



Traducción y adaptación transcultural al castellano del Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ)

(E) Translation and transcultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) into Spanish

Sánchez-Mompeán, Sofía¹; López-Sánchez, Guillermo Felipe²; Zauder, Roksana³

Resumen

Introducción: El Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) es un cuestionario de actividad física específico para mujeres embarazadas que valora la práctica de la actividad física en diferentes ámbitos de la vida cotidiana como, por ejemplo, la realización de tareas del hogar, los desplazamientos o el esfuerzo físico en el ámbito laboral. Es un instrumento semicuantitativo que ha sido desarrollado y validado para la cultura estadounidense. **Objetivos:** El objetivo de este estudio es presentar la versión traducida al castellano de dicho cuestionario tras haber realizado su adaptación transcultural. **Métodos:** El método utilizado para llevar a cabo esta investigación ha sido el de traducción-retrotraducción, que es el método que generalmente se recomienda para la adaptación transcultural de los cuestionarios. En la traducción y adaptación del PPAQ han participado tanto los autores del presente trabajo: una Licenciada en Traducción e Interpretación, un Graduado en Estudios Ingleses y una Licenciada en Filología Hispánica, como diversos traductores bilingües especializados en este campo. **Resultados y discusión:** La mayor parte de las preguntas que componen este cuestionario no plantearon problemas desde el punto de vista traductológico, salvo algunos ejemplos que se detallan en el cuerpo del presente artículo. La prueba piloto que se llevó a cabo en 20 mujeres embarazadas evidenció una buena comprensión del cuestionario traducido al castellano. **Conclusiones:** El método empleado para la adaptación transcultural del PPAQ nos permite constatar la equivalencia conceptual entre la versión original en inglés y la versión en castellano realizada en este trabajo. Entre las futuras líneas de investigación recomendadas se podría incluir la valoración de las características métricas de este cuestionario, aunque la versión que aquí se presenta resulta adecuada para poder investigar este campo de estudio.

Palabras clave: Traducción; adaptación transcultural; actividad física; embarazo; PPAQ.

Abstract

Introduction: The Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) is a questionnaire about the physical activities performed by pregnant women that evaluates the practice of physical activity in their daily life, including household and childcare activities, travelling or physical effort in the workplace. This is a semi-quantitative instrument developed and validated for the U.S. culture. **Aims:** The purpose of this paper is to present the translated version of the aforementioned questionnaire into Castilian Spanish after having made its transcultural adaptation. **Methods:** The method used to carry out this research has been the so-called “translation-back translation”, a method generally recommended for the transcultural adaptation of questionnaires. The authors of the present paper (BA in Translation and Interpreting, BA in English Language and BA in Spanish Language) and several bilingual translators specialised in this field have participated in both the translation and the adaptation of the PPAQ. **Results & discussion:** Most questions did not pose any problem from a translational point of view, except for some examples that will be singled out in this paper. The pilot test in 20 pregnant women corroborated that the questionnaire translated into Spanish was correctly understood by the respondents. **Conclusions:** The method used for the transcultural adaptation of the PPAQ makes it possible to confirm the conceptual equivalence between the English version and the Spanish translation provided here. Future lines of research could include the assessment of the metric characteristics of this questionnaire, although, admittedly, the translation offered below suffices to carry out research in this specific area.

Keywords: Translation; transcultural adaptation; physical activity; pregnancy; PPAQ.

Tip: Original - **Section:** Physical activity and health

Author's number for correspondence: 2 - Sent: 21/04/2018; Accepted: 23/05/2018

¹ Departamento de Traducción e Interpretación, Universidad de Murcia – España - sofia.sanchez@um.es, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2676-3888>

² Departamento de Actividad Física y Deporte, Universidad de Murcia – España - gfls@um.es, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-9897-5273>

³ Departamento de Filología Hispánica, Universidad de Lodz – Polonia - roksana.zauder@gmail.com, ORCID <https://orcid.org/0000-0002-1664-5992>

Sánchez-Mompeán, S.; López-Sánchez, G.F. & Zauder, R. (2018). Translation and transcultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) into Spanish. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 2(2): 124-144. doi: <http://hdl.handle.net/10481/51751>
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



ESHPA

(P) Tradução e adaptação transcultural ao Castelhana do Questionário de Atividade Física da Gravidez (PPAQ)

Resumo

Introdução: O Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) é um questionário de atividade física específica para gestantes que valoriza a prática de atividade física em diferentes áreas da vida cotidiana como, por exemplo, realizar tarefas domésticas, viagens ou esforço físico no local de trabalho. É um instrumento semiquantitativo que foi desenvolvido e validado para a cultura americana. **Objetivos:** O objetivo deste estudo é apresentar a versão traduzida para o espanhol do referido questionário após ter feito sua adaptação transcultural. **Métodos:** O método utilizado para realizar esta pesquisa foi a tradução-retroversão, que é o método geralmente recomendado para adaptação transcultural dos questionários. Na tradução e adaptação do PPAQ, os autores deste trabalho participaram: Bacharel em Tradução e Interpretação, Pós-Graduação em Estudos Ingleses e Bacharel em Filologia Hispânica, além de diversos tradutores bilíngues especializados nessa área. **Resultados e discussão:** A maioria das questões que compõem este questionário não apresentou problemas do ponto de vista da tradução, exceto por alguns exemplos detalhados no corpo deste artigo. O teste piloto realizado com 20 gestantes mostrou uma boa compreensão do questionário traduzido para o espanhol. **Conclusões:** O método utilizado para a adaptação transcultural do PPAQ permite verificar a equivalência conceitual entre a versão original em inglês e a versão em espanhol feita neste trabalho. Entre as futuras linhas de pesquisas recomendadas, pode-se incluir a avaliação das características métricas deste questionário, embora a versão aqui apresentada seja adequada para poder investigar esse campo de estudo.

Palavras-chave: tradução; adaptação transcultural; atividade física; gravidez; PPAQ.

Citar así / Reference:

Sánchez-Mompeán, S., López-Sánchez, G. F., & Zauder, R. (2018). Translation and transcultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) into Spanish. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*, 2(2), 124-144. doi: <http://hdl.handle.net/10481/51751>



I. Introducción

La promoción y la práctica de actividad física se ha convertido en uno de los objetivos más importantes en los países desarrollados, debido al gran número de sedentarismo existente en los diferentes sectores de la población y a las patologías asociadas al mismo. Actualmente, la sociedad ha conferido al ejercicio físico y al deporte una función primordial en la preservación y en el desarrollo de la salud en el ser humano, de tal manera que son universalmente conocidas las aportaciones beneficiosas que una práctica de actividad físico-deportiva realizada bajo unos determinados parámetros de frecuencia, intensidad y duración provocan sobre la salud, situando a la misma dentro de los modelos o estilos de vida saludables (López et al., 2016a, 2016b, 2017; Vílchez Barroso, 2007).

En este contexto cobran especial relevancia las investigaciones encaminadas a la evaluación de los niveles de actividad física de la población en general y de algunas poblaciones específicas en particular, entre las que cabe destacar a las mujeres embarazadas. Los cuestionarios contruidos científicamente constituyen la principal herramienta en la evaluación de los niveles de actividad física y representan un método eficaz desde el punto de vista metodológico.

La mayoría de los cuestionarios de actividad física se han diseñado y se han validado en otros países, normalmente en países de habla inglesa, y para poder utilizarlos en nuestro territorio es necesario realizar un proceso de adaptación transcultural. Uno de los errores más comunes en lo que concierne al empleo de los instrumentos de medida es la traducción del cuestionario y su inmediata aplicación a una población de estudio sin considerar los sesgos socioculturales de la traducción (Sánchez Rosales, 2010). Sin duda, la elaboración de un cuestionario requiere un método científico preciso y reproducible en una lengua o ámbito cultural diferente. Este proceso recibe la denominación de «adaptación transcultural» y su finalidad es conseguir que la versión traducida en una nueva lengua sea equiparable desde el punto de vista semántico y conceptual al cuestionario en la lengua original, garantizando así la equivalencia lingüística y cultural entre el texto fuente y el texto meta.

El cuestionario que aquí traducimos, el *Pregnancy Physical Activity Questionnaire* (PPAQ), es un instrumento semicuantitativo que mide la actividad física que realizan las mujeres durante el embarazo. Este cuestionario ha sido diseñado y validado en Estados Unidos. En este artículo presentamos la versión traducida al castellano del PPAQ, cuya traducción se ha llevado a cabo siguiendo el método recomendado para su adaptación transcultural.



II. Métodos

Instrumento

El PPAQ es un cuestionario de actividad física durante el embarazo elaborado por Lisa Chasan-Taber, Michael D. Schmidt, Dawn E. Roberts, David Hosmer, Glenn Markenson y Patty S. Freedson. Estos autores (Chasan-Taber et al., 2004) han demostrado la fiabilidad de este instrumento mediante la realización del cuestionario a 54 mujeres embarazadas. Se trata de un cuestionario autoaplicado y fácil de cumplimentar, que solo requiere alrededor de 10 minutos para completarlo. Asimismo, el PPAQ se ha adaptado a un gran número de lenguas, entre las que es posible destacar el japonés (Matsuzaki et al., 2010), el polaco (Krzepota, Sadowska, Sempolska, & Pelczar, 2017, Krzepota, & Sadowska, 2017; Suliga, Sobaś, & Król, 2017), el portugués (Passos Mesquita, 2015), el francés (Chandonnet, 2012) y el turco (Çirak, Yılmaz, Demir, Dalkılıç, & Yaman, 2015; Tosun et al., 2015).

El cuestionario original está integrado por 36 preguntas incluidas en 5 bloques diferentes que se describen a continuación:

Bloque 1: Datos personales

El primer bloque está compuesto, en primer lugar, por las instrucciones aportadas por los autores para la correcta realización del cuestionario y, en segundo lugar, por 3 preguntas de tipo descriptivo. En ellas se recogen datos personales sobre los sujetos acerca de la fecha en la que se rellena el cuestionario, el día del último período o la fecha en la que las participantes saldrán de cuentas.

Bloque 2: Actividades en el hogar

Este bloque está formado por 15 preguntas (de la pregunta 4 a la 19) que evalúan el tiempo que el sujeto dedica a tareas domésticas como la preparación de la comida, la limpieza del hogar o el cuidado de los niños. En este bloque también se valora el tiempo total que el sujeto pasa sentado o de pie realizando diversas actividades cotidianas como, por ejemplo, hablando por teléfono, viendo la televisión, leyendo o frente a un ordenador.

Bloque 3: Desplazamientos

Las preguntas que conforman el bloque 3 (ítems 20, 21 y 22) versan sobre el tiempo dedicado al desplazamiento y a la velocidad concreta en la que se realizan dichos desplazamientos, ya sea andando despacio, andando rápido o montada en un coche o autobús.

Bloque 4: Actividades deportivas o de ocio

El cuarto bloque incluye 9 preguntas (de la pregunta 23 a la 31) relacionadas con el tiempo que se dedica a desplazamientos ya sea como ocio o para hacer ejercicio. Encontramos, por tanto, una gran variedad de actividades físicas como correr, nadar o bailar. Las dos últimas preguntas de este bloque (ítems 30 y 31)



son preguntas abiertas con el propósito de que las encuestadas puedan añadir libremente otro tipo de actividades que no se recogen en el cuestionario.

Bloque 5: Actividades en el ámbito laboral

El último bloque consta de 5 preguntas (de la pregunta 32 a la 36) que se centran en el tiempo que el sujeto pasa sentado, de pie o desplazándose al lugar en el que trabaja. Estas cuestiones también hacen referencia al posible peso que el sujeto podría llevar mientras se desplaza hacia su lugar de trabajo.

Cada uno de estos ítems (a excepción de las tres primeras preguntas personales) tiene un total de 6 respuestas que oscilan entre la dedicación de 3 horas o más (o 6 horas o más, dependiendo de la pregunta) al día o a la semana realizando dicha actividad o ninguna dedicación. Cada una de las respuestas va introducida con un círculo en blanco, el cual la persona que completa el cuestionario debe rellenar con un lápiz en su totalidad. Solo es válida una única respuesta y, con el fin de asegurar tanto la calidad como la validez de los resultados obtenidos, los autores hacen hincapié en la importancia de contestar a todas las preguntas con honestidad.

Por último, cabe destacar que el cuestionario no proporciona una puntuación global, sino que permite calcular la frecuencia de actividad física que realiza la muestra de objeto de estudio en diferentes ámbitos de su vida cotidiana.

Procedimiento: traducción y adaptación transcultural

Tanto la traducción del PPAQ como su adaptación transcultural se llevaron a cabo con el consentimiento previo de su autora principal: Lisa Chasan-Taber. La versión en castellano se realizó mediante el método traducción-retrotraducción, empleado con frecuencia para la adaptación transcultural de cuestionarios (cf. Ojeda et al., 2012; González-Bueno et al., 2017). Este método consta de distintas fases en las que diferentes personas que dominan ambas lenguas van traduciendo al castellano el texto en inglés, dando así lugar a varias versiones del mismo. Más tarde, se realiza la puesta en común de cada una de estas traducciones en diversas reuniones de consenso entre los participantes. Una vez que el texto traducido ha sido revisado y analizado en cuanto a su adecuación lingüística y semántica y se obtiene una primera versión final, el texto en castellano se vuelve a traducir al idioma original por personas bilingües diferentes a las que tradujeron el texto en primer lugar. Finalmente, se ponen en común las opciones propuestas en la fase de traducción y en la fase de retrotraducción y se realiza una prueba piloto a la población objeto de estudio que podría modificar levemente la versión definitiva del cuestionario. A continuación, se detalla el procedimiento que se ha seguido para obtener la versión definitiva del PPAQ incluida en este artículo.

Fase de traducción

En la fase de traducción participaron tres traductores bilingües cuya lengua materna es el castellano. Cada uno de ellos llevó a cabo la traducción del cuestionario de forma independiente y, una vez terminada, se reunieron para poner en común las tres versiones y confeccionar una versión final del cuestionario (versión 1). En esta fase, moderada por uno de los miembros del grupo, se revisaron las opciones propuestas y se buscó la traducción semántica y conceptual para asegurar que el cuestionario resultara comprensible y válido para la población objeto de estudio.

Fase de retrotraducción

En la fase de retrotraducción participaron otros tres traductores bilingües residentes en España, pero cuya lengua materna era el inglés. Realizaron la traducción inversa de la versión 1 del cuestionario (del español al inglés) sin tener acceso alguno a la versión original del mismo. Tras obtener las traducciones inversas del PPAQ en castellano se concertó una reunión entre las personas que habían participado en la confección de la versión 1 y los tres traductores que participaron en la retrotraducción del cuestionario. Las retrotraducciones en inglés se compararon con la versión original del PPAQ en inglés con el propósito de identificar aquellas palabras, expresiones o conceptos que no resultaran equivalentes. Finalmente, se introdujeron algunas modificaciones en la versión primera traducida y se confeccionó una nueva versión (versión 2) apta para presentarse a un grupo piloto.

Prueba piloto

La prueba piloto consistió en la utilización de la versión 2 del cuestionario traducida al castellano para su cumplimentación por un grupo de 20 mujeres embarazadas de nacionalidad española. Después de explicarles brevemente las instrucciones para completar adecuadamente el cuestionario, se entrevistó a las participantes con el fin de identificar posibles problemas de comprensión a la hora de entender las preguntas y las respuestas. Además, se aprovechó para resolver dudas sobre preguntas que no se habían respondido y otras dificultades encontradas.

Con los resultados obtenidos en la prueba piloto se pudo llevar a cabo el último paso del proceso, que consistió en la elaboración de la versión definitiva del cuestionario PPAQ al castellano (versión 3).



III. Resultados

Bloque 1

Los resultados de la traducción y la adaptación transcultural del inglés al castellano de las preguntas incluidas en el Bloque 1 se muestran en la Tabla 1.

