

Questionario sanitario PAR-Q

Il seguente questionario (Physical Activity Readiness Questionnaire) vi aiuterà a scoprire se dovete consultare un medico prima di iniziare un'attività sportiva.

Se hai più di 35 anni e meno di 60, è consigliabile effettuare un controllo fisico. Se ha più di 60 anni, deve sempre sottoporsi ad una visita medica.

Rispondere alle seguenti domande al meglio delle vostre conoscenze e convinzioni.

Se rispondete SÌ a una o più di queste domande, dovrete consultare un medico e chiedere consiglio medico prima di iniziare le attività sportive.

- Un medico ti ha mai detto che hai "qualcosa vicino al tuo cuore" e ti ha consigliato l' esercizio fisico e lo sport solo sotto controllo medico?
- Avete avuto dolori al torace nell' ultimo mese?
- Avete problemi respiratori a riposo o sotto sforzo fisico?
- Sei mai caduto per vertigini o hai mai perso coscienza?
- Avete un problema osseo o articolare che potrebbe peggiorare sotto sforzo fisico?
- Vi è mai stato prescritto un medicinale per l' ipertensione o per problemi cardiaci o respiratori?
- Siete a conoscenza di un' altra ragione per cui non dovrete essere attivi nello sport senza un controllo medico (ad esempio precedenti attacchi cardiaci o disturbi del ritmo, malattie cardiache di membri della famiglia di età inferiore ai 60 anni, malattie polmonari, ecc.) ?