

# Health & Fitness Journal of Canada

Copyright © 2019 The Authors. Journal Compilation Copyright © 2019 Health & Fitness Society of BC

Volume 12

December 30, 2019

Number 4

## ARTICLE

### **Cross-cultural translation, adaptation, and reliability evaluation of the Spanish version of the Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+)**

**Juliano Schwartz<sup>1,2</sup>, Sebastià Mas-Alòs<sup>3</sup>, Monica Yuri Takito<sup>4</sup>, Jesus Martinez<sup>5</sup>, María Esther Álvarez Cueto<sup>6</sup>, Martín S. Rubio Mibelli<sup>7</sup>, Jennifer Nagtegaal<sup>8</sup>, Joyce Lubert<sup>8</sup>, Diogo Rodrigues Bezerra<sup>9</sup>, Shannon S.D. Bredin<sup>10</sup>, Darren E. R. Warburton<sup>1</sup>.**

**1. Physical Activity Promotion and Chronic Disease Prevention Unit, University of British Columbia, Vancouver, Canada**

**2. CAPES Foundation, Ministry of Education of Brazil, Caixa Postal 250, Brasília-DF 70040-020, Brazil**

**3. National Institute of Physical Education of Catalonia, Lleida Campus, University of Lleida, Spain**

**4. Department of Pedagogy of the Human Body Movement, School of Physical Education and Sport - University of Sao Paulo, Brazil**

**5. Estadio Español Las Condes, Chile**

**6. Sports Medicine Physician, Medical Chief in Centro Médico Patronato Deportivo Municipal de Gijón, Principado de Asturias, Spain**

**7. Sports Medicine Physician, Instituto Universitario de la Asociación Cristiana de Jóvenes, Montevideo, Uruguay**

**8. Hispanic Studies, University of British Columbia, Vancouver, Canada**

**9. Universidad Manuela Beltrán, Bogotá, Colombia**

**10. Laboratory for Knowledge Mobilization, University of British Columbia, Vancouver, Canada**

*\*Corresponding Author: [juliano@alumni.ubc.ca](mailto:juliano@alumni.ubc.ca)*

## Abstract

The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+) is the international standard for pre-participation screening and risk stratification prior to becoming more physically active. Recently, an international collaboration of leading academics, researchers, and clinicians worked with the PAR-Q+ Collaboration to translate and adapt the questionnaire into Spanish. Initially two independent translations from different nations were created, and then a team of experts produced a combined version. After two independent back translations of this first translated document the team established the official Spanish version. A total of 177 volunteers answered this version twice, one to two weeks apart. The translated version had a very good consistency (Cronbach's  $\alpha = 0.995$ ;  $p < 0.01$ ) and for 98% of the questions an agreement almost perfect between the two times the questionnaire was answered ( $\kappa$  between 0.88 and 1.00;  $p < 0.001$ ). These results reveal that the process of translation and adaptation was appropriate and reliable with Spanish speakers from different nations being able to fully understand the final Spanish translation of the PAR-Q+. It is anticipated that this will help a larger number of Spanish speaking individuals to safely become more physically active. **Health & Fitness Journal of Canada 2019;12(4):3-14.** <https://doi.org/10.14288/hfjc.v12i4.291>

### Introduction

International health and wellness agencies have uniformly promoted the health benefits of routine physical activity participation (Warburton & Bredin, 2017). The positive role of regular physical activity participation in the primary and secondary prevention of at least 25 chronic medical conditions and premature mortality is irrefutable (Pedersen & Saltin, 2006, 2015; Warburton & Bredin, 2017, 2018; Warburton, Nicol, & Bredin, 2006). Despite international health promotion efforts highlighting the benefits of physical activity engagement, the majority of the global population does not meet international recommendations for physical activity participation (Williams, Hunt, Papatomas, & Smith, 2018).

Various barriers to physical activity/exercise participation have been identified (Fletcher et al., 2018). One common identified barrier relates to the known transient risks associated with physical activity/exercise participation (Morrison et al., 2018; Warburton, Jamnik, Bredin, & Gledhill, 2014). For instance, many persons living with chronic medical conditions are unable to receive clearance to become more physically active and/or fear engaging in physical activity or exercise due to uncertainty or concerns related to adverse physical activity- and/or exercise-related events (such as sudden cardiac deaths) (Franco et al., 2015; Petrella, Lattanzio, & Overend, 2007; Puig-Ribera, McKenna, & Riddoch, 2005; Warburton, Bredin, Jamnik, & Gledhill, 2011).

The original Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) was created to provide a self-administered means of allowing clients to determine their readiness and clearance to become more physically active or engage in a physical

fitness appraisal (Chisholm, Collis, Kulak, Davenport, & Gruber, 1975; Shephard, Cox, & Simper, 1981; Warburton, Jamnik, Bredin, & Gledhill, 2010). In 2010, the Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+) was created to provide a new, evidence-based, update (Bredin, Gledhill, Jamnik, & Warburton, 2013; Jamnik et al., 2011) to the pioneering PAR-Q (Chisholm et al., 1975; Shephard et al., 1981). Unique to this risk stratification and pre-participation strategy was use of evidence-based best practice recommendations and algorithms that reduced the barriers to physical activity participation for all including children, the elderly, and those living with chronic medical conditions (Warburton et al., 2010). The result of this new strategy was that it was not only available for individuals of all ages and health status, but also allowed a large number of people to engage in physical activities without needing to consult with a physician (Jamnik et al., 2011). This new risk stratification and pre-participation clearance strategy recognized that the health benefits of routine physical activity/exercise participation far outweigh the transient risks (Warburton et al., 2010). This new strategy has reduced greatly the number of people being sent to see a physician prior to engaging in a fitness appraisal or becoming more physically active, markedly reducing the barriers to reaping the health benefits of routine physical activity participation (Warburton, Bredin, et al., 2011). The simplicity of the questionnaire, and the fact that it reduces barriers to a safe practice of physical activity has convinced several organizations to utilize and recommend the questionnaire worldwide (Bredin et al., 2013; Bushman, 2017). In fact, the