Como hemos mencionado anteriormente, en este bloque se incluyen las instrucciones para cumplimentar el cuestionario de manera correcta además de 3 preguntas descriptivas sobre el sujeto. Aunque esta sección no planteó muchas dificultades a nivel traductológico, se podría destacar un aspecto que planteó cierta problemática. La pregunta 3 (*When is your baby due?*) resultó complicada a la hora de llevar a cabo su traducción. Esta frase hace referencia a la fecha concreta (día, mes y año) en la que la mujer embarazada va a dar a luz. En la primera y en la segunda traducción, esta frase se tradujo como «¿Cuándo sale de cuentas?», mientras que en la tercera traducción la opción considerada fue la siguiente: «¿Cuándo dará a luz?». Después de la primera reunión de consenso, se optó por la primera traducción, puesto que en el idioma de llegada esta opción resulta más adecuada a nivel semántico. Mientras que la segunda cuestión es difícil de determinar a ciencia cierta, la primera opción permite dar una fecha aproximada según el ciclo menstrual de la encuestada.

También en este bloque podemos destacar la necesidad de adaptación de dos elementos de gran importancia en el texto original: el uso del pronombre *your* y el orden de las fechas a completar. En lo que respecta al primero de estos aspectos, fue necesario decidir el grado de cortesía con el que nos debíamos dirigir a las encuestadas. Aunque en inglés este pronombre no hace distinción entre el tratamiento formal o informal en la segunda persona del singular, en español sí existe dicha diferencia y es necesario optar por una forma u otra en el texto meta (Uber, 2014). En este caso, y teniendo en cuenta las características propias del cuestionario original, se decidió usar el tratamiento formal y traducir el pronombre *your* como «su» en vez de como «tu». En cuanto al segundo aspecto, a saber, el orden de los elementos dentro de la fecha a rellenar, fue necesario hacer una adaptación cultural de los mismos. El orden original mes-día-año se cambió por el orden más coherente en la lengua meta: día-mes-año. El hecho de colocar el día en primer lugar y el mes en segundo lugar nos permitió cumplir con las normas de escritura para las fechas en la lengua de llegada.

A continuación, se muestran tanto la versión original de los ítems pertenecientes al Bloque 1 como la traducción propuesta (versión 3):

Tabla 1. Adaptación transcultural de los ítems del cuestionario PPAQ (Bloque 1)	
PPAQ ORIGINAL	PPAQ CASTELLANO
1. Today's Date	1. La fecha de hoy
2. What was the first day of your last period?	2. ¿Qué día comenzó con el período la última vez?

3. When is your baby due?

3. ¿Cuándo sale de cuentas?

Bloque 2

La mayor dificultad en esta sección se encontró en las preguntas 18 y 19. El problema se originó a la hora de traducir las siguientes actividades: *Mowing lawn while on a riding mower* y *Mowing lawn using a walking mower*. Para realizar la adaptación de estas frases fue necesario documentarse ampliamente sobre los modelos existentes para cortar el césped en nuestra lengua y la mejor manera de denominarlos con el fin de reflejar la distinción que se hace en el texto original. Tras una extensa búsqueda, se decidió traducir *riding mower* como «tractor cortacésped» para poder transmitir la idea de ir montado en un vehículo para tal fin y *walking mower* como «máquina cortacésped manual» para reflejar que se trata de un aparato más pequeño en el que el sujeto no puede montarse. Es posible destacar una dificultad añadida a la hora de adaptar estas dos preguntas debido al ámbito cultural concreto de cada país. En este caso, el número de ciudadanos estadounidenses que viven en una casa con jardín y están habituados a cortar el césped o poseen materiales o máquinas destinadas a ello es mayor que el número de ciudadanos españoles que realizan dicha actividad.

A excepción de la dificultad encontrada a la hora de traducir los ítems mencionados anteriormente, el resto de preguntas en este bloque no plantearon problemas traductológicos, puesto que se trataba de cuestiones que recogían actividades cotidianas con su equivalente en la lengua de llegada.

En lo que respecta a los signos ortográficos de los diferentes ítems, se decidió por unanimidad añadir el signo de interrogación al final de cada una de las preguntas, aunque este no aparezca en la versión original del cuestionario.

Los resultados correspondientes a la traducción y adaptación de las preguntas que conforman el Bloque 2 se muestran en la siguiente tabla (Tabla 2).

Tabla 2. Adaptación transcultural de los ítems del cuestionario PPAQ (Bloque 2)	
During this trimester, when you are NOT at work, how much time do you usually spend:	Durante este trimestre, cuando NO está trabajando, ¿cuánto tiempo suele dedicar a
4. Preparing meals (cook, set table, wash dishes)	4. preparar la comida (cocinar, poner la mesa, lavar los platos)?
5. Dressing, bathing, feeding children while you are sitting	5. vestir, bañar, dar de comer a los niños, mientras está sentada?
6. Dressing, bathing, feeding children while you are standing	6. vestir, bañar, dar de comer a los niños, mientras está de pie?
7. Playing with children while you are sitting or standing	7. jugar con los niños, mientras está de pie o sentada?
8. Playing with children while you are walking or running	8. jugar con los niños, mientras anda o corre?
9. Carrying children	9. tomar a los niños?
10. Taking care of an older adult	10. cuidar de una persona mayor?
11. Sitting and using a computer or writing, while not at	11. sentarse frente a un ordenador o escribiendo, mientras no

