

ACTIVIDAD FÍSICA SALUDABLE - UNCuyo -

Cuestionario para determinar si estás en condiciones para realizar actividad física PAR-Q

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 SI o NO.

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

Si usted respondió:

NO a todas las preguntas	SI a una o más preguntas
<p>Puede comenzar un programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, siguiendo estas premisas:</p> <ul style="list-style-type: none">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 calificado para que evalúe su condición física y planifique correctamente su actividad. <p>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.</p>	<ul style="list-style-type: none">Consulte con su médico antes de empezar un programa de actividad física, indicándole que realizó este cuestionario y las preguntas en las que respondió SI.Tal vez pueda realizar cierta actividad física con tal de que empiece lentamente y aumente la actividad poco a poco.O tal vez necesite restringir las actividades a aquellas que sean seguras para usted.Consulte con su médico sobre el tipo de actividades en las que desea participar y siga sus consejos

Nota: este cuestionario es **válido para un máximo de 12 meses** a partir de la fecha en que se completa y se convierte en inválido si su condición cambia de manera que usted debiera responder **SÍ** a cualquiera de las 7 preguntas.

NOMBRE Y APELLIDO: _____ EDAD: _____

DNI: _____ CARRERA : _____ FIRMA: _____

CUESTIONARIO DE SALUD

(Encierre en un círculo la alternativa más adecuada)

1. ¿Cómo puede estimar su propio estado de salud?

- 1 muy pobre
- 2 pobre
- 3 en la media
- 4 bueno
- 5 muy bueno

2. ¿Cómo puede estimar su estado físico en comparación con el de otras personas de la misma edad?

- 1 claramente más pobre
- 2 algo más pobre
- 3 igual de bueno
- 4 algo mejor
- 5 considerablemente mejor

(Lea las siguientes preguntas con cuidado y responda encerrando en un círculo sí o no)

3. ¿Ha fumado regularmente durante los últimos seis meses? Sí No

4. ¿Alguna vez ha sido diagnosticado por un médico por tener una enfermedad inflamatoria de las articulaciones?

Sí No

5. ¿Tiene problemas o dolores de espalda? Sí No

¿Cuál? _____

6. ¿Tiene dolores en alguna otra zona o articulación? Sí No

¿Cuál? _____

7. ¿Está tomando algún medicamento actualmente? Sí No

¿Cuál? _____ ¿Para qué? _____

8. ¿A qué grupo de práctica de actividad física considera que pertenece usted?

Tener en cuenta que el esfuerzo físico durante el tiempo libre debe durar al menos 20 minutos (referirse a los últimos tres meses).

- a. prácticamente no realizo actividad física semanal
- b. realizo actividad física liviana o relajada una o más veces a la semana
- La práctica de actividad física enérgica y rápida la realizo:*
- c. una vez por semana
- d. dos veces por semana
- e. tres veces a la semana
- f. por lo menos cuatro veces a la semana

La actividad física es enérgica y rápida cuando produce al menos algo de sudoración y respiración intensa.