

## CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA (PAR-Q)

*(Cuestionario para personas entre 15 y 69 años)*

La actividad física regular es divertida y saludable, y cada día son más las personas que incrementan su nivel de actividad física. Ser más activo es seguro para la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas deben consultar con su médico antes de incrementar su actividad o empezar un programa de ejercicio físico.

Si usted planea tomar parte en más actividades físicas de las que está ahora, conteste las siete preguntas del cuadro siguiente. Si tiene entre 15 a 69 años, el cuestionario PAR-Q le dirá si necesita recibir consejo de su médico antes de empezar. Si usted tiene más de 69 años y no está acostumbrado a estar activo, acuda a su médico.

El sentido común es la mejor guía para responder a estas preguntas. Por favor, lea las preguntas con cuidado y responda honestamente SÍ o NO a cada una de ellas:

SÍ	NO	PREGUNTAS
		<b>1.</b> ¿Alguna vez su médico le ha dicho si usted tiene un problema en el corazón y que solo debería hacer actividad física recomendada por un profesional sanitario?
		<b>2.</b> ¿Usted siente dolor en el pecho cuando hace actividad física?
		<b>3.</b> ¿Le ha dolido el pecho en el último mes, cuando no estaba haciendo ejercicio?
		<b>4.</b> ¿Usted pierde el equilibrio a causa de que se marea y/o alguna vez ha perdido el conocimiento?
		<b>5.</b> ¿Tiene algún problema en los huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodillas o cadera), que pueda empeorar por las actividades físicas propuestas?
		<b>6.</b> ¿Su médico actualmente le ha prescrito medicación para la tensión arterial o el corazón?
		<b>7.</b> ¿Sabe usted de cualquier otra razón por la cual no debería hacer actividad física?

SI USTED CONTESTA SÍ A ALGUNA DE LAS PREGUNTAS	<b>Hable con su médico por teléfono o en persona</b> ANTES de que usted empiece a ser más activo físicamente o ANTES que usted realice una prueba de ejercicio físico. Informe a su médico sobre este cuestionario y las preguntas que respondió con un SÍ. <ul style="list-style-type: none"> <li>Usted podría hacer cualquier actividad que quiera, pero comenzando lentamente y aumentando gradualmente. O, tal vez necesitaría restringir sus actividades a éas que sean más seguras para usted. Hable con su médico acerca de las actividades que a usted le gustaría participar y siga su consejo.</li> <li>Averigüe aquellos programas de la comunidad seguros y útiles para usted.</li> </ul>

SI USTED CONTESTA NO HONESTAMENTE A TODAS LAS PREGUNTAS	<b>Puede estar razonablemente seguro de que usted puede:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comenzar a ser más activo: comience lentamente y aumente gradualmente. Esta es la forma más segura y fácil para adaptarse al incremento de actividad física.</li> <li>Realizar una prueba de ejercicio: esta es una forma excelente para determinar su condición física y poder planificar la mejor estrategia para llevar una vida activa. También es muy recomendable tomarse la tensión arterial. Si su lectura es superior a 144/94, hable con su médico antes de empezar a hacer más actividad física.</li> </ul>

### Posponga el comenzar a incrementar su actividad:

- Si no se siente bien debido a una enfermedad temporal tal como resfriado, gripe o fiebre. Espere a sentirse mejor.
- Si está o pueda estar embarazada. Hable con su médico antes de comenzar.

### Tenga en cuenta:

Si su salud cambia, de tal forma que respondería SÍ a alguna de las preguntas anteriores, debe informar a su instructor o a su médico. Pregunte si debe cambiar el plan para incrementar su actividad física.

**FUENTE:**

- Traducción del cuestionario canadiense "**Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)**". La versión original del PAR-Q fue desarrollada en 1978 por el *British Columbia Ministry of Health*. Esta versión traducida corresponde a la versión revisada en 2002 por el *Expert Advisory Committee of the Canadian Society for Exercise Physiology* (Gledhill N. The revised PAR-Q. Toronto, Ontario: York University; 2002). Disponible en: <http://www.westpointgrey.org/wp-content/uploads/2014/02/physical-activity-readiness-questionnaire.pdf>
- Cuestionario publicado en su versión traducida en [Túnez L, et al. Guía para reducir el sedentarismo. Servicio Andaluz de Salud; 2017.](#)
- Acceso a la aplicación en línea que contiene la última versión del PAR-Q+ (para toda la población): [http://eparmedx.com/?page\\_id=75](http://eparmedx.com/?page_id=75)