

CLINIMEX - CUESTIONARIO SOBRE EL FITNESS CARDIORESPIRATORIO

Instrucciones para la aplicación:

1. El cuestionario sobre el fitness cardiorrespiratorio debe ser aplicado en dos partes para que sea más rápido y eficaz.
2. El objetivo de la primera parte es identificar el rango al cual la persona pertenece (0 – 10) con la pregunta ¿Cree que puede hacer esto?

Si la respuesta es positiva, se continúa con la frase del siguiente nivel y así sucesivamente hasta llegar a una respuestanegativa. De lo contrario, vuelva al nivel anterior.
3. Para agilizar el proceso, el entrevistador puede hacer una preselección de preguntas, como se sugiere a continuación:

 Si la persona tiene menos de 40 años (hombre) - **línea del nivel 5**

 Si la persona tiene entre 51 y 60 años - **línea del nivel 4**

 Si la persona tiene más de 60 años - **línea del nivel 3**
4. Cuando se haya identificado el nivel correcto, se pasa a la parte 2

En la parte 2, se muestran las distintas opciones de subniveles y se pide a la persona que lea cada una de las frases eidentifique lo que cree que puede hacer (puede ser una o más frases).
5. El fitness cardiorrespiratorio estimado es caracterizado por el número de equivalentes metabólicos (METs, siglas en inglés) correspondientes al valor MET más alto que contiene una frase con un ejercicio o actividad física que la persona cree que puede realizar.

CUESTIONARIO SOBRE FITNESS CARDIORESPIRATORIO [parte 1]

Instrucciones para responder:

Identifique el número del ejercicio/actividad física más intenso que probablemente usted pueda realizar con su capacidad aeróbica actual (descartando problemas ortopédicos recientes u otras limitaciones de movilidad que sean relevantes).

NIVEL	EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA	METs
0	Quedarse acostado en la cama	0,9
1	Estando sentado: dormir la siesta, leer, ver la televisión o escuchar la radio	1,0
2	Estando de pie: trabajar, conversar, planchar, cocinar, asistir a actos religiosos, shows o eventos deportivos.	2,0
3	Caminar al menos 1 kilómetro o 10 minutos (sin parar).	3,5
4	Correr despacio una cuadra o 100 metros.	6,0
5	Correr despacio por lo menos 1 kilómetro o 10 minutos (sin caminar ni parar).	9,0
6	Correr durante 40 minutos (sin caminar ni parar).	12,0
7	Correr media maratón en unas 2 horas o una maratón en unas 4 horas y media.	15,0
8	Correr media maratón entre 1h30min y 1h40min o una maratón entre 3h15min y 3h40min.	18,0
9	Correr media maratón entre 1h20min y 1h30min o una maratón entre 3h y 3h15min.	20,0
10	Correr media maratón en menos de 1h20min o una maratón en menos de 3 horas.	> 20,0

CUESTIONARIO SOBRE FITNESS CARDIORESPIRATORIO [parte 2]

Instrucciones para responder:

Indique el ejercicio/actividad física de mayor intensidad que mejor represente lo que sería capaz de hacer con su capacidad aeróbica actual (descartando problemas ortopédicos recientes u otras limitaciones de movilidad que sean relevantes).

METs	EJERCICIO O ACTIVIDAD FÍSICA	NIVEL	METs
0,9	Quedarse acostado en la cama	0	0,9
1,0	Estando sentado: dormir la siesta, leer, ver la televisión o escuchar la radio Meditar	1	1,0 a 1,9
1,5	Estando sentado: vestirse o escribir/jugar en el teléfono o computador. Estando sentado: comer, conversar o ir a actos religiosos, juegos o competencias deportivas. Estando sentado: jugar a las cartas o al ajedrez o bañarse solo.		
2,0	Estando de pie: trabajar, conversar, planchar, cocinar, asistir a actos religiosos, shows o eventos deportivos (30 minutos) Cuidar de personas de la tercera edad/bebés, coser o bañarse de pie solo. Participar en clases de pilates, hatha yoga o hidrogimnasia (ritmo lento). Tener relaciones sexuales (con una participación más pasiva y menos intensa).		
2,5	Caminar a paso o ritmo lento – 3.6 km/h (60 m/min). Tocar instrumentos musicales (sentado) o cantar de pie. Limpiar la casa con equipo o herramientas no motorizados. Conducir automóviles de transmisión manual en el tránsito local. Participar en clases de estiramiento o musculación, alternando el ejercicio con intervalos de descanso.	2	2,0 a 3,4
3,0	Caminar a paso o ritmo normal – 4.8 km/h (80 m/min). Participar en clases de pilates, hatha yoga o hidrogimnasia (ritmo moderado). Cantar en voz alta o tocar instrumentos musicales de pie. Tener relaciones sexuales (con una participación más activa y muy intensa).		
3,0	Caminar al menos 1 kilómetro o 10 minutos (sin parar). Lavar un automóvil o hacer limpieza doméstica profunda. Trabajar con equipo o instrumentos que pesen entre 1 y 5 kg.		
4,0	Caminar rápido a 6 km/h (100 m/min). Jugar con niños o mascotas (actividades intensas). Participar en clases de pilates, yoga, danza o hidrogimnasia (ritmo rápido). Bailar música de ritmos lentos.	3	3,5 a 5,9
4,5	Caminar a paso muy acelerado a una velocidad de 6.5-7 km/h (108-118 m/min o 1 km en 8-9 minutos). Caminar por una pendiente con poca inclinación (hasta el 3%)*. Practicar deportes con pelota o raqueta en canchas o en la arena con fines recreativos (baja intensidad).		

