

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA (PAR-Q)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física, destinado a pessoas de 15 a 69 anos, menores de idade precisa da autorização dos pais e maiores de 69 anos devem apresentar atestado médico. Caso você responda "SIM" a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu "SIM".

Por favor, assinale "SIM" ou "NÃO" às seguintes perguntas:

Em conformidade com a Lei nº 16274 de 22/05/2018.

1) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?

Resposta: () SIM () NÃO

2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física?

Resposta: () SIM () NÃO

3) No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?

Resposta: () SIM () NÃO

4) Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência?

Resposta: () SIM () NÃO

5) Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

Resposta: () SIM () NÃO

6) Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?

Resposta: () SIM () NÃO

7) Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?

Resposta: () SIM () NÃO

Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido "SIM" a uma ou mais perguntas do "Questionário de Prontidão para Atividade Física" (PAR-Q).

Estou ciente que as atividades realizadas através do portal ONRun são destinadas a iniciantes, não tem fins competitivos com foco apenas na saúde e bem estar do praticante. Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.