Sánchez-Mompeán, S.; López-Sánchez, G.F. & Zauder, R. (2018). Translation and transcultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) into Spanish. *ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity*. 2(2): 124-144. doi: <http://hdl.handle.net/10481/51751>
ESHPA - Education, Sport, Health and Physical Activity - ISSN: 2603-6789



work	está en el trabajo?
12. Watching TV or a video	12. sentarse frente al televisor?
13. Sitting and reading, talking, or on the phone, while not at work	13. sentarse a leer, a hablar o al teléfono, mientras no está en el trabajo?
14. Playing with pets	14. jugar con sus mascotas?
15. Light cleaning (make beds, laundry, iron, put things away)	15. encargarse de las tareas del hogar (hacer las camas, lavar la ropa, planchar, ordenar)?
16. Shopping (for food, clothes, or other items)	16. hacer la compra (comida, ropa, otros artículos)?
17. Heavier cleaning (vacuum, mop, sweep, wash windows)	17. limpiar en profundidad (pasar la aspiradora, fregar el suelo, barrer, limpiar ventanas)?
18. Mowing lawn while on a riding mower	18. cortar el césped montada en un tractor cortacésped?
19. Mowing lawn using a walking mower, raking, gardening	19. cortar el césped con una máquina cortacésped manual, usar el rastrillo, realizar tareas de jardinería?

Bloque 3

Este bloque, que hace referencia al desplazamiento entre y a distintos lugares como puede ser al trabajo o al colegio a recoger a los niños, está compuesto por tres preguntas, las cuales no presentaron importantes problemas desde un punto de vista traductológico. No obstante, en el ítem 22 (*Driving or riding in a car or bus*) se barajó la posibilidad de traducir el verbo *to drive* como «manejar» para hacer más fácil la comprensión de este ítem por los hablantes de español de Latinoamérica, en donde este verbo se conoce con esa denominación. Sin embargo, tras la reunión de consenso entre los dos grupos se optó por traducir este verbo como «conducir», ya que el verbo «manejar» no se usa en España con este significado y podría resultar extraño o incitar a error a las encuestadas castellanohablantes. Si en el futuro la versión que aquí se presenta de este cuestionario es empleada por investigadores de América Latina, se recomienda que se revisen los ítems traducidos y se lleven a cabo las adaptaciones oportunas para una mejor comprensión en sus países de origen.

A continuación, se presentan los resultados correspondientes a la traducción y adaptación de las preguntas que conforman el Bloque 3 (Tabla 3).

Tabla 3. Adaptación transcultural de los ítems del cuestionario PPAQ (Bloque 3)	
Going Places... During this trimester, how much time do you usually spend:	Ir a lugares... Durante este trimestre, ¿cuánto tiempo suele dedicar a
20. Walking slowly to go places (such as to the bus, work, visiting) Not for fun or exercise	20. andar despacio para ir a algún sitio (por ejemplo, a coger el autobús, a trabajar, a hacer visitas). No como ocio o para hacer ejercicio.
21. Walking quickly to go places (such as to the bus, work, or school)	21. andar rápido para ir a algún sitio (por ejemplo, a coger el autobús, a trabajar, al colegio). No como ocio o para



Not for fun or exercise	hacer ejercicio.
22. Driving or riding in a car or bus	22. conducir o ir montada en coche o autobús?

Bloque 4

Esta sección está destinada al tiempo dedicado a realizar actividades deportivas o lucrativas. De las 9 preguntas que forman el Bloque 4, el mayor problema surgió a la hora de traducir los adverbios de modo *quickly* y *quickly up hills*. Ambos adverbios reflejan la velocidad en la que se realiza la actividad en cuestión (*to walk*), pero el segundo de ellos incrementa la velocidad del primero. Para reflejar esta distinción en español decidimos hacer uso del adverbio «rápido», pero en el segundo caso (ítem 25) tuvimos que añadir el adverbio de cantidad «muy» con el propósito de aumentar el grado de velocidad de la actividad con respecto a la descrita en el ítem 24.

También en este bloque, cabe destacar un problema añadido al traducir el ítem 27, que hacía referencia a la participación de los sujetos en clases de ejercicios prenatales (*prenatal exercise class*). Aunque la traducción literal al castellano sería «clases de ejercicios prenatales» y así se contempló en la versión 1 de la traducción del cuestionario, los traductores, tras los resultados obtenidos en la prueba piloto, se decantaron por la opción de «clases de gimnasia prenatal», puesto que se consideró como el término más extendido y popular entre los castellanohablantes.

En la Tabla 4 se muestran los resultados correspondientes a la traducción y adaptación de las preguntas que conforman el Bloque 4.

Tabla 4. Adaptación transcultural de los ítems del cuestionario PPAQ (Bloque 4)	
For Fun or Exercise... During this trimester, how much time do you usually spend:	Como ocio o para hacer ejercicio... Durante este trimestre, ¿cuánto tiempo suele dedicar a
23. Walking slowly for fun or exercise	23. andar despacio como ocio o para hacer ejercicio?
24. Walking more quickly for fun or exercise	24. andar rápido como ocio o para hacer ejercicio?
25. Walking quickly up hills for fun or exercise	25. andar muy rápido como ocio o para hacer ejercicio?
26. Jogging	26. correr?
27. Prenatal exercise class	27. asistir a clases de gimnasia prenatal?
28. Swimming	28. nadar?
29. Dancing	29. bailar?
30. Doing other things for fun or exercise? Please tell us what they are.	30. ¿Realiza otras actividades como ocio o para hacer ejercicio? Indique cuáles.
31. Doing other things for fun or exercise? Please tell us what they are.	31. ¿Realiza otras actividades como ocio o para hacer ejercicio? Indique cuáles.

