

Nombre y apellidos:

Teléfono:

Correo electrónico:

## CUESTIONARIO PAR-Q

Sí	No	PREGUNTAS
		1. ¿Alguna vez el médico te ha dicho si tienes un problema en el corazón, y solo deberías hacer actividad física recomendado por un médico?
		2. ¿Ha fallecido algún familiar tuyo de primer grado por infarto de miocardio? ¿O un familiar masculino antes de los 55 años o femenina antes de los 65?
		3. ¿Sientes dolor en el pecho cuando haces actividad física?
		4. ¿Te ha dolido el pecho en el último mes, cuando no estabas haciendo ejercicio?
		5. ¿Fumas o has dejado de fumar en los últimos 6 meses?
		6. ¿Has perdido el equilibrio a causa de un mareo, y/o alguna vez ha perdido el conocimiento?
		7. ¿Tienes algún problema en las articulaciones (por ejemplo, espalda, rodillas, o cadera) que pueda empeorar por la actividad física?
		8. ¿El médico actualmente te ha indicado tomar medicinas para la presión arterial o el corazón?
		9. ¿Sabes de <u>cualquier otra razón</u> por la cual no deberías hacer actividad física?

### SI HAS CONTESTADO SÍ, A UNA O MÁS PREGUNTAS

**Habla con tu médico ANTES** de que empieces a ser mucho más físicamente activo o ANTES de que tengas una evaluación de salud. Informa a tu médico sobre el cuestionario PAR-Q y las preguntas que has respondido con un SÍ.

**Habla con tu médico ANTES** de que empieces a ser mucho más físicamente activo o ANTES de que tengas una evaluación de salud. Informa a tu médico sobre el cuestionario PAR-Q y las preguntas que has respondido con un SÍ.

- Podrías hacer cualquier actividad que quieras pero comenzando lentamente y aumentando gradualmente. O tal vez necesitarías restringir tus actividades o eso no

### SI HAS CONTESTADO NO HONESTAMENTE A TODAS LAS PREGUNTAS, DEBES ESTAR SEGURO DE QUE PUEDES:

- **Comenzar a ser más activo:** Comienza lentamente y aumenta gradualmente. Esta es la forma más segura y fácil.
- **Realizar una prueba de esfuerzo:** Esta es una forma excelente para determinar tu condición física y poder planear el mejor plan para aumentar tu actividad física. Es altamente recomendable que sea evaluada la presión sanguínea. Si su lectura es más de 144/94, habla con tu médico antes de empezar a hacer más actividad física

Nota: Esta autorización para actividad física es válida por el máximo de 12 meses, empezando el día que se complete, y se convierte en inválido si tu condición cambia a cualquiera de las preguntas que contestaste Sí.

*“Yo he leído, entendido y completado este cuestionario.”*

FIRMA: \_\_\_\_\_

FECHA: \_\_\_\_\_

\*MODIFICADO DE: PAR-Q was developed by the British Columbia Ministry of Health/Canadian Society for Exercise Physiology, 202-185 Somerset St. West Ottawa, ON K2P 012 [www.csep.ca](http://www.csep.ca)  
 Adoptado por: Región LA County PH Nutrition Program/Network for a Healthy California.  
[www.lapublichealth.gov/nutrition](http://www.lapublichealth.gov/nutrition)

Además, debes prestar **especial atención al comenzar tu actividad:**

- Si has sufrido recientemente una lesión, operación quirúrgica o sufres algún tipo de enfermedad que consideres importante indicar.
- Si tienes más de 40 años y/o si a lo largo de tu vida nunca has practicado ejercicio físico o actividades de impacto.
- En el caso de que seas mujer, si estás o puedes estar embarazada. Habla con tu médico antes de comenzar.
- Si el valor de tu IMC (índice de masa corporal) es mayor a 25 (peso en kg/altura<sup>2</sup> en m).

IMC mujer	IMC hombre	¿Cómo estoy?	¿Puedo correr?
Menos de 18	Menos de 20	Delgadez	Sin problemas
De 18 a 22	De 20 a 25	Valor ideal	Sin problemas
De 23 a 27	De 26 a 29	Ligero sobrepeso sin riesgo para la salud	Puedes correr con supervisión profesional
De 28 a 40	De 30 a 40	Sobrepeso	Con riesgo para la salud, empieza caminando
Más de 40	Más de 40	Obesidad importante y peligrosa	Consulte a su médico

\*Cuadro orientativo para la población en general, no atiende a aspectos individuales, ya que lo recomendable es hacerte un estudio antropométrico.

### **Recomendaciones básicas a la hora de empezar a hacer ejercicio físico:**

1. Contar con un <b>programa y la supervisión de un Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte</b> . Solo así se garantiza un entrenamiento de calidad.
2. Hacerse una <b>prueba de esfuerzo</b> y certificar <b>médicamente que puedes practicar ejercicio físico</b> , además de contar con una <b>analítica</b> .
3. Testar tu condición física inicial y realizar una <b>valoración funcional</b> y un <b>análisis biomecánico</b> .
4. Cuidar tu <b>alimentación</b> , dormir y <b>descansar</b> adecuadamente y tener <b>hábitos de vida saludables</b> .

*Te inscribes a un grupo de entrenamiento, por lo que vas a disfrutar de muchas ventajas. No obstante, entrenar en grupo no te garantiza conseguir tus objetivos; no es un entrenamiento personalizado ni adaptado a específicamente a ti. Para garantizar la máxima de entrenamiento, debes contar con un programa personalizado, sea combinándolo con entrenamientos en grupos reducidos o de manera individual.*