PAR-Q and the newly created PAR-Q+ are widely considered the international standards for pre-participation screening (Warburton, Bredin, Jamnik, Shephard, & Gledhill, 2016). The PAR-Q+ was created in English and French versions; however, owing to the international regard for the PAR-Q+ there has been a strong movement to have the PAR-Q+ and related documents (such as the electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+); [www.eparmedx.com](http://www.eparmedx.com)) translated into other languages. In particular, the PAR-Q+ Collaboration (the organization responsible for the creation and ongoing evaluation and revision of the PAR-Q+) has recently received considerable requests from Spanish-speaking countries throughout the world. Accordingly, to allow this instrument to be available for the large population of Spanish speakers in different countries, a group of leading experts participated in an international collaboration aimed at creating and validating a Spanish version of the PAR-Q+ that would be freely available to the international community.

### Methods

#### *Questionnaire*

The new evidence-based PAR-Q+ is a self-administered pre-participation risk screening strategy for those wishing to become more physically active and/or engage in fitness testing (Warburton, Jamnik, Bredin, & Gledhill, 2011a). The current PAR-Q+ is considered the international standard for pre-participation screening, which consists of seven initial general pre-screening questions answered with YES or NO (Warburton, Jamnik, Bredin, Burr, et al., 2011).

An individual who answers NO to all questions is cleared to become more

physically active without the need for further medical clearance. In situations when a client answers YES to one or more of the initial general questions, the client is required to answer 10 follow-up questions (and associated sub-questions) relating to different medical conditions. If the client answers NO to all of the follow-up questions, the client is cleared to become more physically active. If the client answers YES to any of the follow-up questions related to chronic medical conditions, then further evaluation is required via a qualified exercise professional and/or through the online electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+; [www.eparmedx.com](http://www.eparmedx.com)). The PAR-Q+ has a total of 48 questions and sub-questions. This strategy provides the client and exercise professionals with a greater role in the pre-participation screening process, reducing the barriers to physical activity participation and the burden placed upon physicians related to pre-participation screening (Bredin, Gledhill, Jamnik, & Warburton, 2013).

#### *Translation*

The translation process for the PAR-Q+ followed the procedures established by the PAR-Q+ Collaboration. A new version of the PAR-Q+ is released at the start of each year, and as such, our team used the latest evidence-based document available at the time of the investigation. After receiving authorization from the original lead authors, the PAR-Q+ Collaboration gave permission to this process to be conducted. The next step involved two independent translations, made by professionals of different nationalities who had Spanish as their mother tongue. Different professionals, unbiased and with strong knowledge of English and Spanish,

as well as a solid background in physical activity and health, mediated the difference between the two initial translations and produced one combined version. Two new independent translators, who have English as their mother tongue and have never had prior contact with the PAR-Q+, translated the combined translation back into English. These back translations were analyzed and edited by a team of experts from different countries (Spain, Uruguay, Chile, United States, Colombia, and Canada, among others), who came up with the final Spanish version (see Appendix).

### *Participants*

The Spanish version of the PAR-Q+ was applied to 177 volunteers of both sexes, ranging from 13 to 85 years old, in Spain and other Spanish-speaking countries. The respondents had different backgrounds, such as apparently healthy individuals who engage in leisure-time physical activity, physically inactive individuals, athletes, and persons living with chronic medical conditions regardless of their current physical activity level. To verify the reliability of the document, each respondent answered the questionnaire twice, one to two weeks apart.

### *Statistical analysis*

Data analyses were conducted using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) for Windows, version 23.0. All positive answers were summed to evaluate the correlation between the first and the second applications. The Kappa ( $\kappa$ ) statistics was used to assess the test-retest reliability, with 95% confidence intervals (95% CI) (Mackinnon, 2000). Values of Kappa are interpreted as follow:  $<0$  = No Agreement; 0-0.19 = Poor agreement; 0.20-0.39 = Fair agreement;

0.40-0.59 = Moderate agreement; 0.60-0.79 = Substantial agreement; 0.80-1.00 = Almost perfect agreement (Landis & Koch, 1977). Internal Consistency was assessed by Cronbach's  $\alpha$  coefficient. Statistical significance was considered as  $p < 0.05$ .

