	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 1 de 5

16

FECHA	jueves, 26 de noviembre de 2020
--------------	---------------------------------

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad


UNIDAD REGIONAL	Extensión Soacha
TIPO DE DOCUMENTO	Trabajo De Grado
FACULTAD	Ciencias Del Deporte Y La Educación Física
NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO	Pregrado
PROGRAMA ACADÉMICO	Ciencias del Deporte y La Educación Física.

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
Tobar Murcia	Fabian Andrés	1010203627

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 2 de 5

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Obregón León	Nubia Tatiana

TÍTULO DEL DOCUMENTO
Efectos de un programa de actividad física adaptada y estilos de vida saludable en personas con diversidad funcional en silla de ruedas

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
Profesional en Ciencias del Deporte y la Educación Física

AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
20/11/2020	106

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)	
ESPAÑOL	INGLÉS
1. Actividad física adaptada	Adapted physical activity
2. Programa	Program
3. Diversidad Funcional	Functional diversity
4. Silla de ruedas	Wheelchair
5. Estilos de vida	Lifestyles
6. Instrumento de medición	Measuring instrument

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
 www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 3 de 5

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

Resumen: El presente proyecto se basa en la realización de un programa de actividad física adaptada para personas con diversidad funcional en silla de ruedas, programa que aporta beneficios no solo a la población directamente implicada, sino también para los grandes programas promotores de la actividad física, tiempo de ocio y/o recreación; con base en ello, se pretende generar mecanismos de integración, derechos sociales, económicos y culturales de las personas con diversidad funcional, incentivando la integración laboral, bienestar social y accesibilidad hacia el ámbito de la actividad física. Adicionalmente, con la presente investigación, se responde al planteamiento del problema de conocer cuáles son los efectos de un programa de actividad física adaptada para personas con diversidad funcional en silla de ruedas; esto con ayuda de los distintos referentes que se tienen a nivel mundial y también a nivel nacional. Para tal fin, es utilizado el instrumento de medición fantástico, que realiza una evaluación de los estilos de vida saludable de la población y ha sido de total fiabilidad en el país.

Abstract: The present project is based on the realization of a physical activity program adapted for people with functional diversity in wheelchairs, a program that provides benefits not only to the population directly involved, but also to the major programs promoting physical activity, leisure and/or recreation; based on this, it is intended to generate mechanisms of integration, social, economic and cultural rights of people with functional diversity, encouraging integration into the workplace, social welfare and accessibility to the field of physical activity. In addition, this research responds to the problem of knowing what the effects of a physical activity program adapted for people with functional diversity in wheelchairs are; this is done with the help of the different references that exist worldwide



and also at a national level. For this purpose, the fantastic measurement instrument is used, which carries out an evaluation of the population's healthy lifestyles and has been totally reliable in the country.

AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)	SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.	x	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.	x	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.	x	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.	x	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 5 de 5

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, “*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*”, los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado.

SI ___ NO _x__.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 6 de 7

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(erimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.


c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
		PAGINA: 7 de 7

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



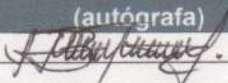
Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. Efectos de un programa de actividad física adaptada y estilos de vida saludable en personas con diversidad funcional en silla de ruedas.pdf	Texto
2.	

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Tobar Murcia Fabian Andrés	

(21.1-51-20).

**Efectos de un programa de actividad física adaptada y estilos de vida saludable en personas
con diversidad funcional en silla de ruedas**

Autor

Fabián Andrés Tobar Murcia

Universidad de Cundinamarca

Facultad de ciencias del deporte y la educación física

Programa de ciencias del deporte y la educación física

Soacha (Cundinamarca)

2020

Tabla de Contenido

Introducción	1
Antecedentes	3
Planteamiento del problema	8
Justificación	12
Objetivos	14
Objetivo general	14
Objetivos específicos	14
Marco Teórico	15
Actividad física adaptada	15
¿Qué es actividad física adaptada?	16
Beneficios de la actividad física adaptada	17
Programa de actividad física adaptada	19
¿Qué es un programa?	19
Metodología para el diseño de un programa de actividad física	19
Instrumento de medición fantástico	23
¿Qué es el instrumento fantástico?	23
Validación del instrumento	24
Marco Metodológico	27

Enfoque	28
Nivel o alcance de la investigación	28
Diseño	28
Criterios de inclusión y exclusión	29
Cronograma de actividades	30
Descripción de actividades	31
Hipótesis	33
Resultados	34
Cuestionario Calidad de vida	34
Cuestionario Calidad de vida 1:	34
Cuestionario Calidad de vida 2	36
Instrumento de medición Fantástico	39
Discusión	49
Conclusión	51
Referencias	53
Anexos	57
Anexo 1. Formulario de consentimiento informado	57
Anexo 2. Técnicas e Instrumentos de recolección de información	61
Anexo 3. Formato recolección de datos 1	62
Anexo 4. Cuestionario PARQ	64

Anexo 5. Cuestionario Calidad de Vida 1	65
Anexo 6. Cuestionario Calidad de Vida 2	66
Anexo 7. Cuestionario IPAQ	68
Anexo 8. Instrumento de medición Fantástico.	69
Anexo 9. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 1(1ª aplicación)	71
Anexo 10. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 1(1ª aplicación)	72
Anexo 11. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 1(2ª aplicación)	73
Anexo 12. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 1(2ª aplicación)	74
Anexo 13. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 1 Persona 1	75
Anexo 14. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 2 Persona 1	76
Anexo 15. Cuestionario Calidad de Vida 2 Persona 1	77
Anexo 16. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 2 (1ª aplicación)	78
Anexo 17. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 2 (1ª aplicación)	79
Anexo 18. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 2 (2ª aplicación)	80
Anexo 19. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 2 (2ª aplicación)	81
Anexo 20. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 1 Persona 2	82
Anexo 21. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 2 Persona 2	83
Anexo 22. Cuestionario Calidad de Vida 2 Persona 2	84
Anexo 23. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 3 (1ª aplicación)	85
Anexo 24. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 3 (1ª aplicación)	86

Anexo 25. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 3 (2ª aplicación)	87
Anexo 26. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 3 (2ª aplicación)	88
Anexo 27. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 1 Persona 3	89
Anexo 28. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 2 Persona 3	90
Anexo 29. Cuestionario Calidad de Vida 2 Persona 3	91
Anexo 30. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 4 (1ª aplicación)	92
Anexo 31. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 4 (1ª aplicación)	93
Anexo 32. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 4 (2ª aplicación)	94
Anexo 32. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 4 (2ª aplicación)	95
Anexo 33. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 1 Persona 4	96
Anexo 34. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 2 Persona 4	97
Anexo 35. Cuestionario Calidad de Vida 2 Persona 4	98

Lista de tablas

Tabla 1 Esquema Marco Teórico	15
Tabla 2 Esquema Criterios de Inclusión y Exclusión	29
Tabla 3 Cronograma de Actividades	30
Tabla 4 Descripción de actividades	31

Lista de Figuras

Figura 1 <i>Búsqueda de Antecedentes</i>	3
Figura 2 Resultados Calidad de Vida 1 Valoración de Sentimientos	35
Figura 3 Resultados Calidad de Vida 1 Experiencia Dos Últimas Semanas	36
Figura 4 Resultados Calidad de Vida 2: Grado Experimentado Dos Últimas Semanas	37
Figura 5 Resultados Calidad de Vida 2: Satisfacción Dos Últimas Semanas	38
Figura 6 Resultados Calidad de Vida 2: Frecuencia Sentimientos Dos Últimas Palabras	39
Figura 7 Resultados Fantástico Dos Ítems (1ª aplicación)	40
Figura 8 Resultados Fantástico Dos Ítems (2ª aplicación)	41
Figura 9 Resultados Fantástico Dominio A, Tres Ítems (1ª aplicación)	42
Figura 10 Resultados Fantástico Dominio A, Tres Ítems (2ª aplicación)	43
Figura 11 Resultados Fantástico Dominio B, Tres Ítems (1ª aplicación)	44
Figura 12 Resultados Fantástico Dominio B, Tres Ítems (2ª aplicación)	45
Figura 13 Resultados Fantástico Dominio 6 Ítems (1ª aplicación)	46
Figura 14 Resultados Fantástico Dominio 6 Ítems (2ª aplicación)	47
Figura 15 Resultado Final Primera y Segunda Aplicación Fantástico	48

Introducción

Son múltiples los beneficios de la actividad física en los estilos de vida de las personas, uno de ellos es la prevención de las diferentes enfermedades crónicas no transmisibles y riesgos cardiovasculares en personas aparentemente sanas, en aquellas que ya padecen de alguna patología y también en personas con algún tipo de diversidad funcional; la actividad física contribuye al fortalecimiento del bienestar físico, mental y social de quien la práctica; por eso, se convierte en la estrategia más importante que adaptan en el mundo para erradicar índices de mortalidad a causa del sedentarismo, la inactividad física, el consumo de tabaco, entre otros.

Según el Ministerio de Salud y Protección Social [MINSALUD] (2019), en la sala situacional de personas con discapacidad, en Colombia cerca de 1.448.000 personas tienen alguna diversidad funcional, siendo la diversidad física como la más afectada en esta población (34%); incluye además que son limitantes los desplazamientos, escenarios de acceso y los bajos recursos, las situaciones que siguen afectando a la población. Generar cada día acciones, proyectos, programas y/o políticas públicas de inclusión para las personas con discapacidad física, hará que cada día se fortalezcan más y más los estilos de vida para cada uno de ellos; por eso, la actividad física adaptada permite incluir no sólo a personas mayores, sino también a aquellas que presentan limitaciones funcionales en su cuerpo, permitiendo así que todo el mundo pueda llegar a ser una persona saludable en mente y en cuerpo.

Por tal motivo, este proyecto se basa en la realización de un programa de actividad física adaptada para personas con diversidad funcional en silla de ruedas, programa que aportará beneficios no solo a la población directamente implicada, sino también para los grandes programas promotores de la actividad física, tiempo de ocio y/o recreación; con base en ello, se

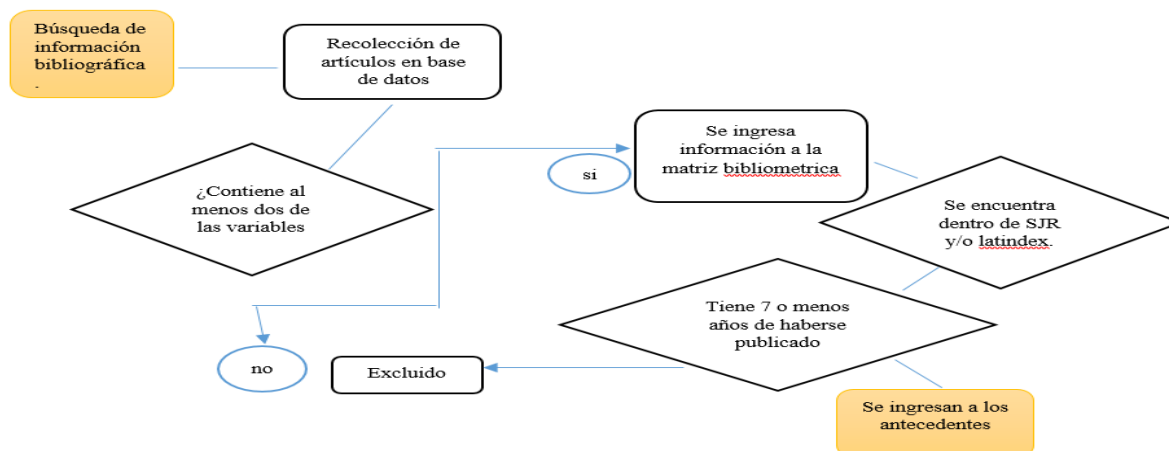
pretende generar mecanismos de integración, derechos sociales, económicos y culturales de las personas con diversidad funcional, incentivando la integración laboral, bienestar social y accesibilidad hacía el ámbito de la actividad física. Adicionalmente, con la presente investigación, se responde al planteamiento del problema de conocer cuáles son los efectos de un programa de actividad física adaptada para personas con diversidad funcional en silla de ruedas; esto con ayuda de los distintos referentes que se tienen a nivel mundial y también a nivel nacional.

Antecedentes

La búsqueda de recolección de artículos para la elaboración de los antecedentes de este proyecto de investigación se realizó en bases de datos tales como Apuntsap, EBSCO host, Taylor and Francis Online, scienceDirect, Dialnet, ProQuest, y Scopus, utilizando como plataformas principales para la búsqueda de los artículos de las diferentes bases de datos la biblioteca virtual Uniminuto y biblioteca virtual UDEC; adicional, se tomaron artículos de entidades estatales como ministerio de salud de Colombia y organizaciones como la Federación Internacional de Actividad Física Adaptada (IFAPA). Se tomaron como palabras claves en español y en inglés y como términos booleanos los siguientes: Programa () o (or) diversidad funcional () o (or) actividad física, estilos de vida saludable () y (and) silla de ruedas (); los artículos seleccionados para los antecedentes (n=) están ordenados por fecha de publicación, del más antiguo al más reciente.

Figura 1

Búsqueda de Antecedentes



Nota: Elaboración Propia

De manera que se exponen fundamentos teóricos y metodológicos para la adecuación de programas de Actividad Física y Deporte, Garcés y Soto (2010) en su estudio, permiten la incorporación de personas enfermas y con discapacidad a la práctica de ejercicios físicos; con la necesidad de preparar a los profesores para la atención a la diversidad poblacional con la incorporación de personas con necesidades especiales en las comunidades, mediante la práctica de actividades físicas deportivas y recreativas, orientadas a la promoción de salud y la integración social, en correspondencia con sus posibilidades y potencialidades. El criterio de adaptación, considera la realización de una estrategia de planificación y actuación, en la cual se incorporan modificaciones a los programas para que las personas en correspondencia con sus posibilidades, alcancen los objetivos planificados en las actividades físicas deportivas acorde con su edad, potencialidad, capacidad, intereses y motivaciones; esta propuesta de actividades físicas deportivas se realiza teniendo en cuenta la caracterización bio-psico-social de las personas a quienes va dirigida, ello posibilitará la adecuación curricular del programa respecto a los objetivos y contenidos de las actividades físicas a realizar por los diferentes grupos etáreos y de su metodología y evaluación.

Los prejuicios sociales en personas con discapacidad pueden generar niveles muy bajos de autoestima, en especial en edades escolares; por eso Savino, et ál., (2015) realizan un estudio donde evidencian que la actividad física adaptada es la herramienta más importante para superar dichos prejuicios sociales. Un total de 4 participantes de 11 a 14 años, en donde: 1 persona tiene discapacidad física y los 3 restantes, discapacidad sensorial, fueron los necesarios para realizar el estudio. Para realizar una evaluación sobre los niveles de autoestima en los participantes, es utilizado el test TMA (Prueba de evaluación de la autoestima multidimensional). La primera aplicación del test, da resultados negativos con relación al nivel de autoestima del muestreo total;

para tal efecto, se han implementado sesiones de AFA durante las clases de educación física, 2 veces por semana en presencia del docente. Al finalizar la investigación y aplicar de nuevo el test; se evidencian resultados bastante positivos sobre el nivel de autoestimas de los niños participantes, dando un total éxito a los resultados esperados.

En un estudio realizado por Knibbe, et ál., (2016) en Canadá; se tiene como propósito explorar las experiencias de los jóvenes con discapacidades físicas relacionadas con la inclusión social y la actividad física, componente clave de los jóvenes, la salud y el bienestar; esta población con discapacidad física exhibe bajos niveles de actividad física y altos niveles de comportamientos sedentarios, el que los ponen en riesgo para el desarrollo de las condiciones de salud secundarios. La recopilación de datos se llevó a cabo audiotaped, entrevistas semiestructuradas identificando descripciones de sus entornos sociales existentes relacionados con la actividad física y que apoyo podrían desempeñar en el cumplimiento de objetivos en donde los entornos sociales pueden proporcionar una base justa y equitativa junto a sus compañeros cuando se desee, proporcionando un fuerte sentido de pertenencia a través de trabajo en equipo e individual, estos factores son fundamentales para la promoción de la salud y el bienestar de los jóvenes con discapacidad física. Los resultados del estudio, demuestran que las principales características presentadas por los jóvenes participes (11 en total) son: una justa y equitativa participación, en alojamientos distintos a los de su hogar; más pertenencia en trabajo en grupo y por último, el logro de independencia con ayuda del apoyo social.

En Ecuador, Barroso, et ál., (2016), han desarrollado una metodología para el diseño de programas de actividad física adaptada; dicho diseño busca satisfacer las necesidades, hábitos y las demandas que en la AFA tienen las personas con diversidad funcional; todo esto teniendo en cuenta cada una de las características individuales de los participantes, en busca de los beneficios

físicos, psicológicos y sociales. Este diseño ha generado unos principios, los cuales rigen el funcionamiento de la metodología, de los cuales se destacan: enfoque inclusivo, interdisciplinariedad, aprendizaje, entre otros. Esta metodología contempla 5 fases que son: identificación, estado del arte, diseño, ejecución y evaluación; todo este diseño ha sido validado por un criterio de expertos, quienes al final, con un resultado de concordancia superior al 70%, dan en consideración la validación para la aplicación y funcionamiento para programas de actividad física adaptada en aquellas personas con limitaciones físico-motoras.

La caracterización es parte fundamental conociendo el impacto que tiene este tipo de población en nuestra sociedad; el Servicio Nacional de Aprendizaje SENA junto con Rodríguez, Lanza, y Martínez (2018) se realiza un censo y caracterización de personas con diversidad funcional del municipio de Fusagasugá , generando la implementación de la actividad física; utilizando como medio estricto la encuesta donde los instrumentos necesarios como los formularios proporcionados por el centro de vida sensorial y un formulario anexo creado por el semillero de investigación SIEDEP; este indicador tiene la capacidad de integrar a personas de diferentes condiciones ofreciendo oportunidades de igualdad y proyecto de vida digno, apoyándolo en programas laborales y de emprendimiento.

En el 2020, el COVID-19 ha provocado grandes cambios comportamentales debido a los tiempos de aislamiento que en el mundo se ha realizado; a raíz de esto, son notables los comportamientos inactivos y sedentarios que la población con diversidad funcional ha tomado. Camargo, et al , (2020), en apoyo con la Universidad Nacional de Colombia (UNAL), han realizado el documento: recomendaciones de actividad física adaptada: una estrategia de promoción de la salud en casa para la población con discapacidad. Este documento contiene las distintas recomendaciones y acciones que, de parte de la AFA, se pueden implementar en casa,

para cada una de las diversas discapacidades existentes en el país. En específico, para las personas con discapacidad física destacan la reducción significativa de actividad física en esta población, razón por la cual, son propensos a contraer enfermedades y /o alteraciones de salud, entre las más destacadas, las cardiopatías; por esto mismo, los autores mencionan las recomendaciones para la práctica de actividad física adaptada: para los trabajos cardiovasculares, la importancia de la movilidad activa de los brazos, con una duración de 20 a 50 min (esto acorde al nivel de actividad física del participante y su funcionalidad), monitoreo de FC y TA, y el uso de la escala de percepción del esfuerzo de Borg; para los trabajos de fuerza, resaltan la importancia del trabajo en grupos musculares más activos, enfocando trabajos de fuerza-resistencia con autocargas, bandas elásticas, cauchos y/u otro tipo de elementos, un total de 2 a 3 series y repeticiones de 12 a 15, y una frecuencia de 2 a 4 veces por semana, para poder tener en cuenta la intensidad, en casa se puede emplear la escala de percepción del esfuerzo Omni-Rest; y finalmente, mencionan el trabajo de flexibilidad, realizado también para los segmentos más activos, y también en aquellos donde no se presenta movilidad, una frecuencia de 3 a 5 veces por semana, y una duración mínima de 15 a 20 segundos por músculo a estirar.

Planteamiento del problema

La actividad física, en sus diversas maneras de practicarla, genera un gasto energético diferente al de estado de reposo por cualquier movimiento y actividad realizada por el cuerpo, lo que genera cambios en la homeostasis corporal. Para el ser humano el no realizar actividad física acarrea varias enfermedades metabólicas, cardíacas, osteomioarticulares, entre otras; por lo que, a nivel mundial, la inactividad física constituye al cuarto factor de mortalidad según la Organización mundial de la Salud (OMS); adicionando la Organización Panamericana de Salud (OPS) indica: “a nivel mundial, las mujeres son menos activas (32%) que los hombres (23%) y la actividad se reduce a mayores edades en la mayoría de los países”. Además, las poblaciones más pobres, las personas con discapacidad, con enfermedades crónicas, las poblaciones marginadas y las indígenas tienen menores oportunidades de mantenerse activos.

