

* Escriba en letras MAIÚSCULAS nos espazos subrelados. Risque cun “X” nos círculos

A actividade física deportiva é saludable para a maioría das persoas non ten risco a súa práctica. Nembargantes, nalgúns casos é recomendable someterse a un recoñecemento médico antes de iniciar / incrementar o nivel de actividade física.

O test PAR-Q foi concebido para orientar aos usuarios / as de entre 15 e 69 anos, por se deben someterse a un recoñecemento médico previo.

Se vostede ten máis de 69 anos, ou está embarazada, visite ao seu médico en todos os casos, antes de iniciar a práctica deportiva.

O sentido común é a mellor guía para contestar as sete cuestións . Marque unicamente cun “x” o cadro das cuestións, cuxa resposta sexa afirmativa.

SI

- ☐ 1. Dixolle algunha vez un médico que ten unha enfermidade do corazón, e recomendoulle realizar actividade física soamente baixa supervisión médica?
- ☐ 2. Nota dor no peito cando realiza algunha actividade física?
- ☐ 3. Notou dor no peito en reposo durante o último mes?
- ☐ 4. Sufriu mareos, perda de consciencia ou do equilibrio?
- ☐ 5. Ten algun problema nos ósos ou nas articulacións que podería empeorar a causa da actividade física que se propón realizar?
- ☐ 6. Prescribiulle o seu médico medicación para a presión arterial ou para algun problema do corazón (por exemplo diuréticos)?
- ☐ 7. Está ao corrente, xa sexa pola súa propia experiencia ou por indicacións dun médico, de calquer outra razón que lle impida facer exercicio sen supervisión médica?

se contestou SI a unha ou máis cuestións:

Consulte ao seu médico antes de comezar a práctica deportiva ou antes de someterse a unha avaliación da súa condición física. Indíquelles que cuestións deste cuestionario contestou cun “SI”, e que tipo de actividade física pode realizar.

se NON contestou SI a ningunha das cuestións:

Comece lentamente e aumente a intensidade da actividade de forma gradual.

notas:

* Se ten dúbidas despois de cumprimentar este formulario, consulte ao seu médico antes de iniciar a práctica deportiva.

* Se se produce algun cambio no seu estado de saúde, que afecte á resposta das cuestións anteriores, consulte ao seu médico e monitor deportivo

* Este test é meramente orientativo, pero en ningún caso é sustituto dos recoñecementos médicos pertinentes. Aqa Vigo Xestión Deportiva S.A. non é responsable do estado de saúde das persoas que realizan actividade física deportiva nas súas instalacións. ao realizarse por decisión propia e autónoma. AQA VIGO XESTION DEPORTIVA, S.A.U., MQA NAVIA, S.L.U.

DNI: _____ Nº de Usuario: _____ Data: _____

Sinatura: _____

DNI do Titor / a: _____ Data: _____

Sinatura do Titor / a: _____

Informado das vantaxes que ten cubrir de forma voluntaria o cuestionario de aptitude para a actividade física, manifesto a miña negativa a cubrilo, responsabilizándome dos posibles efectos sobre a miña saúde pode ter unha mala práctica deportiva.

* Realizado polo departamento de saúde de Columbia Británica (Canadá) concebido e analizado polo “Multidisciplinary Advisory Board on Exercise” (MABE)”. Animamos á tradución, reprodución e uso do PAR-Q na súa totalidade. Fonte: Informe de validación do PAR-Q, Departamento de Saúde de Columbia Británica, Xuño 1975. Versión revisada (r par-q) 1992. Versión española (c-aaf) 1994.

Informámoste que ao facilitar os seus datos de forma libre e voluntaria declara ler e comprender esta cláusula e ACEPTA, que os datos que nos facilitou seus ou dos seus fillos menores sexan tratados coa finalidade de xestionar o alta nos nosos servizos, efectuar cobros e pagos e outras operacións que se desprendan da relación contractual. Os seus datos persoais e/ou os dos seus fillos formarán parte duns ficheiros inscritos na Axencia Española de Protección de Datos cuxo responsable é AQA VIGO XESTION DEPORTIVA S.A.Ou e MQA Navia S.L.U. con dirección en Estr. de Madrid, 150 Km. 36318 - Vigo (Pontevedra), . Así mesmo acepta expresamente a captación e gravación de imaxes e vídeos, o seu uso con fins publicitarios ou promocionais, e a súa difusión en aberto a través de internet e as redes sociais presentes ou futuras.(facebook, twitter, instagram, youtube, google +, etc) de forma que poderán ser accesibles ao público en xeral sen restricións. Se non autoriza a captación e gravación de imaxes e vídeos marque a seguinte casa ☐ Ao facilitar os seus datos persoais e/ou os dos seus fillos menores a AQA VIGO XESTION DEPORTIVA S.A. Ou e MQA Navia S.L.U autoriza expresamente, o envío por medios electrónicos (correo electrónico, sms, whatsapp, etc) e/ou tradicionais (correo postal) de información sobre os servizos que ofrecemos, sobre as súas campañas promocionais, e publicidade. En caso de non querer publicidade pode enviar un correo electrónico a lpd@maisqueauga.com poñendo no Asunto: Non publicidade.

De acordo á LOPD vostede mesmo, se é maior de 14 anos (ou os seus pais se ten menos de 14 anos) poderán acceder, rectificar, cancelar ou opoñerse ao tratamento dos teus datos, enviando un correo electrónico a lpd@maisqueauga.com achegando unha fotocopia do DNI. Todo isto, sen prexuízo da Política de Privacidade que rexe o Portal da web www.maisqueauga.com que declara ler, comprendido e aceptado. Non debe facilitar ningún dato persoal se é menor de 14 anos.

☐ Lin, comprendín e acepto a cláusula da LOPD e a LSSI (Lei de servizos da sociedade da información).

Data:

Sinatura do/a Contratante:

Sinatura do/a Cónxuxe: