

QÜESTIONARI D'APTITUD PER A LA PREPARACIÓ FÍSICA (Q-AAF) AUTOADMINISTRAT PER ADULTS

NOM I COGNOMS DEL PRACTICANT		
DATA DE NAIXEMENT	DNI	TELÈFONS DE CONTACTE

CONSENTIMENT INFORMAT PER A LA PRÀCTICA D'ENTRENAMENT FUNCIONAL A L'AIRE LLIURE

El Q-AAF ha estat concebut per ajudar-vos a ajudar-se a si mateix. L'exercici físic regular s'associa a molts beneficis per a la salut. Si teniu la intenció d'augmentar el vostre nivell d'activitat física habitual, un primer pas prudent fora emplenar el Q-AAF.

Per a la majoria de la gent l'activitat física no presenta cap problema o risc especial. El Q-AAF ha estat concebut per descobrir pocs individus pels qui l'activitat física pot ser inadequada o aquells que cal que rebin els consells d'un metge en relació amb el tipus d'activitat més apropiada en el seu cas.

El sentit comú és la millor guia per respondre aquestes poques preguntes. **Si us plau, llegiu-les acuradament i marqueu amb una X el quadre corresponent a aquelles preguntes que sigui certes en el seu cas.**

		SI	NO
1.	Us ha dit alguna vegada un metge que teniu una malaltia del cor i us ha recomanat fer activitat física només amb supervisió mèdica?		
2.	Noteu dolor al pit quan feu activitat física?		
3.	Heu notat cap dolor al pit en repòs durant el darrer mes?		
4.	Heu perdut la consciència o l'equilibri després de sentir-vos marejat?		
5.	Teniu algun problema als ossos o a les articulacions que pugui empitjorar si feu activitat física?		
6.	El vostre metge us ha prescrit medicació per a la pressió arterial o per algun problema del cor (per exemple diürètic)?		
7.	Esteu al corrent, pel vostre coneixement propi o per indicació del vostre metge, de qualsevol altra raó que us impedeixi fer exercici sense supervisió mèdica?		

X Si heu contestat Si a una o algunes preguntes:

ABANS d'augmentar el vostre nivell d'activitat física o per fer una prova d'avaluació de la condició física, cal que consulteu el vostre metge per telèfon o en persona (si no heu fet recentment). Indiqueu-li quines preguntes d'aquest qüestionari heu contestat amb un SI o ensenyeu-li una còpia del mateix.

DESPRÉS d'una revisió mèdica, demaneu consell al vostre metge pel que fa referència a la vostra aptitud per fer:

- Activitat física sense restricció. Probablement cal que augmenteu progressivament el vostre nivell d'activitat.
- Activitat física limitada o amb supervisió adequada a les vostre necessitats específiques (si més no al començament). Informeu-vos dels programes o serveis especials que teniu a l'abast.

X Si heu contestat NO a totes les preguntes:

Si heu contestat a consciència el Q-AAF, podeu estar raonablement segur de poder participar en:

- UN PROGRAMA GRADUAL D'EXERCICIS. L'increment gradual dels exercicis adequats afavoreix la millora de la condició física tot minimitzant les sensacions incòmodes o desagradables.
- UNA PROVA D'ESFORÇ. Si ho desitgeu podeu dur a terme proves senzilles d'avaluació de la condició física o altres complexes (com ara una prova d'esforç màxima).

QÜESTIONARI D'APTITUD PER A LA PREPARACIÓ FÍSICA (Q-AAF) AUTOADMINISTRAT PER ADULTS

Ajornar-lo

Si patiu una afecció temporal benigne, com ara un refredat o febre, o no us sentiu bé en aquest moment, és aconsellable que ajorneu l'activitat física que us proposeu dur a terme.

Notes

1. Aquest qüestionari és aplicable només en persones de 15 a 69 anys d'edat.
2. Si esteu embarassada, abans de fer exercici us suggerim que ho consulteu amb el vostre metge.
3. Si hi ha algun canvi en el vostre estat en relació amb les preguntes anteriors, us preguem que informeu immediatament al professional responsable del vostre programa d'activitats.

(*) Realitzat pel Departament de Salut de Columbia (Canada). Concebut i analitzat pel "Multidisciplinary Advisory Board on Exercise (MABE)".

Encoratgem la traducció, reproducció i l'ús del Q-AAF (PAR-Q) en la seva totalitat. Les modificacions haurien de ser autoritzades per escrit. Aquest qüestionari no ha de ser utilitzat amb finalitats publicitàries per captar públic.

Font: Informe de validació del Q-AAF ("PAR-Q Validation Repor"). Departament de Salut de Columbia Britànica, juny 1975.

Versió revisada (rPar-Q): Thomas S, Reading, J., Shephard R.J., Can. J. Spt. Sci. 17 (4): 338-345, 1992.

Versió catalana: Rodríguez, F. A. Apunts Medicina de l'Esport 122 (XXXI) - 1994

Conformitat i consentiment

Primer: Accepto voluntàriament i sota la meva responsabilitat fer l'activitat de C-Actiu amb els professionals de l'empresa ENTRENAMENTS FUNCIONALS, S.L. També declaro que són certes les dades aportades, assumint la baixa automàtica de C-ACTIU en cas d'ocultació d'informació sobre el meu estat de salut.

Segon: Dono el meu consentiment a que les dades facilitades siguin tractades en conformitat amb el que es disposa a la Llei de Protecció de dades de caràcter personal LOPD 15/1999.

Jo, _____ amb DNI _____ com a persona interessada declaro haver llegit i estar d'acord amb l'apartat primer i segon de conformitat i consentiment.

Jo, _____ amb DNI _____ pare/mare/tutor de _____ amb DNI, _____ autoritzo al meu fill/filla a participar a les sessions de C-ACTIU i declaro que ambdós hem llegit i estem d'acord amb l'apartat primer i segon de conformitat i consentiment.

SIGNATURA DEL PRACTICANT O TUTOR LEGAL

_____, a _____ de 20____.