

PAR-Q

Physical Activity Readiness Questionnaire

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

A atividade física praticada com regularidade está associada a inúmeros benefícios de saúde.

O questionário PAR-Q foi elaborado para o auxílio do processo de gestão de risco ligado à prática de atividade física, permitindo garantir um baixo nível de risco durante a realização de atividades físicas de intensidade moderada.

Por favor, leia atentamente cada pergunta e responda às questões através de um círculo em SIM ou NÃO, respectivamente.

1. Alguma vez o seu médico disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?
2. Sente dor no peito quando pratica atividade física?
3. Durante o último mês sentiu dores no peito quando não estava a praticar atividade física?
4. Sentiu perdas de equilíbrio em virtude de tonturas ou alguma vez perdeu a consciência?
5. Tem algum problema ósseo ou articular (i.e., costas, joelho, ombro) que possa ser agravado com uma mudança na sua atividade física?
6. Está atualmente a ser medicado pelo seu médico para a pressão arterial ou problemas cardíacos
7. Tem conhecimento de alguma outra razão que lhe limite a prática de atividade física?

Agora, reveja as suas respostas e se uma das suas respostas for positiva (SIM) é importante clarificar a mesma com o seu médico para garantir a sua segurança na prática de atividade físicas de intensidades moderadas.

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q", e, em caso de alguma resposta positiva, afirmo ter clarificação médica para participação em eventos de atividades físicas.

Nome do(a) participante:

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

Data / / Assinatura (Assinatura do Responsável no caso de menor de 18 anos)

Adaptado de: American College of Sports Medicine. (2023). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11^a ed.). Wolters Kluwer

