



## CUESTIONARIO PARQ

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 tienes entre 15 y 69 años de edad y deseas comenzar a ser activo y desarrollar algún programa de ejercicio o actividad física, es recomendable contestar a las siete preguntas descritas en el cuestionario **PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)**.

El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. Por favor, léelas cuidadosamente y contesta a cada una con honestidad: Indique SI o NO.

\*Si es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a realizar ejercicio, en cualquier caso, consulte con su médico.

SÍ	NO	PREGUNTA
		¿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?

## **VALORACIÓN**

### **SI HAS RESPONDIDO NO A TODAS LAS PREGUNTAS:**

Puedes comenzar un programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, con nuestro entrenador personal Abraham Añaños Martín.

Además, te recomendamos:

- Comenzar a realizar más actividad física de una manera gradual y progresiva.
- Seguir las recomendaciones sobre Actividad física para la Salud que establece la Organización Mundial de la Salud.
- Es muy recomendable que evalúes también tu tensión arterial. Si tienes más de 144/94, consulta con tu médico antes de iniciar el programa de actividad física.

### **SI HAS RESPONDIDO SÍ A UNA O MÁS PREGUNTAS:**

Consulta con tu médico antes de empezar un programa de actividad física, indicándole que has realizado este cuestionario y las preguntas en las que has respondido de forma afirmativa.

**Nuestros valores están claros: Profesionalidad, Calidad humana y Pasión.**

“Abre tus brazos al cambio, pero no dejes ir tus valores” (Dalai Lama)

**Avenida San José 64 50008 Zaragoza**

**976 492 199 - 650 944 055**

**info@vidasanalosalpes.com**