



PAR-Q+, JARDUERA FISIKORAKO GAITASUNARI BURUZKO GALDETEGIA

(The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone) ¹

Jarduera fisiko erregularraren onurak bistakoak dira, horregatik pertsona gehiagok fisikoki aktibo izan beharko luke asteko egun guztietan. Ariketa fisikoa egitea oso segurua da herritar GEHIENENTZAT. Galdetegi honek esanen dizu fisikoki aktiboagoa izan baino lehen osasun-langile baten edo jarduera fisikoaren profesional baten aholkua behar duzun.

Mesedez, irakurri kontu handiz honako zazpi galdera hauek eta erantzun bakoitza zintzoki: BAI ala EZ		
1. Zure medikuak noizbait esan dizu bihotz-gaixotasunen bat edo arteria-presio altua duzunik?	BAI	EZ
2. Atsedean hartzean, eguneroko jarduerak egin bitartean edo jarduera fisikoa egitean bularreko mina sentitzen duzu?	BAI	EZ
3. Zorabioen ondorioz oreka galtzen duzu edo konortea galdu duzu azken 12 hilabeteetan? Mesedez, erantzun "EZ" zure zorabioak gehiegizko arnasketa-maiztasuna erdiesteagatik izan badira (jarduera fisiko bizia egiten duzunean barne)	BAI	EZ
4. Eritasun kroniko bat diagnostikatu dizute noizbait (bihotzeko gaixotasun bat edo arteria-presio altua kenduta)?	BAI	EZ
5. Gaur egun medikaziorik hartzen ari al zara eritasun kronikoren baterako?	BAI	EZ
6. Gaur egun baduzu (edo azken 12 hilabeteetan izan duzu) hezurretako, artikulazioetako edo lotailuetako arazorik, fisikoki aktiboagoa izatera iritsiz gero okerrera egin dezakeena? Mesedez, erantzun "EZ" mota horretako arazorik izan bazenuen iraganean baina gaur egun ez badu mugatzen fisikoki aktiboa izateko zure gaitasuna.	BAI	EZ
7. Zure medikuak inoiz esan al dizu gainbegiratutako jarduera fisikoa bakarrik egin beharko zenukeela?	BAI	EZ

Aurreko galdera guztietan "EZ" erantzun baduzu	Aurreko galderetako batean edo gehiagotan "BAI" erantzun baduzu
<ul style="list-style-type: none"> Egin zaitetz fisikoki aktiboagoa, poliki eta modu progresiboan. Jarraitu zure adinerako jarduera fisikorako mundu mailako gomendioak. Programetan parte hartu dezakezu zure egoera fisikoa ebaluatzeko. 45 urte baino gehiago badituzu eta ez bazaude jarduera fisiko bizira edo gorenera ohituta, kontsultatu jarduera fisikoaren profesional batekin intentsitate horretako jarduera egiten hasi baino lehen. Edozein galdera edo zalantza izanez gero kontsultatu jarduera fisikoaren profesionalekin. 	<p>Kontsultatu zure medikuarekin fisikoki aktiboagoa izan edo zure egoera fisikoa ebaluatzeko programa bat egin BAINO LEHEN.</p> <p>Esan iezaiozu zein galderari erantzun zenien "BAI" balorazioa egiteko.</p>
<p>Oharra: Ariketa fisikoa egin baino lehen, itxaron hobeki zauden arte hotzeria edo sukarra bezalakoaldi baterako gaixotasunen bat baduzu. Haurdun bazaude kontsultatu zure medikuarekin ariketa fisikoa egin baino lehen. Era berean, zure osasun egoera aldatzen bada eta aurreko galderaren bati "BAI" erantzuten ahal badiozu, goian adierazitako jarraibideak bete.</p>	



Iturria:

(1): Honako iturri hauetan oinarrituta: 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> (01-11-2019eko eguneraketa).