, Blair SN, Paffenbarger RS Jr. Physical activity assessment methodology in the Five-City Project. *Am J Epidemiol* 1985;121(1):91-106.

The following document is the Spanish translation of:

Project GRAD Seven-Day Physical Activity Recall Interviewer's Manual

Contributors:

Julie Sarkin, Joan Campbell,
Lisa Gross, Julia Roby, Sabrina Bazzo
James Sallis, and Karen Calfas
San Diego State University
San Diego, CA

Published in: *Medicine & Science in Sports & Exercise*, Volume 29, Number 6, June 1997, pages S89-S103

1. Introducción

Rol del Entrevistador

La tarea principal de entrevistador es la de recoger la información del participante de la manera más precisa posible. Esto no siempre es sencillo. Si no se sigue un formato estandarizado, el entrevistador puede registrar una información sesgada por pensamientos y sentimientos subjetivos sobre el tipo de participación que lleva a cabo la persona entrevistada. Seguir un formato estandarizado minimizará el ejercicio de adivinación y el hecho de sobre o infra-estimar el nivel de actividad física del participante.

Habilidades del entrevistador

Para asegurar que los datos recogidos por el PAR son indicativos del gasto energético del participante, es necesario desarrollar buenas habilidades y métodos de entrevista. Es importante hacer buenas preguntas abiertas, tener sentido de los tiempos requeridos en la entrevista y, proporcionar claves y definiciones que ayuden al participante cuando sea necesario. Mucha gente encuentra difícil recordar la actividad física realizada la semana anterior a la entrevista ya que ocurre durante el día, en diferentes contextos y lugares, pudiendo ser un acontecimiento no bien diferenciado del resto de actividades cotidianas. De todas formas, con el entrenamiento y la práctica, un entrevistador desarrolla las habilidades necesarias para ayudar a recordar eventos pasados.

Un buen entrevistador utiliza una apropiada cantidad de claves y preguntas para recoger información precisa. Por ejemplo, algunos participantes tienen más dificultades que otros para recordar lo que hicieron hace siete días. Haciendo la pregunta adecuada, un buen entrevistador puede ayudar al participante "a retornar al pasado", al día y contexto exacto, y facilitar que el entrevistado recuerde qué estaba haciendo. Ejemplos de preguntas abiertas que ayudan al participante a recordar aquel día pueden ser: *"¿qué estaba haciendo el martes a la mañana? Me ha dicho que se levanto a las 6 de la mañana., ¿fue a algún sitio después de eso?...¿estuvo viendo algún programa de televisión en particular?...¿qué hizo después de cenar?...¿qué hizo aquella mañana?"*.

Por otro lado, debemos ser capaces de direccionar la entrevista, evitando que el participante nos relate con todo detalle sus actividades cotidianas, si un participante da excesivos detalles sobre las actividades que realizó un día determinado, debemos recordarle que no debe de relatarnos cada minuto sino que es preferible que nos especifique *"¿Durante cuanto tiempo en general estuvo ud. haciendo eso o aquello?"*.

Un buen entrevistador controla el ritmo y la estructura de la entrevista pero no controla las respuestas de los participantes. Hay que ser parcial y permitir al participante decidir cómo va a contestar. Por ejemplo, cuando un participante es preguntado sobre la intensidad de la actividad física, debe ser él mismo quien decida cómo evaluarla. Debemos tener cuidado en nuestras opiniones de manera que no manipulemos la información que nos están proporcionando. Recuerda que se debe registrar lo que oímos y no lo que pensamos que debería ser.

Actividad Física

Medir el nivel de actividad física diaria de manera precisa es una tarea difícil por que los participantes no siempre definen lo que ellos normalmente hacen como una actividad física, no recuerdan bien lo que han hecho, y por que muchas actividades cotidianas como por ejemplo pasear o andar, no tienen un comienzo o final claro.

Cuando medimos la actividad física, es necesario considerar la frecuencia, intensidad, el tiempo y el tipo de actividad (acrónimo FITT). La entrevista PAR se entra en la recolección de información sobre la intensidad, el tiempo o la duración y el tipo de actividad. La intensidad y el tiempo serán discutidos más adelante. Aunque el tipo específico de actividad no se registra, el PAR diferencia entre actividades ocupacionales (trabajo en la construcción, camareros) y la actividad física de tiempo libre (el resto de actividades realizadas fuera de las horas de trabajo remunerado).

Muchos participantes pasan la mayoría del día realizando actividades de intensidad ligera. Muchas actividades ocupacionales o caseras no requieren un coste energético alto. Por ejemplo, el personal de tiendas (dependiente) se cansan mucho después de 8 horas de trabajo, pero el coste energético de la actividad es mínimo.

