

TERMO DE USO DO USUÁRIO 1HELP

Pelo presente, o USUÁRIO dos serviços (doravante denominado “USUÁRIO”) declara, para os devidos fins, que está ciente, de acordo e adere a todas as condições previstas neste TERMO DE USO do USUÁRIO (doravante denominado “TERMO DE USO”) da plataforma da **1HELP TECNOLOGIA E INTERMEDIACAO LTDA.**, sociedade inscrita no CNPJ/MF sob nº 32.670.659/0001-41, com sede na cidade de São Paulo, Estado de São Paulo, na Rua Oscar Freire, nº 83, 17º andar, Cerqueira César, CEP 01426-001, doravante denominada “UmHelp”.

Por este TERMO DE USO, o USUÁRIO concorda que, ao utilizar a plataforma da UmHelp, automaticamente aderirá e concordará em se submeter integralmente às condições do presente TERMO DE USO e a qualquer de suas alterações futuras, que lhe serão previamente comunicadas pela UmHelp, para que possa renovar a concordância.

A aceitação deste TERMO DE USO é condição indispensável à utilização da plataforma da UmHelp. O USUÁRIO deverá ler, certificar-se de haver entendido e aceitar todas as condições estabelecidas no TERMO DE USO, antes de seu cadastro como USUÁRIO da UmHelp.

Em caso de dúvidas, acesse nossa aba de “Contato”.

I. DA CADASTRABILIDADE

O uso da plataforma da UmHelp e, portanto, a aplicabilidade deste TERMO DE USO está restrita para pessoas físicas ou jurídicas que tenham capacidade legal para contratá-los. Sendo assim, é proibido o cadastro de USUÁRIOS que não tenham pleno gozo de sua capacidade civil ou que sejam menores de idade (no que se refere a pessoas físicas) ou não sejam dotados de poderes para atuarem como representantes legais (no que se refere a pessoas jurídicas).

Para viabilizar o cadastro, o USUÁRIO deverá informar através da plataforma da UmHelp, o seu nome completo, data de nascimento, número de CPF, endereço de e-mail, endereço residencial, número de celular (“Dados Pessoais”). A forma como a UmHelp trata e protege os Dados Pessoais na plataforma é regida pela Política de Privacidade da UmHelp.

A UmHelp se reserva o direito de utilizar todos os meios válidos e possíveis para identificar seus USUÁRIOS, bem como de solicitar dados adicionais e documentos que julgue necessários a fim de validar as informações cadastradas. A conta de cada

USUÁRIO na UmHelp é pessoal, intransferível e não poderá ser, de qualquer forma, cedida a terceiros.

Ao aceitar este TERMO DE USO, o USUÁRIO concorda em manter suas informações corretas, completas e atualizadas em sua conta na plataforma UmHelp. Caso o USUÁRIO não mantenha informações corretas, completas e atualizadas em sua conta, inclusive se o método de pagamento informado for inválido ou expirado, o USUÁRIO poderá ficar impossibilitado de acessar e usar a plataforma UmHelp ou a UmHelp poderá rescindir este TERMO DE USO. De tempos em tempos a UmHelp poderá solicitar a confirmação ou atualização dos dados cadastrais do USUÁRIO, e o USUÁRIO se compromete a atender essas solicitações. O USUÁRIO é responsável por todas as atividades realizadas na sua conta e concorda em manter sempre a segurança e o sigilo do nome de usuário e senha da sua conta. A UmHelp não é responsável por quaisquer perdas resultantes da utilização não autorizada do nome de usuário e senha de acesso por terceiros. A menos que diversamente permitido pela UmHelp de forma expressa, cada USUÁRIO poderá manter apenas uma conta.

O USUÁRIO ainda se obriga a verificar as regras de seu condomínio, a fim de garantir que o serviço possa ser realizado no dia e horário contratados, considerando, por exemplo, as condições de entrada e saída de terceiros para a prestação de serviços. O USUÁRIO se responsabiliza por toda e qualquer penalidade eventualmente imposta pelo descumprimento das regras condominiais decorrentes da prestação dos serviços.

