

## QUESTIONARIO SULLO STATO DI SALUTE

per persone di età tra 15 e 69 anni

Traduzione e adattamento del PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire) 2002, Canadian Society for Exercise Physiology, a cura della SSD Medicina Sportiva dell'ASL TO4.

La pratica regolare di attività fisica è divertente e salutare, per cui sono sempre di più le persone che ogni giorno iniziano a diventare più attive. Aumentare la propria attività è sicuro per la maggioranza delle persone, tuttavia alcuni dovrebbero consultare il proprio medico prima di incrementare di molto il proprio livello di sforzo fisico. Se state pensando di diventare molto più attivi di quanto siate in questo momento, rispondete alle 7 domande seguenti. Se avete un'età tra 15 e 69 anni, il questionario sulla salute vi dirà se dovrete consultare il medico prima di iniziare. Se avete 70 o più anni e uno stile di vita sedentario, consultate comunque il vostro medico. Seguite il buon senso nel rispondere alle domande. Per favore leggete con cura le domande e rispondete onestamente a ciascuna di esse siglando SÌ o NO.

**SÌ      NO**

- |                          |                          |  |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>1) Il vostro medico vi ha mai detto che soffrite di problemi di cuore e che dovrete fare solo l'attività fisica raccomandata dal medico?</b>          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>2) Sentite dolore al torace quando fate attività fisica?</b>  |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>3) Nell'ultimo mese, avete avuto dolore al torace quando non stavate facendo attività fisica?</b>   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>4) Avete problemi di equilibrio per vertigini o avete svenimenti?</b>   |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>5) Avete problemi alle ossa o alle articolazioni (per esempio schiena, anche, ginocchia) che potrebbero peggiorare modificando l'attività fisica?</b> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>6) State assumendo medicine prescritte dal vostro medico (per esempio diuretici) per la pressione del sangue o per problemi al cuore?</b>             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <b>7) Conoscete <u>qualsiasi altra ragione</u> per cui non dovrete fare attività fisica?</b>   |

### SE AVETE RISPOSTO SÌ A UNA O PIÙ DOMANDE

Parlate con il vostro medico PRIMA di iniziare ad aumentare di molto la vostra attività fisica o PRIMA di sottoporvi a un test di valutazione della forma fisica. Spiegate al vostro medico che avete compilato il questionario sulla salute e dategli a quali domande avete risposto sì.

- Potreste essere in grado di fare qualsiasi attività fisica vogliate — se inizierete lentamente e ne aumenterete intensità e durata gradualmente. Oppure potreste dover limitare le vostre attività fisiche a quelle che sono sicure per voi. Parlate con il vostro medico del tipo di attività a cui vorreste partecipare e seguite i suoi consigli.
- Cercate nella vostra comunità territoriale programmi di attività fisica sicuri e utili per voi.

### SE AVETE RISPOSTO NO A TUTTE LE DOMANDE

Se avete risposto onestamente a tutte le domande del questionario sulla salute, vi potete considerare ragionevolmente sicuri di essere in grado di:

- iniziare a diventare molto più fisicamente attivi — cominciando lentamente e incrementando gradualmente lo sforzo. E' il modo più sicuro e facile di procedere.
- sottoporvi a una valutazione della forma fisica — un eccellente modo di determinare la vostra efficienza fisica così da poter programmare il miglior modo per avere uno stile di vita attivo. E' inoltre fortemente raccomandato farsi controllare la pressione arteriosa del sangue. Se i vostri valori superano 144/94, parlatene con il vostro medico prima di aumentare molto la vostra attività fisica.

### RIMANDATE L'INIZIO DI UNA ATTIVITA' FISICA MOLTO PIU' INTENSA:

- se non vi sentite bene per un disturbo temporaneo come raffreddore o febbre — aspettate di sentirvi meglio; o
- se siete o potreste essere incinta — parlatene con il vostro medico prima di aumentare molto la vostra attività fisica.

**TENETE CONTO PER FAVORE:** se il vostro stato di salute cambia così da rispondere SÌ a qualche domanda del questionario, parlatene con il vostro istruttore o professionista di riferimento. Chiedetegli se dovete modificare il vostro programma di attività.

NOTA: se il questionario sulla salute viene somministrato prima della partecipazione a programmi di attività fisica o a test di valutazione della forma fisica, si può usare la seguente sezione per scopi legali e amministrativi.

"Ho letto, compreso e completato questo questionario. Mi è stato risposto in modo completo e soddisfacente a qualsiasi domanda."

NOME \_\_\_\_\_

COGNOME \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_

L'ISTRUTTORE (FIRMA) \_\_\_\_\_

**Questo questionario è valido per un Massimo di 12 mesi dalla data di compilazione e perde validità se le vostre condizioni di salute cambiano così da rispondere SÌ a una delle sette domande.**

La Canadian Society for Exercise Physiology non è responsabile della traduzione e adattamento del presente questionario, che è stato fatto dalla SSD Medicina Sportiva esclusivamente per l'uso da parte di personale qualificato in scienze motorie nell'ambito dei programmi di promozione dell'attività fisica per la salute condotti in collaborazione con l'ASL.