Con las tareas ocupacionales, es necesario clarificar el tiempo dedicado a la actividad física preguntando acerca de los descansos. Por ejemplo, a un dependiente que trabaja 8 horas diarias, debemos pedirle que identifique los tiempos de descanso. Después de preguntarle sobre el tiempo dedicado a comer o a descansar, el dependiente informa de haber realizado 6 horas de actividad física de intensidad moderada.

Desarrollando habilidades de entrevista (Procedimientos)

El resto del manual explicará como administrar la entrevista 7-day PAR. Lee las guías de Preparación de Entrevistadores y el guión de la entrevista telefónica. Posteriormente, trata de realizar una entrevista con compañeros o amigos. Por último, graba una de las entrevistas y valora tu ejecución utilizando el cuestionario para entrevistadores.

2. Preparación de la Entrevista

Antes de comenzar con la entrevista, debemos registrar el nombre del participante, el código de identificación y el nombre del entrevistador. Además, debemos registrar de manera apropiada la fecha de la entrevista y el número de entrevistas realizadas a la misma persona. Normalmente, el PAR será administrado más de una vez a cada participante. Tanto para el estudio como para el propio entrevistador, es importante conocer si es la primera, la segunda o la quinta vez que el participante realiza la entrevista.

Estableciendo los días de la semana para el registro de la información. Se debe especificar en la hoja de registro los días apropiados sobre los cuales se centrará el registro. Se ha demostrado que recordar eventos es más fácil cuando se trabaja hacia atrás desde el día presente hasta 1 semana después de hoy. Por ello, comenzaremos por registrar el día de ayer en la columna 7, e iremos hacia atrás hasta llegar a la columna 1 referida a hace 7 días.

Ejemplo: Hoy es martes, ayer fue lunes. Por tanto el lunes debe registrarse en la columna 7. El domingo quedaría representado en la columna 6. Así hasta llegar al martes, una semana antes de hoy, aparecería en la columna 1.

Explicación al participante: Antes de comenzar la entrevista, el entrevistador debe explicar brevemente al participante qué es lo que comprende el proceso de entrevista:

1. El o ella va a pensar sobre la actividad física realizada en los últimos 7 días. Se debe subrayar que es un recuerdo de la actividad específica de la semana pasada, no una explicación de lo que hace habitualmente.
2. Qué actividades físicas no vamos a considerar. No consideramos actividades de intensidad ligera, tales como pasear, jugar a los bolos, actividades del hogar ligeras. Clarificar que estamos interesados en actividades ocupacionales, domésticas, y actividades deportivas que te hacen sentir como cuando caminas a paso rápido, como cuando vas con prisa a algún sitio, a una intensidad que te hace aumentar tu ritmo respiratorio y te dificulta hablar con otra persona..
3. El o ella serán requeridos a categorizar la intensidad de la actividad en tres grandes grupos: moderada, vigorosa y muy vigorosa. Se debe explicar que por actividad de intensidad moderada entendemos aquellas actividades que te hacen sentir de una manera similar a cuando caminas a paso rápido, como cuando vas con prisa a algún sitio, a una intensidad que te hace aumentar tu ritmo respiratorio y te dificulta hablar con otra persona. Que la actividad muy vigorosa es aquella que te hace sentir similar a cuando corres, y que la actividad vigorosa es aquella que no están intensa o fuerte como correr, pero requiere más esfuerzo que una actividad de intensidad moderada como caminar a paso rápido, con prisa.

3. Preguntas del Entrevistador

Empezar la entrevista preguntando las cuestiones que están en la parte superior del cuestionario PAR.

Información sobre el cargo laboral. Comenzar la entrevista preguntando al participante las preguntas referidas al trabajo:

1. ¿Has estado empleado en los últimos 7 días? (¿has trabajado en los...?)
2. ¿Cuántos días has trabajado en la última semana?
3. ¿Cuántas horas en total has trabajado en los últimos 7 días?

Días de fin de semana. Se debe determinar qué días suponen fin de semana para el participante, ya que puede que no todas las personas tengan una semana laboral normal. Para ello debemos preguntar al participante qué 2 días de la semana él considera que son “fin de semana” (días que libra del trabajo). Muchos participantes responderán que no tienen “fin de semana”, por que trabajan los

Evaluación Multicéntrica del Programa Experimental de Promoción de la Actividad Física

siete días de la semana y no tienen días de descanso; en ese caso, debemos preguntar qué 2 días él elegiría como lo más parecido a “fin de semana”. Si solamente elige 1 día, entonces debemos ofrecerle la posibilidad de que identifique otro día que él considere más parecido o cercano a “fin de semana”. Una vez identificados los días de fin de semana, deben ser registrados en la hoja de registro (pregunta 4).

