



CUESTIONARIO PAR-Q

O cuestionario PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) é unha ferramenta que serve para a detección de posibles problemas sanitarios e cardiovasculares en persoas en aparencia sanas que queren iniciar un programa de exercicio físico de baixa, media ou alta intensidade. Os interesados de entre 16 e 65 realizarán este cuestionario para saber se necesitan ter unha consulta co seu médico antes de comezar o programa de activación ou reactivación da actividade física. No caso de persoas maiores de 65 anos que non sexan activas fisicamente, se lles recomenda un recoñecemento médico previo ao inicio da actividade.

CUESTIONARIO PAR-Q

Este cuestionario determinará se vostede está capacitado para un incremento do seu nivel de actividade física. Lea detidamente as seguintes preguntas e conteste con sinceridade.

Sinale SI ou NON:

1. Algunha vez o seu médico lle indicou que vostede ten un problema no corazón e que unicamente pode desenvolver actividades físicas baixo autorización facultativa?
☐ **SI** ☐ **NON**
2. Sufre dores frecuentes no peito cando realiza algún tipo de actividade física?
☐ **SI** ☐ **NON**
3. No último mes, doeulle o peito cando estaba facendo actividade física?
☐ **SI** ☐ **NON**
4. Con frecuencia perde o equilibrio debido a mareos, ou ten sufrido unha perda repentina do coñecemento?
☐ **SI** ☐ **NON**
5. Ten problemas osteo-articulares que puidesen agravarse coa actividade física?
☐ **SI** ☐ **NON**
6. Recétalle o seu médico algún fármaco como tratamento para a tensión arterial ou algunha doenza cardíaca?
☐ **SI** ☐ **NON**

7. Ten coñecemento, por experiencia propia o como advertencia facultativa, de calquera causa física que lle impida practicar exercicio sen supervisión médica?

☐ SI ☐ NON

8. Ten máis de 65 anos e non está habituado á práctica de exercicio físico intenso?

☐ SI ☐ NON

SE VOSTEDE RESPONDEU **SI** A UNHA OU MÁIS PREGUNTAS:

- Consulte co seu médico de cabeceira antes de aumentar o seu nivel de actividade física. Amóselle unha copia deste cuestionario PAR-Q. Despois dunha avaliación médica, busque consello profesional acerca da súa capacitación para:
 - **Unha actividade física sen restricións, probablemente seguindo un incremento gradual.**
 - **Unha actividade restrinxida ou supervisada para cumprir coas súas necesidades específicas.**

SE VOSTEDE RESPONDEU **NON** A TODAS AS PREGUNTAS:

- **Vostede pode estar razoablemente seguro/a de que está capacitado/a para un incremento gradual do seu nivel de actividade física.**

“Eu, _____, lín, entendín e contestei a este cuestionario con liberdade e confidencialidade”.

En Vilagarcía de Arousa _____ de _____ de 20__

PROTECCIÓN DE DATOS PERSOAIS	
Responsable do tratamento	Fundación de Deportes do Concello de Vilagarcía de Arousa
Finalidades do tratamento	Xestión do procedemento e actuacións administrativas
Lexitimación para o tratamento	O exercicio de potestades públicas segundo a normativa aplicable detallada no Rexistro de Tratamento e de uso histórico, estatístico e científico: (Sede Electrónica /Transparencia/Protección de Datos/Rexistro de Actividades Tratamento)
Destinatarios dos datos	Administracións Públicas segundo o Rexistro de Tratamento
Exercicio de dereitos	Acceder, rectificar e suprimir os datos, ou calquera outro dereito recoñecido no Regulamento UE Xeral de Protección de Datos e a Lei Orgánica 3/2018
Contacto delegado/a de protección de datos e máis información	https://sede.vilagarcia.gal ou dpd@vilagarcia.gal