Questionário de Prontidão para Atividade Física

PAR-Q — *Physical Activity Readiness Questionnaire*. Anexo III do Termo de Acesso.

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação clínica e médica antes do início da atividade física. Caso você marque um "SIM", sugerimos a realização de 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 autoajudar. 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. Leia atentamente cada questão e marque "SIM" ou "NÃO".

	PERGUNTA	SIM	NÃO
1	Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?	☐	☐
2	Você sente dores no peito quando pratica atividade física?	☐	☐
3	No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?	☐	☐
4	Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência?	☐	☐
5	Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?	☐	☐
6	Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?	☐	☐
7	Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?	☐	☐

Se você respondeu "SIM" a uma ou mais perguntas, é necessário assinar também o **Anexo IV — Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física**.

[CIDADE_EMP], **[DT_VENDA]**.

[NOME_CLIENTE]
Assinatura do aluno

[RESPONSAVEL]
Assinatura do responsável legal (menor de 18 anos)