II. DO OBJETO DA PLATAFORMA DA UmHelp

O USUÁRIO se declara ciente de que a UmHelp não se caracteriza como prestadora de quaisquer serviços anunciados na sua plataforma. A plataforma da UmHelp permite que o USUÁRIO providencie e programe serviço(s) de seu interesse, realizados por prestadores independentes. A contratação dos serviços pode ser feita para uma prestação específica (“spot”) ou para prestações recorrentes (“recorrência”). Por exemplo, o USUÁRIO pode contratar o prestador de serviços para uma determinada quarta-feira, às 9h (spot); ou para todas as quartas-feiras do mês, às 9h (recorrência).

AO ACEITAR ESTE TERMO DE USO, O USUÁRIO RECONHECE QUE:

- A UmHelp É UMA PLATAFORMA DE TECNOLOGIA;
- A UmHelp NÃO PRESTA OS SERVIÇOS ANUNCIADOS NA PLATAFORMA;
- TODOS OS SERVIÇOS ANUNCIADOS NA PLATAFORMA SÃO PRESTADOS POR PROFISSIONAIS TERCEIROS AUTÔNOMOS E INDEPENDENTES E QUE NÃO SÃO EMPREGADOS(AS) E/OU

REPRESENTANTES DA UmHelp, NEM DE QUALQUER DE SUAS AFILIADAS.

A UmHelp certifica que só divulgará as informações do USUÁRIO ao prestador após a aprovação da contratação do serviço por parte do USUÁRIO, e apenas na extensão das informações necessárias para realização do serviço. As informações do USUÁRIO serão tratadas com sigilo, nos termos da Política de Privacidade da UmHelp.

III. DA LIMITAÇÃO DE RESPONSABILIDADE

A responsabilidade da UmHelp está limitada aos serviços de busca e ao funcionamento da plataforma. A UmHelp não poderá ser, em nenhuma hipótese, responsabilizada pela contratação e/ou qualidade dos serviços, que será uma transação que ocorrerá exclusivamente entre os prestadores de serviços independentes e o USUÁRIO.

A plataforma da UmHelp não possui qualquer responsabilidade:

- (i) Pela relação jurídica eventualmente estabelecida entre o USUÁRIO e o prestador de serviços, sejam elas diretas ou indiretas, incluindo-se eventual declaração de vínculo empregatício entre o prestador e o USUÁRIO e as verbas consectárias;
- (ii) Por quaisquer negociações entabuladas entre o USUÁRIO e o prestador de serviços que sejam realizadas fora da plataforma da UmHelp, e eventuais danos originados por tais negociações e/ou prestação de serviços delas decorrentes;
- (iii) Pela entrega e prestação dos serviços de responsabilidade do prestador, sendo tal obrigação de única e exclusiva responsabilidade do prestador;
- (iv) Pela existência, quantidade, qualidade, estado, integridade ou legitimidade dos serviços prestados pelo prestador cadastrado na plataforma da UmHelp, sendo tais aspectos de única e exclusiva responsabilidade do prestador;
- (v) Por vícios ou defeitos técnicos e/ou operacionais dos serviços anunciados na plataforma da UmHelp;
- (vi) Por eventuais danos, de qualquer natureza, causados pelo prestador ao USUÁRIO, sendo tais danos de única e exclusiva responsabilidade do prestador;
- (vii) Por eventuais danos, de qualquer natureza, causados pelo USUÁRIO da plataforma da UmHelp ao prestador, inclusive descumprimento da

- negociação ou de qualquer condição que tenha sido negociada entre as Partes;
- (viii) Por qualquer acidente sofrido pelo USUÁRIO ou pelo prestador em virtude de ou pela prestação dos serviços;
 - (ix) Pela capacidade para contratar dos prestadores ou pela veracidade dos Dados Pessoais por eles inseridos em seus cadastros;
 - (x) Por qualquer informação veiculada pelo prestador sobre seus serviços cadastrados na plataforma da UmHelp;
 - (xi) Por quaisquer intercorrências e/ou danos causados pelo terceiro contratado pela UmHelp para o processo de validação e realização do pagamento dos serviços.

Adicionalmente, a UmHelp envidará seus melhores esforços para manter a sua plataforma sempre atualizada, completa e precisa, mas não se responsabilizará por erro, fraude, inexatidão, imprecisão ou divergência nos dados, fotos ou outros materiais relacionados a serviços ou à inexatidão das informações contidas e apresentadas na plataforma da UmHelp por parte dos prestadores.

