



**SINDICATO DOS GUARDAS CIVIS
METROPOLITANOS DE SÃO PAULO**

SINDICATO DOS GUARDAS CIVIS METROPOLITANOS DE SÃO PAULO
ENTIDADE REPRESENTATIVA DA CATEGORIA

PORTARIA 011/GCM/2023

Estabelece critérios para o preenchimento de vagas nas Unidades Ambientais e Especializadas.

ANEXO I - Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

(Portaria 011/GCM/2023)

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física.

Caso você responda “SIM” a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física.

Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu “SIM”. Por favor, assinale “SIM” ou “NÃO” às seguintes perguntas:

1) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?

SIM NÃO

2) Você sente dores no peito quando pratica atividade física?

SIM NÃO

3) No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?

SIM NÃO



**SINDICATO DOS GUARDAS CIVIS
METROPOLITANOS DE SÃO PAULO**

SINDICATO DOS GUARDAS CIVIS METROPOLITANOS DE SÃO PAULO
ENTIDADE REPRESENTATIVA DA CATEGORIA

4) Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ou perda de consciência?

SIM NÃO

5) Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

SIM NÃO

6) Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?

SIM NÃO

7) Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?

SIM NÃO

Data, _____,

Nome completo _____

Assinatura: _____

Lei nº 10.848, de 06 de julho de 2001 (Atualizada até a Lei nº 16.724, de 22 de maio de 2018).