

PAR-Q (Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física)

Comenzar un programa de ejercicio o actividad física no suele conllevar riesgo para la mayoría de las personas, pero algunas tendrían que consultar a su médico o realizarse un reconocimiento antes de iniciarse. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad y desea comenzar a ser activo y desarrollar algún programa de ejercicio o actividad física, es recomendable que conteste las siete preguntas descritas en el cuestionario PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire). Con las respuestas que usted proporcione, el resultado del cuestionario le indicará si puede comenzar con el programa, de una forma razonablemente segura, o si debería consultar con su médico antes de iniciarse. Si es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a realizar ejercicio, en cualquier caso, consulte con su médico.

El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. Por favor, léalas cuidadosamente y conteste a cada una con honestidad: *Indique Sí o NO.*

Sí	No	¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardíaca y que solo debe hacer aquella actividad física que le aconseje un médico?
Sí	No	¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?
Sí	No	En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física?
Sí	No	¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
Sí	No	¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física?
Sí	No	¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?
Sí	No	¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física?

Si usted respondió:

No a todas las preguntas:

Puede comenzar un programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, siguiendo estas premisas:

- Comience a realizar más actividad física de una manera gradual y progresiva.
- Siga las recomendaciones sobre Actividad física para la Salud que establece la Organización Mundial de la Salud.
- Consulte con un profesional de la actividad física cualificado para que evalúe su condición física y planifique correctamente su actividad.
- Es muy recomendable que evalúe también su tensión arterial. Si tiene más de 144/94, hable con su médico antes de iniciar el programa de actividad física.

Sí a una o más preguntas

Consulte a su médico de cabecera ANTES de aumentar su nivel de actividad física. Hágale saber el tipo de actividad que desea realizar y siga sus consejos. Después de una evaluación médica, el médico le recomendará que programas son seguros y útiles para usted:

- Una actividad física sin restricciones, probablemente siguiendo un incremento gradual.
- Una actividad restringida o supervisada para cumplir con sus necesidades específicas, al menos en principio.

Uso informado del PAR-Q: [TU EMPRESA] no asume ninguna responsabilidad por las personas que realizan actividad física y, en caso de duda, después de completar este cuestionario, consulte a su médico antes de realizar la actividad física.

No se permiten cambios. Se le anima a fotocopiar el PAR-Q, pero solo si utiliza el formulario completo.

NOTA: Si el PAR-Q se le está dando a una persona antes de que participe en un programa de actividad física o una evaluación de estado físico, esta sección puede usarse con fines legales o administrativos.

"He leído, comprendido y completado este cuestionario. Todas las preguntas que tuve fueron respondidas a mi entera satisfacción".

Nombre:

Firma:

Fecha:

Esta autorización de actividad física es válida por un máximo de 12 meses a partir de la fecha en que se completa y deja de ser válida si su condición cambia, por lo que responderá Sí a cualquiera de las siete preguntas.