

## **PAR-Q & VOCÊ**

O PAR-Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados regularmente estão associados a muitos benefícios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo racional a ser tomado, caso você esteja interessado a aumentar a quantidade de atividade física em sua vida.

Para a maioria dos indivíduos, a atividade física não deve trazer qualquer problema ou prejuízo. O PAR-Q foi elaborado para ajudar a identificar o pequeno número de adultos, para quem a prática de exercícios pode ser inadequada ou aqueles que devem buscar aconselhamento médico acerca do tipo de atividade que seria mais apropriado para eles.

O bom senso é a melhor tática a ser adotada para responder a estas perguntas. Por favor, leia-as com atenção e marque SIM ou NÃO nos parênteses correspondentes que antecedem cada pergunta, caso esta se aplique a você.

- | SIM | NÃO |  |
|-----|-----|--|
| ( ) | ( ) | O seu médico já lhe disse alguma vez que você apresenta um problema cardíaco?  |
| ( ) | ( ) | Você apresenta dores no peito com frequência?                                  |
| ( ) | ( ) | Você apresenta episódios frequentes de tontura ou sensação de desmaio?         |
| ( ) | ( ) | Seu médico já lhe disse alguma vez que sua pressão sanguínea era muito alta?   |
| ( ) | ( ) | Seu médico já lhe disse alguma vez que você apresenta algum problema ósseo ou  |
| ( ) | ( ) | Existe alguma boa razão física, não mencionada aqui, para que você não siga um |
| ( ) | ( ) | Você tem mais de 65 anos e não está acostumado a se exercitar vigorosamente?   |

### **Se você respondeu "sim" a uma ou mais perguntas**

Se você não consultou seu médico recentemente, consulte-o por telefone ou pessoalmente, ANTES de intensificar suas atividades físicas e/ou de ser avaliado para uma programa de condicionamento físico. Diga ao seu médico que perguntas você respondeu com um "sim" ao **Par-Q**, ou mostre a ele a cópia deste questionário.

Após a avaliação médica, procure aconselhar-se com ele acerca de suas condições para:

- Atividade física irrestrita, começando a partir dos baixos níveis de intensidade com aumento progressivo
- Atividade física limitada ou supervisionada que satisfaça suas necessidades específicas, pelo menos numa base inicial.

Verifique em sua continuidade os programas ou serviços especiais.

### **Se você respondeu "não" a todas as perguntas**

Se você respondeu corretamente ao Par-Q, você tem uma razoável garantia de apresentar as condições adequadas para:

- UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS ADEQUADOS - com um aumento gradual da intensidade visando um bom desempenho no condicionamento físico, ao mesmo tempo em que minimiza ou elimina o desconforto associado.
- UMA AVALIAÇÃO FÍSICA - É sempre indicada uma avaliação dos níveis de aptidão física para uma prescrição adequada de um programa de exercícios.

### **Adiar o programa de exercício**

Na vigência de uma enfermidade temporária de menor gravidade, tal como um resfriado comum.

### **Declaração**

Assumo a veracidade das informações prestadas acima e declaro que estou em plenas condições de saúde e apto a realizar exercícios físicos, sem nenhuma restrição médica para me submeter a um programa de treinamento físico.

Declaro, ainda, que não sou portador de nenhuma moléstia infectocontagiosa que possa prejudicar os demais frequentadores do ambiente de exercícios.

Nome: \_\_\_\_\_ Assinatura: \_\_\_\_\_, Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_