5,0	Caminar por una pendiente de inclinación moderada (hasta el 5%)*. Caminar rápido a 6 km/h (100 m/min) cargando entre 5 y 10 kg (niños, compras, equipo y similares). Bailar música con ritmos rápidos (bailes de salón, rock, funk y similares).		
6,0	Correr despacio una cuadra o 100 metros. Participar en clases de ejercicio localizado (ritmo intenso). Andar en bicicleta con fines recreativos o para ir al trabajo o a la escuela durante un máximo de media hora.	4	6,0 a 8,9
7,0	Correr a ritmo lento durante 1 a 3 minutos. Caminar por senderos moderadamente inclinados (promedio de entre el 5 y el 10%)*. Bailar música con ritmos muy rápidos (salsa, samba, merengue, tango y similares).		
8,0	Correr a ritmo lento durante 4 a 6 minutos. Hacer deporte de forma recreativa o participar en una clase (única) de tenis o deportes con pelota durante más de una hora Andar en bicicleta entre 16 y 20 km/h, al aire libre o en carretera, para ir al trabajo/escuela durante un máximo de una hora.		
9,0	Correr despacio por lo menos 1 kilómetro o 10 minutos (sin caminar ni parar). Participar de una clase de spinning o step (intensidad baja o moderada). Practicar artes marciales con breves intervalos de descanso durante al menos una hora.	5	9,0 a 11,9
10,0	Correr de forma constante por 10 a 15 minutos. Correr a 10 km/h (167 m/min) al aire libre o a 10.5 km/h en la trotadora durante al menos un minuto. Andar en bicicleta al aire libre o en carretera entre 20 y 25 km/h durante un máximo de media hora.		
11,0	Correr a 11 km/h (184 m/min) al aire libre o a 11.6 km/h en la trotadora durante al menos un minuto. Participar en una clase de spinning o running (intensidad media-alta).		
12,0	Correr durante 40 minutos (sin caminar ni parar). Correr a 12 km/h (200 m/min) al aire libre o a 12.7 km/h en la trotadora durante al menos un minuto. Practicar deportes con pelota a un ritmo muy intenso y durante al menos 30 minutos sin descanso.	6	12,0 a 14,9
13,0	Correr a 13 km/h (200 m/min) al aire libre o a 13.8 km/h en la trotadora durante al menos un minuto. Correr 10 kilómetros en aproximadamente 1 hora. Andar en bicicleta al aire libre o en carretera a una velocidad de entre 20 y 25 km/h durante más de una hora.		
14,0	Correr a 14 km/h (233 m/min) al aire libre o a 14.9 km/h en la trotadora durante al menos un minuto. Correr 10 kilómetros entre 53 y 57 minutos o una media maratón en 2h15min.		
15,0	Correr media maratón en unas 2 horas o una maratón en unas 4 horas y media.	7	15,0 a 15,9

	Correr a 15 km/h (250 m/min) al aire libre o a 16 km/h en la trotadora durante al menos un minuto.		
16,0	Correr a 16 km/h (266 m/min) al aire libre o a 17.2 km/h en la trotadora durante al menos un minuto. Correr media maratón entre 1h50 min y 1h55min o una maratón entre 4h y 4h15 min.		
17,0	Correr a 17 km/h (283 m/min) al aire libre o a 18.4 km/h en la trotadora durante al menos un minuto. Correr media maratón en 1h40min o una maratón entre 3h40min y 4h.		
18,0	Correr media maratón entre 1h30min y 1h40min o una maratón entre 3h15min y 3h40min. Correr a 18 km/h (300 m/min) al aire libre o a 19.6 km/h en la trotadora durante al menos un minuto.	8	18,0 a 19,9
20,0	Correr media maratón entre 1h20min y 1h30min o una maratón entre 3h y 3h15min. Correr a 20 km/h (333 m/min) al aire libre o a 22 km/h en la trotadora durante al menos un minuto.	9	20,0
> 20,0	Correr media maratón en menos de 1h20min o una maratón en menos de 3 horas.	10	> 20,0

Glosario "Hatha Yoga" es un tipo de yoga que combina el ejercicio físico con posturas que entregan fuerza y flexibilidad asociado a técnicas de respiración y meditación

* inclinación: 1% significa subir 1 metro por cada 100 metros recorridos en superficie plana