



PAR-Q

(Physical Activity Readiness Questionnaire)

Questionário de prontidão para atividade física

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Por favor, leia atentamente cada pergunta e responda SIM ou NÃO.

- 1 – Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionada por profissionais de saúde?
- 2 – Sente dores no peito quando pratica atividade física?
- 3 – No último mês, sentiu dores no peito quando não estava a praticar atividade física?
- 4 – Sentiu perdas de equilíbrio em virtude de tonturas ou já alguma vez perdeu a consciência?
- 5 – Tem algum problema ósseo ou articular que possa ser agravado com uma mudança na sua atividade física?
- 6 – Está atualmente a ser medicado(a) para a pressão arterial e/ou problemas cardíacos?
- 7 – Tem conhecimento de alguma outra razão pela qual não deve praticar atividade física?

Caso tenha respondido “SIM” a uma ou mais perguntas, é importante consultar o seu médico antes de agendar a sua avaliação e antes de aumentar a sua prática de atividade física.