

# Cuestionario sobre la actividad física

(PAR-Q)

Hay muchos beneficios que se asocian con la actividad física y este cuestionario es un buen paso para tomar.

La mayoría de las personas no tienen ningún problema para hacer ejercicios. Este cuestionario fue hecho para identificar las personas que deben recibir intervención médica para que puedan empezar bien. Usen su sentido común para contestar las siguientes preguntas:



1. ¿Alguna vez le ha dicho su medico que usted tiene problemas del corazón?      Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_
2. ¿Tiene usted Dolores frecuentes en el corazón y el pecho?      Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_
3. ¿Tiene mareos o desmayos frecuentes?      Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_
4. ¿Alguna vez le ha dicho su medico que su presión sanguínea está alta?      Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_
5. ¿Su medico le ha dicho alguna vez que tiene un problema de los huesos o las coyunturas que puede empeorarse con ejercicio?      Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_
6. ¿Tiene usted una buena razón para no participar en un programa regular de actividad física?      Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_
7. ¿Tiene mas que 65 anos y no esta acostumbrado a hacer ejercicio?      Sí\_\_\_\_ No\_\_\_\_

