



1 DETECCION DE RIESGOS PARA LA ACTIVIDAD FISICA

- ¿Alguna vez te han diagnosticado una enfermedad cardiaca, con la recomendación de que realices actividad física supervisada por personal sanitario? Sí No
- ¿Tienes dolores en el pecho producidos por la actividad física? Sí No
- ¿Has notado dolor en el pecho durante el último mes? Sí No
- ¿Tiendes a perder el conocimiento, o el equilibrio, a causa de mareos? Sí No
- ¿Alguna vez te ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio? Sí No
- ¿Tienes alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta? Sí No
- ¿Tienes conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que te impida hacer ejercicio sin supervisión médica? Sí No

Si has respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, te 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 la misma.

2 SITUACIONES ESPECIALES PARA LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA

- ¿Padeces alguna de las situaciones siguientes?
- Diabetes Sí No
- Asma u otra enfermedad pulmonar Sí No
- Dolor, quemazón o sensación desagradable en las pantorrillas al caminar Sí No
- Problemas de huesos o musculares Sí No
- Embarazo Sí No
- Automedicación Sí No

Si has respondido afirmativamente a alguna de las cuestiones anteriores, te recomendamos que acudas a la consulta de tu médico, para que te indique el tipo de ejercicio que puedes realizar, así como las contraindicaciones a tener en cuenta.

3 DETECCION DE NIVEL DE ACTIVIDAD Y/O SEDENTARISMO

A. ¿Cuántas veces por semana realizas **20 minutos** de actividad física **intensa** que te provoque respirar rápido y con dificultad? Por ejemplo: footing, levantar pesos, excavar, aeróbic, bicicleta rápida o caminar a un ritmo que te 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 realizas **30 minutos** de actividad física **moderada** o pasea de forma que aumente tu frecuencia cardiaca 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
3-4 veces por semana 2 puntos
1-2 veces por semana 1 punto
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 recogidos serán incorporados y tratados en el fichero "Usuarios Actividades Deportivas" cuya finalidad es facilitar la inscripción en actividades dirigidas o coordinadas por el Ayuntamiento de Madrid. El órgano responsable del fichero es la Dirección General de Deportes, calle Alfonso XI, 3- Madrid 28014, ante el que la persona interesada podrá ejercer los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, todo lo cual se informa en cumplimiento del artículo 5 de la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal.