



# Actívate prescribe ejercicio

## IPAQ corto

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa	2 d	30 min	60	1.0	8 MET	480	8.0	560
AF moderada	5 d	30 min	150	2.5	4 MET	600	10.0	700
AF ligera (caminar)	7 d	15 min	105	1.8	3.3 MET	347	5.8	404

Tiempo sedente 6 h/d

AF semanal 1427 MET.min/sem 23.8 METH/sem 1664 Kcal/sem

Sedents 1 S/d

AF diaria 204 MET.min/d 3.4 METH/d 238 Kcal/d

Volumen MUY ACTIVO  
Intensidad MODERADA  
Comportamiento SEDENTARIO

## La actividad física

Cuantificación de la actividad física

### IPAQ corto (simulador)

Manel González Peris

# IPAQ corto (simulador)

Edad 60 anys  
 Sexo 1 1:M, 2:F  
 Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa	2 d	30 min	60	1.0	8 MET	480	8.0	560
AF moderada	5 d	30 min	150	2.5	4 MET	600	10.0	700
AF ligera (caminar)	7 d	15 min	105	1.8	3.3 MET	347	5.8	404

Tiempo sedente 6 h/d

Sedents 1 S/d

AF semanal 1427 MET.min/sem 23.8 METH/sem 1664 Kcal/sem

AF diaria 204 MET.min/d 3.4 METH/d 238 Kcal/d

Volumen MUY ACTIVO  
 Intensidad MODERADA  
 Comportamiento SEDENTARIO

# IPAQ corto (simulador)

## Características

- Simulador de cálculo de actividad física.
- A partir de la actividad física de la última semana.
- Adaptado del cuestionario IPAQ en su versión corta.

## Datos

- Características personales (**Peso, edad, sexo**)
- Tiempo (**días** i **minutos** semanales) de los diferentes tipos de actividad física:
  - **Vigorosa**, a una intensidad media de **8 MET**
  - **Moderada**, a una intensidad media de **4 MET**
  - **Caminar**, a una intensidad media de **3,3 MET**
- Comportamiento sedentario diario:
  - **Tiempo sedentario**, horas de comportamiento sedentario acumulado de forma diaria (**< 1,5 MET**)
  - **Sedents**: nº de unidades de comportamiento sedentario ininterrumpido durante más de una hora seguida. Se correspondería con cada uno de los avisos habituales de un reloj o pulsera inteligente actuales.

## Resultados

- **AF semanal i AF diaria**: Volumen de actividad física semanal i diaria (**MET.min, MET.h, Kcal**)
- **Volumen**: Clasificación (**Muy activo, Activo, Inactivo**)
- **Intensidad**: Clasificación (**Vigorosa, Moderada, Ligera**)
- **Comportamiento**: Clasificación (**Sedentario, No sedentario**)

# IPAQ corto (simulador)

**Activo** mínimo (recomendaciones mundiales AF)

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem	MET	MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa			0	0.0	8 MET	0	0.0	0
AF moderada	5 d	30 min	150	2.5	4 MET	600	10.0	700
AF ligera (caminar)			0	0.0	3.3 MET	0	0.0	0

Tiempo sedente 5 h/d  
Sedents 0 S/d

AF semanal 600 MET.min/sem 10.0 METH/sem 700 Kcal/sem  
AF diaria 86 MET.min/d 1.4 METH/d 100 Kcal/d

Volumen **ACTIVO**  
Intensidad **MODERADA**  
Comportamiento **NO SEDENTARIO**

# IPAQ corto (simulador)

**Activo** mínimo (recomendaciones mundiales AF)

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa	3 d	25 min	75	1.3	8 MET	600	10.0	700
AF moderada			0	0.0	4 MET	0	0.0	0
AF ligera (caminar)			0	0.0	3.3 MET	0	0.0	0

Tiempo sedente 5 h/d  
Sedents 0 S/d

AF semanal 600 MET.min/sem 10.0 METH/sem 700 Kcal/sem  
AF diaria 86 MET.min/d 1.4 METH/d 100 Kcal/d

Volumen **ACTIVO**  
Intensidad **MODERADA**  
Comportamiento **NO SEDENTARIO**

# IPAQ corto (simulador)

**Activo** ideal (recomendaciones mundiales AF)

Edad 60 anys  
 Sexo 1 1:M, 2:F  
 Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa	3 d	25 min	75	1.3	8 MET	600	10.0	700
AF moderada	5 d	30 min	150	2.5	4 MET	600	10.0	700
AF ligera (caminar)			0	0.0	3.3 MET	0	0.0	0