### **Results**

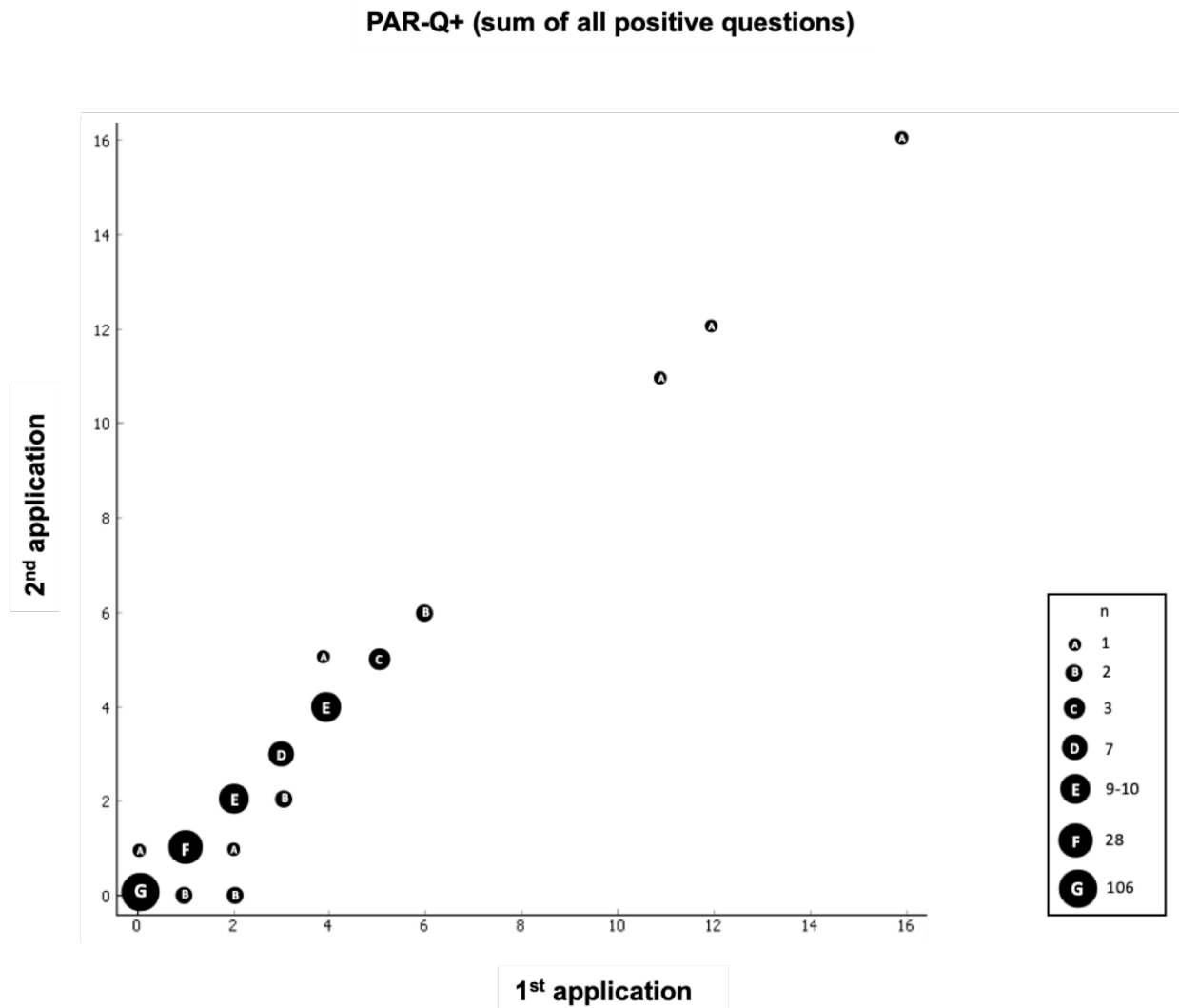
In terms of cultural adaptation, most of the terms of the final Spanish version were kept as per the literal versions. Just minor modifications were made to allow for proper understanding of the questionnaire in Spanish, which was confirmed by the fact the participants were able to fully understand and complete the questionnaire.

The Spanish version of the PAR-Q+ presented an excellent internal consistency (Cronbach's  $\alpha = 0.995$ ;  $p < 0.01$ ). For all the 48 items of the questionnaire, the agreement ( $\kappa$ ) between the first and second time the participants answered the questionnaire was almost perfect (between 0.88 and 1.00;  $p < 0.001$ ), except for question number 7, which had a substantial agreement ( $\kappa = 0.66$ ;  $p < 0.001$ ).

Each question was coded as "1" if marked as YES, and "0" if marked as NO. Figure 1 presents the comparisons of the sum of positive answers between the first and the second applications of the questionnaire. The maximum of positive answers was 16.

## PAR-Q+ in Spanish

Figure 1: Correlation between the sum of positive answers from the first and second applications (n = 177).



### Discussion

Different health documents have been translated into Spanish, given the widespread use of this language, the second most spoken in the world for native speakers (Nick, Wonder, Suero, & Spurlock, 2018). Now the PAR-Q+ is also available in this language, and the results of the present study confirm that Spanish speakers from different countries were able to fully understand this version of the questionnaire. Indeed, the good correlation between the two applications

indicates the translation and adaptation process were both excellent and reliable.

The original questionnaire was created in Canada, in both English and French, since the country is bilingual. While other translation processes into other languages are being carried out, this is the first time the questionnaire has been officially translated and validated, based on a thorough research framework with a partnership between the PAR-Q+ Collaboration team and international researchers.

Streamlining the access to physical activity is crucial to increase its promotion (Schwartz, Rhodes, Bredin, Oh, & Warburton, 2019). Making the PAR-Q+ available for individuals who speak other languages brings a huge contribution since it allows a larger number of individuals who would usually be screened out of engaging in physical activity to be able to be screened back (Warburton, Jamnik, Bredin, & Gledhill, 2011b). This is especially true for individuals with chronic conditions and for the elderly, given the current scenario of aging and the increasing number of individuals who live with non-communicable diseases worldwide (Licher et al., 2019; Warburton et al., 2014).

