



# CLUBE NÁUTICO AMÉRICA

## Blumenau – Santa Catarina

### Questionário de Aptidão para Atividade Física (PAR-Q “Physical Activity Readness Questionnaire)

**PARA MAIORES DE 15 ANOS**

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Em caso de emergência, avisar: \_\_\_\_\_

Convênio médico: \_\_\_\_\_

### Questionário de Aptidão para Atividade Física

- 1- O seu médico já lhe disse alguma vez que você tem um problema cardíaco? ( ) SIM ( ) NÃO
- 2 - Você tem dores no peito com frequência? ( ) SIM ( ) NÃO
- 3 - Você desmaia com frequência ou tem episódios importantes de vertigem? ( ) SIM ( ) NÃO
- 4 - Algum médico já lhe disse que a sua pressão arterial estava muito alta?  
( ) SIM ( ) NÃO
- 5 - Algum médico já lhe disse que você tem um problema ósseo ou articular, como, por exemplo, artrite, que se tenha agravado com o exercício ou que possa piorar com ele? ( ) SIM ( ) NÃO
- 6 - Existe alguma boa razão física, não mencionada aqui, para que você não siga um programa de atividade física, mesmo que você queira?  
( ) SIM ( ) NÃO
- 7 - Você tem mais de 65 anos de idade e não está acostumado a exercícios intensos? ( ) SIM ( ) NÃO