

Cuestionario de capacidad de actividad física - Q-AAP (versión revisada 2002)

Q-AAP y TÚ

(Un cuestionario para personas de 15 a 69 años)

El ejercicio físico practicado de forma habitual constituye una actividad de ocio saludable y placentera. Además, cada vez son más las personas que practican actividad física de forma habitual. Por norma general, incrementar la práctica deportiva no conlleva mayores riesgos para la salud. En determinados casos, sin embargo, es aconsejable realizarse un reconocimiento médico antes de emprender un programa regular de actividades físicas. El Q-AAP (cuestionario sobre aptitud para la actividad física) tiene como objetivo identificar mejor a las personas a las que se recomienda un reconocimiento médico.

Si planeas cambiar tus hábitos de vida para ser un poco más activo, comienza respondiendo las siguientes 7 preguntas. Si tiene entre 15 y 69 años, el Q-AAP le indicará si debe consultar o no a un médico antes de comenzar su nuevo programa de actividades. Si tiene más de 69 años y no realiza regularmente actividades físicas exigentes, debe consultar a su médico antes de realizar estas actividades.

Lea atentamente y responda honestamente cada una de las siguientes preguntas. El simple sentido común será tu mejor guía para responder correctamente a estas preguntas. Marque SÍ o NO.

1. ¿Alguna vez su médico le ha dicho que tiene un problema cardíaco y que sólo debe participar en actividades físicas prescritas y aprobadas por un médico?

Marque la respuesta: () = Sí / () = No

2. ¿Sientes dolor en el pecho cuando realizas actividad física?

Marque la respuesta: () = Sí / () = No

3. Durante el último mes, ¿ha experimentado dolor en el pecho en momentos distintos a los que realizaba actividad física?

Marque la respuesta: () = Sí / () = No

4. ¿Experimenta problemas de equilibrio relacionados con mareos o a veces pierde el conocimiento?

Marque la respuesta: () = Sí / () = No

5. ¿Tiene problemas de huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que podrían empeorar con un cambio en su nivel de participación en actividad física?

Marque la respuesta: () = Sí / () = No

6. ¿Actualmente le recetan medicamentos para controlar su presión arterial o algún problema cardíaco (por ejemplo, diuréticos)?

Marque la respuesta: () = Sí / () = No

7. ¿Conoces algún otro motivo por el que no deberías realizar actividad física?

Marque la respuesta: () = Sí / () = No

Si respondió SÍ a una o más preguntas, consulte a su médico ANTES de aumentar su nivel de participación en actividad física y ANTES de que evalúen su condición física. Dígale a su médico que ha completado el cuestionario de actividad física y explíquele exactamente a qué preguntas respondió "SÍ".

- Es posible que no tengas contraindicaciones para la actividad física siempre y cuando la realices de forma lenta y gradual. Además, es posible que sólo puedas realizar cierto tipo de esfuerzos adaptados a tu estado de salud. Informe a su médico qué tipo de actividad física planea realizar y siga sus recomendaciones.

- Infórmate de los programas de actividades especializadas que mejor se adaptan a tus necesidades y que se ofrecen en tu zona.

Si respondió SÍ a todas estas preguntas:

Si, con toda honestidad, respondió "NO" a todas las preguntas del Q-AAP, hasta cierto punto tiene la seguridad de que:

- Puedes aumentar tu práctica regular de actividades físicas comenzando lentamente y aumentando gradualmente la intensidad de las actividades realizadas. Esta es la forma más sencilla y segura de llegar.
- puede hacer que le evalúen su condición física. Esta es la mejor manera de conocer su nivel básico de condición física para planificar mejor su participación en un programa de actividad física.

POSPONER AUMENTAR SU PARTICIPACIÓN ACTIVA:

- si actualmente padece fiebre, gripe u otros cariño temporal, espera a ser recuperado; O
- si está embarazada o cree que puede estarlo, consulte a su médico antes de cambiar su nivel de práctica deportiva habitual.

Tenga en cuenta que si su estado de salud cambia de tal manera que debe responder "SÍ" a cualquiera de las preguntas anteriores, consulte a un profesional de la salud o el fitness para determinar si necesitas modificar tu programa de actividades.

Formulario de consentimiento Q-AAP: La Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio, Health Canada y sus representantes no asumen ninguna responsabilidad por los accidentes que puedan ocurrir durante la actividad física. Si tras completar el cuestionario anterior aún tienes dudas sobre tu capacidad para realizar actividad física, consulta con tu médico antes de realizarla.

En la medida en que el Q-AAP se administra antes de que la persona participe en un programa de actividades o se evalúe su condición física, la siguiente sección constituye un documento con valor legal y administrativo.

"El abajo firmante declaro que he leído, comprendido y completado el cuestionario y he recibido una respuesta satisfactoria a cada una de mis preguntas".

N.B.- Esta autorización para realizar actividad física tiene una validez máxima de 12 meses desde el momento de la cumplimentación del cuestionario. Ya no es válido si su estado de salud cambia de modo que responda "SÍ" a cualquiera de las siete preguntas.

Nombre y apellido : _____

Firma : _____

Fecha : _____

Firma de un padre y/o tutor para menores : _____

Testigo : _____