

## QUESTIONARIO DI SCREENING PREPARTECIPAZIONE A PROGRAMMI DI ESERCIZIO FISICO

(AMERICAN HEART ASSOCIATION e AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE, modificato a cura del dott.  
Gianfranco Stupar del Centro Regionale di Medicina dello Sport CONI-FMSI di Trieste)

Questo questionario, che preghiamo di consultare con cura, aiuta a verificare la Sua situazione fisica e di praticare in sicurezza l'attività motoria più adatta alle Sue condizioni di salute

### SEZIONE 1

#### **Storia**

Ha subito o sofferto di:

- attacco cardiaco
- intervento di cardiocirurgia
- cateterismo cardiaco
- angioplastica coronarica (PTCA)
- impianto di pacemaker o defibrillatore cardiaco
- aritmie
- malattia cardiaca valvolare
- scompenso cardiaco
- trapianto cardiaco
- malattia cardiaca congenita

#### **Sintomi**

- Prova dolore toracico durante sforzo
- Prova affanno/mancanza d'aria senza ragione
- Prova vertigini/capogiri, svenimenti, annebbiamento della vista
- Assume medicine per il cuore o medicine in generale
- Ha problemi muscolo-scheletrici
- E' in gravidanza

Se ha risposto affermativamente ad una qualsiasi di queste affermazioni, prima di impegnarsi in un programma di esercizio fisico ha bisogno di adeguata valutazione medica; potrebbe aver bisogno di effettuare attività fisica sotto controllo medico.

### SEZIONE 2

#### **Fattori di rischio cardiovascolari**

- Uomo di più di 45 anni
- Donna di più di 55 anni, oppure isterectomizzata, oppure in menopausa
- La sua pressione arteriosa è più alta di 140/90
- Non conosce il valore della sua pressione arteriosa
- Assume farmaci per l'ipertensione arteriosa
- Il suo colesterolo è più alto di 200 mg/dl
- Non conosce il valore del suo colesterolo

- Un parente stretto ha avuto un attacco di cuore prima dei 55 anni (padre o fratelli) o prima dei 65 anni (madre o sorelle)
- E' diabetico/a o prende medicine per controllare la glicemia
- E' sedentario/a (cioè, fa meno di 30 minuti di attività fisica almeno tre volte alla settimana)
- E' in sovrappeso di più di dieci chilogrammi
- Fuma

Se ha risposto affermativamente ad almeno due delle affermazioni di questa sezione, ha bisogno di adeguata valutazione medica prima di impegnarsi in un programma di esercizio fisico.

Le consigliamo, comunque, di parlare con il suo Medico curante prima di iniziare un programma di esercizio fisico, anche se non ha risposto affermativamente a nessuna delle affermazioni di questo questionario.