Dormir. Determinar las horas de sueño de la semana.

Definir Dormir. Se define como el tiempo que transcurre desde que la persona se mete en la cama hasta que se levanta. La persona puede que no duerma todo ese tiempo. Puede que dediquen un tiempo a la lectura o a ver la televisión. El objetivo es estimar el tiempo que el individuo pasa en la cama cada noche. El participante no tiene por que estar dormido todo el tiempo, ya que estar tumbado en la cama o dormir suponen un gasto energético similar. El tiempo dedicado a actividades sexuales no debe ser contado.

Como recoger información sobre el tiempo dedicado a dormir. Empezar con el día anterior (ayer) e ir recordando hacia atrás hasta llegar a completar los 7 días de la semana:

1. Ayer por la noche, a qué hora te fuiste a la cama?
2. A qué hora te has levantado hoy por la mañana?

Registro del tiempo dedicado a dormir.

1. Registra las horas a las que el participante se fue a la cama y se ha levantado por la mañana (ej. 22:00 - 6.30 a.m.)
2. Determinar las horas dedicadas a dormir redondeando al 1/4 de hora más próximo.
3. Si se realiza la entrevista el martes, la primera noche de sueño a recoger será la noche del Lunes. El participante se fue a dormir el Lunes por la noche y se despertó el martes por la mañana. El número total de horas dedicadas a dormir en este intervalo se registrarán para el Lunes.

Registro del nivel de actividad física. Debemos empezar por explicar al participante que vamos a tratar de recoger información sobre la actividad física realizada en la semana anterior, dividiendo cada día en tres segmentos diferentes. Dividir el día en segmentos proporciona un marco de referencia que puede incrementar el recuerdo del participante. Además, algunos investigadores pueden estar interesados en conocer en qué período del día se realiza la actividad física.

Definir los segmentos del día: *“La mañana se considera como el intervalo de tiempo transcurrido desde que te levantas por la mañana hasta la hora en la cual normalmente comes; la tarde será el intervalo de tiempo que va desde después de comer hasta la hora de cenar; y por último, la noche se considerará el tiempo transcurrido después de cenar hasta la hora de irse a la cama”.*

Preguntar sobre cada día, empezando desde el día de ayer hasta hace 7 días. Para facilitar el recuerdo, especificaremos los intervalos en cada día: *“Qué hiciste y/o a dónde fuiste ayer por la mañana.....ayer por la tarde.....ayer a la noche”.*

Intensidad. Preguntar solamente acerca de actividades físicas que requieran por lo menos una intensidad moderada, como por ejemplo caminar.

1. Explicar que la categoría de intensidad moderada comprende aquellas actividades que te hacen sentir de una manera similar a cuando caminas a paso rápido, como cuando vas con prisa a algún sitio, a una intensidad que te hace aumentar tu ritmo respiratorio y te dificulta hablar con otra persona. Que la actividad muy vigorosa es aquella que te hace sentir similar a cuando corres, y que la actividad vigorosa es aquella que no está tan intensa o fuerte como correr, pero requiere más esfuerzo que una actividad de intensidad moderada como caminar a paso rápido, con prisa.
2. Preguntar cuál es la intensidad de cada una de las actividades que se recuerden. La única excepción es correr. Si la persona informa de que ha estado corriendo o haciendo jogging, la actividad va directamente a la categoría de intensidad muy vigorosa, independientemente de si la persona concibe dicha actividad como moderada o solamente vigorosa. Esto no se aplica a caminar, pues desconocemos si el caminar era a paso lento, normal o paso rápido. Para el resto de actividades, proporcionaremos las guías de intensidad.
3. Caminar y correr proporcionan buenas referencias para clasificar las actividades. La intensidad de caminar o correr suele ser familiar a todo el mundo, por ello, deberían ser capaces de comparar subjetivamente la actividad que ellos realizan o han realizado con caminar o correr. Si una actividad parece tener una intensidad similar a caminar a paso rápido, entonces dicha actividad debe ser codificada como moderada. Correr supone realizar una actividad de intensidad muy vigorosa. Si una actividad parece tener una intensidad tan fuerte como correr, entonces dicha actividad debe ser codificada como muy vigorosa.
4. En muchas ocasiones, la intensidad en la que ha sido realizada la actividad, puede hacer grandes diferencias en el gasto energético. Por ejemplo, es posible haber jugado un partido de dobles a tenis sin haberse esforzado mucho, no habiendo gastado mucha energía. Por ello, debemos usar las guías de intensidad para obtener una estimación precisa de la intensidad a la que el participante ha realizado la actividad.
5. Caminar: La entrevista debe ser capaz de registrar la actividad de caminar. Aunque las personas caminan varias veces al día, no todas las veces deben ser contadas. La regla específica para caminar es que solamente debemos registrar aquellos episodios que hayan tenido una duración superior a 10 minutos. Ese episodio, puede haber tenido lugar a la mañana, y posteriormente, puede haber ocurrido otro episodio a la tarde. Entonces el participante, habrá realizado dicha actividad (caminar) con una duración total de 20 minutos ese día. Esta regla se traslada a cada una de las categorías de intensidad: para ser registrada, cada actividad debe haber sido realizada con una duración superior a 10 minutos.