Para el fin de este documento, la OMS define que la discapacidad abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación (OMS, 2018). Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales (OMS). Para personas que presentan algún tipo de diversidad funcional se requiere que la práctica de actividad física esté aún más presente; la OMS indica que un 15% de la población mundial tiene algún tipo de discapacidad, tienen dificultades importantes para funcionar entre 110 millones (2,2%) y 190 millones (3,8%) personas mayores de 15 años. Adicional a esto, destaca que la discapacidad sigue aumentando debido al envejecimiento de la población y el aumento de la prevalencia de enfermedades crónicas. Es relevante que las actividades de promoción de la salud y prevención de las

enfermedades sólo raras veces tienen como destinatarias a las personas con discapacidad. (OMS, 2018)

Cada vez los países desarrollados y aquellos en vía de desarrollo, buscan estrategias de promoción en donde la actividad física prime en cada uno de sus planes misionales; y es que los índices de mortalidad (y de mayor prevalencia) se deben a la aparición de enfermedades crónicas no transmisibles (ENT). Los gobiernos deben redoblar sus esfuerzos en la lucha contra las ENT para cumplir las metas acordadas mundialmente, en particular la prevención de la muerte prematura de millones de personas a causa de estas enfermedades. Los progresos de los países en la lucha contra las ENT, especialmente las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades respiratorias crónicas, el cáncer y la diabetes, han sido limitados. Estas enfermedades son las más mortíferas y se cobran anualmente la vida de 15 millones de personas entre 30 y 70 años en todo el mundo, y en relación a las personas con diversidad funcional, se puede establecer que son particularmente vulnerables a las deficiencias de los servicios de asistencia sanitaria. Dependiendo del grupo y las circunstancias, las personas con discapacidad pueden experimentar una mayor vulnerabilidad a afecciones secundarias, comorbilidad, enfermedades relacionadas con la edad y una frecuencia más elevada de comportamientos nocivos para la salud y muerte prematura. (OMS, 2018)

La (OPS, 2017) indica que, en las Américas, las enfermedades no transmisibles son responsables del 80% (5,2 millones) del total de muertes. Un 35% de las muertes causadas por las cuatro principales ENT ocurren prematuramente en personas de 30-70 años; y en Colombia los reportes indican: de 48.653.000 totales de habitantes el 75% mueren por ENT, 211.400 número total de ENT, y el 16% tiene riesgo de muerte prematura. (OMS. 2018)

Para Colombia, según el registro de localización y caracterización de personas con discapacidad RLCPD, ha definido a junio de 2019 un total de 1.486.213 discapacitados en el país, el equivalente al 2.95 % de la población total (MINSALUD, 2019). Con base en lo anterior, según el análisis de situación de salud emitido por el ministerio de salud realizado con fecha de corte 25 de septiembre de 2019 menciona que 2593 personas discapacitadas no se encuentran reportadas y 209 no definidas, registrando la alteración que más afecta a esta población el movimiento del cuerpo, manos y demás partes considerables para la discapacidad, es decir un 34% de las personas con discapacidad del territorio nacional son personas con limitaciones físicas (509.050) (MINSALUD, 2019). El estudio nacional de Colombia de factores de riesgo de enfermedades crónicas evidencia que:

El 52% no realiza actividad física y solo el 35% de la población encuestada realiza actividad física con una frecuencia de una vez a la semana, el 21,2% la realiza de manera regular mínimo tres veces a la semana, siendo en Bogotá el lugar donde más se reportan datos como que el 20% de los adolescentes es sedentario, el 50% irregularmente activo, el 19% regularmente activo y el 9,8% activo. (Vidarte, et ál, 2011, p. 211).

Bogotá registra la mayor cantidad de personas con algún tipo de discapacidad en toda Colombia: 302.722 según RLCPD (MINSALUD, 2019); los datos exactos de niveles de actividad física para personas con diversidad funcional en Colombia y/o Bogotá no son del todo exactos; el conocimiento sobre ello hará que cada vez en la capital y el país se complementen más los programas y proyectos de inclusión para el mejoramiento de los estilos de vida saludable de esta población.

Es por esto que al realizar el programa de actividad física adaptada para personas en silla de ruedas, se logrará obtener beneficios no sólo a nivel físico, sino también a nivel social (con relación a las personas de convivencia y aquellas partícipes del programa) y mental (optimizando una total seguridad para la realización de actividades de manera independiente); aun así, hace falta tener en dato de la noción que los participantes pueden tener sobre la práctica de actividad física adaptada; por tal motivo y la razón principal de esta investigación es saber: ¿Cuáles son los efectos de un programa de actividad física y estilos de vida saludable en personas con diversidad funcional en silla de ruedas?

Justificación

La realización de la investigación: los efectos de un programa de actividad física y estilos de vida saludable para personas con diversidad funcional en silla de ruedas, demostrará la importancia que tiene la implementación de actividad física adaptada en una población como lo son las personas con diversidad funcional física, mostrando resultados acerca de los niveles de actividad física que manejan las personas en silla de ruedas dados por un instrumento de medición, lo que dará resultados seguros, confiables y medibles; la población intervenida, son hombres de la ciudad de Bogotá y el municipio de la Mesa (Cundinamarca), quienes por varias circunstancias y enfermedades, presentan la diversidad funcional física, y están en un rango de edad de 23 a 53 años. Las consultas realizadas acerca de las investigaciones con relación al tema, demuestran que en Bogotá y en el territorio nacional no se cuentan con programas de actividad física adaptada para personas con silla de ruedas. La sala situacional de discapacidad y el RLCPD a junio de 2019, establece que, en el territorio nacional hay un aproximado de 1.486.213 personas con discapacidad en donde el 34% es decir 509.050 personas, manifiestan que la alteración que más les molesta es el movimiento del cuerpo, manos, brazos y piernas (MINSALUD, 2019). Del total de las personas relacionadas, el 65 % conocen el origen de su discapacidad: 417.556 (43%) de las personas refirió el origen de su discapacidad a alguna enfermedad general, 159.596 (16%) refirió el origen de su discapacidad a un accidente, 141.125 (15%) a una alteración genética, y 77.966 (8%) a condiciones de salud (MINSALUD, 2019).

De la población con diversidad funcional total en el territorio: 170.880 personas es decir un 11,5%, realizan actividades deportivas, y 164.808 personas, es decir un 11% restante, no participa en ninguna actividad (MINSALUD, 2019). Estudios encontrados relacionan la actividad

física adaptada como medio por el cual mejoran aspectos físicos, psicológicos y sociales en personas con diversidad funcional, mencionando que dentro de cada plan de estrategia de promoción de la salud cada municipio, ciudad, barrio y/o vereda debería implementar sesiones de actividad física para esta población.

Siendo así, la presente investigación contará con dos (2) aspectos muy relevantes para su total éxito ante las personas con diversidad funcional física:

Programa de actividad física adaptada para personas con diversidad funcional en silla de ruedas: se contempla dentro del programa a crear, las actividades más importantes a consideración del autor, las cuales harán que la práctica de actividad física mejore en la población a intervenir. Serán sesiones de actividad física adaptada las cuales estimulan la fuerza, la resistencia y la flexibilidad de los participantes, dando también beneficios a la salud mental por medio de actividades enfocadas al trabajo de relajación. Este programa será un apoyo para aquellos profesionales de la actividad física que estén asociados al manejo de las personas con diversidad funcional física, a mejorar los estilos de vida de este tipo de población, y controlar los índices de mortalidad que nacen debido a inactividad física no sólo en la ciudad sino en todo el país. También será la ayuda como estrategia de promoción a la salud para todas aquellas entidades que trabajan en el campo de la salud, la actividad física adaptada y el bienestar de las personas en condición de discapacidad.

Se tendrán en cuenta los niveles de actividad física de las personas participantes por medio de un instrumento de medición, el cual cumple la función de medir los estilos de vida saludable de las personas participantes; esto con el fin de demostrar los cambios significativos que la actividad física adaptada ha realizado en cada uno de ellos.

Objetivos

Objetivo general

Comprobar los efectos de un programa de actividad física adaptada y estilos de vida saludable en personas con diversidad funcional en silla de ruedas

Objetivos específicos

Evaluar los estilos de vida saludable de los participantes, reconociendo su quehacer en la vida cotidiana.

Intervenir por medio de la práctica de actividad física adaptada con sesiones establecidas por un programa para personas con diversidad funcional.

Aplicar el instrumento de medición, el cual evidencia lo ejecutado durante las sesiones de actividad física.

Analizar los resultados dados por el instrumento de medición demostrando los efectos generados en la población

Marco Teórico

Para el presente capítulo, se pretende mostrar las teorías y conceptos que giran en torno a la investigación. En primer instante, se relacionan los efectos que la actividad física adaptada genera en aquellas personas que la practican; se evidencia la importancia de programas de actividad física adaptada, junto con la metodología basada en su diseño y validez; y por último se relaciona la validez del instrumento de medición Fantástico, utilizado para evaluar los estilos y hábitos de vida de las 4 personas participantes de la investigación. Con base en la Tabla 1, se tendrán en cuenta los siguientes términos y teorías en la presente investigación:

Tabla 1

Esquema Marco Teórico

ESQUEMA DEL MARCO TEÓRICO		
LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA	PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA	INSTRUMENTO DE MEDICIÓN FANTÁSTICO
¿Qué es actividad física adaptada? Beneficios de la AFA	¿Qué es un programa? Metodología y diseño de un programa de actividad física Validación	¿Qué es el instrumento fantástico? Validación del instrumento.

Nota: Elaboración propia

Actividad física adaptada

Las teorías, conceptos y estudios que abarca la actividad física adaptada para el país no son de gran auge; sin embargo, en el resto de países del continente americano y en otras partes del mundo, la actividad física adaptada es considerada de gran importancia para incorporar programas y actividades para personas con diversidad funcional, más cuando en esta población la

presencia de E.C.N.T es bastante alta. Por eso, cada proceso de incorporación de la AFA, ejercicio o actividades recreativas, estará concebido por teorías o fundamentos que consolidan las pausas metodológicas a tener en cuenta. Partiendo desde la concepción de la AFA, Broadhead & Burton (como citó Tejero, Vaño y Rivas, 2012) mencionan: la investigación que aborda cuestiones relacionadas con la AFA es interdisciplinaria porque la AFA en sí mismo es interdisciplinario. Se basa en muchas áreas profesionales, como correctiva terapia, gerontología, terapia ocupacional, pediatría, educación física, fisioterapia, psicología, recreación y rehabilitación. Por tal motivo, la AFA, genera un campo de acción bastante amplio, del cual se debe trabajar mancomunadamente para su total éxito.

¿Qué es actividad física adaptada? El primer intento internacional por definir actividad física adaptada (AFA) se realizó en el IX simposio internacional de Berlín en 1989 definiendo a la misma: “la actividad física y motriz y los deportes en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitadas, como las personas discapacitadas con deficiencias en la salud o los mayores de edad”. (García, et ál., 2009, p. 18).

La federación internacional de actividad física adaptada (por sus siglas en inglés IFAPA) define como “un cuerpo de conocimientos interdisciplinar dedicado a la identificación y solución de las diferencias individuales en actividad física”; define además que:

Es una profesión de servicios y un campo académico de estudio que se basa en una actitud de aceptación de las diferencias individuales, la defensa del acceso a un estilo de vida activo y al deporte, y promueve la innovación y cooperación para ofertar programas y sistemas de movimientos. (IFAPA, 2014)

Por último, se toma un concepto que asemeja a una completa definición de AFA; López (como se citó en Hutzler, 2008).

Un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas y un campo de estudio académico. (López, 2018, p. 9).

Beneficios de la actividad física adaptada. Aquella persona que practica actividad física, genera no sólo cambios desde el área física del cuerpo, sino también desde lo mental y social; pero la importancia que adicional tiene la actividad física adaptada sobre aquella persona que la practica, es que implementa elementos de inclusión social, desarrollo de habilidades independientes y mejora en los estados de ánimo. La universidad nacional de Colombia, dentro del documento de las recomendaciones de actividad física adaptada realizado en junio del 2020, resalta tres aspectos importantes sobre los beneficios que trae la actividad física adaptada, es especial en las personas con diversidad funcional: “gracias a la actividad física, los niños, jóvenes y adolescentes mejoran su autoestima y desarrollan relaciones sociales, además de aprender a superar sus limitaciones.” (Camargo, et al., 2020); resaltan la importancia de estos elementos, como la manera en que la persona aprende a enfrentar cada día su discapacidad con el entorno social, con la mayor independencia y autonomía posible.

El instituto de Políticas Públicas en Salud, muestra el avance que se ha logrado en lo referente a la actividad física adaptada; María Isabel Cornejo, quien es la docente de la

universidad y kinesióloga del instituto nacional de rehabilitación Pedro Aguirre Cerda, resalta los principales beneficios de la actividad física adaptada.

Se puede mejorar el control motor, coordinación y equilibrio a través de distintos tipos o herramientas de rehabilitación, incrementar las capacidades físicas básicas, así como la resistencia y disminuir niveles de fatiga, además de mejorar las habilidades funcionales. (IPSUSS, 2018).

No se descarta por parte de la kinesióloga, que la actividad física adaptada contribuye al trabajo de las capacidades cognitivas, la mejora en los estados de ánimo y el promover hábitos saludables en las personas con discapacidad. Por eso, las personas que realizan actividad física, encuentran no sólo ese beneficio físico; ven también la importancia de mejorar los estados de ánimo, y de conseguir la motivación diaria de seguir en la práctica “los educadores relacionados con la actividad física y deporte adaptado pretenden hacer ver a la sociedad en general que las personas con discapacidad pueden practicar actividades físicas y deportivas por las mismas motivaciones que las personas sin discapacidad”.(Gutiérrez y Caus , 2006, p.50).

Por tal motivo y con base en lo anterior, las sesiones de actividad física adaptada de esta investigación, están enfocadas a beneficiar en las personas participantes en su condición física (contribuyendo a la mejora de las capacidades condicionales como la fuerza, resistencia y flexibilidad), generando aspectos inclusivos especiales para las personas en silla de ruedas, contribuyendo a la mejora de los estados de ánimo, creando espacios de relación social y rompiendo barreras acorde a pensamientos que generan baja autoestima.

Programa de actividad física adaptada

La dirección de la investigación está dada por el programa de actividad física adaptada que fue creado para establecer la metodología de las sesiones que se dirigieron a los participantes; metodología que fue realizada acorde a los autores promotores en el campo de la actividad física adaptada. Por eso, se presentan a continuación los conceptos y teorías pertinentes:

¿Qué es un programa? Para términos de definición de la palabra programa, se obtienen distintas concepciones, “la secuencia ordenada de acciones necesarias para obtener determinados resultados en plazos de tiempo preestablecidos” Landa (como se citó en Arboleta, et al., 2013, p. 12) Por otro lado, tomado por un diccionario de educación física, definen “Programa: plan o proyecto establecido que define los objetivos, el orden el horario de una actividad o trabajo. Conjunto de disciplinas o deportes que pueden enseñarse.” (Mendez y Mendez, 2016, p. 183).

Teniendo en cuenta lo anterior, el término programa de actividad física será: una propuesta de orden pedagógico (educativo), fundamentado sobre la base de una estructura definida encargada de unir todos y cada uno de sus componentes dentro de un orden racional, con una secuencia que busca expresar agrado y bienestar en el individuo, alcanzando una serie de cambios fisiológicos y psíquicos, para motivarlo a adquirir una adherencia al programa.

Metodología para el diseño de un programa de actividad física. Los fundamentos metodológicos que dan la pauta para la creación de programas de actividad física adaptada, son tomados por los referentes teóricos consultados a través del proceso de creación; cada

uno de ellos resalta la importancia que la actividad física y el deporte adaptado trae consigo a las personas con diversidad funcional.

Si tenemos en cuenta que la Actividad Física Adaptada es un proceso de la cultura física, en el cual se planifica y actúa para dar respuesta a las necesidades y posibilidades de quienes la practican, entonces las actividades físicas constituyen una forma de estimulación de las potencialidades físicas, cognoscitivas, afectivas, sociales y motrices de estas personas. (Garcés y Soto, 2010, p. 41)

Para la implementación del programa de AFA, se tomaron 3 referentes teóricos, aquellos que, de manera argumentativa, muestran no sólo fundamentos metodológicos, sino también aspectos de diseño y validación de los programas:

Fundamentos teóricos-metodológicos de la Actividad Física y el Deporte Adaptado a la diversidad poblacional. Garcés y Soto (2010). Plasman la importancia que tienen los profesionales en la cultura física, el deporte y la recreación, sobre la implementación de actividades físicas en personas diversamente funcionales, y en como ellos deben ajustar la planificación, estructura y diseño de los programas promotores de la salud para las personas con discapacidad. Mencionan la importancia que debe tener el plasmar cada uno de los objetivos del programa (siempre teniendo presente las diversas situaciones que se puedan presentar para su modificación), las habilidades comunicativas para la población y discapacidad que se trabajará, y como aspecto muy importante, la debida caracterización biopsicosocial de los participantes.

Metodología para el desarrollo de programas de actividad física adaptada: Parte II:

Diseño y validación. Barroso, et al., (2016). Sin duda, el referente que brinda aspectos muy

importantes en la creación de los programas de AFA, ya que se enfoca sobre el diseño de la metodología, creando 5 fases que desglosan los componentes de todo programa de actividad física adaptada:

Fase 1 Identificación. Se establece la obtención de la información más importante y relevante respecto a la guía de los diseños de programas, en específico a dos componentes que son la determinación de la demanda y la caracterización de la discapacidad.

Fase 2 Estado del arte. En esta fase se establecen 2 componentes, el primero es el análisis de programas de actividad física adaptada, y el segundo el análisis de programas de actividad física y deporte.

Fase 3 Diseño. Desde aquí, se brinda la primera orientación hacia el diseño de los programas, partiendo desde la problemática a resolver, mediante la ejecución del programa; adicional se definen los objetivos, contenidos y los distintos métodos de adaptación acorde a las características de las personas con discapacidad, la elaboración del cronograma y la determinación de los recursos.

Fase 4 Ejecución. La puesta en marcha de todo el cronograma anteriormente hecho, implementando los componentes de desarrollo de actividades y seguimiento y control.

Fase 5 Evaluación. Se resaltan la importancia de hacer una evaluación antes (permitiendo tener un juicio acerca de la conveniencia de la ejecución), durante (teniendo como apoyo los resultados del seguimiento y control) y después de la ejecución del programa (validando el cumplimiento del objetivo general plasmado)

Metodología para el desarrollo de programas de actividad física adaptada: Parte III:

procedimiento de aplicación Barroso, et al., (2016). Como último referente tomado, aquí se brindan distintas actividades, con el fin de alcanzar cada uno de los propósitos identificados en cada una de las fases:

De la fase 1. Se detallan 6 actividades y son; segmentación de la demanda, caracterización de cada segmento, determinación de barreras, clasificación de la discapacidad, determinación de las deficiencias en funciones y estructuras corporales y determinación de limitaciones en actividad y restricciones de participación.

De la fase 2. Se establecen 3 actividades a seguir, la primera es la identificación de programas de actividad físico-deportiva, la segunda el análisis de los programas en función de los requerimientos y la tercera la determinación de aspectos válidos de los programas existentes.

De la fase 3. Para alcanzar los propósitos de esta fase, se estipulan 8 actividades y son; definición del problema y fundamentación, definición de objetivos adaptados, definición de los contenidos, definición de métodos, elaboración del cronograma, determinación de las competencias necesarias en los profesores, cálculo del presupuesto y la identificación de las fuentes de financiamiento.

De la fase 4. Aquí se tienen 3 actividades a tener en cuenta; la primera el desarrollo de actividades físico-deportivas adaptadas, la segunda el seguimiento y por último, el control.

De la fase 5. Se establecen 6 actividades; definición de los objetivos de la evaluación, elaboración de instrumentos de evaluación, validación de instrumentos, aplicación de

instrumentos, procesamiento y análisis de la información recopilada y por último la elaboración de informe de evaluación.

Instrumento de medición fantástico

Una vez conocido el beneficio de la actividad física adaptada y la metodología aplicada al programa; se define a continuación el instrumento de medición utilizado para la comprobación de los efectos del programa denominado instrumento fantástico.

¿Qué es el instrumento fantástico? El cuestionario *Fantástico* es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Hamilton, Ontario (Canadá), considerado una herramienta de apoyo a los profesionales en el contexto de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, el cual permite identificar y medir los estilos de vida de una población en particular.

El cuestionario Fantástico fue creado para ayudar a los profesionales de la salud a medir los estilos de vida de sus pacientes.

