

PAR-Q E VOCÊ

(Um questionário para indivíduos entre 15 e 69 anos)

A atividade física regular é divertida e saudável, e cada vez mais pessoas estão começando a se tornar mais ativas todos os dias. Ser mais ativo é muito saudável para a maioria das pessoas. No entanto, algumas devem consultar um médico antes de começarem a ter uma vida fisicamente mais ativa.

Se você está planejando praticar mais atividades físicas, comece respondendo as sete questões do PAR-Q. Se você tiver entre 15 e 69 anos, o PAR-Q dirá se você deve passar pelo seu médico antes de iniciar. Se você tem mais de 69 anos e não está acostumado a ser muito ativo, consulte seu médico.

O senso comum é o seu melhor guia, quando você responder estas questões. Por favor, leia cuidadosamente estas questões e responda cada uma honestamente: SIM ou NÃO.

PAR-Q

1 - Seu médico já disse que você tem um problema cardíaco e recomendou atividades físicas apenas sob supervisão médica?

Sim Não

2 - Você tem dor no peito provocada por atividades físicas?

Sim Não

3 - Você sentiu dor no peito no último mês?

Sim Não

4 - Você já perdeu a consciência em alguma ocasião ou sofreu alguma queda em virtude de tontura?

Sim Não

5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia se agravar com a prática de atividades físicas?

Sim Não

6 - Algum médico já lhe prescreveu medicamento para pressão arterial ou para o coração?

Sim Não

7 - Você tem conhecimento, por informação médica ou pela própria experiência, de algum motivo que poderia impedi-lo de participar de atividades físicas sem supervisão médica?

Sim Não

⇒ Caso você tenha respondido “sim” para uma ou mais questões:

Fale com o seu médico antes de começar a ser mais ativo. Fale ao seu médico sobre o questionário PAR-Q e quais as perguntas a que respondeu afirmativamente. O seu médico pode dizer que:

- Pode fazer qualquer atividade, desde que inicie devagar e vá aumentando o ritmo gradualmente.
- Você pode ter de restringir as atividades para as que sejam mais seguras para você. Fale com o seu médico sobre os tipos de atividades que deseja participar e siga o aconselhamento dele.

⇒ Se você respondeu honestamente “não” a todas as perguntas, você pode ter certeza de que pode:

- Gradualmente começar a ser mais ativo e participar de uma atividade organizada. Esta é a alternativa mais segura e fácil de ser seguida.
- Procure os programas comunitários (academias) que sejam seguros e adequados para você.

Realize uma avaliação física – esta é uma excelente maneira de determinar sua aptidão física básica de maneira que você possa planejar as melhores atividades para manter uma vida ativa. Também é muito importante ter a sua pressão arterial avaliada. Se a leitura for superior a 144/99, fale com o seu médico antes de se tornar mais ativo.

Você deve retardar o início da sua atividade, caso:

- Não se sintam bem ou esteja temporariamente doente.
- Pense estar grávida – neste caso, deve falar primeiro com o seu médico.

Por favor, observe: caso você altere as suas condições de saúde de maneira que você responda “SIM” a uma das perguntas acima, fale com o seu professor ou profissional de saúde, perguntando quais alterações você deveria fazer no seu plano de atividade física.

Obs.: Antes de iniciar qualquer atividade na academia, agende um horário com um dos nossos professores, para que ele oriente as atividades mais recomendadas para você.