This evidence-based clearance process for safe engagement in physical activity for everyone, the PAR-Q+, takes approximately 5 minutes to complete (Bredin et al., 2013). It is expected that this simple and accurate screening process, which overcomes common barriers to physical activity participation, such as cost and time consuming physician-driven medical clearance processes, will help the large population of Spanish speaking individuals to become more physically active worldwide.

In terms of an increase in physical activity engagement and its impact in health and quality of life, making the PAR-Q+ available in Spanish is of particular importance for the region of Latin America and Caribbean, where most of the countries are Spanish-speaking, and concentrates the highest overall percentage of insufficient physical activity worldwide (Guthold, Stevens, Riley, & Bull, 2018). This process is aligned with other actions to increase physical activity participation worldwide, and making it accessible to everyone (Reis et al., 2016).

### Conclusions

The results of the present study show that the new Spanish version of the evidence-based PAR-Q+ is a reliable tool to provide clearance for physical activity participation. The instrument was fully understood and completed consistently by Spanish speaking participants. This questionnaire can now be used by Spanish speakers to safely engage in physical activity participation and fitness assessments.

### Acknowledgements

The authors thank Alfonso Anton, Leoleli Schwartz, Estela Farías-Torbidoni, Sergi Matas-Garcia, Xavier Peirau-Terés, as well as Cinnie Chou, and the Contra Costa team for their important contributions.

### References

- Bredin, S. S., Gledhill, N., Jamnik, V. K., & Warburton, D. E. (2013). PAR-Q+ and ePARmed-X+: New risk stratification and physical activity clearance strategy for physicians and patients alike. *Canadian Family Physician, 59*(3), 273–277.
- Bushman, B. (2017). *ACSM's Complete Guide to Fitness & Health, American College of Sports Medicine* (2nd ed.). Champaign: Human Kinetics.
- Chisholm, D. M., Collis, M. L., Kulak, L. L., Davenport, W., & Gruber, N. (1975). Physical activity readiness. *British Columbia Medical Journal, 17*(2), 375–378.
- Fletcher, G. F., Landolfo, C., Niebauer, J., Ozemek, C., Arena, R., & Lavie, C. J. (2018). Promoting physical activity and exercise: JACC health promotion series. *Journal of the American College of Cardiology, 72*(14), 1622–1639.
- Franco, M. R., Tong, A., Howard, K., Sherrington, C., Ferreira, P. H., Pinto, R. Z., & Ferreira, M. L. (2015). Older people's perspectives on participation in physical activity: A systematic review and thematic synthesis of qualitative literature. *British Journal of Sports Medicine, 49*(19), 1268–1276.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient

- physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086.
- Jamnik, V. K., Warburton, D. E., Makarski, J., McKenzie, D. C., Shephard, R. J., Stone, J. A., ... Gledhill, N. (2011). Enhancing the effectiveness of clearance for physical activity participation: Background and overall process. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 36(S1), S3–S13.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics*, 159–174.
- Licher, S., Heshmatollah, A., van der Willik, K. D., Stricker, B. H. C., Ruiter, R., de Roos, E. W., ... Fani, L. (2019). Lifetime risk and multimorbidity of non-communicable diseases and disease-free life expectancy in the general population: A population-based cohort study. *PLoS Medicine*, 16(2), e1002741.
- Mackinnon, A. (2000). A spreadsheet for the calculation of comprehensive statistics for the assessment of diagnostic tests and inter-rater agreement. *Computers in Biology and Medicine*, 30(3), 127–134.
- Morrison, B. N., McKinney, J., Isserow, S., Lithwick, D., Taunton, J., Nazzari, H., ... MacDonald, M. (2018). Assessment of cardiovascular risk and preparticipation screening protocols in masters athletes: The Masters Athlete Screening Study (MASS): a cross-sectional study. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 4(1), e000370.
- Nick, J. M., Wonder, A. H., Suero, A. R., & Spurlock, D. (2018). A Global Approach to Promoting Evidence-Based Practice Knowledge: Validating the Translated Version of the Evidence-Based Practice Knowledge Assessment in Nursing Into Spanish. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 15(6), 440–446.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2006). Evidence for prescribing exercise as therapy in chronic disease. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 16(S1), 3–63.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 25, 1–72.
- Petrella, R. J., Lattanzio, C. N., & Overend, T. J. (2007). Physical activity counseling and prescription among Canadian primary care physicians. *Archives of Internal Medicine*, 167(16), 1774–1781.
- Reis, R. S., Salvo, D., Ogilvie, D., Lambert, E. V., Goenka, S., & Brownson, R. C. (2016). Scaling up physical activity interventions worldwide: Stepping up to larger and smarter approaches to get people moving. *The Lancet*, 388(10051), 1337–1348. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30728-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30728-0)
- Puig-Ribera, A. P., McKenna, J., & Riddoch, C. (2005). Attitudes and practices of physicians and nurses regarding physical activity promotion in the Catalan primary health-care system. *The European Journal of Public Health*, 15(6), 569–575.
- Schwartz, J., Rhodes, R., Bredin, S. S., Oh, P., & Warburton, D. E. (2019). Effectiveness of Approaches to Increase Physical Activity Behavior to Prevent Chronic Disease in Adults: A Brief Commentary. *Journal of Clinical Medicine*, 8(3), 295.
- Shephard, R. J., Cox, M. H., & Simper, K. (1981). An analysis of "Par-Q" responses in an office population. *Canadian Journal of Public Health = Revue Canadienne de Sante Publique*, 72(1), 37–40.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: A systematic review of current systematic reviews. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2018). Lost in Translation: What Does the Physical Activity and Health Evidence Actually Tell Us? In *Lifestyle in Heart Health and Disease* (pp. 175–186). Amsterdam, The Netherlands: Elsevier.
- Warburton, D. E., Bredin, S. S., Jamnik, V. K., & Gledhill, N. (2011). Validation of the PAR-Q+ and ePARmed-X+. *The Health & Fitness Journal of Canada*, 4(2), 38–46.
- Warburton, D. E. R., Bredin, S. S. D., Jamnik, V., Shephard, R. J., & Gledhill, N. (2016). Consensus on Evidence-Based Preparticipation Screening and Risk Stratification *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* (pp. 53-102.): Springer Publishing Company.
- Warburton, D. E., Jamnik, V. K., Bredin, S. S., Burr, J., Charlesworth, S., Chilibeck, P., ... Jones, L. (2011). Executive summary: The 2011 Physical Activity Readiness Questionnaire