Duración

1. **Puntuación:** Como se ha establecido anteriormente con caminar, toda actividad debe haber sido realizada con una duración superior a 10 minutos para poder ser registrada. La regla general es que participante debe realizar 15 minutos como mínimo de actividad de cualquier intensidad en un para poder ser registrada en un segmento del día. De todas formas, si el individuo ha realizado la actividad con una duración de 10 minutos en un segmento del día, esta cantidad se redondeará y codificará como 15 minutos.

2. **Redondeo.** En el cuestionario, se proporciona una tabla de redondeo que establece:

10 minutos y 20 minutos se redondean a 15 minutos = .25

25 minutos y 35 minutos se redondean a 30 minutos = .50

40 minutos y 50 minutos se redondean a 45 minutos = .75

55 minutos y 65 minutos se redondean a 60 minutos = 1.0

3. **Intermitencia o continuidad.** La actividad física puede ser realizada de manera intermitente o continuada dentro de un segmento del día. Por ejemplo, si una actividad física de intensidad vigorosa ha sido realizada durante más de 10 minutos durante un segmento del día (ej., Lunes por la mañana), dicha actividad será registrada. En cambio, si los 10 minutos de actividad vigorosa han sido realizados de manera diseminada entre dos o más segmentos del día (ej., mañana y tarde), dicha actividad no será registrada. El objetivo de esta regla es eliminar la necesidad de recordar y registrar cada minuto de actividad.

4. **Problemas de recuerdo.** Algunas personas tienen problemas a la hora de cuantificar la cantidad de tiempo que han dedicado a realizar actividad física moderada, vigorosa o muy vigorosa. En dichos casos, debemos dividir las actividades en eventos específicos y preguntar cuanto tiempo han dedicado a cada evento o actividad. Después sumaremos la cantidad de tiempo relevante en cada categoría de actividad. Si el individuo tiene dificultades al cuantificar la cantidad de tiempo dedicada a una actividad en particular, le proporcionaremos posibles marcos de referencia para el tiempo, como 15 minutos, 30 minutos, 45 minutos, etc.

5. **Descansos.** No debemos registrar los tiempos de descanso o paradas para comer. Asegurate de que el tiempo dedicado a la actividad es realmente tiempo en acción. Estar en la piscina 2 horas pero solamente nadar durante 15 minutos, debe ser registrado como 15 minutos de actividad. Debemos por tanto preguntar al participante si el tiempo reportado es realmente tiempo de actividad, sugiriéndole que elimine el tiempo dedicado a descansar o a otro tipo de paradas.

Fuerza y Flexibilidad

Explicar que se preguntará sobre cualquier actividad o ejercicio de fuerza o flexibilidad realizado durante los últimos 7 días. Definiremos y explicaremos los ejercicios de fuerza y flexibilidad al terminar el registro del primer día.

Definición de Fuerza y Flexibilidad. Los ejercicios de fuerza incluyen hacer flexiones, flexiones de piernas, sentadillas, levantar pesos y entrenamiento en máquinas de pesos, mientras que los ejercicios de flexibilidad incluyen estiramientos musculares prolongados durante varios segundos y también actividades como el yoga.

Una actividad será registrada como fuerza o flexibilidad solamente en el caso de que haya sido una actividad planeada y la intención del participante sea la de incrementar su fuerza y flexibilidad. Por ejemplo, estirarse para alcanzar un objeto en una estantería alta no debe ser registrado como un ejercicio de flexibilidad. Después de haber registrado la actividad física durante un día, preguntaremos al sujeto sobre los minutos dedicados a ejercicios de fuerza o flexibilidad.

