

CUESTIONARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA BREVE

Versión española del Brief physical activity assessment tool BPAAT
 Marque con una "X" su casilla correspondiente

(A) ¿Cuántas veces por semana realiza usted **20 MINUTOS** de actividad física **INTENSA** que le haga respirar rápido y con dificultad?

(footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad).

- 3 o más veces por semana 4 puntos
- 1-2 veces por semana 2 puntos
- Nunca 0 puntos

(B) ¿Cuántas veces por semana realiza usted **30 MINUTOS** de actividad física **MODERADA** o pasea de forma que aumente su frecuencia cardiaca o respire con mayor intensidad de lo normal?

(ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños-as, la petanca o un partido de dobles de tenis).

- 5 o más veces por semana 4 puntos
- 3-4 veces por semana 2 puntos
- 1-2 veces por semana 1 punto
- Nunca 0 puntos

PUNTUACIÓN TOTAL = PUNTUACIÓN (A) + PUNTUACIÓN (B)

Puntuación mayor o igual a 4 puntos.

Ud es **"suficientemente"** activo. (Continúe con su actividad, este programa no es para Ud.).

Puntuación de 0 a 3 puntos.

Ud. es **"insuficientemente"** activo. (Puede inscribirse en este programa).

Entregue este folleto cumplimentado en los lugares indicados.

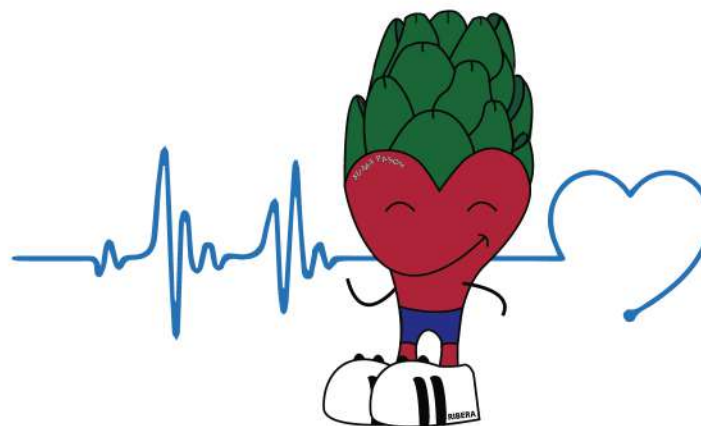
Nombre

Apellido

Fecha

Tel. Móvil

E-mail



Suma Pasos Ribera



SUMA PASOS RIBERA es un proyecto, coordinado entre el Área de Salud de Tudela (Centros de Salud de cada localidad) y varios Ayuntamientos de la Ribera, (Ablitas, Arguedas, Cabanillas, Cascante, Castejón, Tudela y Valtierra), así como, y de forma específica para Tudela, con la Universidad Pública de Navarra. Su objetivo principal es potenciar la realización de ejercicio físico (CAMINAR) en la población sedentaria, con el fin de conseguir personas activas optimizando los recursos existentes.

El sedentarismo o la inactividad física se considera uno de los mayores factores de riesgo en el desarrollo de la enfermedad cardíaca, e incluso, se ha establecido una relación directa entre el estilo de vida sedentario y la mortalidad cardiovascular, así como con algunos tipos de cáncer.

CÓMO SE PREVIENE EL SEDENTARISMO

Al igual que otros factores, el sedentarismo es un factor de riesgo modificable, lo que significa que la adopción de un estilo de vida que incluya la práctica de ejercicio físico interviene en la mejora de la salud de la persona sedentaria, controla el sobrepeso y su riesgo cardiovascular. El sedentarismo sólo se combate con actividad física. La clave está en modificar los hábitos sedentarios de vida y ocio y transformarlos de forma que se incremente nuestro nivel de actividad física y deporte.

Por todo ello que buscamos:

1. Identificar a la población sedentaria.
2. Iniciar a la persona sedentaria en la actividad física
3. Reducir el número de personas sedentarias

Cómo lo vamos a conseguir:

Facilitando a la población el abandono del sedentarismo para mejorar sus parámetros de salud y bienestar. Se dispone de un cuestionario de actividad física breve para detectar las personas sedentarias, validado por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El/la paciente, tras inscribirse, iniciará un programa de 4 meses de duración. Se le realizarán controles mensuales, que incluirá la determinación de una serie de parámetros físicos.

A cada persona participante se le entregará una "pulsera de actividad", que servirá para la recogida de datos de la actividad diaria. Cada pulsera está sincronizada con una aplicación móvil que les permite a los/las profesionales analizar los datos en remoto y poder contactar si es preciso con las personas responsables de medicina y enfermería.

Se realizará con ellos y ellas una labor de acompañamiento mediante evaluaciones, controles periódicos y contacto directo individualizado para garantizar la fidelidad del/la paciente al programa.

Sobre la edad de las personas participantes: El programa Suma Pasos Ribera, va orientado a toda la ciudadanía, entre 16 y 75 años.

SOBRE LA INSCRIPCIÓN

Plazo de inscripción: Del 4 de abril al 13 de abril de 2022. Antes de abonar la cuota deberá entregar el cuestionario de actividad física en los lugares de inscripción o a su unidad de Atención Primaria (médico/a o enfermera/o) y en el momento que le indiquen que ha sido seleccionada/o, deberá formalizar la correspondiente inscripción y pago de cuota.

CUOTA DE INSCRIPCIÓN

Cuota de inscripción: 20 euros. Una vez ingresada la cuota no se devolverá su importe ni, una vez iniciada la actividad, se rebajará la misma.

BONIFICACIONES

- Los miembros de unidades familiares numerosas, que justifiquen debidamente esta condición, tendrán una reducción del 20 % del importe total cuando su condición sea de 2º categoría, y del 50% del importe total cuando su condición sea de 1º categoría.
- Un descuento de un 10% para los titulares del Carnet Joven Europeo.
- Un descuento de un 10 % si se encuentran en situación de desempleo
- Un descuento del 10 % los pensionistas por jubilación, incapacidad o viudedad y/o mayores de 65 años.

Estas bonificaciones no son acumulativas y se aplicarán en un único trámite.

PERIODICIDAD DEL PROGRAMA

El programa comenzará con la realización de los primeros test que cada Ayuntamiento informará respectivamente, si bien se estima iniciar el programa a partir del 21 de abril. Este programa tiene una duración de 4 meses por lo que se prevé finalice en el mes de julio. Estos test se realizarán en horarios de mañana y/o tarde. (Habrá cuatro test por persona usuaria).

LUGARES DE INSCRIPCIÓN

A.- En el caso de Tudela

Oficinas del SAC, y Unidad Administrativa de Deportes, utilizando cualquiera de las tarjetas Red 6000 o Visa, se deberá presentar obligatoriamente el D.N.I. de la persona titular de la tarjeta.

B.- Resto de Localidades (Ablitas, Arguedas, Cabanillas, Cascante, Castejón, y Valtierra)

Oficinas o Puntos de cobro habituales de cada Entidad Local.

¿Te apuntas a
Sumar Pasos?