Contar con instrumentos de este tipo, que tengan validez y fiabilidad, permitirá a los profesionales de la salud identificar de forma rápida y objetiva los factores de riesgo y pronóstico del estilo de vida que pueden ser mejorados con la intervención del equipo de salud y la participación comprometida del paciente. (Ramírez y Agredo, 2012, p. 228)

Para conocimiento acerca del objetivo del instrumento, los estilos de vida se definen como “las características biológicas, dado también por su medio residencial y laboral, sus hábitos, sus normas y sus valores, así como su nivel educativo, y su participación en la producción y distribución de bienes y servicios” (Castellanos, 1997).

El instrumento presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 120 puntos. Tomando como punto de corte la media de las calificaciones propuestas por los autores del instrumento, cinco niveles de calificación estratifican el comportamiento: 46 puntos= zona de peligro, 47 a 72 puntos = algo bajo, 73 a 84 puntos = Adecuado, 85 a 102 puntos = buen trabajo, 103 a 120 puntos = Felicitaciones. Cuanto menor sea la puntuación, mayor es la necesidad de cambio. En términos generales, los resultados pueden ser interpretados de la siguiente manera: “*Excelente*” indica que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud “*Bueno*” indica que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud; “*Regular*” indica que el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos, “*Malo y existe peligro*” indica que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo. (Ramírez y Agredo, 2012)

Validación del instrumento Dada una vez la definición del instrumento, es importante destacar las referencias teóricas por las cuales se da una validez y seguridad de la aplicación del instrumento en la investigación; 2 de ellas son de Colombia y una tercera, de referencia internacional, las cuales se relacionan de la más antigua a la más reciente:

Caracterización de los estilos de vida del adulto mayor que asisten al coliseo la Luna en Chía, Cundinamarca (Colombia) durante el periodo 2012-2 (Bohorquez, Briceno y Mora, 2012). Para el caso de esta referencia, las autoras del documento, realizan una caracterización de los estilos de vida de una población mayor del municipio de Chía-Cundinamarca, para dicho efecto, es utilizado el instrumento Fantástico con el fin de determinar los estilos de vida que influyen sobre esta población. En la discusión del documento han comentado.

El instrumento *Fantástico* permite medir de manera objetiva y fiable los diferentes ítems que conforman los EV de manera integral, vale recalcar que es un cuestionario validado en nuestro país y permite obtener información de calidad al medir los EV del AM por medio de variables como: familia y amigos, actividad física, nutrición, consumo de tabaco, consumo de alcohol, sueño y estrés, tipo de personalidad, introspección, conducción al trabajo, otras drogas (Bohorquez, et al., 2012, p. 36)

Fiabilidad y validez del instrumento “Fantástico” para medir el estilo de vida en adultos colombianos (Ramírez y Agredo, 2012). En la ciudad de Cali, Colombia, realizan la investigación acerca de la evaluación de la validez y fiabilidad del cuestionario fantástico, en su versión en español con opción de 3 respuestas, aplicado en un grupo de adultos colombianos (una muestra total de 554 personas). Dentro de la discusión del trabajo, dan mención a las conclusiones realizadas en varios estudios sobre la validez que tiene el cuestionario fantástico, soportan también la validez del contenido, y establecen el buen nivel para lograr determinar los estilos de vida de las personas en quienes se les aplica el cuestionario: “los resultados de este estudio sugieren que el instrumento posee una buena capacidad de calificación” (Ramírez Velez y Agredo, 2012, p. 235)

Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud (Villar, Ballines, Gutiérrez, y Angulo, 2016). Este último referente, es de la ciudad de Lima, Perú; y aquí realizan un análisis acerca de la confiabilidad del test fantástico, por medio de una población de trabajadores de las empresas aliadas al programa de Reforma la vida; aquí citan que fueron excluidos aquellos trabajadores que presentan ECNT como HTA, diabetes, obesidad o síndrome metabólico; logran obtener una muestra total de 3276

trabajadores, de los cuales sólo 488 cumplieron con los criterios estipulados. Dentro de la discusión del documento, mencionan que “la confiabilidad de esta versión modificada del cuestionario de estilos de vida *Fantástico* es aceptable, con una consistencia interna alta y una estructura coherente de organización de preguntas en cada ítem” (Villar, et la., 2016, p.25).

Marco Metodológico

Para la intervención del programa de actividad física adaptada, se cuenta con una población/muestra (n=4) mayores de 18 años, residentes de la ciudad de Bogotá y del municipio de la Mesa (Cundinamarca); cada uno de ellos presentaron distintas alteraciones físicas (lesión medula espinal, esclerosis múltiple, accidente cerebrovascular ACV y accidente de tránsito), las cuales les hizo generar la diversidad funcional física. Para la recolección de información, fue empleada una encuesta de datos básicos (Anexos 2 y 3) y una anamnesis; para la identificación de los estilos de vida de las personas y niveles de actividad física, fueron aplicadas las encuestas de Par-q (Anexo 4), información de calidad de vida (Anexos 5 y 6), nivel de actividad física (IPAQ versión corta) (Anexo 7) y el instrumento de medición “Fantástico” (Anexo 8). Dadas las medidas del gobierno nacional con relación a la actividad en grupos y por la situación del COVID-19, las sesiones de actividad física fueron realizadas por medio virtual (Video llamada WhatsApp). Se excluyeron a aquellas personas que no respondieron sobre las distintas encuestas, aquellas que presentaban una diversidad funcional diferente a la física, y aquellas que eran menores de edad.

Antes de realizar las intervenciones e incluir a las personas al programa de AFA, fueron informados sobre lo que consistía la investigación, suministrando en ellos el consentimiento informado por escrito (Anexo 1); consentimiento que fue aplicado por medio de entrevista personal y firmado por las personas residentes de la ciudad de Bogotá, y aplicado por medio de video llamada a la persona residente en el municipio de la Mesa (Cundinamarca). Todos estuvieron de acuerdo sobre los procedimientos, aplicación de entrevistas y finalidad de la

investigación. En total, se realizaron 24 sesiones de actividad física adaptada, las cuales reciben el nombre de danza y arte adaptado, musculación en silla de ruedas y yoga en silla.

Enfoque

El presente proyecto tuvo un enfoque cualitativo. “La investigación cualitativa se enfoca en comprender los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con su contexto.” (Hernández, 2014, p. 358)

Nivel o alcance de la investigación

Hernández (2014). Determina que los estudios van más allá de la descripción de conceptos o fenómenos, o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta o por qué se relacionan dos o más variables.

Alcance explicativo: El fin de la investigación es comprobar los efectos que tiene un programa de actividad física y estilos de vida saludable en personas con diversidad funcional en silla de ruedas; por eso, aquí se enfoca en dar un proceso, un paso a paso para dar respuesta al planteamiento plasmado, dando así un entendimiento claro del fenómeno que se quiere estudiar.

Diseño

Según Hernández (2014). Los diseños cuasi experimentales manipulan deliberadamente una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes; los grupos no se escogen al azar, son grupos intactos analizándolos cuidadosamente. Teniendo en

claro esto; el presente proyecto tendrá el diseño cuasiexperimental, acordando los siguientes parámetros:

Definición de la variable. Se contó con 2 variables: independientes y una dependiente.

Elección de los niveles o modalidades de manipulación. el programa de actividad física adaptada será la variable que manipulará la variable dependiente.

Desarrollo del instrumento de medición. Se utilizó el instrumento de medición fantástico para medir la variable dependiente.

Seleccionar una muestra de casos: Se tuvo una muestra total de 4 personas, mayores de 18 años

Reclusión de la muestra: Se realizó el contacto directo y por vía telefónica con las personas participantes, aplicando el debido consentimiento informado.

Seleccionar el diseño: Mencionado anteriormente, el diseño es cuasi experimental.

Planeación de casos: Se hará una evaluación inicial por medio del instrumento de medición fantástico; seguido se realizó un total de 24 sesiones de AFA, y por último se aplicó una nueva evaluación de nuevo con el instrumento de medición.

Criterios de inclusión y exclusión

Tabla 2

Esquema Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
-------------------------------	-------------------------------

Personas con diversidad funcional motriz Restricciones médicas para realizar
Actividad física

Mayor de 18 años Alteraciones cognitivas y/o psicológicas

Que realice todas las sesiones de actividad física estimadas en la programación. Que presente lesiones

Lesión en médula espinal, miembros inferiores o superiores que tengan movilidad del 70% Amputación de miembros superiores.

Nota: Elaboración propia

Cronograma de actividades

Tabla 3

Cronograma de Actividades

#	Actividad	Inicio	Final	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Agosto	Sep-Oct	Noviembre
1	Planteamiento de la idea investigativa	03/02/2019	07/02/2020							
2	Realización de proyecto investigativo	10/02/2020	22/05/2020							
3	Presentación del proyecto	25/05/2020	25/05/2020							

4	Presentación de investigación y programa de actividad física adaptada	03/08/2020	03/08/2020							
5	Recolección de datos e información	5/08/2020	10/08/2020							
6	Aplicación de encuestas	10/08/2020	13/09/2020							
7	Intervención y desarrollo de sesiones de actividad física adaptada.	14/09/2020	24/10/2020							
8	Recolección de datos	25/10/2020	28/10/2020							
9	Análisis y tabulación	28/10/2020	1/11/2020							
10	Exposición de resultados.	02/11/2020	20/11/2020							

Nota: Elaboración propia

Descripción de actividades

Tabla 4

Descripción de actividades

Actividad	Descripción
Planteamiento de la idea investigativa y programa de actividad física.	Formulación de la idea investigativa y programa de actividad física adaptada

Realización de proyecto investigativo	Realización de introducción, antecedentes, justificación, planteamiento del problema, objetivos, hipótesis, bases teóricas, recopilación de toda la información, instrumento de medición, encuestas y búsqueda de la población a intervenir.
Presentación del proyecto	Presentación y exposición del proyecto investigativo Efectos de un programa de actividad física adaptada y estilos de vida saludable en personas con diversidad funcional en silla de ruedas.
Presentación de trabajo de investigación y programa de actividad física adaptada	Introducción explicación, realización del proyecto y reconocimiento de la población
Recolección de datos e información	Recolección de datos básicos y de criterios de exclusión e inclusión
Aplicación de encuestas	Realización y aplicación de entrevistas, consentimiento informado y primera aplicación del fantástico
Intervención y desarrollo de sesiones de actividad física adaptada.	Desarrollo de sesiones de actividad física: Danza y arte adaptado, musculación en silla de ruedas y yoga en silla.
Recolección de datos	Se recolecta la segunda aplicación del instrumento fantástico
Análisis y tabulación	Se evidencia los efectos de la actividad física en personas con diversidad funcional.
	Exposición de todo el proceso desarrollado en la parte investigativa y programa de actividad física.

Exposición de resultados.

Nota: Elaboración propia

Hipótesis

De acuerdo con lo planteado y consultado, la presente investigación contará con la siguiente formulación de hipótesis. Dada la naturaleza y al ser un estudio cuasi experimental se ha establecido que:

H1. La actividad física adaptada en personas con diversidad funcional en silla de ruedas mejora los hábitos y estilos de vida saludables.

H2: La actividad física adaptada en personas con diversidad funcional en silla de ruedas no mejora los hábitos y estilos de vida saludables.

Resultados

Se tuvo un total de 4 participantes, quienes estuvieron de manera voluntaria durante la realización de las 24 intervenciones del programa de AFA. Todos son del género masculino y con un rango de edad entre los 23 y 53 años. Fueron excluidas aquellas personas que no cumplieran con aquellos criterios como: mayoría de edad, presencia de otra diversidad funcional y el no responder a las encuestas aplicadas. Se realizan a continuación, los análisis de los cuestionarios aplicados de: calidad de vida (2) e instrumento de medición fantástico (2).

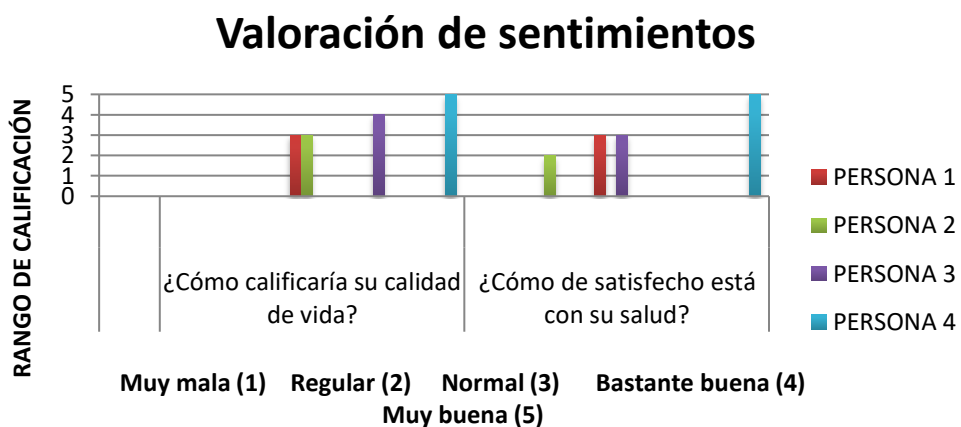
Cuestionario Calidad de vida

Este cuestionario demostró la opinión acerca de la calidad de vida, respecto a necesidades, placeres, sensaciones y condiciones de vida de los participantes, en las 2 últimas semanas experimentadas al momento de aplicación. Un total de 2 cuestionarios de calidad de vida fueron realizados, los cuales interrogaban acerca de:

Cuestionario Calidad de vida 1. Valoración de sentimientos y grado en que se ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.

Figura 2

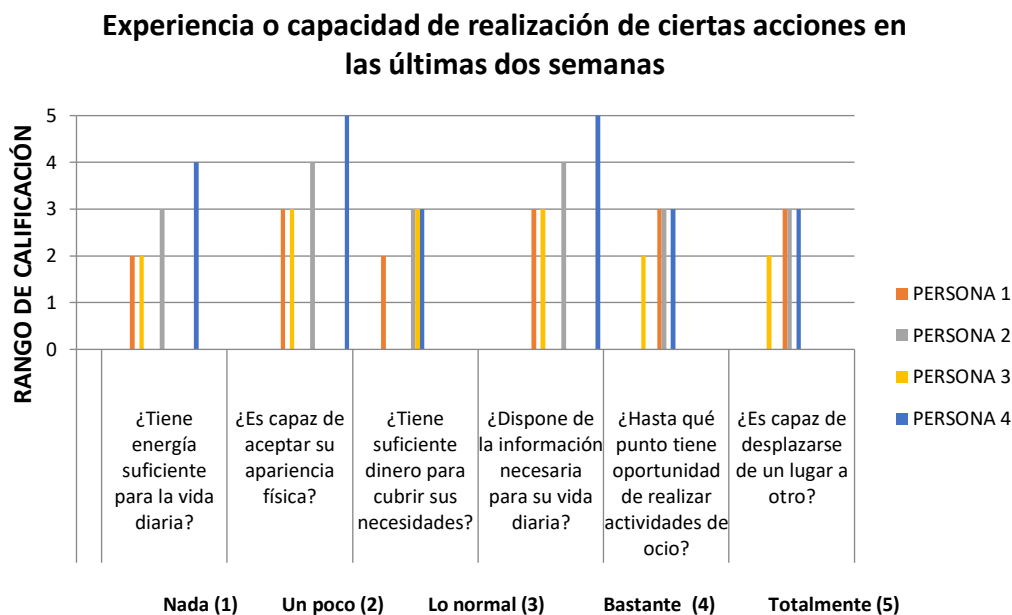
Resultados Calidad de Vida 1 Valoración de Sentimientos

*Nota: Elaboración Propia*

Dentro de este resultado, se evidencia un estado entre regular y normal respecto a la satisfacción de la salud de los participantes; un punto de partida muy importante para beneficiar con el programa de AFA el estado de salud de los participantes. Aun así, califican la calidad de vida entre lo normal y muy buena.

Figura 3

Resultados Calidad de Vida 1 Experiencia Dos Últimas Semanas



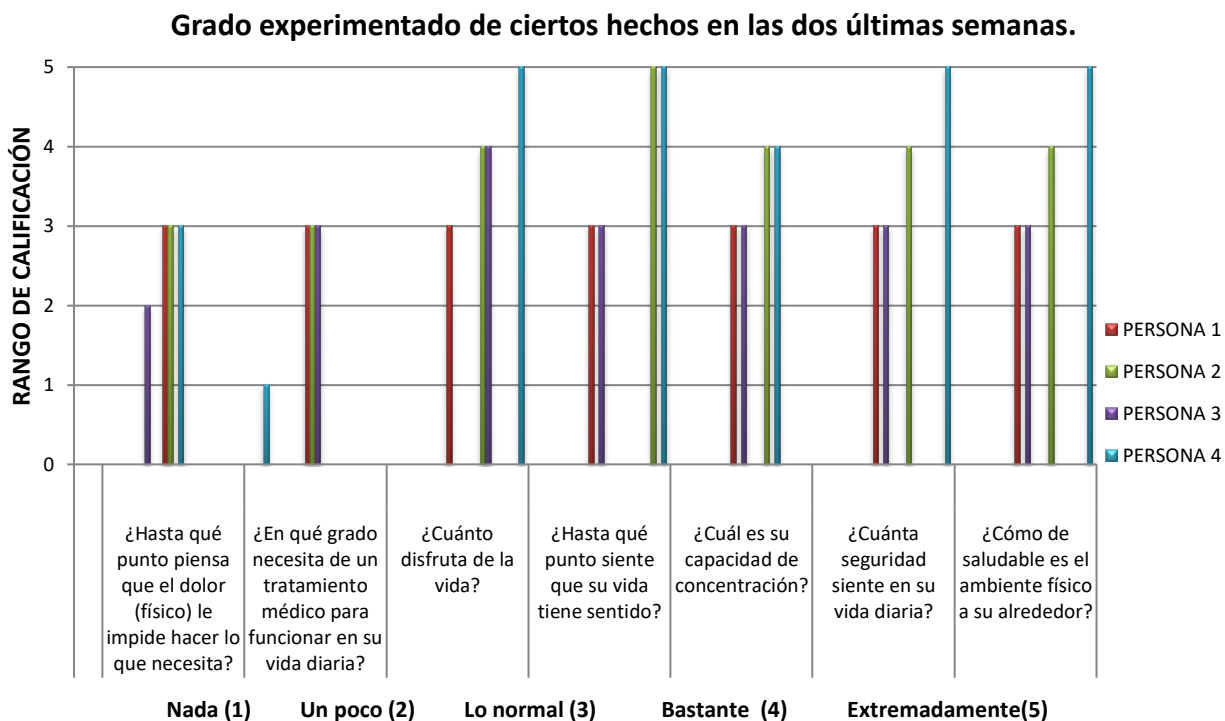
Nota: Elaboración propia

Las preguntas con valores más bajos fueron la capacidad de desplazarse de un lugar a otro, la oportunidad de realizar actividades de ocio y el dinero suficiente para cubrir necesidades; resultados que manifiestan se deben a la diversidad funcional que tiene cada uno.

Cuestionario Calidad de vida 2: Experiencia o capacidad de realización de ciertas acciones en las últimas dos semanas; satisfacción y cuanto, sobre varios aspectos de vida y experiencia acerca de sentimientos en las dos últimas semanas.