Con el objetivo de evitar errores de cuantificación, registraremos el tiempo dedicado a ejercicios de fuerza o flexibilidad en las casillas establecidas para tal efecto, en la parte baja del cuadro de actividades. Por ejemplo, si un individuo informa de haber estado en el gimnasio 1 hora, deberemos separar el tiempo dedicado a ejercicios de fuerza y actividad física: 45 minutos levantando pesas (casilla de fuerza) y 15 minutos de bicicleta (casilla de actividad vigorosa o muy vigorosa). Otros ejemplos son aquellos individuos que realizan un entrenamiento en circuitos, con diversos ejercicios, o que utilizan aparatos que implican un trabajo cardiovascular. En dichos casos, pediremos una descripción detallada de cada una de las actividades de manera que podamos categorizarlas debidamente como ejercicios de fuerza o flexibilidad o categorías de actividad. Asimismo, puede ser de gran ayuda preguntar al participante si él considera la actividad o ejercicio realizado como entrenamiento de fuerza, entrenamiento o levantamiento de pesos, etc.

Después de cada día de recuerdo. Una vez terminado cada día de recuerdo se preguntará al participante si hay alguna actividad que se le haya olvidado o haya pasado inadvertida. Al final de la entrevista, una vez recogida la información de los 7 días, pediremos al participante que mire hacia atrás en el curso de la semana por si recuerda haber realizado alguna otra actividad.

Comparación con la actividad realizada en los últimos 3 meses. Deberemos preguntar al participante si la actividad realizada en esta última semana (actividad registrada en la entrevista) es representativa de la actividad realizada en el pasado: *“Comparada con la actividad realizada en los últimos 3 meses, la actividad realizada esta última semana ha sido mayor, igual o menor?”*.

Agradecimientos. Finalizada la entrevista agradeceremos amistosamente el tiempo que la persona nos ha dedicado así como la participación en el estudio, remarcando la importancia que tiene el ser capaz de conocer el nivel de actividad física que realiza la población.

Evaluación de la entrevista. Una vez finalizada la entrevista, deberemos evaluar la validez de la misma, señalando los posibles problemas acaecidos, utilizando las preguntas localizadas en la parte de atrás del cuestionario. Es importante registrar cualquier problema identificado pues de ello dependerá la utilización de la información recogida.

Utilización de la hoja de registro

1. Asegurarse de establecer adecuadamente los días de la semana
2. Registrar el tiempo de sueño en los espacios apropiados. Los intervalos de tiempo deben ser registrados como 15 minutos (.25), 30 minutos (.50), 45 minutos (.75) o 1 hora (1.0).
3. Registrar el tiempo dedicado a las distintas categorías de actividad en el espacio establecido para tal efecto, teniendo siempre en cuenta el intervalo o segmento del día.
4. Diferenciar las actividades laborales ocurridas en los segmentos con un asterisco, y posteriormente, dibujar una línea horizontal para diferenciarlas de las actividades físicas de tiempo libre.
5. Remarcar o subrayar los días concebidos como "fin de semana". Recuerda que los días de "fin de semana" no tienen por que ser el sábado y el domingo.

Como recopilar información precisa de la actividad física realizada

Clarificar. Por ejemplo, un participante responde que ha corrido una hora el fin de semana. ¿Ha corrido 1 hora el sábado o ha corrido el sábado y el domingo una totalidad de 1 hora?. Siempre debemos clarificar, si no está claro, lo que nos responde el entrevistado. Para clarificar, el repetir o parafrasear lo que el participante nos ha dicho, suele ser de gran ayuda.

Proporcionar claves. Muchas personas tienen problemas o dificultades a la hora de recordar la actividad física realizada en los últimos 7 días. En esos casos, trataremos de proporcionarle claves y pequeñas ayudas haciéndole preguntas generales. Por ejemplo: *"Que me dice de actividades hogareñas de una intensidad similar a caminar a paso rápido", "¿realizó algún paseo o caminó?", "¿cómo fue y volvió del trabajo?", "¿hizo algún tipo de actividad familiar, trabajo en el jardín o algo similar con una intensidad moderada o mayor?"*.

Debemos utilizar claves tantas veces como podamos para ayudar al sujeto a recordar la actividad física de la semana pasada. Por ejemplo: *"¿Le gustaría añadir alguna otra actividad laboral, doméstica o de tiempo libre en la que haya participado en la última semana que se le haya olvidado?", "¿hay alguna actividad de la que ud. no está seguro?"*. Es importante proporcionar momentos de silencio para que el entrevistado tenga tiempo de pensar y responder.

