



CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA PAR-Q+

(The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone) ¹

Los beneficios de una actividad física regular son evidentes, de manera que más gente debería ser físicamente activa cada día de la semana. Hacer actividad física es muy seguro para la MAYORÍA de la población. Este cuestionario te dirá si necesitas obtener un consejo de personal médico o de un profesional del ejercicio físico antes de ser físicamente más activo/a.

Por favor, lee las siete preguntas siguientes cuidadosamente y responde honestamente a cada una: SI ó NO		
1. ¿Te ha dicho alguna vez tu médico/a que padeces una enfermedad cardíaca ó alta presión arterial?	SI	NO
2. ¿Sientes dolor en el pecho mientras descansas, durante tus actividades diarias, ó cuando haces actividad física?	SI	NO
3. ¿Pierdes el equilibrio debido a mareos ó has perdido la consciencia en los últimos 12 meses? <small>Por favor, responde "NO" si tus mareos han sido producidos por alcanzar una excesiva frecuencia respiratoria (incluyendo mientras realizas ejercicio físico vigoroso)</small>	SI	NO
4. ¿Te han diagnosticado alguna vez con otra enfermedad crónica (diferente a una enfermedad cardíaca o alta presión arterial)?	SI	NO
5. ¿Estás tomando actualmente alguna medicación para alguna enfermedad crónica?	SI	NO
6. ¿Tienes actualmente (o has tenido en los últimos 12 meses) un problema óseo, articular o ligamentoso que podría empeorar si llegaras a ser físicamente más activo? <small>Por favor, responde "NO" si tuviste un problema de ese tipo en el pasado, pero no limita tu capacidad actual para ser físicamente activo.</small>	SI	NO
7. ¿Te ha dicho alguna vez tu médico/a que deberías hacer solamente actividad física con supervisión?	SI	NO

Si has contestado "NO" a todas las preguntas anteriores	Si has contestado "SÍ" a una o más preguntas de las anteriores
<ul style="list-style-type: none"> Hazte físicamente más activo/a, despacio y de una forma progresiva. Sigue las recomendaciones mundiales de actividad física para tu edad Puedes formar parte de programas para evaluar tu condición física. Si tienes más de 45 años, y no estás acostumbrado/a al ejercicio físico vigoroso o máximo, consulta a un profesional del ejercicio físico antes de empezar con ejercicio de dicha intensidad. Si tienes cualquier pregunta, consulta a profesionales del ejercicio físico. 	<p>Consulte con su médico/a ANTES de ser físicamente más activo/a ó de someterte a un programa de evaluación de tu condición física. Indícale las preguntas que contestó "SÍ" para su valoración.</p>
<p>Nota: Antes de hacer ejercicio, espera hasta que te encuentres mejor si padeces una enfermedad temporal como un resfriado o fiebre. Si estás embarazada consulta con tu médico/a antes de hacer ejercicio. Asimismo, si tu estado de salud cambia, de manera que puedas contestar "SÍ" a algunas de las preguntas anteriores, sigue las pautas arriba indicadas.</p>	



Fuente:

(1): Basado en: Warburton DER, Jamnik VK, Bredin SSD, and Gledhill N on behalf of the PAR-Q+ Collaboration. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+) and Electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+). *Health & Fitness Journal of Canada*, 4 (2):3-23, 2011. URL: <http://eparmedx.com/wp-content/uploads/2013/03/January2020PARQPlusFillable.pdf> (Actualización de 01-11-2019).