Da mesma forma, a UmHelp não se responsabiliza por perdas e danos causados pela utilização irregular da sua plataforma, excluindo de sua responsabilidade, ainda, a ocorrência de efeitos de caso fortuito e força maior ou fato atribuível exclusivamente ao prestador, ao USUÁRIO ou a terceiro.

A UmHelp envidará seus melhores esforços para corrigir eventuais erros de funcionamento da sua plataforma, comunicando, nessa mesma plataforma, a sua eventual indisponibilidade e previsão de retorno após as correções e/ou manutenção.

A UmHelp, seus sócios, funcionários, agentes, colaboradores, representantes e procuradores, devem ser eximidos de toda e qualquer responsabilidade decorrente de qualquer tipo de reclamação ou ação legal contra um ou mais prestador(es) de serviços, sejam elas promovidas por um ou mais USUÁRIOS ou terceiros.

Não obstante o disposto acima, a UmHelp se reserva o direito de auxiliar e cooperar com qualquer autoridade judicial ou órgão governamental, podendo enviar informações cadastrais ou negociais de seus USUÁRIOS e/ou prestadores, quando exigido por lei, ou quando considerar que seu auxílio ou cooperação sejam necessários para proteger seus USUÁRIOS, funcionários, prestadores, colaboradores, administradores, sócios ou qualquer pessoa que possa ser prejudicada pela ação ou omissão combatida.

Não serão de responsabilidade da UmHelp as obrigações tributárias principais e acessórias que recaiam sobre os serviços prestados ao USUÁRIO pelo prestador de

serviços por meio da plataforma da UmHelp, uma vez que a UmHelp não se configura como prestadora de nenhum dos serviços anunciados na sua plataforma. O USUÁRIO e o prestador de serviços se comprometem a observar a legislação tributária aplicável à sua relação. A UmHelp desde já esclarece que os serviços de intermediação dos serviços, prestados pela UmHelp ao prestador de serviços cadastrado na sua plataforma, por sua vez, são devidamente tributados e tem seu tratamento fiscal conduzido de acordo com a legislação tributária aplicável.

IV. PAGAMENTO

Após o USUÁRIO ter efetuado a contratação do(s) serviço(s) anunciado(s) na plataforma UmHelp, a confirmação da validade do meio de pagamento informado pelo USUÁRIO será realizada. Nesta oportunidade, o valor correspondente à prestação dos serviços será reservado no cartão de crédito do USUÁRIO. Mediante a conclusão do(s) serviço(s) contratado(s), o pagamento do respectivo preço em nome do USUÁRIO será efetivamente realizado. No caso de contratação de serviços na modalidade de recorrência, o valor total dos serviços contratados para o mês será reservado quando da contratação dos serviços. A efetivação do pagamento será realizada proporcionalmente, após a conclusão de cada serviço.

As operações de pagamento serão realizadas por terceiro contratado pela UmHelp (subadquirente). O terceiro, a seguir identificado, será responsável perante o USUÁRIO no caso de quaisquer intercorrências no processo de pagamento.

Zoop pagamentos

A execução do(s) serviço(s) anunciado(s) na plataforma UmHelp poderá ser suspensa caso o cartão de crédito utilizado não seja aprovado pela administradora do cartão e/ou pelo sistema de cobrança da plataforma credenciadora, hipóteses em que não será imputada qualquer responsabilidade à UmHelp.

O preço total é devido e deve ser pago imediatamente após a conclusão do serviço.

A UmHelp reserva-se o direito de estabelecer e/ou revisar o preço relativo a todos os serviços anunciados na plataforma UmHelp a qualquer momento antes da contratação pelo USUÁRIO, a critério exclusivo da UmHelp. O USUÁRIO reconhece e concorda que o preço poderá flutuar de acordo com a área geográfica, dia ou horário da prestação do(s) serviço(s), da demanda e/ou de outras circunstâncias mercadológicas. A UmHelp poderá, a qualquer momento, fornecer aos USUÁRIOS ofertas e descontos promocionais que poderão resultar em valores

diferentes cobrados por serviços iguais ou similares a outros obtidos por meio da plataforma UmHelp.

