



Centro Integrado de Saúde, Reabiltação 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 frequência e regularidade no seu dia a

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	
	Co e reco	Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema mendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?
	X	2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?

3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade física?			
4 - Você perdeu o equilíbrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando estava praticando atividade 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 participar de atividades físicas?			
Declaração de Responsabilidade			
Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e afirmo estar liberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas.			
Nome do(a) participante:			
SERGIO PIERRI ZERBINI			
Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:			
Assinatura: Data: OS / OS			















