



1 DETECCIÓN DE RIESGOS PARA LA ACTIVIDAD FÍSICA

Questionario de Aptitud para la Actividad Física (C-AFF), versión española del PAR-Q (Physical Activity Readiness Questionnaire)

	SÍ	NO
¿Alguna vez le han diagnosticado un/a médico/a una enfermedad cardíaca, recomendándole que solo haga actividad física supervisada por personal sanitario?		
¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física?		
¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes?		
¿Tiende a perder el conocimiento o el equilibrio, como resultado de mareos?		
¿Alguna vez le ha recetado el/la médico/a algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio?		
¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta?		
¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún personal médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica?		

Si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, le recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de esta.

2 PERCIBE O ADOLECE VD. DE ALGUNO DE LOS SIGUIENTES SIGNOS O SITUACIONES ESPECIALES DE SALUD PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA

	SÍ	NO
Diabetes tipo 1 o tipo 2		
Presión arterial alta		
Dificultad al respirar con esfuerzos leves o en reposo, asma u otra enfermedad pulmonar		
Percibe un latido cardíaco rápido o pronunciado cuando está en reposo		
Dolor, quemazón o sensación desagradable en las pantorrillas al caminar		
Inflamación en los tobillos especialmente por la noche		
Problemas de huesos, articulaciones o musculares		
Está embarazada		
Toma medicamentos por indicación propia		
Acaba de salir de una convalecencia larga, o está recibiendo un tratamiento por enfermedad		

Si ha respondido afirmativamente a alguna de las cuestiones anteriores, se recomienda que acuda a la consulta de su médico/a y/o enfermero/a, para que le indique el tipo de ejercicio que puede y/o debe realizar, así como las contraindicaciones y precauciones que debe tener en cuenta durante la práctica de este.

3 DETECCIÓN DE NIVEL DE ACTIVIDAD Y/O SEDENTARISMO

Versión española del Brief Physical Activity Assessment Tool (BPAAT):

A. ¿Cuántas veces por semana realiza Vd. **20 minutos** de actividad física **intensa** que le haga respirar rápido y con dificultad? Por ejemplo: footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida o caminar a un ritmo que le impida hablar con normalidad.

- 3 o más veces por semana 4 puntos
 1-2 veces por semana 2 puntos nunca 0 puntos

B. ¿Cuántas veces por semana realiza Vd. **30 minutos** de actividad física **moderada** o pasea de forma que aumente su frecuencia cardíaca o respire con mayor intensidad de lo normal? Por ejemplo: tareas domésticas, cargar pesos ligeros, ir en bicicleta a una marcha regular, jugar con niños, a petanca o un partido de dobles de tenis.

- 5 o más veces por semana 4 puntos 1-2 veces por semana 1 punto
 3-4 veces por semana 2 puntos nunca 0 puntos

Sume la puntuación total de A+B. Si su puntuación ha sido igual o mayor de 4, es usted "suficientemente" activo, por lo que le animamos a CONTINUAR con su actividad física. Si su puntuación ha sido entre 0 y 3 puntos, es usted "insuficientemente" activo, por lo que le recomendamos AUMENTAR su actividad física.

Cuestionario para la persona interesada

En el caso de que nos aporte alguna información que pueda ser de interés para el buen desarrollo de su práctica deportiva, los datos recabados serán incorporados y tratados en la actividad de tratamiento de "Usuarios de actividades deportivas", responsabilidad de la Dirección General de Deporte, correo electrónico protecciondatosgd@madrid.es, con la finalidad de tramitar la inscripción en actividades y eventos deportivos dirigidos y coordinados por el Ayuntamiento de Madrid, y ante quien las personas afectadas podrán ejercer sus derechos. El tratamiento de datos queda legitimado mediante el cumplimiento de la Ley 7/1985, reguladora de las Bases del Régimen Local; la Ley 39/2022, de 30 de diciembre, del Deporte y la Ley 6/2016, de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid; y por el consentimiento expreso de la persona interesada. En el caso de haber aceptado el envío de información a su correo electrónico, los datos también se incorporarán a la actividad de tratamiento de "Información Institucional" cuya finalidad es ofrecerle aquellas informaciones relacionadas con actuaciones, actividades y servicios deportivos del Ayuntamiento. Los datos no podrán ser cedidos a terceros/as salvo en los supuestos previstos en la normativa vigente sobre protección de datos de carácter personal. Contacto de la Delegación de Protección de Datos: oficprotecciondatos@madrid.es.