O USUÁRIO compreende e concorda que não deve fazer quaisquer pagamentos adicionais como gorjeta a quaisquer prestadores que forneçam serviços, fora do escopo da plataforma UmHelp. Após ter recebido os serviços anunciados na plataforma UmHelp, o USUÁRIO terá a oportunidade de avaliar sua experiência e fazer comentários adicionais sobre o prestador.

V. CANCELAMENTO

V.1. Cancelamento pelo USUÁRIO:

O USUÁRIO poderá optar por cancelar sua solicitação de serviços de um prestador a qualquer momento antes da chegada desse prestador. **AS SEGUINTE TAXAS DE CANCELAMENTO PODERÃO INCIDIR:**

Cancelamento	Taxa de cancelamento
antes da alocação da prestadora de serviço	Isenta
após a alocação da prestadora de serviço	100% do valor do serviço

Caso a contratação dos serviços seja na modalidade spot, o valor reservado no cartão de crédito do USUÁRIO quando da confirmação da contratação será estornado, descontada eventual taxa de cancelamento.

Caso a contratação dos serviços seja na modalidade de recorrência, as mesmas taxas de cancelamento acima estabelecidas serão aplicadas. Por exemplo, caso o USUÁRIO tenha contratado serviços para todas as quartas-feiras do mês, às 9h, e cancele o pedido na terça-feira imediatamente antes da alocação da prestadora de serviço, a taxa de cancelamento não será aplicada. Caso o pedido seja cancelada após a alocação da prestadora de serviço, será cobrado uma taxa no valor total de um serviço. Ainda no caso da modalidade de recorrência, o cliente não poderá cancelar parcialmente o seu plano, assim, deverá utilizar a quantidade de serviços solicitada em um mês. Por exemplo, caso o USUÁRIO tenha contratado serviços para todas as quartas-feiras do mês, às 9h, e cancele o pedido na terça-feira, antes da prestadora de serviço ser alocada, o cliente poderá prosseguir com o cancelamento, caso contrário, deverá ser utilizado todos os serviços até que o plano do mês expire.

V.1. Cancelamento pelo PRESTADOR:

Caso o cancelamento tenha sido realizado pelo prestador do serviço, independentemente do tempo faltante para a o horário agendado do serviço, o valor integral do preço do serviço será estornado ao USUÁRIO pela UmHelp.

VI. NÃO COMPARECIMENTO DO PRESTADOR

Caso o prestador do serviço não compareça no local e horário agendados para prestação do serviço, e/ou por qualquer outro motivo o serviço não tenha sido realizado, o valor integral do preço do serviço será estornado ao USUÁRIO pela UmHelp.

Para fins dessa cláusula, considera-se não comparecimento o atraso injustificado superior a 35 (trinta e cinco) minutos do horário agendado para prestação do serviço.

VII. PROIBIÇÕES

A plataforma UmHelp e os serviços não poderão ser utilizados para a prática de atos considerados ilegais, abusivos e/ou contrários à moral e aos bons costumes. Caso haja suspeita de que o USUÁRIO esteja cometendo tais atos, a UmHelp reserva-se o direito de suspender o USUÁRIO e o TERMO DE USO, comunicar os fatos às autoridades competentes e bloquear o acesso do USUÁRIO à plataforma UmHelp até que a questão seja esclarecida.

Sem prejuízo de outras medidas, a UmHelp poderá, a seu exclusivo critério e sem necessidade de prévia anuência do ou comunicação ao USUÁRIO, advertir, suspender ou cancelar, temporária ou permanentemente, o cadastro do USUÁRIO, a qualquer tempo, iniciando as ações legais cabíveis e suspendendo o acesso à plataforma UmHelp, se: (i) o USUÁRIO descumprir qualquer dispositivo deste TERMO DE USO; (ii) o USUÁRIO praticar atos delituosos ou criminais; (iii) a identidade do USUÁRIO não puder ser verificada; (iv) qualquer informação fornecida pelo USUÁRIO esteja incorreta ou se as informações prestadas levarem a crer que o cadastro seja falso ou de pessoa diversa; (v) alguma atitude do USUÁRIO tenha causado algum dano a terceiros ou à UmHelp ou tenha a potencialidade de assim o fazer.

