

## QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Antes de se inscrever no **Desafio Pais e Filhos (DPF)**, responda às perguntas abaixo para garantir a segurança do seu filho(a) e a sua.

**Se responder SIM a qualquer uma, consulte um médico antes de iniciar o desafio.**

### PARA OS ADULTOS:

1. Seu médico já disse que você tem algum problema cardíaco e que só deve realizar atividades físicas recomendadas por ele?
2. Você sente dor no peito ao praticar atividades físicas?
3. Nos últimos meses, você teve dor no peito enquanto não estava praticando atividades físicas?
4. Você já perdeu o equilíbrio por causa de tontura ou já perdeu a consciência?
5. Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado pela prática de atividades físicas?
6. Atualmente, seu médico prescreve medicamentos para sua pressão arterial ou para o coração?
7. Você tem conhecimento de qualquer outra razão pela qual não deve realizar atividade física?

### PARA AS CRIANÇAS:

1. Seu filho(a) tem alguma doença diagnosticada que limite exercícios físicos? (Ex.: problemas no coração, pulmões, músculos ou articulações)
2. Seu filho(a) já teve dores fortes no peito ou desmaiou durante atividades físicas?
3. Ele(a) tem asma, chiado no peito ou dificuldades para respirar ao correr ou pedalar?
4. Algum médico já disse que ele(a) deve evitar exercícios físicos?
5. Seu filho(a) sente dores frequentes em joelhos, tornozelos ou costas durante brincadeiras ativas?
6. Ele(a) usa algum medicamento que pode afetar a prática de atividades físicas?
7. Existe qualquer outro motivo que você acredita que possa impedir seu filho(a) de se exercitar com segurança?