

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA (PAR-Q)

Este questionário tem objetivo de identificar a necessidade de avaliação clínica antes do início da atividade física. Caso você responda “SIM” a uma ou mais perguntas, é aconselhável a realização de avaliação clínica e médica. Na avaliação mencionar este questionário e as perguntas às quais respondeu “SIM”. Contudo, qualquer pessoa pode praticar uma atividade física de esforço moderado, sempre respeitando os limites do seu corpo e as restrições médicas.

O bom senso é seu melhor guia ao responder este questionário. Por gentileza, leia atentamente cada questão e assinale SIM ou NÃO.

1. Algum médico já disse que você possui algum problema cardíaco e que só deveria realizar atividades físicas sob prescrição médica? () **SIM** () **NÃO**
2. Você sente dor no tórax (peito) quando pratica atividade física? () **SIM** () **NÃO**
3. No último mês, você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade física? () **SIM** () **NÃO**
4. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência? () **SIM** () **NÃO**
5. Você possui algum problema ósseo, de coluna ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas? () **SIM** () **NÃO**
6. Você toma e/ou já tomou algum medicamento para pressão arterial e/ou condição cardiovascular? () **SIM** () **NÃO**
7. Você tem conhecimento de alguma outra razão que o impeça de realizar de atividades físicas? () **SIM** () **NÃO**

Gostaria de comentar algum outro problema de saúde, de ordem física ou psicológica, que impeça a sua participação na prática da(s) modalidade(s) escolhida(s)?

DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário “PAR-Q” e afirmo estar liberado(a) para participar e praticar atividades físicas, isentando o **CEEBK/IKU** de qualquer responsabilidade e/ou ressarcimento de danos.

Nome Completo do atleta: _____

Nome Completo do responsável: _____

Data: ____/____/____ Assinatura: _____

(assinatura Gov ou reconhecer firma)