Repasar. Haz una mirada retrospectiva de cada día preguntando al participante si hay alguna actividad física de tiempo libre o relacionada con el trabajo que se le haya olvidado mencionar o que, en un principio, ha pasado desapercibida. Permite un momento de silencio para permitir el recuerdo.

Mantenerse neutral. Siempre, durante toda la entrevista, debemos mantener una posición neutral a todos y cada uno de los comentarios o respuestas que nos proporciona el entrevistado: No debemos interpretar las respuestas sobre la intensidad o la frecuencia. Es la misma persona la que debe proporcionarnos la información y registrarla tal y como él la describe. Lo que nosotros, como entrevistadores, pensemos, puede ser muy diferente de la realidad. Debemos ser objetivos.

Evaluación Multicéntrica del Programa Experimental de Promoción de la Actividad Física

No debemos reforzar cierto tipo de respuestas. Para ello, simplemente utilizaremos palabras neutras como “entiendo” o asentimientos. Es algo natural reforzar a alguien que hace mucho ejercicio. Si el entrevistador accidentalmente responde “bien” o “muy bien”, es fácil corregir el error diciendo: “ha recordado muy bien”.

Casos especiales. Si la semana pasada fue una semana atípica - por ejemplo, la persona estuvo enferma, en la cama u hospitalizada, envuelto en una crisis familiar o de trabajo, estuvo de viaje - se permite registrar la semana anterior. **Pero ojo; no debemos tomar esta acción a la ligera. Hay que usarla solamente en circunstancias inusuales.** Utilizar esta opción compromete la consistencia y validez de las entrevistas.

Procedimientos importantes que no debemos olvidar

1. Preguntar hacia atrás, empezando el día de ayer. *“Bien, hoy es Martes. Ayer fue Lunes.....”*. Además, asegúrate de que etiquetamos adecuadamente los días de la semana en la hoja de registro. Recuerda, asociar actividades o eventos específicos a los días de la semana ayuda al participante a recordar.
2. Antes de preguntar sobre las actividades, realizaremos una pregunta general sobre lo que ha hecho ese día: *“¿A dónde fue y qué hizo el Lunes por la mañana?”*. Pensar en las actividades del día o los eventos inusuales, ayuda a recordar mejor.
3. Preguntar separadamente sobre cada segmento del día :*“¿Qué actividades realizó por la mañana?”*, *“¿y por la tarde?”*, *“¿y por la noche?”*.
4. Recordar varias veces durante la entrevista que preguntamos sobre actividades físicas de tiempo libre, domésticas o relacionadas con el trabajo.
5. Con respecto a caminar, solamente debemos contar aquellos episodios superiores a 10 minutos dentro de un solo segmento del día. Esta misma regla se extiende al resto de actividades: para poder ser contadas, dentro de un segmento, deben haber tenido una duración mínima de 10 minutos.
6. Al final de la entrevista debemos preguntar al participante si ha olvidado alguna actividad, centrándonos en cada uno de los días de la semana.
7. El entrevistador no debe adivinar ni interpretar qué intensidad tiene una actividad. El sujeto es responsable de clasificar las actividades realizadas en las categorías de intensidad. El entrevistador solamente es responsable de proporcionar las definiciones de las distintas categorías de intensidad, de manera que el participante pueda valorar la intensidad. Utiliza la siguiente regla: correr es muy vigorosa, andar a paso rápido o enérgico es moderada y, vigorosa, esta en medio.
8. El propósito del PAR es estimar el gasto energético, de modo que una actividad no tiene que ser continua o regular para poder ser contada. Las actividades, de cualquier intensidad, son registradas si han durado más de 10 minutos dentro de un solo segmento del día. Esta regla permite registrar

Evaluación Multicéntrica del Programa Experimental de Promoción de la Actividad Física

actividades esporádicas, pero no fuerza a registrar todas y cada una de las actividades realizadas a lo largo de un día.

9. Los días considerados “fin de semana” deben ser señalados o remarcados.

10. Si una actividad laboral tiene lugar en el mismo segmento del día que una actividad de tiempo libre, separaremos ambas actividades con una línea y marcaremos las actividades laborales con un asterisco.

Guía de dialogo del 7-day Physical Activity Recall

Introducción

El siguiente conjunto de preguntas que le voy a realizar, hacen referencia a las actividades físicas que ud. haya podido realizar en la semana pasada (en los últimos 7 días).

Trabajo

Voy a empezar preguntándole unas pocas cuestiones sobre su actividad laboral

(preguntar las cuestiones relativas al trabajo de la parte superior de la hoja de registro PAR)

Días de fin de semana

Qué dos días de la semana ud. considera que son su fin de semana? Para mucha gente suelen ser el sábado y el domingo, pero puede ser diferente para ud..