- for Everyone (PAR-Q+) and the Electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+). *The Health & Fitness Journal of Canada*, 4(2), 24–25.
- Warburton, D. E., Jamnik, V. K., Bredin, S. S., & Gledhill, N. (2010). Enhancing the effectiveness of the PAR-Q and PARmed-X screening for physical activity participation. *Journal of Physical Activity & Health*, 7, S338–S340.
- Warburton, D. E., Jamnik, V. K., Bredin, S. S., & Gledhill, N. (2011a). The physical activity readiness questionnaire for everyone (PAR-Q+) and electronic physical activity readiness medical examination (ePARmed-X+). *The Health & Fitness Journal of Canada*, 4(2), 3–17.
- Warburton, D. E., Jamnik, V. K., Bredin, S. S., & Gledhill, N. (2011b). The physical activity readiness questionnaire for everyone (PAR-Q+) and electronic physical activity readiness medical examination (ePARmed-X+). *The Health & Fitness Journal of Canada*, 4(2), 3–17.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809.
- Warburton, D., Jamnik, V., Bredin, S. S., & Gledhill, N. (2014). The ePARmed-X+ physician clearance follow-up. *The Health & Fitness Journal of Canada*, 7(2), 35–38.
- Williams, T. L., Hunt, E. R., Papathomas, A., & Smith, B. (2018). Exercise is medicine? Most of the time for most; but not always for all. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(4), 441–456.

### **Appendix**

Spanish version of the Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+)



# PAR-Q+ 2019 en español

## El cuestionario de aptitud para realizar actividad física para todos

Los beneficios para la salud por realizar actividad física frecuente están probados; más personas deberían incorporar actividad física cada día de la semana. La realización de actividad física suele ser muy segura para la MAYORÍA de las personas. Este cuestionario indicará si es necesario que usted consulte a su médico O profesional de la salud cualificado en temas del ejercicio antes de volverse más activo físicamente.

PREGUNTAS GENERALES DE SALUD		
Lea atentamente y conteste con sinceridad las 7 preguntas que siguen: marque SÍ o NO.	SÍ	NO
1) ¿Alguna vez su médico le ha comunicado que tiene problemas cardíacos <input type="checkbox"/> O hipertensión arterial <input type="checkbox"/> ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) ¿Siente usted dolor en el pecho en reposo, durante las actividades de la vida diaria O cuando realiza actividad física?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) ¿Tiene usted problemas de equilibrio debido a mareos O ha perdido la conciencia en los últimos 12 meses? Por favor conteste NO si el mareo fue debido a una hiperventilación (incluso durante el ejercicio vigoroso/intenso)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) ¿Alguna vez le diagnosticaron otra enfermedad crónica (que no sea enfermedad cardíaca o hipertensión arterial)? <b>PRECISE POR FAVOR:</b> _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) ¿Está usted tomando actualmente medicación para alguna enfermedad crónica? <b>POR FAVOR DETALLE LAS ENFERMEDAD/ES Y LA MEDICACIÓN ASOCIADA A ELLA/S:</b> _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) ¿Sufre usted actualmente (o ha sufrido en los últimos 12 meses) alguna lesión ósea, articular o de tejidos blandos (muscular, ligamentosa o tendinosa) que empeoraría al hacerse usted físicamente más activo? Por favor, responda NO si tuvo algún problema en el pasado, pero que <i>no limita su capacidad actual</i> de estar físicamente activo. <b>PRECISE POR FAVOR:</b> _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) ¿Alguna vez su médico le ha dicho que solo debe realizar actividad física bajo supervisión médica?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si usted contestó NO a todas las preguntas anteriores, está en condiciones de realizar actividad física.

Por favor, firme la DECLARACIÓN. No es necesario que complete las páginas 2 y 3.

- Empiece a volverse más físicamente activo – comience despacio y progrese gradualmente.
- Siga las recomendaciones internacionales de actividad física para su edad ([www.who.int/dietphysicalactivity/es/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/es/)).
- Usted puede participar en una evaluación de su condición física y salud.
- Si usted tiene más de 45 años y NO está acostumbrado a realizar ejercicio intenso o de máxima intensidad, consulte con un profesional de la salud cualificado en temas del ejercicio antes de realizar ese tipo de esfuerzos.
- Si tiene dudas o más preguntas contacte a un profesional de salud cualificado en temas de ejercicio.

### DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

Si es usted menor de edad, la persona responsable por usted también debe firmar la declaración.

*Yo, el abajo firmante, declaro haber leído y comprendido el mencionado cuestionario. Estoy de acuerdo en que la presente declaración para realizar actividad física tiene una validez de 12 meses a partir de la fecha en la que se completó el cuestionario y queda invalidada si hay cambios en mi salud. Autorizo al gimnasio/club a guardar una copia de este cuestionario para uso interno. En cuyo caso la entidad estará obligada a respetar la confidencialidad de dicho documento, en cumplimiento de la ley en vigor.*

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_ TESTIGO \_\_\_\_\_

FIRMA DEL PADRE/TUTOR/CUIDADOR \_\_\_\_\_

Si usted contestó SÍ a una o más de las preguntas anteriores, COMPLETE LAS PÁGINAS 2 Y 3.

### Retarde el inicio de la actividad física si:

- Padece una afección temporal como resfriado o fiebre. Conviene esperar a estar recuperado.
- Usted está embarazada - consulte a su profesional de la salud, su médico de referencia, profesional cualificado del ejercicio, y/o complete el ePARmed-X+ ([www.eparmedx.com](http://www.eparmedx.com)) antes de empezar cualquier cambio en su actividad física habitual.
- Su estado de salud cambia – complete el cuestionario de las páginas 2 y 3 de este documento o consulte con su médico u otro profesional de la salud cualificado en temas de ejercicio antes de seguir con cualquier programa de actividad física.

# PAR-Q+ 2019 en español

## PREGUNTAS DE SEGUIMIENTO ACERCA DE SU(S) TRASTORNO(S) MÉDICO(S)

- 1. ¿Sufre usted de artritis, osteoporosis o problemas de columna?**  
Si padece esta/s enfermedad/es, conteste las preguntas 1a-1c Si **NO**  vaya a la pregunta 2
- 1a. ¿Tiene dificultades para controlar los síntomas con medicación u otro tratamiento indicado por su médico? (Conteste **NO** si estos problemas no están siendo tratados con fármacos u otros medios) SÍ  NO
- 1b. ¿Tiene problemas articulares dolorosos, fractura reciente o una fractura a causa de osteoporosis o cáncer, desplazamientos vertebrales (ej. espondilolistesis) y/o espondilolisis/defecto en la porción interarticular? SÍ  NO
- 1c. ¿Ha recibido tratamiento con corticoides inyectables o vía oral regularmente durante más de tres meses? SÍ  NO
- 
- 2. ¿Padece usted algún tipo de cáncer?**  
Si padece esta/s enfermedad/es, conteste las preguntas 2a-2b Si **NO**  vaya a la pregunta 3
- 2a. ¿Su diagnóstico de cáncer incluye algunos de estos cánceres: pulmonar/broncogénico, mieloma múltiple (cáncer de células plasmáticas), cabeza y/o cuello? SÍ  NO
- 2b. ¿Se encuentra actualmente en tratamiento con radioterapia o quimioterapia? SÍ  NO
- 
- 3. ¿Padece usted alguna enfermedad cardiovascular o cardíaca? Esto incluye enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, arritmia significativa**  
Si padece esta/s enfermedad/es, conteste las preguntas 3a-3d Si **NO**  vaya a la pregunta 4
- 3a. ¿Tiene dificultades para controlar los síntomas con medicación u otro tratamiento indicado por su médico? (Conteste **NO** si estos problemas no están siendo tratados con fármacos u otros medios) SÍ  NO
- 3b. ¿Sufre de arritmia que requiere tratamiento médico? (ej. fibrilación auricular, extrasístoles ventriculares) SÍ  NO
- 3c. ¿Sufre de insuficiencia cardíaca crónica? SÍ  NO
- 3d. ¿Le han diagnosticado una enfermedad coronaria (cardiovascular) y hace 2 meses o más que no participa en actividades físicas frecuentes? SÍ  NO
- 
- 4. ¿Tiene usted hipertensión arterial?**  
Si padece esta enfermedad, conteste las preguntas 4a-4b Si **NO**  vaya a la pregunta 5
- 4a. ¿Tiene dificultades para controlar los síntomas con medicación u otro tratamiento indicado por su médico? (Conteste **NO** si no está siendo tratado por este problema con fármacos u otros medios) SÍ  NO
- 4b. ¿Su presión arterial en reposo es igual o superior a 160/90 mmHg, con o sin medicación? (Conteste **SÍ** si desconoce su presión arterial de reposo) SÍ  NO
- 
- 5. ¿Tiene usted alguna enfermedad metabólica? Esto incluye Diabetes tipo 1, Diabetes tipo 2, prediabetes**  
Si padece esta/s enfermedad/es, conteste las preguntas 5a-5e Si **NO**  vaya a la pregunta 6
- 5a. ¿Tiene dificultades para mantener los niveles de glucosa en la sangre con la alimentación, fármacos u otro procedimiento indicado por su médico? SÍ  NO
- 5b. ¿Sufre con frecuencia de bajos niveles de glucosa en la sangre (hipoglucemia) después del ejercicio y/o durante las actividades de la vida diaria? Los signos de hipoglucemia incluyen temblores, nerviosismo, irritabilidad, excesiva sudoración, mareos, confusión, dificultad para hablar, astenia física o somnolencia. SÍ  NO
- 5c. ¿Tiene signos o síntomas de complicaciones de la diabetes tales como enfermedad cardíaca o vascular y/o complicaciones que afecten a los riñones, los ojos o la sensibilidad de los pies y dedos de los pies? SÍ  NO
- 5d. ¿Sufre algún otro tipo de enfermedad metabólica (diabetes gestacional, enfermedad renal crónica o problemas hepáticos)? SÍ  NO
- 5e. ¿Tiene planeado realizar en el futuro inmediato lo que para usted es ejercicio inusualmente vigoroso o intenso? SÍ  NO

