

**MODELO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
PARA UNA ACTIVIDAD DEPORTIVA  
PAR-Q (Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física)**

En València a 26 de octubre 2023

DON/DOÑA....., mayor de edad, con Documento Nacional de Identidad o Pasaporte....., por medio del presente escrito,

**MANIFIESTA,**

- 1.- Que por la organización de la Jornada **Recetando Movimiento: Cómo Construir Rutinas de Ejercicio para Pacientes con Obesidad** se me ha informado suficientemente y en un lenguaje comprensible sobre las características de la actividad deportiva en la que voy a participar y sobre las condiciones físicas requeridas para dicha participación.
- 2.- Que se me ha informado de forma suficiente y clara sobre los riesgos de dicha actividad y sobre la titulación del entrenador y sobre las medidas de seguridad a adoptar en la realización de la misma.
- 3.- Que he realizado el PAR\_Q y ninguna pregunta ha salido que pueda tener un riesgo en la actividad física y de entrenamiento.
- 4.- Que asumo voluntariamente los riesgos de la actividad y, en consecuencia, eximo a la organización de cualquier daño o perjuicio que pueda sufrir en el desarrollo de la actividad y a la persona que realiza la actividad.

Firma

**Nota.-** En función de la naturaleza de la actividad deportiva (competición, aprendizaje, práctica recreativa, etcétera) y de otras circunstancias se puede extender el consentimiento informado a otras cuestiones (consentimiento para el tratamiento de datos personales, consentimiento para la obtención de muestras fisiológicas, consentimiento para revelar los resultados)

Comenzar un programa de ejercicio o actividad física no suele conllevar riesgo para la mayoría de las personas, pero algunas tendrían que consultar a su médico o realizarse un reconocimiento antes de iniciarse. Si usted tiene entre 15 y 69 años de edad y desea comenzar a ser activo y desarrollar algún programa de ejercicio o actividad física, es recomendable que conteste las siete preguntas descritas en el cuestionario **PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)**. Con las respuestas que usted proporcione, el resultado del cuestionario le indicará si puede comenzar con el programa, de una forma razonablemente segura, o si debería consultar con su médico antes de iniciarse. Si es mayor de 69 años, y no está acostumbrado a realizar ejercicio, en cualquier caso, consulte con su médico.

El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. Por favor, léalas cuidadosamente y conteste a cada una con honestidad: Indique Sí o NO.

Sí	No	¿Le ha dicho su médico alguna vez que padece una enfermedad cardíaca y que sólo debe hacer aquella actividad física y/o ejercicio que le aconseje un médico?
Sí	No	¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física y/o ejercicio?
Sí	No	En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando no hacía actividad física y/o ejercicio?
Sí	No	¿Pierde el equilibrio debido a mareos o se ha desmayado alguna vez?
Sí	No	¿Tiene problemas en huesos o articulaciones (por ejemplo, espalda, rodilla o cadera) que puedan empeorar si aumenta la actividad física y/o ejercicio?
Sí	No	¿Le receta su médico algún medicamento para la tensión arterial o un problema cardíaco?
Sí	No	¿Conoce alguna razón por la cual no debería realizar actividad física y/o ejercicio?

**Si usted respondió:**

**No a todas las preguntas:**

Puede comenzar un programa de actividad física, de una forma razonablemente segura, siguiendo estas premisas:  
 Comience a realizar más actividad física de una manera gradual y progresiva.  
 Siga las recomendaciones sobre Actividad física para la Salud que establece la Organización Mundial de la Salud.  
 Consulte con un profesional de la actividad física cualificado para que evalúe su condición física y planifique correctamente su actividad.  
 Es muy recomendable que evalúe también su tensión arterial. Si tiene más de 144/94, hable con su médico antes de iniciar el programa de actividad física.

**Sí a una o más preguntas**

**Consulte a su médico de cabecera ANTES de aumentar su nivel de actividad física.** Hágale saber el tipo de actividad que desea realizar y siga sus consejos. Después de una evaluación médica, el médico le recomendará que programas son seguros y útiles para usted:  
 Una actividad física sin restricciones, probablemente siguiendo un incremento gradual.  
 Una actividad restringida o supervisada para cumplir con sus necesidades específicas, al menos en principio.