Bloque 5



En el Bloque 5 se incluyen un total de 5 preguntas relacionadas con actividades en el ámbito laboral. Aunque su traducción no ha supuesto grandes problemas, son dignos de mención los ítems 33 y 35. En ellos se pregunta a la encuestada sobre el tiempo que dedica a estar de pie o sentada mientras porta alguna cosa u objeto. El principal problema encontrado surgió a la hora de tener que adaptar las unidades de medida e intentar expresar la misma idea con un equivalente aceptado en castellano. En la versión inglesa (ítem 33) se hace referencia a *1 gallon milk jug*, siguiendo el sistema de unidades inglés. El equipo de traducción decidió de manera consensuada realizar la equivalencia al sistema de unidades utilizado en España, en este caso convirtiendo los galones a kilogramos: *1 gallon milk jug* como «más de 4 kg de peso». Esta adaptación cultural en el cambio de las unidades de medida resulta imprescindible para que los lectores castellanos puedan comprender adecuadamente la pregunta y contestarla sin dificultad. De hecho, en la prueba piloto se pudo constatar que la traducción de esta pregunta no planteó problemas a ninguna de las encuestadas.

Los resultados correspondientes a la traducción y adaptación de las preguntas que conforman el último bloque del cuestionario se muestran en la Tabla 5.

Tabla 5. Adaptación transcultural de los ítems del cuestionario PPAQ (Bloque 5)	
At Work...During this trimester, how much time do you usually spend:	En el trabajo... Durante este trimestre, ¿cuánto tiempo suele dedicar a
32. Sitting at working or in class	32. sentarse en el trabajo o en clase?
33. Standing or slowly walking at work while carrying things (heavier than a 1 gallon milk jug)	33. estar de pie o andar despacio al trabajo portando alguna cosa (más de 4 kg de peso)?
34. Standing or slowly walking at work not carrying anything	34. estar de pie o andar despacio al trabajo sin portar nada?
35. Walking quickly at work while carrying things (heavier than a 1 gallon milk jug)	35. estar de pie o andar rápido al trabajo portando alguna cosa (más de 4 kg de peso)?
36. Walking quickly at work not carrying anything	36. estar de pie o andar rápido al trabajo sin portar nada?

IV. Discusión

En el presente artículo se presenta la versión traducida del cuestionario PPAQ al castellano. Este es, sin duda, un instrumento de evaluación que reúne una serie de características que lo hacen muy adecuado para evaluar la actividad física de las mujeres embarazadas. Es un cuestionario sencillo, auto-administrado y específico para las mujeres que están embarazadas.

La adaptación de este instrumento al castellano se ha llevado a cabo mediante el proceso conocido como traducción-retrotraducción, por lo que se contó con el asesoramiento de traductores bilingües y de especialistas en Traducción, Filología Inglesa y Filología Hispánica. A través de la puesta en común y el



trabajo en equipo, se ha podido garantizar la equivalencia conceptual entre el cuestionario en versión original y la traducción al castellano que se presenta en este trabajo.

Para futuras investigaciones en esta línea se recomienda determinar las características métricas de este cuestionario, así como comprobar la validez interna, externa y de concepto del mismo. La situación ideal a la hora de administrar un cuestionario es que la versión traducida haya sido validada, pero, tal y como afirman Berjano & García (2003), las versiones que han completado el proceso de traducción y adaptación transcultural también se consideran adecuadas para tal fin.

De forma similar a lo ocurrido en las traducciones que se han realizado de este cuestionario a otras lenguas como el japonés (Matsuzaki et al., 2010), el polaco (Krzepota, Sadowska, Sempolska, & Pelczar, 2017, Krzepota, & Sadowska, 2017; Suliga, Sobaś, & Król, 2017), el portugués (Passos Mesquita, 2015), el francés (Chandonnet, 2012) o el turco (Çırak, Yılmaz, Demir, Dalkılıç, & Yaman, 2015; Tosun et al., 2015), fue necesario llevar a cabo una serie de adaptaciones culturales, pero finalmente se consiguió una versión definitiva traducida al castellano que no presentan ningún problema de comprensión para las encuestadas castellanohablantes. A modo de ejemplo, tal y como se ha mostrado en este artículo, entre los aspectos que se han considerado a la hora de llevar a cabo la adaptación transcultural del cuestionario cabe destacar el uso de pronombres, los grados de cortesía, las unidades de medida y las diferentes costumbres de la sociedad estadounidense y española.

V. Conclusiones

En este artículo se ha presentado la versión traducida y adaptada transculturalmente del cuestionario PPAQ al castellano. El procedimiento llevado a cabo en su traducción y adaptación transcultural permite asegurar la máxima equivalencia conceptual con el instrumento original. El proceso de traducción-retrotraducción ha servido para garantizar la adecuada adaptación del cuestionario y su correcta comprensión por parte de la población objeto de estudio. La puesta en común y el trabajo en equipo han permitido obtener un producto final de mayor calidad y validez en la lengua de llegada. Para futuras investigaciones se recomienda determinar las características métricas del cuestionario aquí traducido, aunque esta versión se considera adecuada para la valoración de la actividad física en mujeres embarazadas.

