



QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Physical Activity Readiness Questionnaire

PAR-Q

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 frequência 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 | NÃO |
|---|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade física? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |
| 4 - Você perdeu o equilíbrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando estava praticando atividades físicas? | <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> |



Assinatura:

Data:

06/03/19

Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:

Carmem Silveira Lyboa de Sousa

Nome do(a) participante:

Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e afirmo estar liberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas.

Declaração de Responsabilidade

- participar de atividades físicas?
- ☒ 5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?
- ☒ 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão arterial ou condição cardiovascular?
- ☒ 7 - Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o impeça de