Figura 4

Resultados Calidad de Vida 2: Grado Experimentado Dos Últimas Semanas

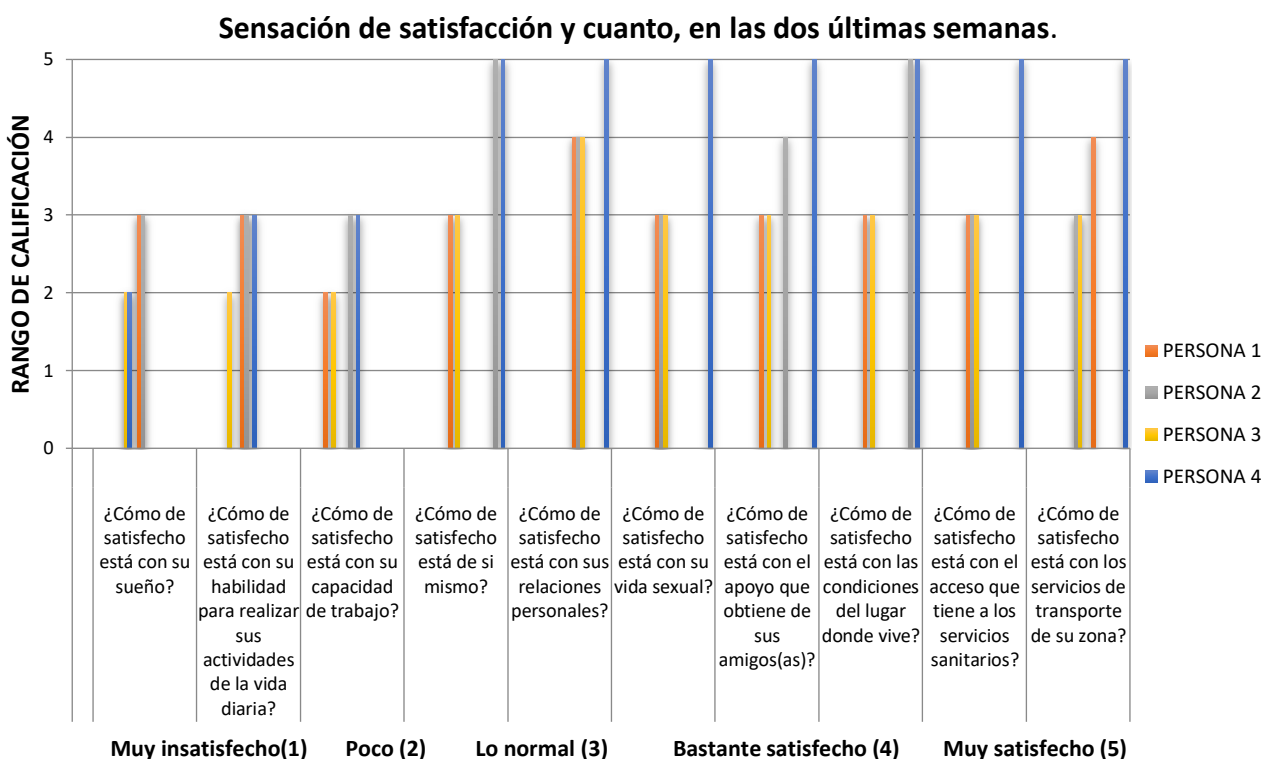


Nota: Elaboración propia

La figura anterior, demuestra dos aspectos a resaltar de este cuestionario; el primero, no sienten limitación alguna por el dolor físico que puedan llegar a sentir. Un rango normal (3), de dolor y necesidad de tratamiento médico para funcionamiento, corresponde a la respuesta que más en común tienen las personas. Por otro lado, se resalta en un valor de bastante bueno (4) respecto al sentido de la vida, seguridad en el diario vivir y el disfrutar de la vida, como la respuesta que reúnen en común los participantes.

Figura 5

Resultados Calidad de Vida 2: Satisfacción Dos Últimas Semanas

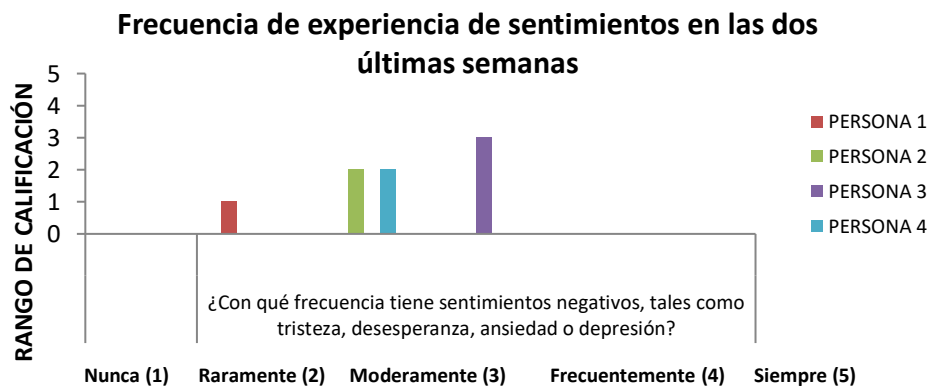


Nota: Elaboración propia

La satisfacción del sueño, habilidad de realizar actividad diarias y satisfacción de capacidad de trabajo, son los ítems que contienen un resultado de poco (2), y esto se ve reflejado debido a la diversidad funcional física, ya que los participantes, ninguno de ellos tiene un trabajo estable, no realizan actividad física de manera constante y, por tanto, no generan demasiada actividad en el cuerpo. Ahora bien, respuestas de satisfacción sobre si mismo, relaciones personales, de amistad y lugares de residencia, son los que demuestran un puntaje más superior de muy satisfecho (5)

Figura 6

Resultados Calidad de Vida 2: Frecuencia Sentimientos Dos Últimas Palabras



Nota: Elaboración propia

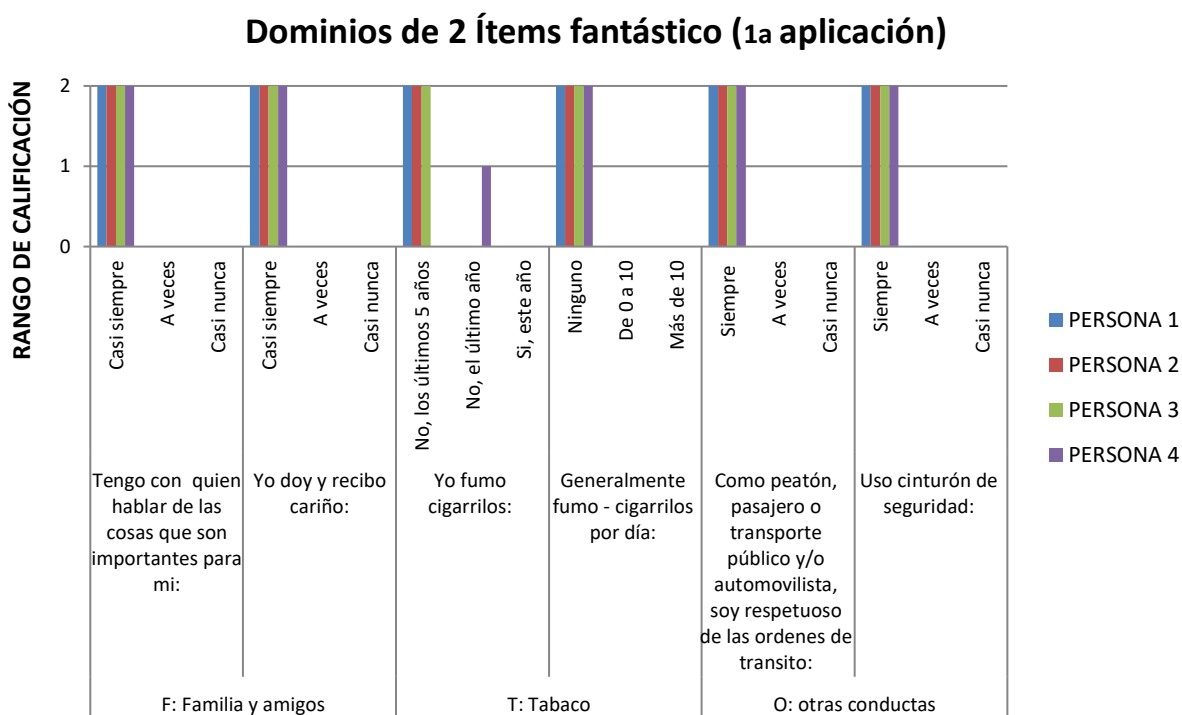
Los aspectos de emociones, sensaciones y sentimientos, manejan un control de respuesta en común; raramente a moderadamente son las calificaciones que se obtienen de los participantes.

Instrumento de medición Fantástico

Un total de 10 dominios contiene este instrumento, que, a su vez, contiene un total de 30 ítems, los cuales se les da un valor según la respuesta brindada (de 0 a 2 puntos). Los dominios de familia, tabaco y otras conductas, son de 2 ítems y pueden tener una puntuación máxima de 4 puntos.

Figura 7

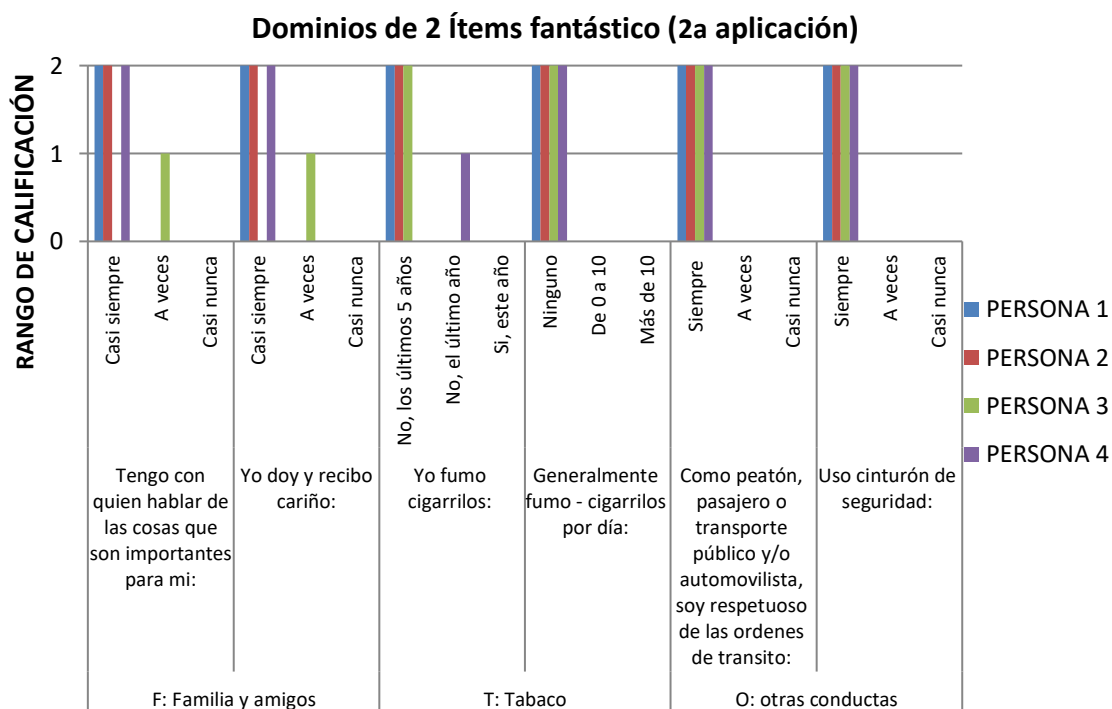
Resultados Fantástico Dos Ítems (1ª aplicación)

*Nota: Elaboración propia*

Los dominios de 2 ítems, manejan una igualdad en las respuestas de todos los participantes; la única diferencia que se presenta, es en la persona 4 quien ha respondido haber fumado cigarrillos en el último año, en lo que respecta a la primera aplicación del instrumento de medición.

Figura 8

Resultados Fantástico Dos Ítems (2ª aplicación)



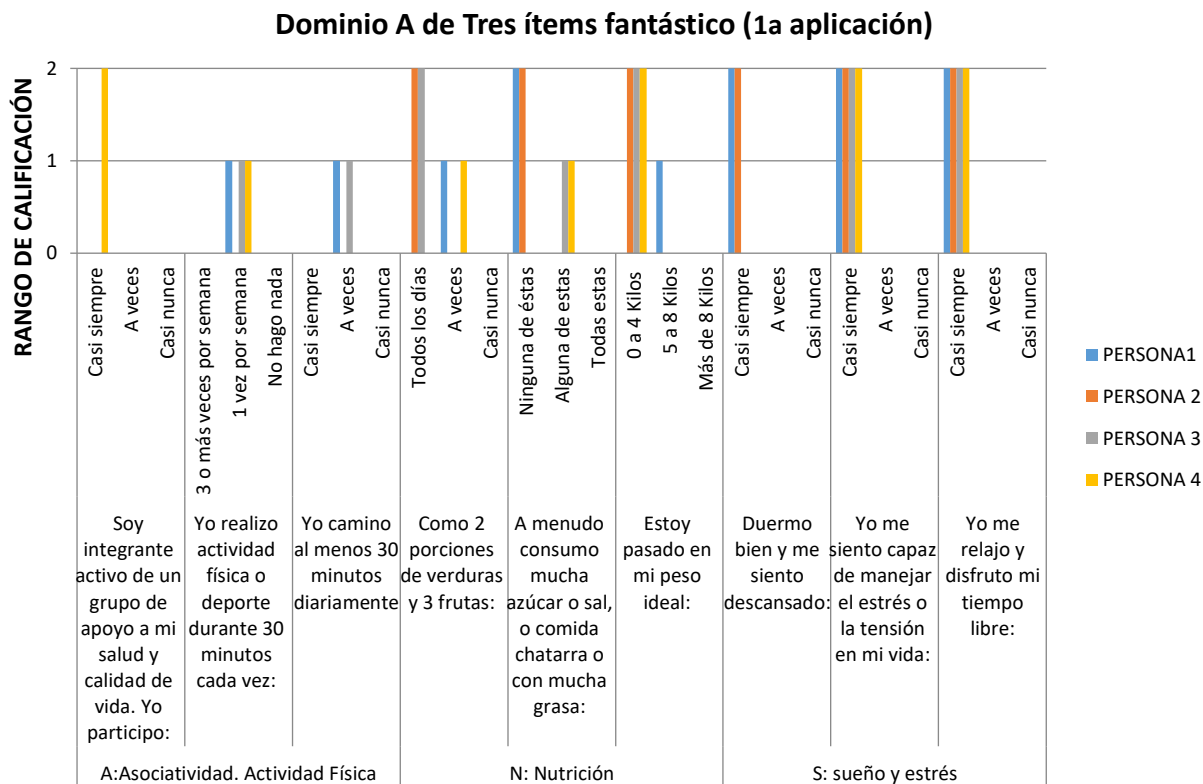
Nota: Elaboración propia

A diferencia de la primera aplicación, la persona 3 ha respondido que, a veces, tiene con quien conversar sobre cosas importantes, al igual en yo doy y recibo cariño, después de haber participado en las sesiones de AFA

A continuación, se relacionan los resultados de los dominios de actividad física, nutrición, sueño y estrés, trabajo, introspección y control de salud; son de 3 ítems y pueden tener una puntuación máxima de 6 puntos

Figura 9

Resultados Fantástico Dominio A, Tres Ítems (1ª aplicación)

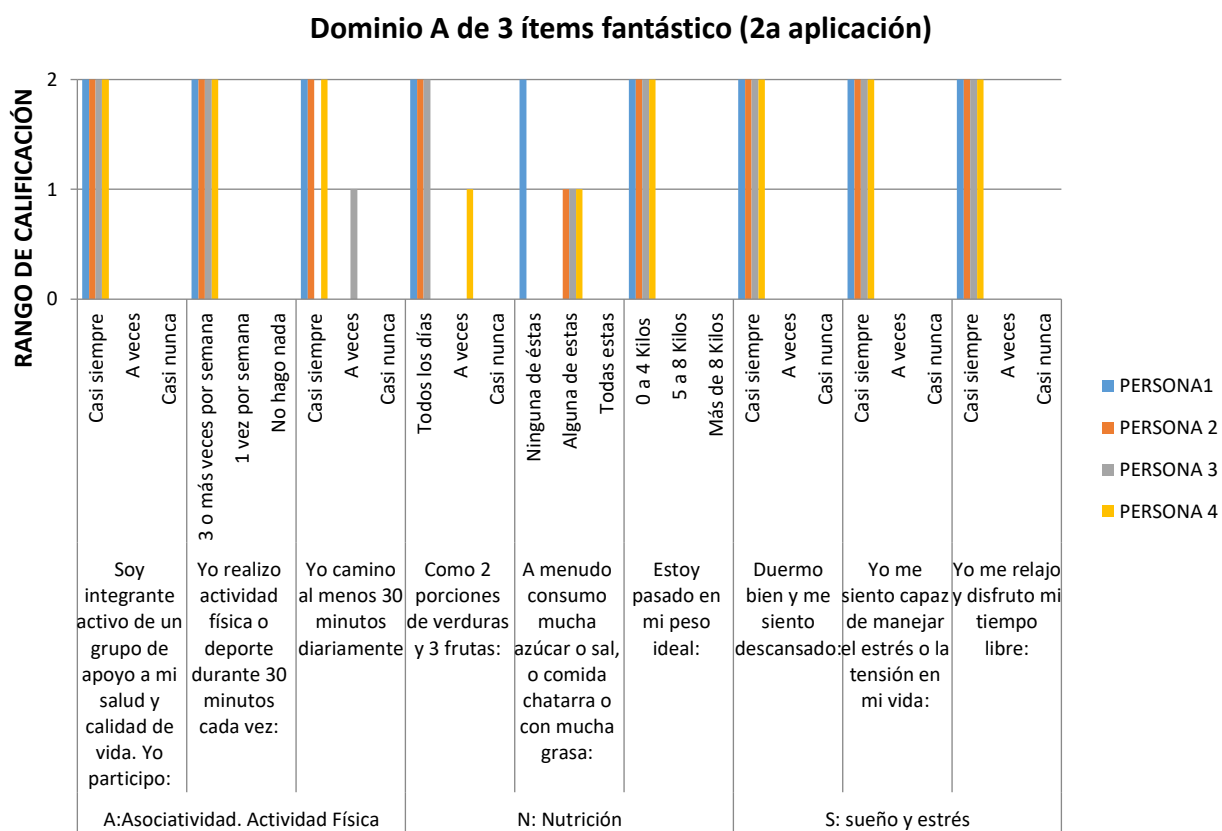


Nota: Elaboración Propia

Se evidencia dentro de esta primera aplicación, que el ítem de actividad física es el que presenta los valores más bajos de los participantes, junto también con preguntas del ítem de nutrición. Estos primeros resultados, son el punto de vista más importante a tener en cuenta frente a los resultados de la segunda aplicación, de lo que respecta la presente investigación.

Figura 10

Resultados Fantástico Dominio A, Tres Ítems (2ª aplicación)

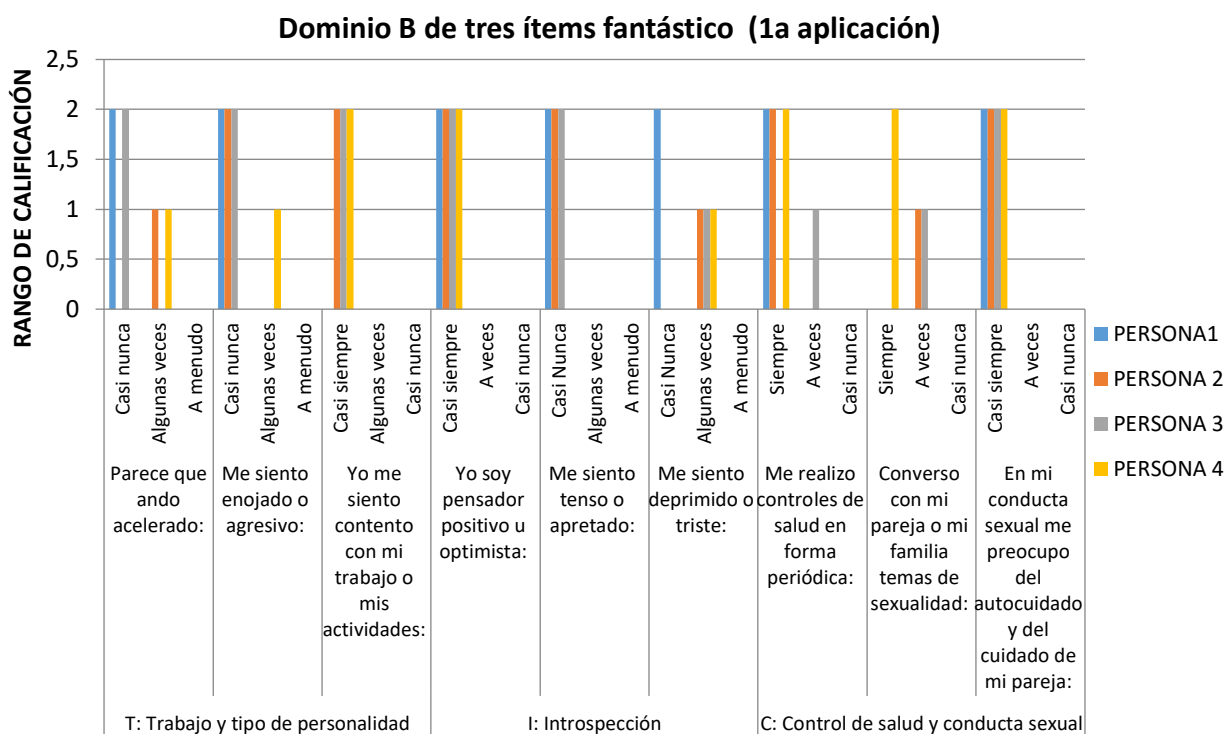


Nota: Elaboración propia

El dominio de actividad física sube de puntuación para las 4 personas, aspecto que logra comprobar que la actividad física realiza cambios sobre los estilos de vida de los participantes; adicional, el dominio de sueño y estrés para las personas 3 y 4 han subido de puntuación en la pregunta de duermo bien y me siento descansado, pasa de casi nunca a casi siempre, después de haber participado en las sesiones de AFA.

