

# QÜESTIONARI PER A UN EMBARÀS FÍSICAMENT ACTIU



NOM EN MAJÚSCULES (+ NOM DEL PARE/MARE/ TUTOR SI S' ESCAU):

DATA ACTUAL (DD/MM/AAAA):

DATA PREVISTA DEL PART (DD/MM/AAAA):

SETMANES D' EMBARÀS:

EDAT:

La pràctica d'activitat física durant l'embaràs té múltiples beneficis per a la salut i en general, no comporta riscos ni per a tu, ni per al teu nadó. No obstant això, en algunes situacions clíniques la pràctica d'activitat física, no està recomanada. Aquest qüestionari t'ajudarà a decidir si és necessari contactar amb el teu obstetra-ginecòleg o llevadora abans d'iniciar l'activitat física o continuar sent físicament activa .

Si us plau, respon amb un Sí o NO a cada pregunta segons els teus coneixements. **En el cas de que el teu estat de salut canviï, el qüestionari caldrà contestar-lo de nou.**

1.	Durant aquest embaràs presentes:		
	a. Malalties cardiovasculars o respiratòries lleus, moderades o severes (Ex: bronquitis crònica)?	S	N
	b. Epilèpsia no controlada?	S	N
	c. Diabetis tipus 1 no controlada o valors de sucre en sang per sobre dels límits establerts?	S	N
	d. Malaltia de tiroide no controlada o valor de les hormones de tiroide fora dels límits establerts?	S	N
	e. Trastorn de la conducta alimentària o malnutrició?	S	N
	f. Embaràs gemel·lar (28 setmanes o més), de trigèmins o embaràs de més de tres fetus?	S	N
	g. Nivells baixos de cèl·lules vermelles (anèmia) amb elevada sensació de fatiga i/o mareig?	S	N
	h. Tensió arterial elevada (preeclàmpsia, hipertensió gestacional o hipertensió arterial crònica no estable)?	S	N
	i. Creixement fetal lent (restricció del creixement intrauterí)?	S	N
	j. Sagnat d'origen desconegut, ruptura de membranes o part abans de les 37 setmanes?	S	N
	k. Placenta que cobreix de manera parcial o total el cèrvix (placenta prèvia)?	S	N
	l. Debilitat del cèrvix (incompetència cervical)?	S	N
	m. Punts o cerclatge que reforcen el teu cèrvix?	S	N
2.	En embarassos anteriors has tingut:		
	a. Dos o més avortaments abans de les 20 setmanes de gestació)?	S	N
	b. Part prematur (abans de les 37 setmanes de gestació)?	S	N
3.	Pateixes alguna afectació que pugui alterar la teva capacitat per ser físicament activa durant l'embaràs? Quina és aquesta afectació? Especifica:	S	N
4.	Tens alguna altra preocupació relativa a la pràctica d'activitat física durant l'embaràs? Especifica:		

Avança fins a la pàgina 2. Descriu el teu nivell d'activitat física



Durant una setmana "típica": quin tipus d'activitat física practiques (exemples: nedar, caminar, entrenament de resistència, ioga)?

---



---



---

En la mateixa setmana, si us plau descriu DE MITJANA, amb quina freqüència i durant quanta estona realitzes activitat física d'intensitat lleugera, moderada o vigorosa. Troba les definicions d'intensitat al peu de la taula.

MITJANA	FREQÜÈNCIA (vegades/setmana)	INTENSITAT (observar definicions)	DURADA (minuts/sessió)
Quin va ser el teu nivell de pràctica d'activitat física, els 6 mesos anteriors a l'embaràs?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> lleugera <input type="checkbox"/> moderada <input type="checkbox"/> vigorosa	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60
Com ha estat la teva pràctica d'activitat física durant aquest embaràs?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> lleugera <input type="checkbox"/> moderada <input type="checkbox"/> vigorosa	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60
Quin és el teu objectiu respecte a l'activitat física per a la resta de l'embaràs?	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> lleugera <input type="checkbox"/> moderada <input type="checkbox"/> vigorosa	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60

**Activitat física d'intensitat lleugera:** et mous, però no sues ni respires ràpidament. Alguns exemples inclouen: quan camines per anar a comprar, fer jardineria suau o portar a passejar el gos.

**Activitat física d'intensitat moderada:** la teva freqüència cardíaca puja i pots arribar a suar o respirar ràpidament. Pots parlar, però no cantar. Un exemple és caminar ràpid.

**Activitat física d'intensitat vigorosa:** la teva freqüència cardíaca s'eleva de manera substancial, tens calor, sues i no pots parlar de manera continua sense sentir la necessitat de respirar. Alguns exemples inclouen: bicicleta estàtica o córrer.

## Recomanacions generals per ser activa físicament durant l'embaràs

Segueix les recomanacions que trobaràs en la "Guia Canadenca per un Embaràs Físicament Actiu (2019)": [www.csepguidelines.ca/pregnancy](http://www.csepguidelines.ca/pregnancy) i <https://portal.guiasalud.es/gpc/actividad-fisica-embarazo/>

La guia recomana que les dones embarassades facin almenys 150 minuts d'activitat física setmanal d'intensitat moderada (entrenament de resistència, caminar ràpid, bicicleta), repartits en tres o més dies. **Si tens planejat fer una activitat d'intensitat vigorosa o activitat física a una alçada superior als 2500m, consulta amb el teu obstetra-ginecòleg o llevadora.** Si tens preguntes referents a la pràctica d'activitat física durant l'embaràs, consulta amb un professional de l'activitat física qualificat, amb el teu obstetra-ginecòleg o amb la teva llevadora prèviament. Això ajudarà que l'activitat física a realitzar sigui segura i adient per a tu.

## Declaració

Segons els coneixements dels que dispo, tota la informació que he proporcionat en aquest qüestionari és correcta. **Si la meua salut canvia, tornaré a contestar el qüestionari de nou.**

**He contestat que NO a totes les preguntes de la pàgina 1.**

*Signa i posa la data al peu de la pàgina.  
Es recomana la pràctica d'activitat física.*

**He contestat que Sí a una o més preguntes de la pàgina 1. Contactaré amb el meu obstetra-ginecòleg/llevadora abans de començar o continuar amb la pràctica d'activitat física.**

*Es pot utilitzar el Formulari de Consulta al Professional de la Salut referent a l'Activitat Física Prenatal, ([www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy](http://www.csep.ca/getactivequestionnaire-pregnancy)).*

**He parlat amb el meu obstetra-ginecòleg o llevadora que m'ha recomanat realitzar activitat física durant el meu embaràs.**

*Signa i posa la data en la declaració a peu de pàgina.*

NOM ( + NOM PARE/MARE/TUTOR SI S'ESCAU (EN MAJUSCULES)		SIGNATURA ( O SIGNATURA DEL PARE/MARE/TUTOR SI S'ESCAU)
DATA ACTUAL (DD/MM/AAAA)	TELÈFON (OPCIONAL):	E-MAIL (OPCIONAL)

