

## PAR-Q

### (Questionário de Prontidão para Actividade Física)

A prática regular de actividade física é de facto uma mais-valia para a promoção da sua saúde. Contudo, algumas pessoas deverão consultar um médico antes de se tornarem fisicamente mais ativas. Por favor, leia com atenção e responda honestamente às seguintes questões, assinalando SIM ou NÃO, em cada uma delas.

Questões	
O seu médico alguma vez lhe disse que tinha complicações cardiovasculares, recomendando-lhe a prática de exercício, sob orientação médica?	
Alguma vez sentiu dores no peito, antes ou durante actividade física?	
Durante o último mês, sentiu dores no peito sem estar a praticar actividade Física?	
Alguma vez perdeu o equilíbrio devido a tonturas, ou já perdeu a consciência?	
Tem problemas de ossos ou articulares?	
Está medicado/a para controlar a pressão arterial?	
Conhece alguma razão, pela qual não deveria praticar actividade física?	

Se MARCOU uma ou mais questões:

Se NÃO MARCOU nenhuma das questões:

Fale com o seu médico, antes de iniciar actividade física, diga-lhe quais as questões que MARCOU

Pode estar razoavelmente seguro para iniciar o seu programa de treino. Comece devagar, progredindo de forma gradual. Esta é a forma mais segura e eficaz de praticar actividade física.

**NOTA:** Se o seu estado de saúde se modificar informe o professor/instrutor que o acompanha.

Declaro que li, compreendi e respondi o questionário e que a veracidade das minhas respostas está de acordo com a minha realidade.

Nº SÓCIO: \_\_\_\_\_ NOME: \_\_\_\_\_ ASSINATURA: \_\_\_\_\_

CONTATO EM CASO DE EMERGÊNCIA: NOME: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

DATA: \_\_\_\_\_ TESTEMUNHA: \_\_\_\_\_

Declaro que não desejo realizar a Avaliação Física Inicial