

EVALÚA TU ESTILO DE VIDA

CON EL CUESTIONARIO SIMPAQ



En colaboración con Álvaro López-Moral,
Miguel Ángel Olviedo-Caro y Diego Munguía-Izquierdo
Grupo CTS 948 "Actividad física, salud y deporte"

Diseñado por Javier Bueno-Antequera

¿Cuanto tiempo dedicas a..?



Cama



Sedentario



Caminar



Deporte



Otras tareas físicas

VENTAJAS DE USAR EL SIMPAQ

- Validado científicamente
- Lenguaje sencillo
- Se rellena en 5-7 minutos
- Disponible en múltiples idiomas

+ INFO



ARTÍCULO VALIDACIÓN

WWW.SIMPAQ.ORG