VI. Conflicto de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.



VII. Referencias

- Berjano Coquillat P., & García Munilla M. (2003). *Evaluación de resultados en cirugía ortopédica y traumatología. Claves metodológicas y aplicación práctica*. En: L. Ferrández Portal (Ed.). Actualizaciones en Cirugía Ortopédica y Traumatología SECOT 4 (pp. 3-15). Barcelona: Masson SA.
- Chandonnet, N. (2012). *Validation du questionnaire «Pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ)» en comparaison avec l'accélérométrie*. (Tesis de grado). Département de médecine sociale et préventive. Université Laval, Québec, Canadá.
- Chasan-Taber, L., Schmidt, M. D., Roberts, D. E., Hosmer, D., Markenson, G., & Freedson, P. S. (2004). Development and validation of a pregnancy physical activity questionnaire. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(10), 1750-1760.
- Çirak, Y., Yılmaz, G. D., Demir, Y. P., Dalkılıç, M., & Yaman, S. (2015). Pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ): reliability and validity of Turkish version. *Journal of physical therapy science*, 27(12), 3703-3709. doi: 10.1589/jpts.27.3703
- González-Bueno, J., Calvo-Cidoncha, E., Sevilla-Sánchez, D., Espauella-Panicot, J., Codina-Jané, C., & Santos-Ramos, B. (2017). Traducción y adaptación transcultural al español del cuestionario ARMS para la medida de la adherencia en pacientes pluripatológicos. *Atención Primaria*, 49(8), 459-464.
- Krzepota, J., Sadowska, D., Sempolska, K., & Pelczar, M. (2017). Measuring physical activity during pregnancy – Cultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) and assessment of its reliability in Polish conditions. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 24(4), 640–643.
- Krzepota, J., & Sadowska, D. (2017). Pregnant and active–suitability of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire for measuring the physical activity of pregnant women in Poland. *Family Medicine & Primary Care Review*, 19(1), 29-33. doi: 10.5114/fmpcr.2017.65094
- López Sánchez, G. F., Ahmed, D., Borrego Balsalobre, F. J., López Sánchez, L., & Díaz Suárez, A. (2016a). Level of habitual physical activity in 8-9 years old schoolchildren from Spain and India. *MHSalud: Revista en Ciencias del Movimiento Humano y Salud*, 12(2), 1-10. doi: 10.15359/mhs.12-2.3
- López Sánchez, G. F., González Villora, S., & Díaz Suárez, A. (2016b). Level of habitual physical activity in children and adolescents from the Region of Murcia (Spain). *SpringerPlus*, 5:386, 1-6. doi: 10.1186/s40064-016-2033-8



- López Sánchez, G. F., Ahmed, D., & Díaz Suárez, A. (2017). Level of habitual physical activity among 13-year-old adolescents from Spain and India. A cross-cultural study. *SPORT TK: Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 6(1), 67- 74.
- Matsuzaki, M., Haruna, M., Ota, E., Yeo, S., Murayama, R., & Murashima, S. (2010). Translation and cross-cultural adaptation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ) to Japanese. *BioScience Trends*, 4(4), 170-177.
- Passos Mesquita, A. R. (2015). *Adaptação Cultural e Validação do Questionário: "Pregnancy Physical Activity Questionnaire" para a População Portuguesa*. (Tesis de máster). Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto, Instituto Politécnico do Porto, Portugal.
- Ojeda, B., Salazar, A., Dueñas, M., & Failde, I. (2012). Traducción y adaptación al castellano del Cuestionario de Detección de Trastorno Cognitivo Leve. *Medicina Clínica*, 138(10), 429-434.
- Sánchez Rosales R. (2010). Valoración de resultados (Outcomes) en la cirugía del carpo. Medidas tradicionales de la exploración física versus DASH. Disponible en: http://www.gecot.com/scm/scm_descarga_fichero.asp?id=36.
- Suliga, E., Sobaś, K., & Król, G. (2017). Validation of the Pregnancy Physical Activity Questionnaire (PPAQ). *Medical Studies/Studia Medyczne*, 33(1), 40-45. doi: 10.5114/ms.2017.66955
- Tosun, O. C., Solmaz, U., Ekin, A., Tosun, G., Mutlu, E. K., Okyay, E., & Malkoc, M. (2015). The Turkish version of the pregnancy physical activity questionnaire: cross-cultural adaptation, reliability, and validity. *Journal of physical therapy science*, 27(10), 3215-3221. doi: 10.1589/jpts.27.3215
- Uber, D. R. (2014). Spanish Forms of Address in Advertising and Marketing Documents in Madrid: Respect and Politeness. In Proceedings of the 2014 Hawaii University Conference on Arts, Humanities and Social Sciences. Disponible en: https://www.huichawaii.org/assets/uber_diane_spanish_forms_of_address_in_advertising_ahs2014.pdf
- Vílchez Barroso, G. (2007). *Adquisición y mantenimiento de hábitos de vida saludables en los escolares de tercer ciclo de Educación Primaria de la Comarca granadina de los Montes Orientales y la influencia de la Educación física sobre ellos*. (Tesis Doctoral). Universidad de Granada, Granada, España.

Cuestionario de Actividad Física durante el Embarazo

Instrucciones:

Utilice un lápiz n.º 2. Rellene los círculos en su totalidad. Una máquina se encargará de leer las preguntas, por lo que si necesita cambiar su respuesta, deberá borrar la señal **por completo**. Si desea hacer cualquier comentario, use la parte trasera del cuestionario.

Ejemplo: Durante este trimestre, cuando NO está trabajando, ¿cuánto tiempo suele dedicar a

E1. cuidar de una persona mayor?

Si cuidara de su madre 2 horas al día, su respuesta debería aparecer así... →

- Ninguno
- Menos de media hora al día
- De media hora a 1 hora al día
- De 1 a 2 horas al día
- De 2 a 3 horas al día
- 3 horas o más al día

Es muy importante que conteste a las preguntas personales con honestidad. No existen preguntas correctas o incorrectas. Solo queremos saber las cosas que hace durante este trimestre.