(Registrar debidamente los dos días señalados como fin de semana: en el espacio proporcionado y subrayando los días)

Sueño

Ahora me gustaría centrarme en el tiempo que ud. ha dedicado a dormir en la semana pasada. Por dormir, me refiero al intervalo de tiempo ocurrido desde que ud. se mete en la cama y la hora en la que se levanta a la mañana siguiente. No necesariamente tiene que estar durmiendo durante que esté en la cama. Puede que haya estado leyendo o viendo la televisión.

Hoy es Lunes; ayer fue domingo. ¿A qué hora se fue ud. a la cama el domingo y a qué hora se levanto ud. el lunes por la mañana?

Hacer esto en cada día de los 7-d de recuerdo. Registra los días de la semana y el tiempo dedicado a dormir por el participante en el espacio proporcionado en la parte superior de la hoja de registro.

Calcular el tiempo total dedicado a dormir al final de la entrevista.

Actividad física

Voy a preguntarle acerca de la actividad física que ud. ha realizado en los últimos 7 días, empezando por ayer y yendo hacia atrás, hasta completar una semana. Al hacer esto, por favor recuerde, que es un recuerdo de las actividades concretas realizadas esta última semana y no un recuerdo de lo que normalmente suele hacer.

Evaluación Multicéntrica del Programa Experimental de Promoción de la Actividad Física

Además, no vamos a referirnos a actividades de intensidad ligera como trabajos de mesa, actividades domésticas ligeras. Nos vamos a referir a actividades físicas de carácter laboral, domésticas o de tiempo libre que requieran una intensidad moderada, es decir, que le hagan sentir como cuando ud. camina a paso rápido o enérgico, como cuando se va a alguna parte con un poco de prisa. Por ejemplo, caminar haciendo paradas o viendo tiendas, no están incluidas. En cambio, caminar a un paso normal o rápido, como cuando vas a hacer algún recado con cierta prisa, sí está incluido.

Guías de intensidad

Voy a pedirle que categorice la intensidad de cada una de las actividades que ha realizado en uno de los tres siguientes grupos de intensidad moderada, vigorosa o muy vigorosa (o muy fuerte):

- * La intensidad moderada es similar a cuando caminas a paso normal o rápido, como cuando vas a algún sitio con algo de prisa
 - * La intensidad muy vigorosa, es similar a la intensidad o sensación de cuando corres
 - * La intensidad vigorosa cae justo en medio, entre las dos: no es tan fuerte o intensa como correr, pero es más fuerte o requiere más esfuerzo que caminar a paso rápido.
- En otras palabras, si la actividad le parece más fuerte que caminar pero no tan intensa como correr, debe ir en la categoría de vigorosa

Segmentos del día

Con el fin de facilitar el recuerdo, voy a preguntarle sobre las actividades físicas realizadas cada día, separando tres segmentos o intervalos dentro del día: la mañana, la tarde y la noche. La mañana será considerada como el intervalo de tiempo que transcurre desde que ud. se levanta por la mañana hasta la hora en la que ud. come. La tarde la consideraremos como el tiempo que va desde que ud. termina de comer hasta la hora en la que cena. Y por último, la noche será el intervalo de tiempo que va desde que ud. termina de cenar hasta la hora o momento en la que se acuesta en la cama.

Estableciendo el contexto

Hacer que la gente piense en el transcurso general del día le ayudará a recordar todas las actividades realizadas. Por eso, debemos dedicar un poco de tiempo a establecer el contexto.

Hoy es Lunes, así que ayer fue domingo. Por favor, piense en lo que hizo el domingo por la mañana. ¿A dónde fue? ¿qué estuvo haciendo?. Piense en lo que normalmente suele hacer. ¿Hizo algo inusual? ¿Hizo algún tipo de actividad física (el domingo por la mañana)?

Duración

La actividad en cuestión debe haber sido realizada por una duración mínima de 10 minutos, intermitentemente o de manera continuada, dentro de un segmento, la mañana, la tarde o la noche (excepto por los ejercicios de fuerza o flexibilidad, en los cuales registraremos la cantidad total de minutos realizados).

¿Durante cuánto tiempo realizó ud. dicha actividad?

Asegurate de que en el tiempo reportado no se incluya el tiempo de descanso o algún tipo de parada. Durante esos 30 minutos, ¿realizó alguna parada o descanso?

Intensidad

Haz referencia siempre a la guía de intensidad: "Te hizo dicha actividad sentirte similar a como cuando caminas a paso rápido o como cuando corres, o fue una actividad de una intensidad intermedia?"

¿Cómo categorizarías la intensidad de dicha actividad? Ten en cuenta que la intensidad moderada hace referencia a un esfuerzo similar al que realizas cuando caminas a paso rápido o normal, mientras que la intensidad muy vigorosa supone un esfuerzo similar al que sientes cuando corres. ¿Piensa en lo que hiciste ese día, Realizaste algún tipo de actividad física laboral, doméstica o de tiempo libre?

Fuerza y Flexibilidad

Registra el número total de minutos dedicados a hacer actividades de fuerza y el número total de minutos dedicados a ejercicios de flexibilidad, de manera separada para cada día. Asegurate de que en el tiempo reportado no se incluya el tiempo de descanso o algún tipo de parada.

Ahora voy a preguntarte sobre actividades que hayas podido realizar para incrementar tu fuerza o flexibilidad. Las actividades de fuerza incluyen push ups, pull-ups, sit-ups, levantar pesos o utilizar maquinas de pesas. Las actividades o ejercicios de flexibilidad incluyen la realización de estiramientos durante varios segundos o hacer yoga. ¿Hiciste ayer algún ejercicio o actividad de fuerza o flexibilidad? ¿Cuántos minutos dedicaste a realizarlos?

Al final de cada día preguntar

¿hay alguna otra actividad que pueda haber olvidado? ¿Hizo algún tipo de actividad física en el trabajo? ¿Otro tipo de actividad recreativa o deportiva? ¿Labores del hogar o de jardinería? ¿Ha realizado algún tipo de paseo durante el día?

Última pregunta

La última pregunta que le voy a realizar es la siguiente: ¿Comparado con la actividad física que ud. haya podido realizar en estos últimos tres meses, la actividad física de esta última semana ha sido mayor, menor o similar?

SUMARIO

- * Preguntar sobre la actividad física realizada en cada uno de los segmentos del día para cada uno de los siete días de la semana
- * Empezar con el día anterior, e ir registrando los días hacia atrás hasta completar 7 días (una semana)
 - a. Establecer el segmento del día ayudando mediante un recuerdo general del día
 - b. Registrar separadamente la mañana, la tarde y la noche
 - c. Preguntar si se le olvida alguna actividad
- * Antes de terminar el registro de un día, no olvides preguntar sobre ejercicios de fuerza o flexibilidad y sobre posibles actividades olvidadas
- * Registrar todo en la hoja de registro
- * Registrar el tiempo y la intensidad de cada actividad, asegurándote que lo haces en el segmento del día y la categoría de intensidad adecuados. Recuerda que para ser contada, una actividad debe haber sido realizada con una duración superior a 10 minutos, dentro de un segmento del día.
- * Completa la entrevista PAR realizando la última pregunta sobre la comparación de la actividad reportada y la actividad realizada en los últimos 3 meses
- * Registra las incidencias de la entrevista o cualquier duda en la parte de atrás de la hoja de registro
- * No hay problema en que el participante quiera cambiar o añadir algo en lo reportado

Evaluación Multicéntrica del Programa Experimental de Promoción de la Actividad Física

7-DAY PHYSICAL ACTIVITY RECALL

1. Ha trabajado en los últimos siete días? 0. No 1. Sí
2. Cuántos días ha trabajado la última semana? _____ días
3. Cuántas horas en total ha trabajado en los últimos siete días? _____ Horas
4. Qué dos días considera ud. que son sus días de descanso? _____ y _____

Hoja de Registro

		DIAS							
		Dormir	(día semana) 1__	2__	3__	4__	5__	6__	7__
M A Ñ A N A	Moderada (minutos)	__	__	__	__	__	__	__	__
	Vigorosa	__	__	__	__	__	__	__	__
	Muy Vigorosa	__	__	__	__	__	__	__	__
T A R D E	Moderada	__	__	__	__	__	__	__	__
	Vigorosa	__	__	__	__	__	__	__	__
	Muy Vigorosa	__	__	__	__	__	__	__	__
N O C H E	Moderada	__	__	__	__	__	__	__	__
	Vigorosa	__	__	__	__	__	__	__	__
	Muy Vigorosa	__	__	__	__	__	__	__	__
Total Minutos	Fuerza	__	__	__	__	__	__	__	__
	Flexibilidad	__	__	__	__	__	__	__	__

5. Comparado con tu nivel de actividad física que ha realizado en estos últimos 3 meses, la actividad realizada en estos últimos siete días ha sido:

- a) Mayor b) Igual c) Menor