Figura 11

Resultados Fantástico Dominio B, Tres Ítems (1ª aplicación)

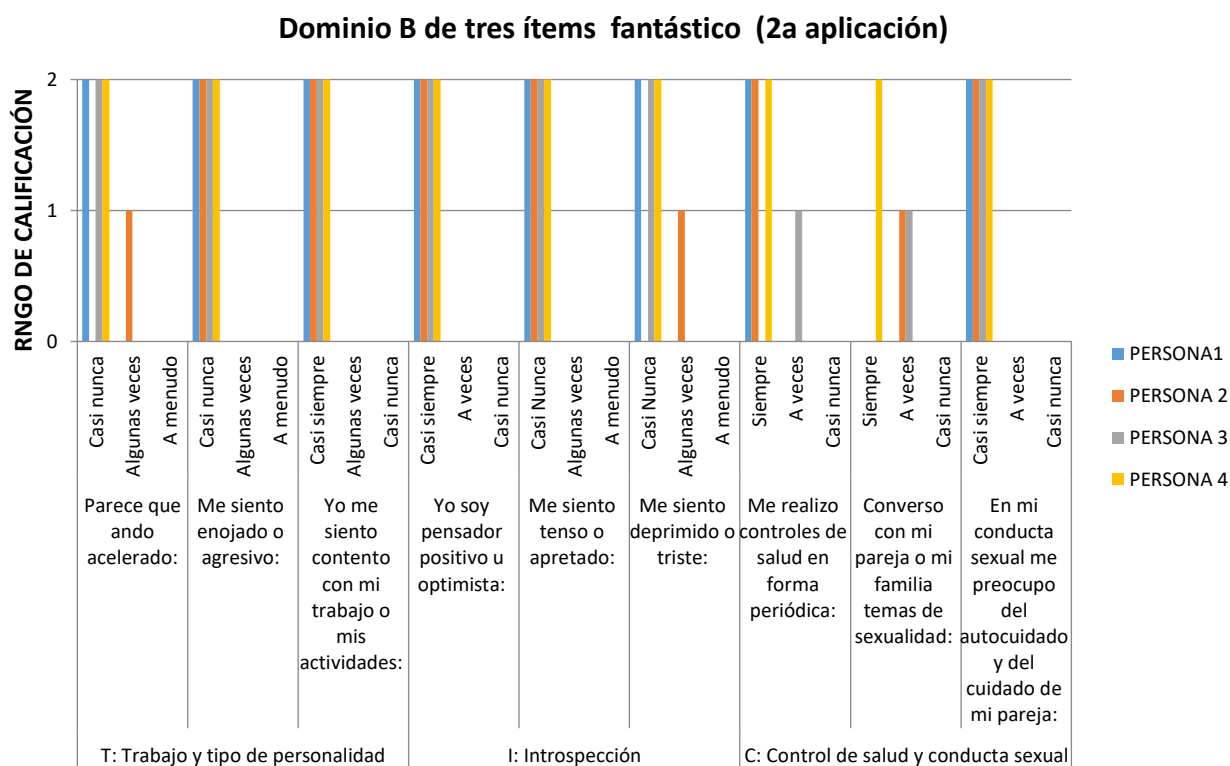


Nota: Elaboración Propia

Aunque no sucede con todos los participantes, las personas 2 y 4 han presentado puntajes bajos respecto a los ítems de tipo de personalidad e introspección; aspectos como andar acelerado, sentirse enojado o agresivo y sentirse deprimido o triste, son las preguntas que han sido respondidas con puntaje inferior.

Figura 12

Resultados Fantástico Dominio B, Tres Ítems (2ª aplicación)



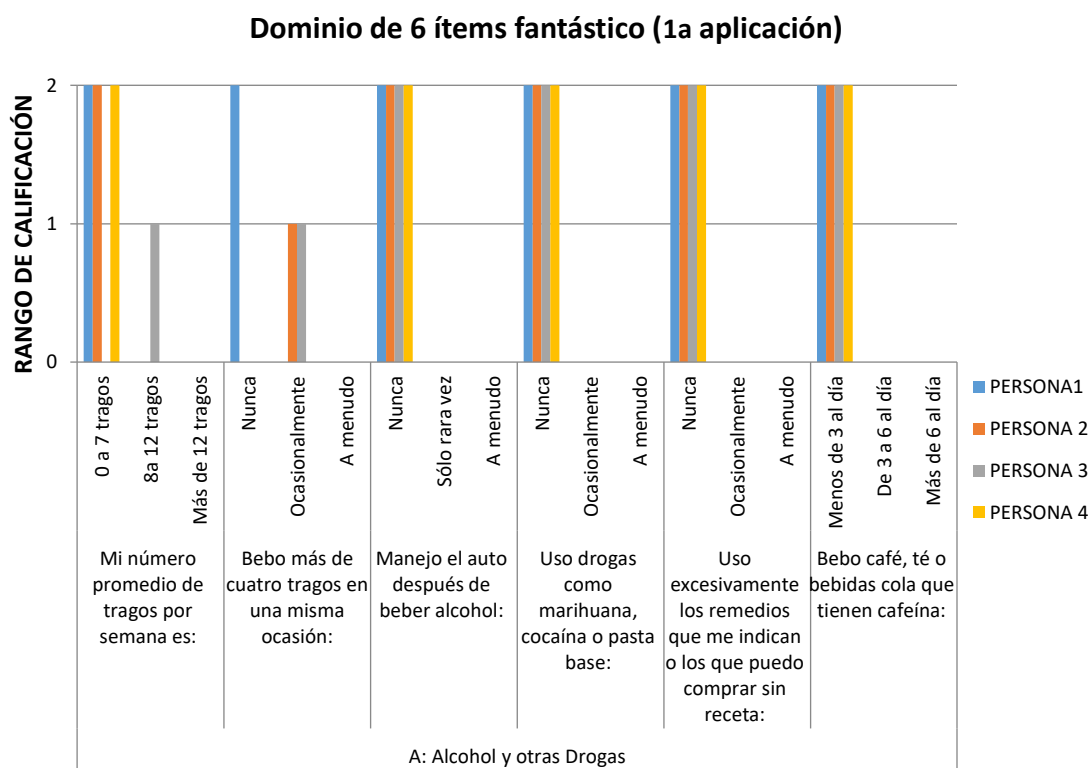
Nota: Elaboración propia.

Los dominios de Trabajo e Introspección han subido de manera positiva de puntaje, en especial en las preguntas de, parece que ando acelerado, me siento enojado y me siento tenso o apretado, en especial para la persona 4. Estos cambios son generados después de haber participado en las sesiones de AFA.

Y finalmente el dominio de alcohol y drogas, tiene 6 ítems para un máximo de 12 puntos. Por cada valor registrado, y una vez finalizada la encuesta, se realizó la sumatoria de todos los resultados; dicho resultado es multiplicado por 2 para dar con el resultado de los estilos de vida de los participantes arrojado por el instrumento.

Figura 13

Resultados Fantástico Dominio 6 Ítems (1ª aplicación)

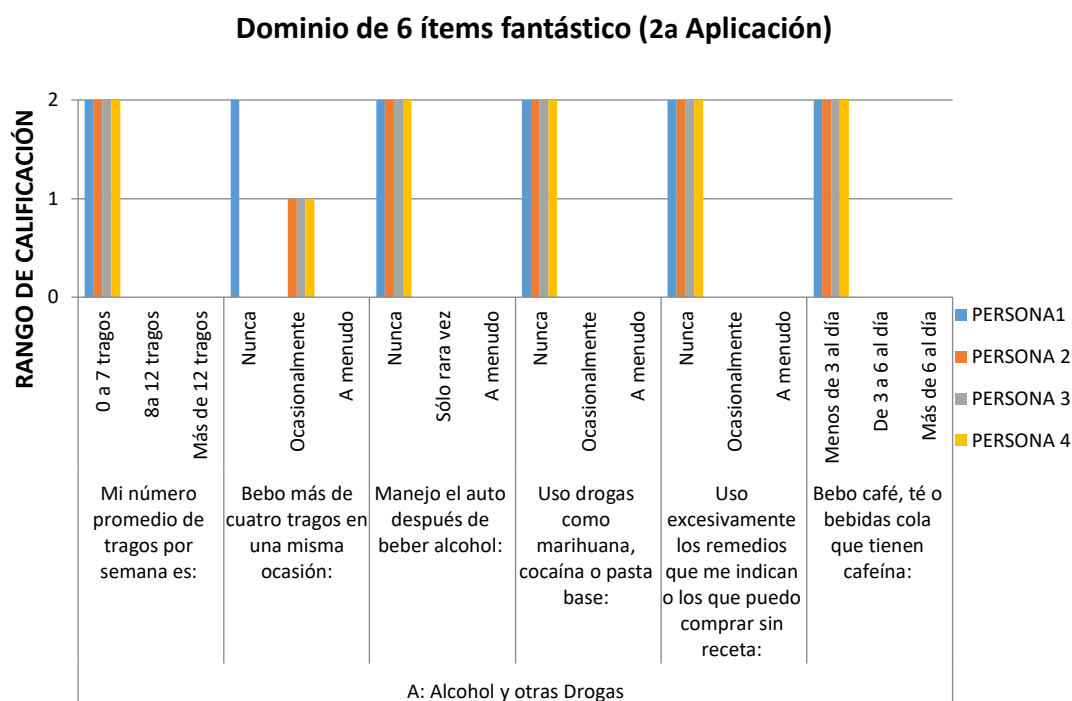


Nota: Elaboración propia

En la primera aplicación, la persona 3 ha demostrado tener un puntaje inferior respecto a los demás participantes, en especial en las preguntas de número promedio de tragos por semana y beber más de cuatro tragos en una misma ocasión.

Figura 14

Resultados Fantástico Dominio 6 Ítems (2ª aplicación)



Nota: Elaboración propia.

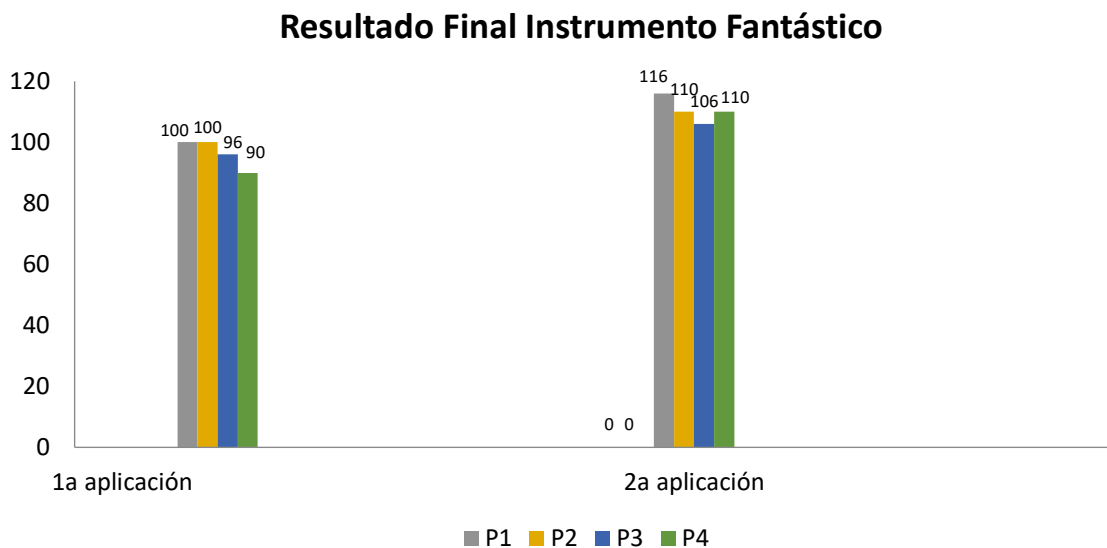
Para las personas 3 y 4, se evidencia un cambio positivo respecto a las preguntas de número de tragos y cantidad de tragos en una ocasión, con respecto a lo establecido en la primera aplicación y después de haber participado en las sesiones de AFA

Para comprobar los efectos del programa de AFA en la población, se realizaron dos aplicaciones del instrumento fantástico; cuyos resultados se relacionan de la siguiente manera:

Primera y segunda aplicación instrumento *Fantástico*: la siguiente figura, relaciona los datos obtenidos por la suma de todos los dominios y el resultado de la operación realizada con los datos obtenidos por todos los participantes; datos de la primera y segunda aplicación:

Figura 15

Resultado Final Primera y Segunda Aplicación Fantástico



Nota: Cambios generados en los resultados, respecto a la primera y la segunda aplicación del instrumento de medición Fantástico. Elaboración propia.

El valor total de la suma de todos los puntajes, ubican al participante en un nivel respecto al estilo de vida que plantea el instrumento de medición. Para la primera aplicación, todos los 4 participantes han sido calificados por el instrumento como *Buen trabajo, estas en el camino correcto* (puntuación que va desde 85 hasta 102 puntos); ya para la segunda aplicación, todos los 4 participantes han sido calificados por el instrumento como *Felicitaciones, tienes un estilo de vida fantástico* (puntuación que va desde 103 a 120 puntos). Dados estos resultados, y según lo planteado para la presente investigación, queda comprobado que la actividad física adaptada genera efectos positivos respecto a los estilos de vida de las personas con diversidad funcional física en silla de ruedas.

Discusión

Para esta investigación, al comprobar los efectos de un programa de actividad física adaptada y estilos de vida saludable para personas con diversidad funcional en silla de ruedas, se logró encontrar que la aplicación del instrumento fantástico fue ideal para la evaluación de los estilos de vida de las personas partícipes del programa de actividad física adaptada; en las 2 aplicaciones realizadas se halló que: en la primera ocasión, todos los participantes han estado en la posición de buen trabajo (con calificación mínima de 90 y una máxima de 100); ya en la segunda ocasión, todos los participantes han subido la puntuación a felicidades, tienes un estilo de vida fantástico (con calificación mínima de 103 y una máxima de 116), es decir, después de haber participado en el programa de AFA. Con esto se puede decir que, con las intervenciones de las sesiones de AFA, se han generado beneficios no sólo en los aspectos físicos de las personas, sino también desde un aspecto mental y social; ya que los dominios más predominantes respecto a cambios han sido actividad física, sueño y estrés, trabajo y tipo de personalidad e introspección. Los participantes añaden la importancia de haber involucrado una sesión del programa en donde se trabajará la salud mental, como lo fue la sesión de Yoga en silla, ya que, para algunos participantes, mejoró la conciliación del sueño y el estado de ánimo; también, temas como la condición física, la resistencia y aspectos de fuerza, fueron referenciados por los participantes del programa de AFA, como aquellos que sintieron también gran beneficio durante el proceso. Al tener en cuenta lo anterior, se rechaza la hipótesis 2 (nula) y da una aceptación para la hipótesis 1 (propia de la investigación), en donde refiere que la actividad física adaptada en personas con diversidad funcional en silla de ruedas mejora los hábitos y estilos de vida saludables. Por eso, se rescata lo concluido por Ozols en donde menciona: “De aquí es que nace la idea de contar con un programa que promueva y motive la práctica deportiva como un medio

para incentivar vidas saludables en estas personas”. (Ozols, 2007, p.4); así mismo, esta investigación ha sido punto de inicio para tomar en cuenta cada vez más las investigaciones de AFA en personas con diversidad funcional en el país; pensar en este tipo de población, hace que se involucren más evidencias científicas de todo el beneficio que se les puede brindar; por eso, se toma en contexto lo concluido por Tejero, Reina y Sanz: “Más allá de las carencias que conocemos, pensamos por todo lo anterior que queda mucho por hacer, si bien los primeros pasos ya se han dado”. (Tejero, et al., 2012, p. 222). Dados estos resultados, se evidencia la importancia de la actividad física adaptada en las personas con diversidad funcional, una población que cada día requiere no sólo de trabajo terapéutico, bien fue mencionado que la AFA debe ser trabajada de manera interdisciplinar, por todo lo maravilloso que en ella se puede investigar y mejorar en la salud de estas personas.

Conclusión

Cada revisión científica que se realizó en la presente investigación, junto con el programa de actividad física adaptada, fueron la clave para haber comprobado los efectos de la actividad física en las personas con diversidad funcional física en silla de ruedas, corregir terminología referente a la población y enriquecer los procesos metodológicos para la práctica de AFA.

La aplicación del cuestionario de calidad de vida logró evaluar los estilos de vida saludable de las personas participantes del programa; también fue clave para reconocer los comportamientos en cuanto a emoción, sensación y perspectivas de la población antes del inicio de las sesiones de AFA, esto porque la intención del cuestionario es evaluar los diferentes ítems que se tienen a partir de las experiencias vividas de las 2 últimas semanas de los participantes.

El programa de AFA fue apropiado para la intervención de las sesiones de AFA, se evidenció que las 3 sesiones ejecutadas para los participantes mejoraron aspectos no sólo físicos, sino también mentales y sociales. También, y gracias a las revisiones teóricas de los diseños de metodologías para programas de actividad física adaptada, fue importante realizar una evaluación inicial, en el momento y al final de las semanas del programa con relación a las cargas de trabajo establecidas, ya que, en especial con la sesión de musculación en silla de ruedas, fue necesario realizar ajustes previos por las diferentes percepciones al esfuerzo que daban los propios participantes en la sesión; estos cambios fueron hechos respecto al volumen e intensidad de la sesión.

El instrumento de medición *Fantástico* fue aplicado de manera exitosa para corroborar lo ejecutado durante las sesiones de AFA, gracias a su fácil aplicación y la fiabilidad que en el país se le ha dado para este tipo de investigaciones. Cabe resaltar, que este instrumento recopila la

cantidad necesaria de preguntas para calificar los estilos de vida de las personas, ya que para esta investigación ha sido utilizada la última versión, la cual obtiene datos y preguntas con una mejoría respecto a su versión anterior; es por esa razón, que este instrumento fue elegido como el encargado de evaluar, comprobar y analizar lo planteado anteriormente.

Finalmente, los análisis hechos en los resultados dados por el instrumento de medición brindan el soporte de la efectividad del programa de AFA; estos han logrado demostrar los efectos positivos de la AFA en personas con diversidad funcional física; a manera general, con los análisis realizados se evidenciaron cambios físicos, comportamentales, mentales, sociales y emocionales de los participantes; pero también, y gracias a los mismos análisis, queda demostrado que la AFA puede romper fronteras, generar demasiados cambios con muchas o pocas personas que la practiquen.

Referencias

- Arboleda, A.M., Loaiza, C.P., Molina, L.C., Castillo, L., Toro, M.A., Céspedes, M.A., Carmona, N., Ríos, S.M., & Herrera, V.Y. (2013) *Guía para el gerenciamiento de proyectos y programas escolares* (Tesis de especialización). Universidad de San Buenaventura, Medellín, Colombia.
- Barroso, G., Sánchez, B, y Calero, S. (2016) Metodología para el desarrollo de programas de actividad física adaptada: Parte II: Diseño y validación. *Lecturas Educación Física y Deportes 20* (213),1-7.
https://www.researchgate.net/publication/317040685_Metodologia_para_el_desarrollo_de_programas_de_actividad_fisica_adaptada_Parte_II_Disenio_y_validacion
- Camargo, D.A., Montilla, M.E., Rincón, L.M., Garcés, L.T., Castillo, J.N., Delgado, J.V., Peña, G.C., Rubiano, D. y Montenegro, D.C (2020). *Recomendaciones de actividad física adaptada: una estrategia de promoción de la salud en casa para la población con discapacidad*.
<https://medicina.bogota.unal.edu.co/dependencias/unidades/publicaciones/item/1500-recomendaciones-de-actividad-fisica-adaptada>
- Garcés, J.E y Soto, A.J (2010). La actividad física adaptada a la diversidad poblacional. *Multined*, 14(3), 1-5.
- Garcés, J.E., y Soto, A.J. (2010). Fundamentos teóricos-metodológicos de la Actividad Física y el Deporte Adaptado a la diversidad poblacional. *Olimpia. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma* 7(24). 39-46.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210778>

- García, L.V., Ospina, J., Aguinaga, L., y Russi, L.J. (2009). *Aproximación conceptual a la actividad física adaptada (AFA)*.
https://repository.urosario.edu.co/bitstream/handle/10336/3762/Documento%2041_Artes%20Finales.pdf?sequence=4
- Gutierrez, M., y Caus, N. (2006). Análisis de los motivos para la participación en actividades a la participación en actividades físicas de personas con y sin discapacidad físicas de personas con y sin discapacidad. *Revista internacional de ciencias del deporte* 2(2), 49-64.
<https://www.redalyc.org/pdf/710/71000204.pdf>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M.P. (2014). Metodología de la Investigación sexta edición. Ciudad de México, México: McGraw-Hill education.
- Instituto de Políticas Públicas en Salud (2018). *El impacto de la actividad física adaptada en personas en situación de discapacidad*. <http://www.ipsuss.cl/ipsuss/actualidad/el-impacto-de-la-actividad-fisica-adaptada-en-personas-en-situacion-de/2018-12-18/175923.html>
- International Federation of Adapted Physical Activity. *What is APA*. <https://ifapa.net/what-is-apa/>
- Knibbe, T.J., Biddiss, E., Glandstone, B., & McPherson, A.C. (2016) Characterizing socially supportive environments relating to physical activity participation for young people with physical disabilities. *Developmental Neurorehabilitation*, 20(5), 294-300. doi: 10.1080/17518423.2016.1211190
- Martínez, F. (1997). Castellanos, Los modelos explicativos del proceso salud-enfermedad: los determinantes sociales. En Castellanos, P.L. (Ed), *Salud Pública* (pp.81-102). España: McGraw-Hill Interamericana de España

Méndez, J.B., y Méndez, E.M. (2016) *Diccionario: Educación, Actividad Física y Deportes*.