1. La fecha de hoy: ___ (día) / ___ (mes) / ___ (año)
2. ¿Qué día comenzó con el período la última vez? ___ (día) / ___ (mes) / ___ (año)
 - No lo sé
3. ¿Cuándo sale de cuentas? ___ (día) / ___ (mes) / ___ (año)
 - No lo sé

Durante este trimestre, cuando NO está trabajando, ¿cuánto tiempo suele dedicar a

4. preparar la comida (cocinar, poner la mesa, lavar los platos)?

- Ninguno
- Menos de media hora al día
- De media hora a 1 hora al día
- De 1 a 2 horas al día
- De 2 a 3 horas al día
- 3 horas o más al día

5. vestir, bañar, dar de comer a los niños, mientras está sentada?

- Ninguno
- Menos de media hora al día



- De media hora a 1 hora al día
- De 1 a 2 horas al día
- De 2 a 3 horas al día
- 3 horas o más al día

Página 1

Durante este trimestre, cuando NO está trabajando, ¿cuánto tiempo suele dedicar a

6. vestir, bañar, dar de comer a los niños, mientras está de pie?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

7. jugar con los niños, mientras está de pie o sentada?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

8. jugar con los niños, mientras anda o corre?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

9. tomar a los niños?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

10. cuidar de una persona mayor?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

11. sentarse frente a un ordenador o escribiendo, mientras no está en el trabajo?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día



- De 1 a 2 horas al día
- De 2 a 3 horas al día
- 3 horas o más al día

12. sentarse frente al televisor?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 2 horas al día
 - De 2 a 4 horas al día
 - De 4 a 6 horas al día
 - 6 horas o más al día

13. sentarse a leer, a hablar o al teléfono, mientras no está en el trabajo?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 2 horas al día
 - De 2 a 4 horas al día
 - De 4 a 6 horas al día
 - 6 horas o más al día

14. jugar con sus mascotas?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

15. encargarse de las tareas del hogar (hacer las camas, lavar la ropa, planchar, ordenar)?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

16. hacer la compra (comida, ropa, otros artículos)?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

Página 2

Durante este trimestre, cuando NO está trabajando, ¿cuánto tiempo suele dedicar a

17. limpiar en profundidad (pasar la aspiradora, fregar el suelo, barrer, limpiar ventanas)?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día



- De 2 a 3 horas al día
- 3 horas o más al día

18. cortar el césped montada en un tractor cortacésped?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

19. cortar el césped con una máquina cortacésped manual, usar el rastrillo, realizar tareas de jardinería?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

Ir a lugares...

Durante este trimestre, ¿cuánto tiempo suele dedicar a

20. andar despacio para ir a algún sitio (por ejemplo, a coger el autobús, a trabajar, a hacer visitas). No como ocio o para hacer ejercicio.

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

21. andar rápido para ir a algún sitio (por ejemplo, a coger el autobús, a trabajar, al colegio). No como ocio o para hacer ejercicio.

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

22. conducir o ir montada en coche o autobús?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

Como ocio o para hacer ejercicio...

Durante este trimestre, ¿cuánto tiempo suele dedicar a

23. andar despacio como ocio o para hacer ejercicio?

- Ninguno



- Menos de media hora al día
- De media hora a 1 hora al día
- De 1 a 2 horas al día
- De 2 a 3 horas al día
- 3 horas o más al día

24. andar rápido como ocio o para hacer ejercicio?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

25. andar muy rápido como ocio o para hacer ejercicio?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

Página 3

Durante este trimestre, ¿cuánto tiempo suele dedicar a

26. correr?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

27. asistir a clases de gimnasia prenatal?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

28. nadar?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

29. bailar?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día



- De media hora a 1 hora al día
- De 1 a 2 horas al día
- De 2 a 3 horas al día
- 3 horas o más al día

¿Realiza otras actividades como ocio o para hacer ejercicio? Indique cuáles.

30. _____ (nombre de la actividad)

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

31. _____ (nombre de la actividad)

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 1 hora al día
 - De 1 a 2 horas al día
 - De 2 a 3 horas al día
 - 3 horas o más al día

Conteste a las siguientes preguntas si trabaja

En el trabajo...

Durante este trimestre, ¿cuánto tiempo suele dedicar a

32. sentarse en el trabajo o en clase?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 2 horas al día
 - De 2 a 4 horas al día
 - De 4 a 6 horas al día
 - 6 horas o más al día

33. estar de pie o andar despacio al trabajo portando alguna cosa (más de 4 kg de peso)?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 2 horas al día
 - De 2 a 4 horas al día
 - De 4 a 6 horas al día
 - 6 horas o más al día

34. estar de pie o andar despacio al trabajo sin portar nada?

- Ninguno
 - Menos de media hora al día
 - De media hora a 2 horas al día
 - De 2 a 4 horas al día
 - De 4 a 6 horas al día
 - 6 horas o más al día

35. estar de pie o andar rápido al trabajo portando alguna cosa (más de 4 kg de peso)?

- Ninguno



- Menos de media hora al día
- De media hora a 2 horas al día
- De 2 a 4 horas al día
- De 4 a 6 horas al día
- 6 horas o más al día

36. estar de pie o andar rápido al trabajo sin portar nada?

- Ninguno
- Menos de media hora al día
- De media hora a 2 horas al día
- De 2 a 4 horas al día
- De 4 a 6 horas al día
- 6 horas o más al día

Gracias

Página 4