Tiempo sedente 5 h/d  
 Sedents 0 S/d

AF semanal 1200 MET.min/sem **20.0 METH/sem** 1400 Kcal/sem  
 AF diaria 171 MET.min/d **2.9 METH/d** 200 Kcal/d

Volumen **MUY ACTIVO**  
 Intensidad **MODERADA**  
 Comportamiento **NO SEDENTARIO**

# IPAQ corto (simulador)

## Muy Activo (Intensidad moderada)

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa	2 d	20 min	40	0.7	8 MET	320	5.3	373
AF moderada	5 d	30 min	150	2.5	4 MET	600	10.0	700
AF ligera (caminar)	7 d	30 min	210	3.5	3.3 MET	693	11.6	809

Tiempo sedente 5 h/d

Sedents 0 S/d

AF semanal 1613 MET.min/sem 26.9 METH/sem 1882 Kcal/sem

AF diaria 230 MET.min/d 3.8 METH/d 269 Kcal/d

Volumen MUY ACTIVO

Intensidad MODERADA

Comportamiento NO SEDENTARIO

# IPAQ corto (simulador)

## Muy Activo (Intensidad vigorosa)

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa	4 d	50 min	200	3.3	8 MET	1600	26.7	1867
AF moderada	3 d	30 min	90	1.5	4 MET	360	6.0	420
AF ligera (caminar)	7 d	30 min	210	3.5	3.3 MET	693	11.6	809

Tiempo sedente 5 h/d

Sedents 0 S/d

AF semanal 2653 MET.min/sem 44.2 METH/sem 3095 Kcal/sem

AF diaria 379 MET.min/d 6.3 METH/d 442 Kcal/d

Volumen MUY ACTIVO  
Intensidad VIGOROSA  
Comportamiento NO SEDENTARIO



# IPAQ corto (simulador)

## Inactivo

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa			0	0.0	8 MET	0	0.0	0
AF moderada			0	0.0	4 MET	0	0.0	0
AF ligera (caminar)	5 d	30 min	150	2.5	3.3 MET	495	8.3	578
Tiempo sedente	5 h/d				AF semanal	495 MET.min/sem	8.3 METH/sem	578 Kcal/sem
Sedents	0 S/d				AF diaria	71 MET.min/d	1.2 METH/d	83 Kcal/d

Volumen **INACTIVO**  
Intensidad **MODERADA**  
Comportamiento **NO SEDENTARIO**

# IPAQ corto (simulador)

## Activo Sedentario

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa	1 d	20 min	20	0.3	8 MET	160	2.7	187
AF moderada	2 d	30 min	60	1.0	4 MET	240	4.0	280
AF ligera (caminar)	5 d	30 min	150	2.5	3.3 MET	495	8.3	578

Tiempo sedente	6 h/d
Sedents	1 S/d

AF semanal 895 MET.min/sem 14.9 METH/sem 1044 Kcal/sem

AF diaria 128 MET.min/d 2.1 METH/d 149 Kcal/d

Volumen **ACTIVO**  
Intensidad **MODERADA**  
Comportamiento **SEDENTARIO**

# IPAQ corto (simulador)

Muy Activo **Sedentario**

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem		MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa	2 d	20 min	40	0.7	8 MET	320	5.3	373
AF moderada	5 d	30 min	150	2.5	4 MET	600	10.0	700
AF ligera (caminar)	7 d	30 min	210	3.5	3.3 MET	693	11.6	809

Tiempo sedente 6 h/d  
Sedents 1 S/d

AF semanal 1613 MET.min/sem 26.9 METH/sem 1882 Kcal/sem  
AF diaria 230 MET.min/d 3.8 METH/d 269 Kcal/d

Volumen MUY ACTIVO  
Intensidad MODERADA  
Comportamiento SEDENTARIO

# IPAQ corto (simulador)

## Inactivo Sedentario

Edad 60 anys  
Sexo 1 1:M, 2:F  
Peso 70.0 kg

©mgperis

	Días	min	min/sem	h/sem	MET	MET.min/sem	METH/sem	Kcal/sem
AF vigorosa			0	0.0	8 MET	0	0.0	0
AF moderada			0	0.0	4 MET	0	0.0	0
AF ligera (caminar)	3 d	30 min	90	1.5	3.3 MET	297	5.0	347
Tiempo sedente	10 h/d				AF semanal	297 MET.min/sem	5.0 METH/sem	347 Kcal/sem
Sedents	5 S/d				AF diaria	42 MET.min/d	0.7 METH/d	50 Kcal/d

Volumen **INACTIVO**  
Intensidad **LIGERA**  
Comportamiento **SEDENTARIO**



# Manel González Peris

mgperis@gmail.com