VIII. PRIVACIDADE

A UmHelp tem o compromisso de garantir a proteção, segurança e a privacidade dos Dados Pessoais dos USUÁRIOS, estabelecendo regras claras sobre o tratamento dos dados coletados dentro do escopo dos serviços e funcionalidades do UmHelp, de acordo com a legislação aplicável de proteção de dados.

Todo e qualquer tratamento de Dados Pessoais pela UmHelp está limitado ao mínimo necessário para a realização de suas finalidades, com abrangência dos dados pertinentes, proporcionais e não excessivos em relação às finalidades do tratamento necessário para a intermediação da relação entre o prestador de serviços e o USUÁRIO e para propósitos legítimos, específicos, explícitos e previamente informados aos titulares de Dados Pessoais, conforme legislação aplicável relativa à privacidade e proteção de Dados Pessoais. A forma como a UmHelp trata e protege os Dados Pessoais na plataforma é regida pela Política de Privacidade da UmHelp.

A UmHelp toma todas as medidas técnicas e organizacionais adequadas para garantir a segurança dos Dados Pessoais e a confiabilidade de seus funcionários, equipe, diretores e agentes que puderem ter acesso a, ou estar envolvidos no tratamento desses Dados Pessoais, seguindo padrões de segurança comumente utilizados no mercado para garantir a segurança dos dados dos USUÁRIOS. No entanto, nenhum método de transmissão ou retenção de dados eletrônicos é plenamente seguro e pode estar sujeito a ataques externos. A UmHelp não será responsável por prejuízos que derivem de atos de terceiros que utilizem de meios indevidos, fraudulentos ou ilegais para acessar as informações armazenadas nos servidores ou nos bancos de dados utilizados pela UmHelp. Caso a UmHelp sofra algum ataque externo, o prestador de serviços, o USUÁRIO e as autoridades competentes serão notificados da existência de tal incidente, na forma e extensão prevista em lei.

A UmHelp poderá utilizar e ceder os dados fornecidos pelos USUÁRIOS e as informações relativas ao uso da plataforma UmHelp, para quaisquer finalidades, incluindo, mas não se limitando a fins comerciais, publicitários, educativos e jornalísticos, se e somente se tais dados forem anonimizados de forma a não permitir a identificação do USUÁRIO.

A UmHelp também poderá utilizar os dados dos USUÁRIOS para análises, estudos, elaboração de relatórios, tudo conforme necessário para o bom funcionamento e o desenvolvimento da plataforma e dos serviços oferecidos, na forma definida na Política de Privacidade da UmHelp, e sempre observando a legislação aplicável de proteção de dados.

O USUÁRIO poderá utilizar as seguintes ferramentas para controle da coleta e armazenamento automático de seus Dados Pessoais:

- (i) Ferramentas do Browser: os principais browsers utilizados para acesso à web possuem opções para recusar o armazenamento de cookies e ferramentas para controle de permissões e coleta de informações pessoais como, por exemplo, modos de navegação privativa ou anônima;

- (ii) Software para Bloqueio de Anúncios: diversas extensões gratuitas para browsers permitem o bloqueio de anúncios personalizados e rastreamento através de cookies. A UmHelp não endossa ou verifica quaisquer dessas aplicações, sendo seu uso de exclusiva responsabilidade do USUÁRIO;
- (iii) Dados do Facebook: o USUÁRIO poderá, através de sua conta no Facebook, alterar a qualquer momento os dados do Facebook que são compartilhados com a plataforma UmHelp;
- (iv) E-mail marketing: Todos os e-mails marketing enviados pela UmHelp possuem a opção de descadastramento, disponível no rodapé do corpo do e-mail enviado. Caso deseje, o USUÁRIO poderá, a seu critério e a qualquer momento, realizar o seu descadastramento;
- (v) Exclusão Definitiva. O usuário poderá, a seu critério e a qualquer momento, solicitar à UmHelp a exclusão de seus Dados Pessoais coletados através da plataforma UmHelp. Contudo, a UmHelp poderá, ainda, armazenar os dados relativos ao IP e data e hora de acesso do USUÁRIO pelo prazo de 6 (seis) meses contados de sua coleta ou por prazo superior (caso seja solicitado por autoridade competente), conforme obrigação prevista na Lei Federal n. 12.965/2014 ("Marco Civil da Internet"). Após o término do referido prazo, o USUÁRIO poderá também solicitar a exclusão definitiva de quaisquer registros de IP e data e hora de acesso.

