

## PAR-Q vs CIRA

Hace tiempo que vengo detectando confusiones y dudas entre el “PAR-Q o C-AAF” (Cuestionario de Aptitud para la Actividad Física) y el “CIRA” (Consentimiento Informado de los Riesgos de la Actividad), motivo que me ha llevado a escribir este artículo.

El “PAR-Q o C-AAF” es una herramienta preventiva tipo test que sirve para identificar posibles problemas de salud en personas aparentemente sanas que quieren iniciarse en un programa de actividad física.

Los modelos más reconocidos y utilizados son los desarrollados por la Sociedad Canadiense de Fisiología del Ejercicio, que además incluyen uno específico para embarazadas.

En función de las respuestas se identifican y clasifican en cinco posibles grupos:

1. Personas sanas con las que poder realizar de forma razonablemente segura desde “un programa gradual de ejercicio” hasta “una prueba de esfuerzo máxima”.
2. Personas con síntomas de enfermedades y factores de riesgo que deberían someterse a una valoración médica más completa antes de empezar un programa de ejercicio físico.
3. Personas con necesidades especiales para una participación segura en programas de ejercicio físico (por ejemplo, ancianos, mujeres embarazadas, etc.).
4. Personas con enfermedades clínicamente significativas que deberían ser remitidas a un programa de ejercicio físico bajo supervisión médica.
5. Personas que presentan contraindicaciones médicas para el ejercicio físico.

El CIRA es un documento para que los alumnos, usuarios, tutores legales de los menores de edad... conozcan y entiendan las normas reguladoras de la actividad, asumiendo voluntariamente los riesgos derivados de la propia actividad, y, mediante el cual se reducen las responsabilidades de los titulares, gestores y organizadores de actividades físicas y/o deportivas.

Para poder desarrollar adecuadamente el CIRA deberemos de haber informado de forma suficiente y clara sobre las características de la actividad deportiva, las condiciones físicas requeridas para su participación, los riesgos de la actividad y las medidas de seguridad organizativas, físicas y de recursos humanos.

En función de la naturaleza de la actividad deportiva, el CIRA se puede extender a otras cuestiones como: la realización de un C-AAF, el tratamiento de datos personales, la obtención de muestras fisiológicas en los controles de dopaje, la explotación publicitaria, el sometimiento a arbitraje...

[Ejemplo de CIRA](#)

[Ejemplo PAR-Q genérico](#)

[Ejemplo PAR-Q embarazadas](#)