## PAR-Q+ 2019 en español

- 6. ¿Tiene usted algún trastorno de salud mental o problemas de aprendizaje?** *Esto incluye enfermedad de Alzheimer, demencia, depresión, ansiedad, bulimia/anorexia, psicosis, discapacidad intelectual, síndrome de Down*  
 Si padece esta/s enfermedad/es, responda las preguntas 6a-6b Si **NO**  vaya a la pregunta 7
- 6a. ¿Tiene dificultades para controlar su enfermedad con medicación u otro tratamiento indicado por su médico? (Conteste **NO** si no está recibiendo tratamiento farmacológico u otros tratamientos) SÍ  NO
- 6b. ¿Tiene Síndrome de Down **Y** problemas de espalda que afectan los nervios o los músculos? SÍ  NO
- 
- 7. ¿Tiene usted alguna enfermedad respiratoria?** *Esto incluye enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), asma, hipertensión pulmonar*  
 Si padece esta/s enfermedad/es, responda las preguntas 7a-7d Si **NO**  vaya a la pregunta 8
- 7a. ¿Tiene dificultades para controlar su enfermedad con medicación u otro tratamiento indicado por su médico? (Conteste **NO** si no está siendo tratado por esto con fármacos u otros medios) SÍ  NO
- 7b. ¿Alguna vez su médico le ha comentado que el oxígeno en su sangre es insuficiente en reposo o durante la actividad física y/o que se recomienda la oxigenoterapia complementaria? SÍ  NO
- 7c. ¿En caso de ser asmático, tiene usted síntomas actuales como opresión en el pecho, silbidos al respirar, esfuerzo respiratorio constante, tos persistente (más de 2 días a la semana) o ha necesitado medicación de rescate más de 2 veces la semana pasada? SÍ  NO
- 7d. ¿Su médico alguna vez le ha dicho que tiene la presión arterial alta en los vasos sanguíneos de sus pulmones? SÍ  NO
- 
- 8. ¿Tiene usted una lesión medular (vertebral)?** *Esto incluye tetraplejía y paraplejía*  
 Si padece esta/s enfermedad/es, responda las preguntas 8a-8c Si **NO**  vaya a la pregunta 9
- 8a. ¿Tiene dificultades para controlar su enfermedad con medicación u otro tratamiento indicado por su médico? (Conteste **NO** si no está siendo tratado por esto con fármacos u otros medios) SÍ  NO
- 8b. ¿Habitualmente, muestra usted baja presión sanguínea en reposo lo suficientemente significativa como para causar mareos, aturdimiento y/o desmayos? SÍ  NO
- 8c. ¿Le ha indicado su médico que usted presenta ataques repentinos de presión arterial alta (conocida como disreflexia autonómica)? SÍ  NO
- 
- 9. ¿Ha sufrido usted un accidente cerebro vascular (ACV)?** *Esto incluye el accidente isquémico transitorio (AIT) o evento cerebrovascular*  
 Si padece esta/s enfermedad/es, responda las preguntas 9a-9c Si **NO**  vaya a la pregunta 10
- 9a. ¿Tiene dificultades para controlar su enfermedad con medicación u otro tratamiento indicado por su médico? (Conteste **NO** si no está siendo tratado por esto con fármacos u otros medios) SÍ  NO
- 9b. ¿Tiene dificultades de movilidad o para caminar? SÍ  NO
- 9c. ¿Ha sufrido usted un accidente cerebro vascular o un trastorno neurológico o de los músculos en los últimos 6 meses? SÍ  NO
- 
- 10. ¿Tiene algún otro trastorno médico no mencionado anteriormente o tiene dos o más trastornos médicos?**  
 Si padece alguna otra enfermedad, responda las preguntas 10a-10c Si **NO**  lea las recomendaciones de la página 4
- 10a. ¿Ha experimentado pérdida de conocimiento o síncope como resultado de una lesión en la cabeza en los 12 últimos meses o ha sido diagnosticado con una concusión o comoción cerebral en los últimos 12 meses? SÍ  NO
- 10b. ¿Padece usted alguna enfermedad no considerada anteriormente, como epilepsia, problemas renales o enfermedades neurológicas? SÍ  NO
- 10c. ¿Padece usted en este momento dos o más enfermedades crónicas? SÍ  NO

**POR FAVOR INDIQUE SUS ENFERMEDADES Y LOS FÁRMACOS CORRESPONDIENTES QUE ESTÉ TOMANDO** \_\_\_\_\_

**VAYA a la página 4 para obtener recomendaciones sobre su actual trastorno(s) médico(s) y firme la DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE.**

# PAR-Q+ 2019 en español

Si usted contestó **NO** a todas las preguntas de **SEGUIMIENTO** (páginas 2-3) sobre trastornos médicos, está en condiciones de volverse más activo físicamente. Firme la **DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE** a continuación:

- Le recomendamos que consulte a un profesional cualificado del ejercicio para que le ayude a desarrollar un plan de actividad física seguro y eficaz que satisfaga sus necesidades de salud.
- Le animamos a que comience despacio y progrese gradualmente – 20 a 60 minutos de actividad física de intensidad baja o moderada, 3 a 5 días por semana, incluyendo ejercicios aeróbicos y de fortalecimiento muscular.
- A medida que avanza, debe ponerse como meta acumular 150 minutos o más semanales de actividad física de intensidad moderada.
- Si usted tiene más de 45 años y **NO** está acostumbrado a realizar ejercicio vigoroso o de máxima intensidad, consulte con un profesional de salud cualificado en temas de ejercicio antes de realizar ese tipo de esfuerzos.

