



Començar un programa d'exercici o activitat física no sol comportar risc per a la majoria de les persones, però algunes haurien de consultar al seu metge o realitzar-se un reconeixement abans d'iniciar-se.

Si vostè té entre 15 i 69 anys d'edat i desitja començar a ser actiu i desenvolupar algun programa d'exercici o activitat física, és recomanable que contesti les set preguntes descrites en el qüestionari *PAR-Q¹* (*Physical Activity Readiness Questionnaire*). Amb les respostes que vostè proporcionï, el resultat del qüestionari li indicarà si pot començar amb el programa, d'una forma raonablement segura, o si hauria de consultar amb el seu metge abans d'iniciar-se.

Si és major de 69 anys, i no està acostumat a realitzar exercici, en qualsevol cas, consulti amb el seu metge.

El sentit comú és la millor guia per a contestar a aquestes preguntes. Si us plau, llegeixi-les acuradament i contesti a cadascuna amb honestedat: Indiqui **SI** o **NO**.

PREGUNTES²	SI	NO
Li ha dit el seu metge alguna vegada que pateix una malaltia cardíaca i que només ha de fer aquella activitat física que li aconselli un metge?		
Té dolor en el pit quan fa activitat física?		
En l'últim mes, ha tingut dolor en el pit quan no feia activitat física?		
Perd l'equilibri degut a marejos o s'ha desmaià alguna vegada?		
Té problemes en ossos o articulacions (per exemple, esquena, genoll o maluc) que puguin empitjorar si augmenta l'activitat física?		
Li recepta el seu metge algun medicament per a la tensió arterial o un problema cardíac?		
Coneix alguna raó per la qual no hauria de realitzar activitat física?		

¹ PAR-Q és una senzilla eina d'autoavaluació que solen utilitzar els preparadors físics o entrenadors per a determinar la seguretat o els possibles riscos de fer exercici basant-se en l'històric mèdic, els símptomes actuals i els factors de risc.

² Aquest qüestionari ha estat adaptat de l'entitat UNIZAR SALUDABLE que es pot trobar la seva pàgina web <https://saludable.unizar.es/el-cuestionario-par-q>



Valoració de les respostes que ha contestat:³

Si ha contestat...

NO a totes les preguntes anteriors:	SI a una o més d'una de les preguntes anteriors:
<p>Pot començar un programa d'activitat física, d'una forma raonablement segura, seguint aquestes premisses:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comenci a realitzar més activitat física d'una manera gradual i progressiva.• Segueixi les recomanacions sobre Activitat física per a la Salut que estableix l'Organització Mundial de la Salut.• Consulti amb un professional de l'activitat física qualificat perquè avaluï la seva condició física i planifiqui correctament la seva activitat. <p>És molt recomanable que avaluï també la seva tensió arterial. Si té més de 144/94, parli amb el seu metge abans d'iniciar el programa d'activitat física.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Consulti amb el seu metge abans de començar un programa d'activitat física, indicant-li que va realitzar aquest qüestionari i les preguntes en les quals va respondre SI.• Si vostè és usuari/usuària del Casal Familiar de Viladecavalls, contacti i informi d'aquesta casuística a la recepció o coordinació d'activitats. També, demani cita per a un reconeixement mèdic.• Pot consultar amb el seu metge de capçalera o acudir a un especialista en Medicina de l'Esport per a realitzar-se un reconeixement mèdic amb prova d'esforç.

³ Aquest qüestionari és vàlid per a un màxim de **12 mesos** a partir de la data en què es completa i es converteix en invàlid si la seva condició canvia de manera que vostè hagués de respondre Sí a qualsevol de les 7 preguntes.

El **Casal Familiar de Viladecavalls** no assumeix cap responsabilitat legal respecte a les persones que realitzen activitat física i/o que han contestat a aquest qüestionari. En cas de dubte li recomanem que consulti al seu metge.