<http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/5115>

Ministerio de salud y protección social. (2019). *Sala situacional de personas con discapacidad*.

<http://minsalud.gov.co/sites//rid/Lists/Bibliotecadigital/RIDE/VS/MET/sala-situacional-discapacidad2019-2-vf.pdf>

Organización Mundial de la Salud (2018). *ENT perfiles de países*.

https://www.who.int/nmh/countries/col_es.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud. (2018). *Discapacidad y salud*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health>

Organización Panamericana de la Salud. (2017). *Informe sobre el monitoreo de los progresos en enfermedades no transmisibles*.

https://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13677:who-launches-new-ncds-progress-monitor&Itemid=1926&lang=es

Organización Panamericana de la Salud. *Seamos Activos*.

<https://www.paho.org/es/campa%C3%B1as/seamos-activos>

Ozols, M.A., (2007). Actividad física y discapacidad. *Revista en ciencias del Movimiento Humano y Salud*. 4(2), 1-5. <https://www.redalyc.org/pdf/2370/237017534001.pdf>

Pérez, J., Reina, R., y Sanz, D. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con

discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte* 21(7), 213-224. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024688008.pdf>

Pérez, J., Reina, R., y Sanz, D. (2012). La actividad física adaptada para personas con

discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 213-224. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163024688008.pdf>

- Ramírez, R., y Agredo, R. (2012). Fiabilidad y validez del instrumento "Fantástico" para medir el estilo de vida en adultos colombianos. *Revista de salud pública* 14(2). 226-237. doi 10.1590/S0124-00642012000200004
- Rodríguez, F., Lanza, J. B., y Martínez, W. A. (2018). Censo y caracterización de personas con diversidad funcional del municipio de Fusagasugá. *Revista Tecnología Y Productividad*, 4(4), 33-42. <http://revistas.sena.edu.co/index.php/rtyp/article/view/2329>
- Santos, L.B., Briceño, C., & Mora, L. *Caracterización de los Estilos de Vida del Adulto Mayor que asisten al Coliseo la Luna en Chía, Cundinamarca durante el periodo 2012-2* (Tesis de pregrado). Universidad de la Sabana, Chía, Cundinamarca, Colombia.
- Savino, L., Río, L y Gómez-Palomo, F. (2015). The adapted physical activity as a valuable tool to overcome social prejudice to the disabled persons. *Journal of Human Sport and Exercise* 10(1), 418-424. doi:10.14198/jhse.2015.10.Proc1.34
- Vidarte, J.A., Vélez, C., Sandoval, C., y Alfonso, M.G. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la promoción de la salud* 16(1), 202-218. https://www.researchgate.net/publication/301345303_Actividad_fisica_Estrategia_de_promocion_de_la_salud
- Villar, M., Ballinas, Y., Gutiérrez, C., y Ángulo, Y. (2016). Análisis de la confiabilidad del test fantástico para medir estilos de vida saludables en trabajadores evaluados por el programa “reforma de vida” del seguro social de salud (EsSalud). *Revista peruana de medicina integrativa* 1(2), 17-26 <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-876372>

Anexos

Anexo 1. Formulario de consentimiento informado

Efectos de un programa de actividad física y estilos de vida saludable en personas con diversidad funcional en silla de ruedas.

Nombre: _____ Apellido: _____

Edad: _____ Genero: _____ Teléfono personal: _____

Dirección: _____ Persona de contacto: _____ Tiene usted alguna enfermedad diagnosticada: Si/No ____ ¿Cuál? _____

Investigador Principal: Fabián Andrés Tobar Murcia

Institución responsable: Universidad de Cundinamarca

Introducción

El programa de Ciencias del Deporte y Educación Física de la Universidad de Cundinamarca, dentro del proceso de investigación formativa y aplicada, con el estudiante que está asociados en el ámbito de la salud, se caracteriza por saber los efectos del programa de actividad física y estilos de vida saludable con personas en sillas de ruedas. Con la intención de que usted participe en el presente estudio, en este documento encontrara información sobre el procedimiento que se le propone.

Propósito.

La actividad física es fundamental para el bienestar físico y mental de la persona; viendo esta perspectiva se propone la idea de generar influencia hacia el ámbito saludable por medio de 3 sesiones de actividad física (Danza y arte adaptado, musculación en silla de ruedas y yoga en silla); evidenciando los pros y los contra que presentan las personas con diversidad funcional.

Tipo de Intervención de Investigación

En esta investigación incluirá 3 sesiones de actividad física y cada una tendrá objetivos diferentes utilizando los diferentes sistemas del cuerpo; a nivel cardiovascular por medio de la sesión de danza y arte adaptado, trabajo musculo esquelético con la sesión de musculación en silla de ruedas, y respiraciones, meditación y asanas por medio de la sesión Yoga en silla.

Selección de participantes

La selección se inicia con la convocatoria voluntaria, informando a diferentes grupos y poblaciones sobre el proyecto, determinando la diversidad funcional en silla de ruedas aplicando la inclusión y exclusión de dicho proyecto.

Participación Voluntaria

Su participación en este proyecto de investigación es totalmente voluntaria. Usted puede elegir participar o cambiar de idea más tarde y dejar de participar aun cuando haya aceptado. Antes de decidirse, debe leer completamente el consentimiento. El investigador está en disposición de explicar las veces que sea necesario y aclarar totalmente sus dudas o preguntas.

Procedimientos y Protocolo

Se pretende evaluar la fiabilidad y validez del cuestionario Fantástico para medir exactamente los estilos de vida saludable de la persona que se está investigando; los estilos de vida se caracterizan por patrones de comportamiento identificables que pueden tener un efecto sobre la salud de un individuo y se relacionan con varios aspectos que reflejan las actitudes, valores y comportamientos en la vida de en una persona

(Vélez 2012). El cuestionario FANTÁSTICO es un instrumento genérico diseñado en el Departamento de Medicina Familiar de la Universidad McMaster de Canadá, y permite identificar y medir el estilo de vida de una población particular, Este cuestionario contiene 25 ítems cerrados que exploran nueve categorías o dominios físicos, psicológicos y sociales relacionados al estilo de vida. Sus versiones cortas y extensas, s, han sido para su mejor comprensión en sujetos de diversidad funcional en silla de ruedas.

Este cuestionario presenta tres opciones de respuesta con valor numérico de 0 a 2 para cada categoría, y se califican por medio de una escala tipo Likert, con una calificación de 0 a 100 puntos. Tomando como punto de corte la media de las calificaciones propuestas por los autores del instrumento (9,10) cinco niveles de calificación estratifican el comportamiento: 39 puntos= existe peligro, 40 a 59 puntos = malo, 60 a 69 puntos = regular, 70 a 84 puntos = bueno, 85 a 100 puntos = excelente) estilo de vida. Cuanto menor sea la puntuación, mayor es la necesidad de cambio. En términos generales, los resultados pueden ser interpretados de la siguiente manera: “Excelente” indica que el estilo de vida del individuo representa una influencia óptima para la salud “Bueno” indica que el estilo de vida representa una influencia adecuada para la salud; “Regular” indica que el estilo de vida representa un beneficio para la salud, aunque también presenta riesgos, “malo y existe peligro” indica que el estilo de vida del individuo plantea muchos factores de riesgo.

Duración

La investigación durará 6 semanas para un total de 24 sesiones de actividad física; durante este tiempo se establecerá los diferentes horarios para la realización que estará distribuida en 3 o 4 veces por semana, cada sesión con un objetivo diferente, al terminar las 6 semanas se dará por terminada la investigación.

Riesgos y molestias

Al participar en esta investigación es posible que usted se exponga a un riesgo mayor que si no lo hiciera, es decir, que entraña un riesgo mínimo. Existen riesgos de efectos indeseables o malestar si acepta participar en el estudio. El posible malestar consiste en cansancio y fatiga, principalmente en los músculos del miembro superior y dolor lumbar, aunque la posibilidad de que esto suceda es muy baja por ser una actividad para todo tipo de población.

Beneficios

Si participa en esta investigación, después de analizar los datos y socializar los resultados, se sugiere emplearlos con el fin de poder controlar los efectos de la actividad física; Saber con detalle cómo se siente diariamente, que cambios género en su cuerpo a nivel físico y mental con más precisión, en caso de lesiones recibiremos el tratamiento o los cuidados adecuados, que serán a mis expensas.

Incentivos

Para la presente investigación no recibirá compensación alguna por la colaboración, tan solo el agradecimiento por contribuir a generar conocimiento y a mejorar su calidad de vida. De igual forma, en Colombia para investigaciones con seres humanos solo está garantizado el derecho a la indemnización si llegase a perjudicar su integridad o vulnerar sus derechos.

Confidencialidad

No se compartirá la identidad de los participantes de la investigación. La información recogida se mantendrá confidencial y los resultados serán entregados y comentados personalmente. La información acerca de usted que se recogerá durante la investigación será puesta fuera de alcance y nadie sino los investigadores tendrán acceso a verla. Cualquier información acerca de usted tendrá un número en vez de su nombre. Solo los investigadores sabrán cuál es su número y se mantendrá la información en reserva. Para asegurar la confidencialidad de los datos, Fabián Tobar, seguirá los lineamientos de los códigos de ética para la investigación con seres humanos.

A Quién Contactar

Cualquier pregunta sobre el proyecto de investigación o sobre la colaboración en él, antes, durante o después del consentimiento, será respondida por el investigador, en este caso Fabián Tobar, en representación de la universidad de Cundinamarca, bajo la dirección de un asesor designado por el comité de investigación del programa

Formulario de Consentimiento

Yo _____ he leído la información anterior, y doy mi consentimiento para que se me haga la intervención de los efectos de la actividad física.

Se me ha facilitado esta hoja informativa, habiendo comprendido el significado del procedimiento y los riesgos del mismo y se me han resultado todas las dudas al respecto en la entrevista con: _____, así mismo, he recibido respuestas a todas mis preguntas, habiendo tomado la decisión de manera libre y voluntaria.

Persona que se somete a la prueba: _____

Número de identificación: _____ de _____

Firma: _____

Testigo: _____

Número de identificación: _____ de _____

Firma: _____

Persona que aplica la prueba: _____

Número de identificación: _____ de _____

Firma: _____

Realizado en: _____ el día: _____ mes: _____

Año: _____

Anexo 2. Técnicas e Instrumentos de recolección de información**Fecha:** ____/____/____**Datos personales e historia familiar**

Nombre: _____ N° Identificación: _____

Edad: _____ Género: Hombre ____Mujer ____

Fecha de nacimiento: ____/____/____ Estrato socioeconómico: ____

Actualmente tiene trabajo: SI (1) ____NO (0) ____ En qué localidad vive: _____

Estado civil: Soltero(a) ____ Casado(a) ____ Divorciado(a) ____ Viudo(a) ____ Unión libre ____

Correo electrónico: _____ Celular: _____

En caso de emergencia llamar a: _____ Celular: _____

Anexo 3. Formato recolección de datos 1

Señale con una x su nivel educativo
Básica primaria incompleta (1)
Básica primaria completa (2)
Básica secundaria incompleta (3)
Básica secundaria completa (4)
Media incompleta (5)
Media completa (6)
Universitario (7)

Señale con una x que tipo de ocupación tiene
Fuerza pública (1)
Funcionarios públicos (2)
Profesionales universitarios, científicos e intelectuales (3)
Técnicos, postsecundarios no universitarios y asistentes (4)
Empleados de oficina (5)
Trabajadores de los servicios y vendedores (6)
Oficiales, operarios, artesanos, trabajadores de la industria manufacturera, de construcción y minería (7)
Operadores de máquinas, instalaciones y ensambladores (8)
Trabajadores no calificados (9)
Hogar (10)
Pensionados (11)
Otro (12) ¿Cuál?

¿Alguna vez ha padecido de las siguientes enfermedades?		
Patología	SI (1)	NO (0)
Enfermedades del corazón		
Hipertensión		
Diabetes (Problemas de azúcar en sangre)		
Colesterol elevado		
Triglicéridos elevados		
Enfermedad periodontal		
Enfermedades pulmonares		
Cáncer		
Enfermedades endocrinas y metabólicas		
Problemas renales		
Enfermedades autoinmunes		
¿Alguna vez sus parientes han sufrido de los siguientes problemas de salud?		
Enfermedades del corazón		
Hipertensión		
Diabetes		
Colesterol elevado		
Triglicéridos elevados		
Problemas renales		
Sobrepeso u obesidad		
Enfermedades pulmonares		
Cáncer		
Enfermedades endocrinas y metabólicas		

Anexo 4. Cuestionario PARQ

PAR-Q Cuestionario Para la Práctica de Actividad Física	SI	NO
1 ¿Alguna vez su médico le ha indicado que usted tiene un problema cardiovascular, que solamente puede llevar a cabo ejercicios o actividad física si lo refiere un médico?		
2 ¿Sufre de dolores frecuentes en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física?		
3 ¿En el último mes, le ha dolido el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?		
4 ¿Con frecuencia pierde el equilibrio debido a mareos, o alguna vez ha perdido el conocimiento?		
5 ¿Tiene problemas en los huesos o articulaciones (por ejemplo, en la espalda, rodillas o cadera) que pudiera agravarse al aumentar la actividad física?		
6 ¿Al presente, le receta su médico medicamentos (por ejemplo, pastillas de agua) para la presión arterial o problemas con el corazón?		
7 ¿Existe alguna otra razón por la cual no debería participar en un programa de actividad física alguna otra razón?		

Anexo 5. Cuestionario Calidad de Vida 1

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5
		Muy insatisfecho (a)	Un poco insatisfecho (a)	Lo normal	Bastante satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.						
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5
5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	5

Anexo 6. Cuestionario Calidad de Vida 2

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.						
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalment e
10	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	4	5
11	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	5
12	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	3	4	5
13	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	5
14	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	3	4	5
15	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida						
		Muy insatisfecho (a)	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)
16	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	3	4	5
17	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
18	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
19	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	5
20	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
21	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
22	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5

23	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
24	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
25	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5
La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas						
		Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
26	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5

Anexo 7. Cuestionario IPAQ

CUESTIONARIO INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA (IPAQ)

- 1** Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos realizo actividades físicas intensas tales como levantar pesos pesados, cavar, ejercicios hacer aeróbicos?
- Días por semana (indique el número)
Ninguna actividad física intensa (pase a la pregunta 3)
- 2** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física intensa en uno de esos días?
- Indique cuántos minutos por día
No sabe/no está seguro
- 3** Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días hizo actividades físicas moderadas tales como transportar pesos livianos, o desplazamientos prolongados? No incluya el desplazamiento hacia su sitio de trabajo
- Días por semana (indicar el número)
Ninguna actividad física moderada (pase a la pregunta 5)
- 4** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a una actividad física moderada en uno de esos días?
- Indique cuántos minutos por día
No sabe/no está seguro
- 5** Durante los últimos 7 días, ¿en cuántos días se desplazó por lo menos 10 minutos seguidos?
- Días por semana (indique el número)
Ninguna (pase a la pregunta 7)
- 6** Habitualmente, ¿cuánto tiempo en total dedicó a desplazarse en uno de esos días?
- Indique cuántos minutos por día
No sabe/no está seguro
- 7** 7. Durante los últimos 7 días ¿cuánto tiempo pasó sentado durante un día hábil?
- Indique cuántos minutos por día
No sabe/no está seguro
-

Anexo 8. Instrumento de medición Fantástico.

		FANTASTICO		
Contesta este cuestionario, recordando cómo ha sido tu vida este último mes.		2	1	0
F (Familia y amigos)	Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí Yo doy y recibo cariño	Casi siempre Casi siempre	A veces A veces	Casi nunca Casi nunca
A (Asociatividad. Actividad Física)	Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo: Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinear) o deporte durante 30min. Cada vez: Yo camino al menos 30 minutos diariamente.	Casi siempre 3 o más veces por semana Casi siempre	A veces 1 vez x semana A veces	Casi nunca No hago nada Casi nunca
N (Nutrición)	Como 2 porciones de verduras y 3 frutas: A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:	Todos los días Ninguna de éstas	A veces Algunas de éstas	Casi nunca Todas éstas
T (Tabaco)	Yo fumo cigarrillos: Generalmente fumo ___ cigarrillos por día:	No, los últimos 5 años Ninguno	No, el último año De 0 a 10	Sí, este año Más de 10
A (Alcohol. Otras Drogas)	Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trago fuerte) por semana es de: Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: Manejo el auto después de beber alcohol: Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: Bebo café, té o bebidas cola que tienen cafeína	0 a 7 0 tragos Nunca Nunca Nunca Menos de 3 al día	8 a 12 tragos Ocasionalmente Sólo rara vez Ocasionalmente Ocasionalmente De 3 a 6 al día	Más de 12 tragos A menudo A menudo A menudo A menudo Más de 6 al día
S (Sueño. Estrés)	Duermo bien y me siento descansado/a: Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre	Casi siempre Casi siempre Casi siempre	A veces A veces A veces	Casi nunca Casi nunca Casi nunca
T (Trabajo. Tipo de Personalidad)	Parece que ando acelerado /a:	Casi nunca	Algunas veces	A menudo

	Me siento enojado/ a o agresivo/a:	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
I (Introspección)	Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades	Casi siempre	A veces	Casi nunca
	Yo soy un pensador positivo u optimista:	Casi siempre	A veces	Casi nunca
	Me siento tenso/a o apretado/a:	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
	Me siento deprimido/a o triste:	Casi nunca	Algunas veces	A menudo
C (Control de Salud. Conducta Sexual)	Me realizo controles de salud en forma periódica	Siempre	A veces	Casi nunca
	Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad	Siempre	A veces	Casi nunca
	En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja	Casi siempre	A veces	Casi nunca
O (Otras conductas)	Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito	Siempre	A veces	Casi nunca
	Uso cinturón de seguridad	Siempre	A veces	Casi nunca

Anexo 9. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 1 (1ª aplicación)

Persona 1: José Beltrán (1ª Aplicación)

VIDA CHILE **¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?** **GOBIERNO DE CHILE**

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

F Familia y Amigos	A Asociatividad. Actividad Física	N Nutrición	T Tabaco	A Alcohol. Otras Drogas	S Sueño. Estrés	T Trabajo. Tipo de Personalidad	I Introspección	C Control de Salud. Conducta Sexual	O Otras conductas
<p>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Yo doy y recibo cariño:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>	<p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, pedinear) o deporte durante 30 minutos cada día:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 3 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 1 vez a semana <input type="checkbox"/> No hago nada</p> <p>Yo camino al menos 30 minutos diariamente:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca</p>	<p>Como 2 porciones de verduras y 3 frutas todos los días:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Amenuzo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguna de estas <input type="checkbox"/> Algunas de estas <input type="checkbox"/> Todas esas</p> <p>Estoy pasado(a) en mi peso ideal en:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> Más de 8 kilos</p>	<p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No, los últimos 5 años <input type="checkbox"/> No, el último año <input type="checkbox"/> Sí, este año</p> <p>Generalmente fumo _____ cigarrillos por día:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> De 0 a 10 <input type="checkbox"/> Más de 10</p>	<p>Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trapo fuerte) por semana es de:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 7 tragos <input type="checkbox"/> 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> Más de 12 tragos</p> <p>Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Bobo más de cuatro tragos en una misma ocasión:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Manejo el auto después de beber alcohol:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Solo rara vez <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Bobo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Menos de 3 al día <input type="checkbox"/> De 3 a 6 al día <input type="checkbox"/> Más de 6 al día</p>	<p>Duermo bien y me siento descansado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Yo me relajé y disfruté mi tiempo libre:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>	<p>Pienso que amo aprender:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Me siento enojado/a o agresivo/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>	<p>Yo soy un pensador positivo u optimista:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Me siento triste/a o apático/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Me siento deprimido/a o triste:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>	<p>Me realizo controles de salud en forma periódica:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>En mi conducta sexual me preocupé del anticoncepto y del estado de mi pareja:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>	<p>Como peatón, pasajero o transportista, respeto las ordenanzas del tránsito:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Uso cinturón de seguridad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>
4	2	4	4	12	6	4	6	4	4

Anexo 10. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 1(1ª aplicación)

Persona 1: José Beltrán (2ª Aplicación)

Puntaje Final

$50 \times 2 = 100$

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones

De 103 a 120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.
 De 85 a 102 **Buen trabajo. Estás en el camino correcto.**
 De 73 a 84 Adecuado, estás bien.
 De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar.
 De 0 a 46 Estés en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por donde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente hidratado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comienzas. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca maneras de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario recurre por ayuda.


Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involúcate en otras actividades.

Control de Salud: no descuides tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la Vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual riesgosa.


Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Transita atento(a) a los órdenes del tránsito que están destinados a cuidarte. Sé prudente al manejar.



¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?



Ten un Estilo de Vida Fantástico




*¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas.
Dia a Dia realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones.
Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...
Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.
Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr:*

Familia y amigos: comunícate. Comparte tus sentimientos con los demás. Abanza a alguien que tú quieras todos los días.

Asociatividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Sumate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días, baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, realiza ejercicio físico o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.





Anexo 11. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 1 (2ª aplicación)

Persona 1: José Beltrán (2ª Aplicación).



¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia y Amigos	Asociatividad. Actividad Física	Nutrición	Tabaco	Alcohol. Otras Drogas	Sueño. Estrés	Trabajo. Tipo de Personalidad	Introspección	Control de Salud. Conducta Sexual	Otras conductas
<p>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo soy y me siento orgulloso/a de mi familia y amigos:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo o de mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 minutos o más:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 3 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 1 vez a semana <input type="checkbox"/> No hago nada</p> 	<p>Como 2 porciones de verduras y 3 porciones de frutas todos los días:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Amoroso/amorosa, amigable o salí a comer o charlar con mi familia o amigos:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguna de estas <input type="checkbox"/> Algunas de estas <input type="checkbox"/> Todas estas</p>  <p>Estoy preocupado(a) en mi peso ideal en:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> Más de 8 kilos</p> 	<p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No, los últimos 5 años <input type="checkbox"/> No, el último año <input type="checkbox"/> Si, este año</p>  <p>Generalmente fumo cigarrillos por día:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> De 1 a 10 <input type="checkbox"/> Más de 10</p> 	<p>El último mes bebí alcohol:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No bebí alcohol <input type="checkbox"/> Bebí alcohol</p> <p>Si bebí alcohol, ¿cuánto bebí?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Menos de 7 tragos <input type="checkbox"/> 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> Más de 12 tragos</p>  <p>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Manejo el auto después de beber alcohol:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Solo rara vez <input type="checkbox"/> A menudo</p> 	<p>Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Uso excesivamente los servicios que me indican o los que puedo comprar sin receta:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Más de 3 al día <input type="checkbox"/> De 3 a 6 al día <input type="checkbox"/> Más de 6 al día</p> 	<p>Dormo bien y me siento descansado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo me siento orgulloso/a de mi trabajo o de mi actividad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Yo soy una persona positiva u optimista:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Me siento enojado/a o agresivo/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Me siento feliz/a o contento/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> 	<p>Me realizo controles de salud en forma periódica:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>En mi conducta sexual me preocupé del autocuidado y del cuidado de mi pareja:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Como peón, peonero del transporte público o yo respetoso(a) de los ordenamientos del tránsito:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Uso cinturón de seguridad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 
4	6	6	4	12	6	6	6	4	4

Anexo 12. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 1(2ª aplicación)

Persona 1: José Beltrán (2ª Aplicación).

Puntaje Final

$59 \times 2 = 116$

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones

De 103 a 120: Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico. Buen trabajo. Estás en el camino correcto.

De 85 a 102: Adecuado, estás bien.

De 73 a 84: Algo bajo, podrías mejorar.

De 47 a 72: Estás en la zona de peligro, pero tu honestidad es tu real valor.

De 0 a 46: Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira los áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Ten un Estilo de Vida Fantástico

¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas.
Día a Día realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones. Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...
Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer. Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr.

Familia y amigos: comunícate. Comparte tus sentimientos con los demás. Aléxate a alguien que te quiera todos los días.

Actividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, promueve, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Señala el desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días, baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, realiza ejercicio físico o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente hidratado(a).

Tabaco: déjalo de fumar. Mejor aún no comiences. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si ves a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca maneras de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario escapa por ayuda.


Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aléjate de la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involucrate en otras actividades.

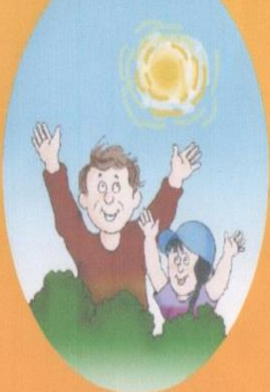
Control de Salud: no descuides tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la Vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita tener una conducta sexual insegura.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Transita atento(a) a las ordenes del tránsito que están destinadas a cuidarte. Si prefieres el manejar.



¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?



VIDA CHILE

Anexo 13. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 1 Persona 1

Calidad de Vida

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada.

A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza. Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas semanas.

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.						
		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	X	4	5
		Muy y insatisfecho (a)	Un poco insatisfecho (a)	Lo normal	Bastante e satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	X	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.						
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	X	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	X	4	5

Anexo 14. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 2 Persona 1

7	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	X	4	5
8	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	X	3	4	5
9	1	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	X	4	5
0	2	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	X	5
1	2	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	X	4	5
2	2	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	X	4	5
3	2	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	X	4	5
4	2	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	X	4	5
5	2	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	X	5
La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas							
			Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
6	2	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	X	2	3	4	5

Anexo 15. Cuestionario Calidad de Vida 2 Persona 1

5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	X	4	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	X	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	X	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	X	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	X	4	5

Tabla 1 Cuestionario calidad de vida 2

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.							
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente	
0	1	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	X	3	4	5
1	1	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	X	4	5
2	1	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	X	3	4	5
3	1	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	X	4	5
4	1	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	X	4	5
5	1	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	X	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida							
		Muy insatisfecho (a)	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)	
6	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	X	4	5

Anexo 16. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 2 (1ª aplicación)

Persona 2: Jhon Costablanca (1ª Aplicación)



VIDA CHILE

¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
CORPORACIÓN VIDA CHILE

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
<p>Familia y Amigos</p> <p>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo doy y recibo cariño:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Asociatividad. Actividad Física</p> <p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo puntúo:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 min. cada vez:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 3 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 1 vez a semana <input type="checkbox"/> No hago nada</p> <p>Yo camino al menos 30 minutos diariamente.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>	<p>Nutrición</p> <p>Como 2 porciones de verduras y 3 frutas:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Amenudo consumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucho grasa:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Ninguna de esas Algunas de esas Todas esas</p>  <p>Estoy pesado(a) en mi peso ideal en:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> Más de 8 kilos</p> 	<p>Tabaco</p> <p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No, los últimos 5 años <input type="checkbox"/> No, el último año <input type="checkbox"/> Sí, este año</p>  <p>Generalmente fumo cigarrillos por día:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> De 0 a 10 <input type="checkbox"/> Más de 10</p> 	<p>Alcohol. Otras Drogas</p> <p>Mi número promedio de tragos (botella de anís, vaso de vino, copita trago fuerte) por semana es de:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 7 tragos <input type="checkbox"/> 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> Más de 12 tragos</p>  <p>Bebí más de cuatro tragos en una misma ocasión:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Manejo el auto después de beber alcohol:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Solo rara vez <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Más de 3 al día <input type="checkbox"/> De 3 a 6 al día <input type="checkbox"/> Más de 6 al día</p>  <p>Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p> 	<p>Sueño. Estrés</p> <p>Dormo bien y me siento descansado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Trabajo. Tipo de Personalidad</p> <p>Parece que ando ansioso/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Me siento enojado/a o agresivo/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Yo me siento cansado(a) con mi trabajo o mis actividades:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Introspección</p> <p>Yo soy una persona positiva y optimista:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Me siento tenso/a o apenado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Me siento deprimido/a o triste:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> 	<p>Control de Salud. Conducta Sexual</p> <p>Me realizo controles de salud en forma periódica:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Consejo con mi pareja o mi familia temas de sexualidad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>En mi conducta sexual me preocupo del anticonceptivo y del cuidado de mi pareja:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Otras conductas</p> <p>Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las señalizaciones del tránsito:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Uso cinturón de seguridad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 
4	0	6	4	11	6	5	5	5	4

Anexo 17. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 2 (1ª aplicación)

Persona 2: Jhon Castiblanco (1ª Aplicación)

Puntaje Final

50 x 2 = 100

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones

<p>De 103 a 120 De 85 a 102 De 73 a 84 De 47 a 72 De 0 a 46</p>	<p>Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico. Buen trabajo. Estés en el camino correcto. Adecuado, estás bien. Algo bajo, podrías mejorar. Estés en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.</p>
---	--

Note: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente delgado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comienzas. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si ves a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca momentos de relajante (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario recurre por ayuda.


Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involucrate en otras actividades.


Control de Salud: no desatienes tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la Vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Tenéalo abrochado a los órdenes del tránsito que están destinados a cuidarte. Sé prudente al manejar.



¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?



VIDA CHILE
COPONIA Y PROMOCIÓN

Ten un Estilo de Vida Fantástico

*¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas:*

*Día a Día realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones.
Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...
Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.
Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr:*

Familia y amigos: comunícale. Comparte tus sentimientos con los demás. Abrezo a alguien que tú quieras todos los días.

Actividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Sumate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días, baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, realiza ejercicio físico a lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.







Anexo 18. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 2 (2ª aplicación)

Persona 2: Jhon Cortiblanco (2ª Aplicación)



VIDA CHILE

¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.



GOBIERNO CHILE
MINISTERIO DE SALUD
CORPORACIÓN NACIONAL DE DROGAS

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia y Amigos	Asociatividad. Actividad Física	Nutrición	Tabaco	Alcohol. Otras Drogas	Sueño. Estrés	Trabajo. Tipo de Personalidad	Introspección	Control de Salud. Conducta Sexual	Otras conductas
<p>¿Vives con quien habita en las casas que son importantes para ti?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Vives con quien habita en las casas que son importantes para ti?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Vives con quien habita en las casas que son importantes para ti?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>¿Participas en alguna actividad (de un grupo de apoyo o de salud y calidad de vida (organizaciones de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Participas en alguna actividad (de un grupo de apoyo o de salud y calidad de vida (organizaciones de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Participas en alguna actividad (de un grupo de apoyo o de salud y calidad de vida (organizaciones de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>¿Comes 2 porciones de verduras y 3 porciones de frutas todos los días?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Comes 2 porciones de verduras y 3 porciones de frutas todos los días?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Comes 2 porciones de verduras y 3 porciones de frutas todos los días?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>¿Fumas cigarrillos?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No, los últimos 5 años <input type="checkbox"/> No, el último año <input type="checkbox"/> Sí, este año</p>  <p>¿Fumas cigarrillos?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No, los últimos 5 años <input type="checkbox"/> No, el último año <input type="checkbox"/> Sí, este año</p>  <p>¿Fumas cigarrillos?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No, los últimos 5 años <input type="checkbox"/> No, el último año <input type="checkbox"/> Sí, este año</p> 	<p>¿Bebes alcohol o drogas (alcohol, cocaína o pasta base)?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>¿Bebes alcohol o drogas (alcohol, cocaína o pasta base)?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>¿Bebes alcohol o drogas (alcohol, cocaína o pasta base)?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p> 	<p>¿Duerme bien y me siento descansado/a?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Duerme bien y me siento descansado/a?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Duerme bien y me siento descansado/a?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>¿Parece que estás escuchando o opinando?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>¿Parece que estás escuchando o opinando?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>¿Parece que estás escuchando o opinando?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> 	<p>¿Te sienten positivo/a o optimista?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Te sienten positivo/a o optimista?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Te sienten positivo/a o optimista?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales en forma protegida?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales en forma protegida?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Alguna vez has tenido relaciones sexuales en forma protegida?</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>¿Cómo prefieres, cuando usas el transporte público, yo no me movilizo, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Cómo prefieres, cuando usas el transporte público, yo no me movilizo, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>¿Cómo prefieres, cuando usas el transporte público, yo no me movilizo, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 
4	6	5	4	11	6	5	5	5	4

Anexo 19. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 2 (2ª aplicación)

Persona 2: Jhon Castiblanco (2ª Aplicación)

Puntaje Final

$5 \times 2 = 110$

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones

De 103 a 120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.
De 85 a 102 Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
De 73 a 84 Adecuado, estás bien.
De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar.
De 0 a 46 Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Note: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira los ítems donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente hidratado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comienzas. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca momentos de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario escucha por ayuda.


Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desamula algún pasatiempo o involucrate en otras actividades.


Control de Salud: no descuides tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la Vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones intrapersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual insegura.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Tenido atento(a) a las órdenes del tránsito que están destinadas a cuidarte. Sé prudente al manejar.




¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?



VIDA CHILE

COMUNICACIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD
DEPARTAMENTO PROMOCIÓN DE LA SALUD

Ten un Estilo de Vida Fantástico



*¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas.*

Día a Día realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones.

Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...

Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.

Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr.

Familia y amigos: comunícate. Comparte tus sentimientos con los demás. Abreza a alguien que tú quieras todos los días.

Actividad: investiga y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Sumate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días, baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, realiza ejercicio físico o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Anexo 20. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 1 Persona 2

2

Calidad de Vida

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada. A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza. Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas semanas.

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.

		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	X	4	5
		Muy y insatisfecho (a)	Un poco insatisfecho (a)	Lo normal	Bastante e satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	X	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.						
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	X	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	X	4	5

Anexo 21. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 2 Persona 2

7	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	X	4	5
8	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	X	4	5
9	1	¿Cómo de satisfecho/a está de sí mismo?	1	2	3	4	X
0	2	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	X	5
1	2	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	X	4	5
2	2	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	X	5
3	2	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	X
4	2	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	X	4	5
5	2	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	X	4	5
La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas							
			Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
6	2	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	X	3	4	5

Anexo 22. Cuestionario Calidad de Vida 2 Persona 2

5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	X	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	X
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	X	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	X	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	X	5

Tabla 1 Cuestionario calidad de vida 2

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.							
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente	
0	1	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	X	4	5
1	1	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	X	5
2	1	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	X	4	5
3	1	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	X	5
4	1	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	X	4	5
5	1	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	X	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida							
		Muy insatisfecho (a)	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)	
6	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	2	X	4	5

Anexo 23. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 3 (1ª aplicación)

Persona 3: Jaime Callejas (1ª Intervención)

VIDA CHILE **¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?** GOBIERNO DE CHILE MINISTERIO DE SALUD SUBSECRETARÍA DE PREVENCIÓN

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
Familia y Amigos Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí: <input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca  Yo doy y recibo cariño: <input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca  Yo camino al menos 30 minutos diariamente. <input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca	Asociatividad. Actividad Física Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autoayuda, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, musicales, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo: <input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca  Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 min. cada vez: <input checked="" type="checkbox"/> 3 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 1 vez x semana <input type="checkbox"/> No hago nada 	Nutrición Como 2 porciones de verduras y 3 frutas: <input checked="" type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca  A menudo consumo mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucho grasa: <input checked="" type="checkbox"/> Ninguna de estas <input type="checkbox"/> Algunas de estas <input type="checkbox"/> Todas estas  Estoy pesando(a) en mi peso ideal en: <input checked="" type="checkbox"/> 0 a 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> Más de 8 kilos 	Tabaco Yo fumo cigarrillos: <input checked="" type="checkbox"/> No, los últimos 5 años <input type="checkbox"/> No, el último año <input type="checkbox"/> Sí, este año  Generalmente fumo cigarrillos por día: <input checked="" type="checkbox"/> Ninguno <input type="checkbox"/> 1 de 6 a 10 <input type="checkbox"/> Más de 10 	Alcohol. Otras Drogas Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trago fuerte) por semana es de: <input checked="" type="checkbox"/> 0 a 7 tragos <input type="checkbox"/> 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> Más de 12 tragos  Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión: <input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo  Manejo el auto después de beber alcohol: <input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Solo rara vez <input type="checkbox"/> A menudo  Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína: <input checked="" type="checkbox"/> Menos de 3 al día <input type="checkbox"/> De 3 a 6 al día <input type="checkbox"/> Más de 6 al día 	Sueño. Estrés Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base: <input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo  Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta: <input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo  Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína: <input checked="" type="checkbox"/> Menos de 3 al día <input type="checkbox"/> De 3 a 6 al día <input type="checkbox"/> Más de 6 al día  Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida: <input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca 	Trabajo. Tipo de Personalidad Parece que ando acelerado /a: <input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo  Me siento enojado/a o agresivo/a: <input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo  Yo me siento contento/a con mi trabajo o mis actividades: <input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca 	Introspección Yo soy persona positiva u optimista: <input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca  Me siento tenso/a o apático/a: <input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo  Me siento deprimido/a o triste: <input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo 	Control de Salud. Conducta Sexual Me realizo controles de salud en forma periódica: <input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca  Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad: <input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca 	Otras conductas Como peatón, pasajero, conductor de transporte público o automovilista, respetoso(a) de ordenanzas del tránsito: <input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca  Uso cinturón de seguridad: <input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca 
4	2	5	4	10	4	6	5	4	4

Anexo 24. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 3 (1ª aplicación)

Persona 3: Jaime Callejas (1ª Aplicación)

Puntaje Final

40 x 2 = **96**

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones

De 103 a 120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.
De 85 a 102 Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
De 73 a 84 Adecuado, estás bien.
De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar.
De 0 a 46 Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Note: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira los dígitos donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Ten un Estilo de Vida Fantástico

*¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas.
Die a Día realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones.
Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...
Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.
Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr.*

Familia y amigos: comunícale. Comparte tus sentimientos con los demás. Abrazo a alguien que tú quieres todos los días.

Asociatividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Sumate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días; baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, realiza ejercicio físico o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente delgado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comienzas. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca maneras de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario recurre por ayuda.


Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involucrate en otras actividades.

Control de Salud: no desatendas tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.


Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la Vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Tenste atento(a) a los órdenes del tránsito que están destinados a cuidarte. Sé prudente al manejar.



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
DIVISION RECTORIA Y REGULACION SANITARIA
DEPARTAMENTO PROMOCION DE LA SALUD

¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?



VIDA CHILE

Anexo 25. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 3 (2ª aplicación)

Persona 3: Jaime Callejas (2ª Aplicación)

VIDA CHILE

CONTESTA ESTE CUESTIONARIO, RECORDANDO COMO HA SIDO TU VIDA ESTE ÚLTIMO MES. LUEGO, SUMA LOS PUNTOS Y ANOTALOS AL FINAL DE CADA COLUMNA.

¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
DEPARTAMENTO DE PREVENCIÓN DE LA SALUD

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
<p>Familia y Amigos</p> <p>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:</p> <p>2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>Yo doy y me da cariño:</p> <p>2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p> 	<p>Asociatividad, Actividad Física</p> <p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo o mutual y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:</p> <p>1. Casi siempre 0. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 min. cada vez:</p> <p>2. 3 o más veces por semana 1. 1 vez a semana 0. No hago nada</p>  <p>Yo camino al menos 30 minutos diariamente:</p> <p>2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p>	<p>Nutrición</p> <p>Como 2 porciones de verduras y 3 frutas:</p> <p>1. Todos los días 0. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>Al menos consumo una vez al día azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:</p> <p>2. Ninguna de estas 1. Algunas de estas 0. Todas estas</p>  <p>Estoy pesado(a) en mi peso ideal en:</p> <p>2. 0 a 4 kilos de más 1. 5 a 8 kilos de más 0. Más de 8 kilos</p> 	<p>Tabaco</p> <p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p>2. No, los últimos 5 años 1. No, el último año 0. Sí, este año</p>  <p>Generalmente fumo <u> </u> cigarrillos por día:</p> <p>2. Ninguno de 0 a 10 0. Más de 10</p> 	<p>Alcohol, Otras Drogas</p> <p>Al menos promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita tragos fuertes) por semana es de:</p> <p>2. 0 a 7 tragos 1. 8 a 12 tragos 0. Más de 12 tragos</p>  <p>Bobinas de audio/trajes en una misma ocasión:</p> <p>2. Nunca 1. Ocasionalmente 0. A menudo</p>  <p>Manejo el auto después de beber alcohol:</p> <p>2. Nunca 1. Solo rara vez 0. A menudo</p>  <p>Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína:</p> <p>2. Menos de 3 al día 1. De 3 a 6 al día 0. Más de 6 al día</p>  <p>Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:</p> <p>2. Nunca 1. Ocasionalmente 0. A menudo</p>  <p>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:</p> <p>2. Nunca 1. Ocasionalmente 0. A menudo</p> 	<p>Sueño, Estrés</p> <p>Duermo bien y me siento descansado/a:</p> <p>2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p>2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades:</p> <p>2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p> 	<p>Trabajo, Tipo de Personalidad</p> <p>Pienso que ando acelerado/a:</p> <p>2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo</p>  <p>Me siento enojado/a o agresivo/a:</p> <p>2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo</p>  <p>Yo me siento deprimido/a o triste:</p> <p>2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo</p> 	<p>Introspección</p> <p>Yo soy un pensador positivo u optimista:</p> <p>2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>Me siento tenso/a o agitado/a:</p> <p>2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo</p>  <p>Me siento deprimido/a o triste:</p> <p>2. Casi nunca 1. Algunas veces 0. A menudo</p> 	<p>Control de Salud, Conducta Sexual</p> <p>Me realizo controles de salud en forma periódica:</p> <p>2. Siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad:</p> <p>2. Siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del estado de mi pareja:</p> <p>2. Casi siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p> 	<p>Otras conductas</p> <p>Como peatón, pasajero del transporte público o y/o automovilista, soy respetuoso(a) de los ordenanzas del tránsito:</p> <p>2. Siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p>  <p>Uso cinturón de seguridad:</p> <p>2. Siempre 1. A veces 0. Casi nunca</p> 
2	5	5	4	11	6	6	6	4	4

Anexo 26. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 3 (2ª aplicación)

Persona 3: Jaime Callejas (2ª Aplicación)

Puntaje Final

53 x 2 = 106

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones

De 103 a 120: Felicitaciones. Tienes un estilo de vida fantástico. Buen trabajo. Estás en el camino correcto.


De 85 a 102: Advocado, estás bien.

De 73 a 84: Algo bajo, puedes mejorar.

De 47 a 72: Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

De 0 a 46: Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira los dros donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por dónde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Ten un Estilo de Vida Fantástico



¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas.
Día a Día realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones.
Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...
Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.
Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr:

Familia y amigos: comunícale. Comparte tus sentimientos con los demás. Alíza a alguien que te quinas todos los días.

Actividad: integra y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y organizaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Sumate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días, baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, realiza ejercicio físico o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantiene delgado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comienza. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Suena: Estés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca momentos de relajante (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario busca por ayuda.




Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Descansa algún posatiempo o involucrate en otras actividades.

Control de Salud: no descuides tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Trazate alerta(s) a las ordenes del tránsito que están destinadas a cuidarte. Sé prudente al manejar.

Anexo 27. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 1 Persona 3

3

Calidad de Vida

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada.

A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza. Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas semanas.

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	5
		Muy y insatisfecho (a)	Un poco insatisfecho (a)	Lo normal	Bastante satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.						
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	3	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	1	2	3	4	5

Anexo 28. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 2 Persona 3

7	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
8	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
9	1	¿Cómo de satisfecho/a está de si mismo?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
0	2	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
1	2	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
2	2	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
3	2	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
4	2	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
5	2	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas							
			Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
6	2	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5

Anexo 29. Cuestionario Calidad de Vida 2 Persona 3

5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	<input checked="" type="checkbox"/>	5
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5

Tabla 1 Cuestionario calidad de vida 2

Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.							
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente	
0	1	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
1	1	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
2	1	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
3	1	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	<input checked="" type="checkbox"/>	4	5
4	1	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
5	1	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5
Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida							
		Muy insatisfecho (a)	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)	
6	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	<input checked="" type="checkbox"/>	3	4	5

Anexo 30. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 4 (1ª aplicación)

Persona 4: Leiver Duarte (1ª Aplicación)



VIDA CHILE

¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DEL DESARROLLO HUMANO Y PROTECCIÓN SOCIAL

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
<p>Familia y Amigos</p> <p>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo doy y recibo cariño:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Asociatividad. Actividad Física</p> <p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo a mi salud y calidad de vida (organizaciones de autocuidado, clubes de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mupes, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo realizo actividad física (caminar, subir escaleras, trabajo de casa, jardinería) o deporte durante 30 min. cada vez:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 3 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 1 vez x semana <input type="checkbox"/> No hago nada</p>  <p>Yo camino al menos 30 minutos diariamente.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>	<p>Nutrición</p> <p>Como 2 porciones de verduras y 3 frutas todos los días</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>A menudo como mucha azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguna de estas <input type="checkbox"/> Algunas de estas <input type="checkbox"/> Todas estas</p>  <p>Estoy pasado(a) en mi peso ideal en:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> Más de 8 kilos</p> 	<p>Tabaco</p> <p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> No, los últimos 5 años <input type="checkbox"/> No, el último año <input type="checkbox"/> Sí, este año</p>  <p>A menudo fumo mucho azúcar o sal o comida chatarra o con mucha grasa:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguna de estas <input type="checkbox"/> Algunas de estas <input type="checkbox"/> Todas estas</p> <p>Generalmente fumo <u> </u> cigarrillos por día.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguno de 0 a 10 <input type="checkbox"/> Más de 10</p>  <p>Manejo el auto después de beber alcohol:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Solo rara vez <input type="checkbox"/> A menudo</p> 	<p>Alcohol. Otras Drogas</p> <p>Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita trago fuerte) por semana es de:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 7 tragos <input type="checkbox"/> 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> Más de 12 tragos</p>  <p>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Menos de 3 al día <input type="checkbox"/> De 3 a 6 al día <input type="checkbox"/> Más de 6 al día</p> 	<p>Sueño. Estrés</p> <p>Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Usualmente bien y me siento descansado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Trabajo. Tipo de Personalidad</p> <p>Flaqueo que ando acelerado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Me siento ansioso/a o agitado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Yo me siento cansado(a) con mi trabajo o mis actividades:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Introspección</p> <p>Yo soy un persona positiva o optimista:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Me siento tenso/a o agitado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Me siento deprimido/a o triste:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> 	<p>Control de Salud. Conducta Sexual</p> <p>Me realizo controles de salud en forma periódica:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Converso con mi pareja o mi familia temas de sexualidad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>En mi conducta sexual me preocupo del autocuidado y del cuidado de mi pareja:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 	<p>Otras conductas</p> <p>Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Uso cinturón de seguridad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> 
4	3	4	3	10	4	4	3	6	4

Anexo 31. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 4 (1ª aplicación)

Persona 4: Leiver Duarte (1ª Aplicación)


Puntaje Final

45 x 2 = 90

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones


De 103 a 120 Felicitaciones. Tienes un estilo de vida Fantástico.
De 85 a 102 Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
De 73 a 84 Adecuado, estás bien.
De 47 a 72 Algo bajo, podrías mejorar.
De 0 a 46 Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.


Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira los días donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por donde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
DIVISION RECTORIA Y REGULACION SANITARIA
CONSEJO NACIONAL DE PREVENCIÓN EN LA SALUD

¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?





Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente delgado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comienzas. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Sueño, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Los hábitos de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca maneras de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario recurre por ayuda.

Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Introspección: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involucrate en otras actividades.

Control de Salud: no desatendas tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la Vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Transita atento(a) a las órdenes del tránsito que están destinadas a cuidarte. Sé prudente al manejar.

Ten un Estilo de Vida Fantástico

*¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas.
Día a Día realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones.
Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu...
Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer.
Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr.*

Familia y amigos: comunícale. Comparte tus sentimientos con los demás. Abreza a alguien que tú quieras todos los días.

Asociatividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y organizaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Sómate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días; baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, realiza ejercicio físico o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

Anexo 32. Instrumento Fantástico Hoja 1 Persona 4 (2ª aplicación)

Persona 4: Leiver Duarte (2ª Aplicación)



¿COMO ES TU ESTILO DE VIDA?

Contesta este cuestionario, recordando como ha sido tu vida este último mes. Luego, suma los puntos y anótalos al final de cada columna.

F	A	N	T	A	S	T	I	C	O
<p>Familia y Amigos</p> <p>Tengo con quien hablar de las cosas que son importantes para mí:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo soy y me siento feliz/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Yo soy y me siento triste/a:</p> <p><input type="checkbox"/> Casi siempre <input checked="" type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Yo realizo actividad física (caminar, salir a correr, jugar, bailar, etc.):</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 2 o más veces por semana <input type="checkbox"/> 1 vez a semana <input type="checkbox"/> No hago nada</p> <p>Yo camino al menos 30 minutos diariamente:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">3</p>	<p>Asociatividad. Actividad Física</p> <p>Soy integrante activo(a) de un grupo de apoyo o misalud y calidad de vida (organizaciones de enfermos crónicos, deportivos, religiosos, mujeres, adultos mayores, vecinales y otros). Yo participo:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Amamos comer/muñaco, salir a salir a caminar, chatear o con mucho gusto:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguna de estas <input type="checkbox"/> Algunas de estas <input type="checkbox"/> Todas estas</p> <p>Estoy pesando(a) en mi peso ideal en:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> Más de 8 kilos</p>  <p>Yo camino al menos 30 minutos diariamente:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">6</p>	<p>Nutrición</p> <p>Como 2 porciones de verduras y 3 frutas:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Todos los días <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Amamos comer/muñaco, salir a salir a caminar, chatear o con mucho gusto:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguna de estas <input type="checkbox"/> Algunas de estas <input type="checkbox"/> Todas estas</p> <p>Estoy pesando(a) en mi peso ideal en:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 4 kilos de más <input type="checkbox"/> 5 a 8 kilos de más <input type="checkbox"/> Más de 8 kilos</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">4</p>	<p>Tabaco</p> <p>Yo fumo cigarrillos:</p> <p><input type="checkbox"/> No, los últimos 5 años. <input checked="" type="checkbox"/> No, el último año. <input type="checkbox"/> Sí, este año.</p>  <p>Generalmente fumo _____ cigarrillos por día:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Ninguno de 0 a 10 <input type="checkbox"/> Más de 10</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">3</p>	<p>Alcohol. Otras Drogas</p> <p>Mi número promedio de tragos (botella de cerveza, vaso de vino, copita de licor) por semana es de:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> 0 a 7 tragos <input type="checkbox"/> 8 a 12 tragos <input type="checkbox"/> Más de 12 tragos</p>  <p>Bebo más de cuatro tragos en una misma ocasión:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Mantengo el auto después de beber alcohol:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Solo rara vez <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Bebo café, té o bebidas calientes que tienen cafeína:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Más de 3 al día <input type="checkbox"/> De 3 a 6 al día <input type="checkbox"/> Menos de 3 al día</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">11</p>	<p>Sueño. Estrés</p> <p>Uso drogas como marihuana, cocaína o pasta base:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Uso excesivamente los remedios que me indican o los que puedo comprar sin receta:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Nunca <input type="checkbox"/> Ocasionalmente <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Yo me siento capaz de manejar el estrés o la tensión de mi vida:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Yo me relajo y disfruto mi tiempo libre:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">6</p>	<p>Trabajo. Tipo de Personalidad</p> <p>Paseo que anda andando /a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p>  <p>Me siento enojado/a o agredido/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>Yo me siento contento(a) con mi trabajo o mis actividades:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>Yo me siento deprimido/a o triste:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">6</p>	<p>Introspección</p> <p>Yo soy un pensador positivo u optimista:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Me siento tenso/a o agitado/a:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi nunca <input type="checkbox"/> Algunas veces <input type="checkbox"/> A menudo</p> <p>En mi conducta sexual me preocupa el autocontrol y del control de mi pareja:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">6</p>	<p>Control de Salud. Conducta Sexual</p> <p>Me realizo controles de salud en forma periódica:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Converso con mi pareja o mi familia temas de seguridad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p>En mi conducta sexual me preocupa el autocontrol y del control de mi pareja:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Casi siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p> <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">6</p>	<p>Otras conductas</p> <p>Como peatón, pasajero del transporte público y/o automovilista, soy respetuoso(a) de las ordenanzas del tránsito:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p>Uso cinturón de seguridad:</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Siempre <input type="checkbox"/> A veces <input type="checkbox"/> Casi nunca</p>  <p style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 30px; margin: 0 auto;">4</p>

Anexo 32. Instrumento Fantástico Hoja 2 Persona 4 (2ª aplicación)

Puntaje Final

$55 \times 2 = 110$

Suma todos los resultados de las columnas y multiplica tu puntaje final por dos. Mira lo que significa tu puntaje y sigue las recomendaciones.

De 103 a 120: Felicitaciones. Tienes un estilo de vida fantástico.
De 85 a 102: Buen trabajo. Estás en el camino correcto.
De 73 a 84: Adecuado, estás bien.
De 47 a 72: Algo bajo, podrías mejorar.
De 0 a 46: Estás en la zona de peligro, pero la honestidad es tu real valor.

Nota: El puntaje total no significa que has fallado. Siempre es posible cambiar el estilo de vida, empezando ahora. Mira las áreas donde has tenido 0 ó 1 punto y decide por donde quieres empezar a cambiar. Buena suerte!

Nutrición: incluye abundantes frutas y verduras en tus comidas, además de pan y cereales, leguminosas, pescados, carnes y lácteos descremados. Evita la sal, el azúcar y la comida chatarra, también reduce las grasas. Mantente hidratado(a).

Tabaco: deja de fumar. Mejor aún no comiences. Busca ayuda de un familiar, de amigos o de un profesional. Busca ambientes libres del humo de tabaco (en el trabajo, hogar y lugares públicos).

Alcohol: si vas a beber, no te embriagues. Consume menos de dos tragos por día de vino, cerveza o tragos fuertes. Nunca conduzcas vehículos después de beber alcohol.

Suerte, Estrés: trata de dormir 7 a 9 horas cada noche. Libérate del estrés. Las técnicas de respirar profundo, hacer ejercicio y de relajación son una ayuda.

Tipo de personalidad: tranquilízate. Busca momentos de relajarte (conversa con otras personas, busca una actividad entretenida, sal a dar una larga caminata). Con calma disfruta de la vida. Si es necesario busca por ayuda.

Trabajo: valora lo bueno de tu trabajo o de tus actividades. Tu aporte es importante.

Interocepción: piensa en positivo. Aleja la depresión manteniéndote activo(a). Desarrolla algún pasatiempo o involucrate en otras actividades.

Control de Salud: no desatendas tu cuerpo ni tu mente. Acude al equipo de salud para detectar peligros y prevenir enfermedades.

Conducta sexual: recuerda que la sexualidad es parte integrante y trascendente durante toda la vida. La salud sexual es un proceso fundamental en el desarrollo humano y en las relaciones interpersonales y no se limita a la reproducción. Evita llevar una conducta sexual riesgosa.

Otras conductas: no olvides el cinturón de seguridad. Transita atento(a) a los órdenes del tránsito que están destinados a cuidarte. Sé prudente al manejar.



¿Tienes un Estilo de Vida Fantástico?



VIDA CHILE

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
DEPARTAMENTO PRIMARIA DE SALUD

Ten un Estilo de Vida Fantástico

*¿Tu estilo de vida necesita un cambio?
Fíjate algunas metas.*

Día a Día realiza pequeños pasos para llegar a tener una vida saludable y en buenas condiciones. Logra el control de tu cuerpo, mente y de tu espíritu... Prepárate para lograr lo mejor que la vida te puede ofrecer. Aquí hay algunas sugerencias de lo que se puede lograr.

Familia y amigos: comunícate. Comparte tus sentimientos con los demás. Abreza a alguien que tú quieras todos los días.

Actividad: intégrate y forma grupos. Participa en organizaciones (clubes y agrupaciones culturales, deportivas, parroquiales, de voluntariado, mujeres, tercera edad, etc.). Símbate al desafío de construir de manera colaborativa posibilidades para alcanzar una vida con calidad.

Actividad física: haz actividad física, por lo menos camina 30 minutos todos los días, baila, sal en bicicleta, trata, juega con los niños, realiza ejercicio físico o lo menos 30 minutos 3 veces a la semana.

VIDA CHILE

GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD
DEPARTAMENTO PRIMARIA DE SALUD

Anexo 33. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 1 Persona 4

4

Calidad de Vida

Instrucciones: Este cuestionario sirve para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida. Por favor conteste todas las preguntas. Si no está seguro/a de qué respuesta dar a una pregunta, escoja la que le parezca más apropiada.

A veces, ésta puede ser la primera respuesta que le viene a la cabeza. Tenga presente su modo de vivir, expectativas, placeres y preocupaciones. Le pedimos que piense en su vida durante las últimas semanas.

Por favor, lea la pregunta, valore sus sentimientos y haga un círculo en el número de la escala que represente mejor su opción de respuesta.						
		Muy mala	Regular	Normal	Bastante buena	Muy buena
1	¿Cómo calificaría su calidad de vida?	1	2	3	4	X
		Mu y insatisfecho (a)	Un poco insatisfecho (a)	Lo normal	Bastant e satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)
2	¿Cómo de satisfecho/a está con su salud?	1	2	3	4	X
Las siguientes preguntas hacen referencia al grado en que ha experimentado ciertos hechos en las dos últimas semanas.						
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Extremadamente
3	¿Hasta qué punto piensa que el dolor (físico) le impide hacer lo que necesita?	1	2	X	4	5
4	¿En qué grado necesita de un tratamiento médico para funcionar en su vida diaria?	X	2	3	4	5

Anexo 34. Cuestionario Calidad de Vida 1 Hoja 2 Persona 4

5	¿Cuánto disfruta de la vida?	1	2	3	4	X
6	¿Hasta qué punto siente que su vida tiene sentido?	1	2	3	4	X
7	¿Cuál es su capacidad de concentración?	1	2	3	X	5
8	¿Cuánta seguridad siente en su vida diaria?	1	2	3	4	X
9	¿Cómo de saludable es el ambiente físico a su alrededor?	1	2	3	4	X

Tabla 1 Cuestionario calidad de vida 2

		Las siguientes preguntas hacen referencia a si usted experimenta o fue capaz de hacer ciertas cosas en las dos últimas semanas, y en qué medida.					
		Nada	Un poco	Lo normal	Bastante	Totalmente	
0	1	¿Tiene energía suficiente para la vida diaria?	1	2	3	X	5
1	1	¿Es capaz de aceptar su apariencia física?	1	2	3	4	X
2	1	¿Tiene suficiente dinero para cubrir sus necesidades?	1	2	X	4	5
3	1	¿Dispone de la información que necesita para su vida diaria?	1	2	3	4	X
4	1	¿Hasta qué punto tiene oportunidad de realizar actividades de ocio?	1	2	X	4	5
5	1	¿Es capaz de desplazarse de un lugar a otro?	1	2	X	4	5
		Las siguientes preguntas hacen referencia a si en las dos últimas semanas ha sentido satisfecho/a y cuánto, en varios aspectos de su vida					
		Muy insatisfecho (a)	Poco	Lo normal	Bastante satisfecho (a)	Muy satisfecho (a)	
6	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su sueño?	1	X	3	4	5

Anexo 35. Cuestionario Calidad de Vida 2 Persona 4

7	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su habilidad para realizar sus actividades de la vida diaria?	1	2	3	4	5
8	1	¿Cómo de satisfecho/a está con su capacidad de trabajo?	1	2	3	4	5
9	1	¿Cómo de satisfecho/a está de si mismo?	1	2	3	4	5
0	2	¿Cómo de satisfecho/a está con sus relaciones personales?	1	2	3	4	5
1	2	¿Cómo de satisfecho/a está con su vida sexual?	1	2	3	4	5
2	2	¿Cómo de satisfecho/a está con el apoyo que obtiene de sus amigos/as?	1	2	3	4	5
3	2	¿Cómo de satisfecho/a está de las condiciones del lugar donde vive?	1	2	3	4	5
4	2	¿Cómo de satisfecho/a está con el acceso que tiene a los servicios sanitarios?	1	2	3	4	5
5	2	¿Cómo de satisfecho/a está con los servicios de transporte de su zona?	1	2	3	4	5
La siguiente pregunta hace referencia a la frecuencia con que usted ha sentido o experimentado ciertos sentimientos en las dos últimas semanas							
			Nunca	Raramente	Moderadamente	Frecuentemente	Siempre
6	2	¿Con qué frecuencia tiene sentimientos negativos, tales como tristeza, desesperanza, ansiedad, o depresión?	1	2	3	4	5