

PAR-Q & VOCÊ

(Questionário para pessoas de 15 a 69 anos)

A Atividade física regular é divertida e saudável, e cada vez mais pessoas estão começando a se tornar mais ativas a cada dia. Ser mais ativo é muito seguro para a maioria das pessoas. Contudo, algumas pessoas devem consultar com seu médico antes deles começarem a se tornar fisicamente mais ativo.

Se você planeja se tornar fisicamente muito mais ativo do que você é agora, comece respondendo as sete questões no quadro abaixo. Se você tem entre 15 e 69 anos de idade, o PAR-Q irá lhe dizer se você deve consultar com o seu médico antes de você iniciar. Se você tem mais de 69 anos de idade e você não costuma ser muito ativo, consulte o seu médico.

O bom senso é o seu melhor guia para responder as questões abaixo. Por favor, leia as questões cuidadosamente e responda cada uma honestamente. Marque SIM ou NÃO.

1. Alguma vez o seu médico disse que você tem algum problema cardíaco e que você deveria realizar exercício apenas recomendado por um médico?
() Sim () Não
2. Você sente dor no peito quando realiza exercícios físicos?
() Sim () Não
3. No mês passado, você sentiu dor no peito quando você não estava realizando exercício (em repouso)?
() Sim () Não
4. Você perde o equilíbrio devido a tonturas ou você já perdeu a consciência?
() Sim () Não
5. Você possui algum problema ósseo ou articular (por exemplo, costas, joelho ou quadril) que pode ser piorado com a mudança no seu nível de atividade física?
() Sim () Não
6. Seu médico atualmente lhe prescreve algum medicamento para sua pressão sanguínea ou problema cardíaco?
() Sim () Não
7. Você sabe de alguma outra razão pela qual você não poderia praticar exercícios físicos?
() Sim () Não