

PAR-Q

Questionário de Prontidão para Atividade Física

Protocolo HIIT de 15 Minutos · Gedson Leal Gomes, Educação Física

Este questionário ajuda a identificar se você deve buscar orientação médica antes de iniciar o protocolo. Responda com honestidade — não existe resposta certa ou errada, apenas a resposta real.

NOME COMPLETO

DATA DE NASCIMENTO

DATA DE PREENCHIMENTO

PERGUNTAS

SIM

NÃO

1. Um médico já disse que você tem um problema cardíaco e recomendou praticar atividade física apenas sob supervisão médica?

2. Você sente dor no peito quando pratica atividade física?

3. Nos últimos meses, você sentiu dor no peito mesmo sem estar praticando atividade física?

4. Você já perdeu o equilíbrio por tontura ou já perdeu a consciência?

5. Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia piorar com uma mudança no seu nível de atividade física?

6. Um médico já prescreveu medicamento para pressão arterial ou para o coração?

7. Você conhece algum outro motivo pelo qual não deveria praticar atividade física sem supervisão médica?

SE VOCÊ RESPONDEU "SIM" A QUALQUER PERGUNTA

Converse com um médico antes de iniciar este ou qualquer programa de exercícios, e informe quais perguntas você respondeu "sim". O treino de alta intensidade pode não ser indicado sem avaliação prévia.

SE VOCÊ RESPONDEU "NÃO" A TODAS

Há uma boa base para começar o protocolo, respeitando sempre sua própria percepção de esforço.

INDEPENDENTE DAS RESPOSTAS ACIMA

Se você tem mais de 40 anos e este será seu primeiro programa de exercício vigoroso, uma avaliação médica prévia é especialmente recomendada.

Confirmo que as respostas acima refletem minha condição de saúde atual.

NOME (CONFIRMAÇÃO)

DATA