5 - Você tem algum problema óssoc sus aticul	
com a prática de atividades físicas?	avado
HE NOTE	
pressão arterial ou condição cardiovascular?	da eua
7 - Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o imper participar de atividades físicas?	
participar de atividades físicas?	ça de
Charles I amount and of small and	
Doctores and D	
Declaração de Responsabilidade	
Assumo a veracidade das informações asset d	
Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e afirr liberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas.	no estar
and participação em atividades físicas.	
Nome do(a) participante: Churta A HAS CASILMOSS SU CITA ACCITAGUO	
1110111	
MARINA MALUF	
6 bittocur stromaint a Mar mar and the first	
Nome do(a) responsável so manar do 48	
and the second s	
Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:	
Les hem sebruael se unalisacen un audina en audina en au al abel an	
calbeta ta ce de neforçe re zieradu, respellando as restrobas médicas.	BBBLD! DiBRE
calbete la ce de estorce rocciarato, respellando as resurções médicas. 2 o ter exterado seus englier curá a se auju-queba Os erenicino plancador.	553, V. W 1672 -
Control of the second page engine and a se aun-quebu. On even the production of the second of the se	SSELTE LEBETE ACCU SOLVER
unbeade qualification and administration of the property of the state	553, 51 (a 1672) 4,9 (b) 5,000, 61 6,000, 61 6
Control of the second page engine and a se aun-quebu. On even the production of the second of the se	553, 51 (a 1672) 4,9 (b) 5,000, 61 6,000, 61 6
unbeade qualification and administration of the property of the state	553, 51 (a 1672) 4,9 (b) 5,000, 61 6,000, 61 6
Data: 26/116/12018 error se sinche properties en autorio en actual estado en actual en	AC C
Data: 26/16/12/018 er or sometime en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en sometime en su electron de en electron de electron	AGO UNITED STORY
Data: 26/116/12018 error se sinche properties en autorio en actual estado en actual en	AGO UNITED STORY
Data: 26/16/12/018 er or sometime en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en sometime en su electron de en electron de electron	AGO UNITED STORY
Data: 26/16/12/018 er or sometime en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en sometime en su electron de en electron de electron	AGO UNITED STORY
Data: 26/16/12/018 er or sometime en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en sometime en su electron de en electron de electron	AGO UNITED STORY
Data: 26/16/12/018 er or sometime en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en su su et electron de oug surfiere en sometime en su electron de en electron de electron	AGO UNITED STORY
Data: 26 116 120 8 and read a supportion of substances of	AGO UNITED STORY
Data: 26 11 20 8 20 20 20 20 20 20	AGO UNITED STORY
Data: 26 111 12018 Assinatura: Tilloteraple movimento preparação física leventamento olímpico plietes yoga nutrição	AGO UNITED STORY
Data: 26 11 20 8 20 20 20 20 20 20	AGO UNITED STORY
Data: 26 111 12018 Assinatura: Control of the prepareto fisioteraple movimento prepareto fisio leventamento olimpico piletes yoga nutrição movimento prepareto fisioteraple propareto de la propareto piletes yoga nutrição de la propareto de la propareto de la propareto piletes yoga nutrição de la propareto de la propareto de la propareto piletes yoga nutrição de la propareto de la propareto de la propareto piletes yoga nutrição de la propareto de la proparet	AGO UNITED STORY
Data: 26 111 12018 Assinatura: Tilloteraple movimento preparação física leventamento olímpico plietes yoga nutrição	AGO UNITED STORY

On Welcome



Centro Integrado de Saúde, Reabilitação e Performance Corporal



Physical Activity Readiness Questionnarie

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Este questionário tem objetivo de identificar a necessidade de avaliação clínica e médica antes do início da atividade física. Caso você marque um SIM, é fortemente sugerida a realização da avaliação clínica e médica. Contudo, qualquer pessoa pode participar de uma atividade física de esforço moderado, respeitando as restrições médicas.

O PAR-Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados regularmente estão associados a muitos benefícios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo importante a ser tomado, principalmente se você está interessado em incluir a atividade física com maior freqüência e regularidade no seu dia a dia.

O bom senso é o seu melhor guia ao responder estas questões. Por favor, leia atentamente cada questão e marque SIM ou NÃO.

SIM	NAO
 cardíac	1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema o e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?
	2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?
atividad	3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando le física?
 quando	4 - Você perdeu o equilíbrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência estava praticando atividades físicas?