

Señor aspirante por favor lea atentamente y responda la siguiente información, este formato debe ser entregado de forma física el día de que sea citado para presentar la Prueba de Admisión Específica:

DATOS PERSONALES

Apellidos _____ Nombre _____
 Fecha de nacimiento _____ Sexo _____ Teléfono _____
 Dirección _____ Ciudad _____ CP _____
 Email _____
 En caso de emergencia, contactar a:
 Nombre _____ Parentesco _____
 Teléfono/s _____

Los datos que a continuación se solicitan son estrictamente confidenciales. Sólo serán utilizados para el proceso de admisión y tomar las decisiones más convenientes en base a su situación personal y nivel de salud, adecuando el nivel. Se ruega que comuniquen las posibles variaciones que puedan surgir a lo largo del proceso.

PAR-Q

Antes de hacer parte del proceso de admisión en la Licenciatura en Educación Física de la UPN conteste las siete preguntas del cuadro siguiente. El sentido común es la mejor guía para contestar a estas preguntas. Por favor, lea las preguntas con cuidado y conteste con honradez SÍ o NO.

	SI	NO
¿Le ha dicho alguna vez un médico que tiene una enfermedad del corazón y le ha recomendado realizar actividad física solamente con supervisión médica?		
¿Nota dolor en el pecho cuando practica alguna actividad física?		
¿Ha notado dolor en el pecho en reposo durante el último mes?		
¿Ha perdido la conciencia o el equilibrio después de notar sensación de mareo?		
¿Tiene algún problema en los huesos o articulaciones que podría empeorar a causa de la actividad física que se propone a realizar?		
¿Le ha prescrito su médico medicación arterial o para algún problema de corazón (p. ej., diuréticos)?		
¿Está al corriente, ya sea por su propia experiencia o por indicación de un médico, de cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica?		
¿Usa regularmente alguna medicación? ¿Cuál?: _____		
¿Ha sido operado u hospitalizado? ¿Por qué?		

Si ha contestado SI a una o más de las preguntas lo tendremos en cuenta antes de someterse a una evaluación física. Hablaremos al médico del PAR-Q y las preguntas a las que dio una contestación afirmativa.

- ✗ Tal vez pueda hacer cualquier actividad que desee, siempre y cuando empiece lentamente y vaya aumentando de nivel gradualmente. O tal vez necesite restringir las actividades a aquellas que sean seguras para usted.

Si ha contestado NO honradamente a todas las preguntas del PAR-Q, puede estar razonablemente seguro de poder:

- ✗ Empezar a ser mucho más activo físicamente. Empezar lentamente y aumentar de forma gradual. Ésta es la forma más segura y sencilla de avanzar.
- ✗ Tomar parte en una evaluación de la forma física. También es muy recomendable tomarse la tensión arterial. Si la lectura es superior a 144/94, por favor subraye esta parte y coloque el valor.

Difiere el aumento de la actividad:

- ✗ Si no se siente bien por una enfermedad temporal como un resfriado o fiebre, por favor subraye esta parte e infórmelo.
- ✗ Si está o puede estar embarazada, subraye esta parte e infórmelo al personal a cargo.

¡HE LEÍDO, ENTENDIDO Y COMPLETADO ESTE CUESTIONARIO.
HE RESPONDIDO A TODAS LAS PREGUNTAS CON MI APROBACIÓN!

Firma del aspirante (si es menor de edad lo firma el responsable): _____ Fecha: _____

De NSCA's Essentials of Personal Training, de Roger W. Earle y Thomas R. Baechle 2004, Champaign, IL: Human Kinetics. Fuente: Physical Activity Readiness Medical Examination (PARmed-X) 1995. Reproducido con autorización de la Canadian Society for Exercise Physiology