Si usted contestó **SÍ** a una o más de las preguntas de seguimiento sobre trastornos médicos: Usted debe buscar más información antes de volverse más activo físicamente o realizar una evaluación de aptitud física. Usted debe completar la evaluación en línea y el programa de recomendaciones de ejercicios especialmente diseñados **ePARmed-X+** en [www.eparmedx.com](http://www.eparmedx.com) y/o visitar a un profesional cualificado de ejercicio para completar el ePARmed-X+ y para obtener más información.

**⚠ Retrase este inicio de vida activa si:**

- Padece una afección temporal como resfriado o fiebre. Conviene esperar a que esté recuperado.
- Usted está embarazada - consulte a su profesional de la salud, su médico de referencia, profesional cualificado del ejercicio, y/o complete el ePARmed-X+ ([www.eparmedx.com](http://www.eparmedx.com)) antes de empezar cualquier cambio en su actividad física habitual.
- Su salud cambia – consulte con su médico u otro profesional de salud cualificado en temas de ejercicio antes de seguir con cualquier programa de actividad física.

- Le animamos a fotocopiar el PAR-Q+. Usted debe completar todo el cuestionario y **NO** se permiten cambios.
- Los autores del PAR-Q+, sus colaboradores, las organizaciones asociadas y agentes no asumen responsabilidad por aquellas personas que realizan actividad física y/o usan el PAR-Q+ o ePARmedX+. Si tiene alguna duda una vez completado el cuestionario, consulte a su médico antes de iniciar la actividad física.

## DECLARACIÓN DEL PARTICIPANTE

- Todo aquel que haya completado el PAR-Q+ debe leer y firmar la declaración que sigue a continuación.
- Si es usted menor de edad, la persona responsable por usted también debe firmar la declaración.

*Yo, el abajo firmante, declaro haber leído y comprendido el mencionado cuestionario. Estoy de acuerdo en que la presente declaración para realizar actividad física tiene una validez de 12 meses a partir de la fecha en la que se completó el cuestionario y queda invalidada si hay cambios en mi salud. Autorizo al gimnasio/club a guardar una copia de este cuestionario para uso interno. En cuyo caso la entidad estará obligada a respetar la confidencialidad de dicho documento, en cumplimiento de la ley en vigor.*

NOMBRE \_\_\_\_\_ FECHA \_\_\_\_\_

FIRMA \_\_\_\_\_ TESTIGO \_\_\_\_\_

FIRMA DEL PADRE/TUTOR/CUIDADOR \_\_\_\_\_

Para más información, por favor contactar

[www.eparmedx.com](http://www.eparmedx.com)  
Email: [eparmedx@gmail.com](mailto:eparmedx@gmail.com)

El PAR-Q+ fue creado usando el proceso AGREE basado en evidencia (1) por el PAR-Q+ Colaboración presidida por Dr. Darren E. R. Warburton con Dr. Norman Gledhill, Dr. Veronica Jamnik y Dr. Donald C. McKenzie (2). La producción de este documento ha sido posible a través de contribuciones financieras de la Agencia de Salud Pública de Canadá y del Ministerio de la Salud de Columbia Británica. Las opiniones expresadas en este documento no representan necesariamente las opiniones de la Agencia de Salud Pública de Canadá o del Ministerio de Servicios de Salud de Columbia Británica.

### Citación para PAR-Q+:

Warburton DER, Jamnik VK, Bredin SSD, and Gledhill N on behalf of the PAR-Q+ Collaboration. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone (PAR-Q+) and Electronic Physical Activity Readiness Medical Examination (ePARmed-X+). Health & Fitness Journal of Canada 4(2):3-23, 2011.

### Referencias clave:

1. Jamnik VK, Warburton DER, Makarski J, McKenzie DC, Shephard RJ, Stone J, and Gledhill N. Enhancing the effectiveness of clearance for physical activity participation; background and overall process. APNM 36(S1):S3-S13, 2011.
2. Warburton DER, Gledhill N, Jamnik VK, Bredin SSD, McKenzie DC, Stone J, Charlesworth S, and Shephard RJ. Evidence-based risk assessment and recommendations for physical activity clearance; Consensus Document. APNM 36(S1):S266-s298, 2011.
3. Chisholm DM, Collis ML, Kulak LL, Davenport W, and Gruber N. Physical activity readiness. British Columbia Medical Journal. 1975;17:375-378.
4. Thomas S, Reading J, and Shephard RJ. Revision of the Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q). Canadian Journal of Sport Science 1992;17:4 338-345.

Traducido y adaptado por Dr. Martín Rubio, con asistencia de Juliano Schwartz (CAPES/UBC) y Leoleli Schwartz

Copyright © 2019 PAR-Q+ Collaboration Page 4 / 4  
03-27-2019