

Clasificación del nivel de actividad física.

ALGORITMO DE CRAIG MODIFICADO POR GRANADA, ZAPATA Y GIRALDO (2006) PARA CLASIFICAR NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA. (UTP)			
Nivel de Adecuación	Definición	Nivel de Actividad Física	Definición
Adecuado	Actividad física diaria de mínimo 5 veces a la semana, mínimo 30 minutos continuos o acumulados, de actividad física vigorosa y/o moderada.	Muy Activo	Quien cumplió las recomendaciones de: a) VIGOROSA. ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión; o b) VIGOROSA. ≥ 3 días/semana y ≥ 20 minutos por sesión + MODERADA ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión c) VIGOROSA ≥ 3 días/semana y ≥ 20 minutos por sesión + CAMINADA ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión
		Activo	Quien cumplió las recomendaciones de: a) VIGOROSA. ≥ 3 días/semana y ≥ 20 minutos por sesión; o b) MODERADA y/o CAMINADA: ≥ 5 días/semana y ≥ 30 minutos por sesión; o c) Cualquier actividad sumada: ≥ 5 días/semana y ≥ 150 minutos/semana (caminada + moderada + vigorosa)
Inadecuado	Quien no cumple la recomendación en cuanto a la frecuencia o duración.	Irregularmente Activo A	IRREGULARMENTE ACTIVO A: Quien no realiza Actividad Vigorosa o Moderada, y que al caminar no alcanza por lo menos uno de los criterios de la recomendación en cuanto a frecuencia o duración de la actividad: (a) Frecuencia: 5 días/semana pero menos de 150 minutos/semana; o (b) Duración: 150 minutos/semana pero menos de 5 días/semana
		Irregularmente Activo B	IRREGULARMENTE ACTIVO B: Quien no alcanzó ninguno de los criterios de la recomendación en cuanto a frecuencia y duración (menos de 5 días/semana, o menos de 150 minutos/semana) de caminada.
		Sedentario	Quien no realizó ninguna actividad física por lo menos 10 minutos continuos durante la semana