IX. APTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Caso o USUÁRIO realize a contratação de serviços de *personal trainers* por intermédio da plataforma UmHelp, o USUÁRIO deverá obrigatoriamente preencher o Questionário de Prontidão Para a Atividade Física PAR-Q, que figura como Anexo I do presente TERMO DE USO, e mantê-lo periodicamente atualizado. O USUÁRIO se declara inteiramente responsável pelas informações ali inseridas, isentando a UmHelp de qualquer responsabilidade por eventuais danos, acidentes e/ou riscos à sua saúde decorrentes de atividades físicas realizadas através da contratação de serviços de *personal trainers* por intermédio da plataforma UmHelp.

X. PROPRIEDADE INTELECTUAL

Quando da utilização da plataforma UmHelp, aos USUÁRIOS é outorgada uma licença de uso pessoal, revogável e intransferível para a utilização da plataforma UmHelp, permanecendo os direitos de propriedade intelectual inerentes ao software e demais ferramentas tecnológicas, marcas, patentes e logotipos como de exclusiva e integral propriedade da UmHelp.

A UmHelp garante aos USUÁRIOS, desde que respeitados os presentes TERMOS, o direito de usar a plataforma UmHelp. No entanto, é expressamente proibido: (a) reproduzir ou retransmitir a plataforma, em parte ou no todo; (b) usar dispositivo de mineração de dados e/ou que tenha funcionalidade similar para coletar e/ou extrair dados da plataforma; (c) manipular ou exibir a plataforma e/ou os seu respectivo conteúdo usando enquadramento ou tecnologia de navegação afim, e; (d) realizar engenharia reversa na plataforma.

XI. ALTERAÇÕES

A UmHelp se reserva o direito de alterar o presente TERMO, bem como a introduzir modificações e atualizações na plataforma UmHelp, nos serviços e demais funcionalidades disponibilizadas a qualquer tempo, a seu exclusivo critério, que serão previamente informados ao USUÁRIO, antes da sua entrada em vigor. Caso o USUÁRIO não concorde com qualquer modificação, o USUÁRIO deverá informar a não-concordância à UmHelp no prazo de 5 (cinco) dias contados a partir da publicação das modificações. Nesse caso, se as Partes não chegarem a um consenso, este TERMO DE USO será terminado, ficando o USUÁRIO obrigado a quitar quaisquer valores em aberto. Não havendo manifestação no prazo estipulado, entender-se-á que o USUÁRIO aceitou tacitamente as modificações, e este TERMO DE USO continuará vinculando as Partes.

XII. COMUNICAÇÃO ENTRE AS PARTES

Toda e qualquer comunicação escrita enviada pelo USUÁRIO para a UmHelp deverá ser endereçada por meio da plataforma digital. A UmHelp poderá enviar avisos, comunicações e notificações ao endereço físico e/ou eletrônico do USUÁRIO e/ou ao telefone celular indicado no seu cadastro bem como através da área restrita do USUÁRIO na plataforma da UmHelp.

XIII. LEI E FORO

O presente TERMO DE USO é regido pelas leis da República Federativa do Brasil. Fica eleito como competente para dirimir quaisquer dúvidas e questões oriundas do presente TERMO DE USO, o Fórum da Comarca de São Paulo - SP, com renúncia expressa de qualquer outro, por mais privilegiado que seja.

ANEXO I
QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA
PAR-Q

1 - Alguma vez um médico lhe disse que você possui um problema do coração e lhe recomendou que só fizesse atividade física sob supervisão médica?

Sim **Não**

2 - Você sente dor no peito, causada pela prática de atividade física?

Sim **Não**

3 - Você sentiu dor no peito no último mês?

Sim **Não**

4 - Você tende a perder a consciência ou cair, como resultado de tonteira ou desmaio?

Sim **Não**

5 - Você tem algum problema ósseo ou muscular que poderia ser agravado com a prática de atividade física?

Sim **Não**

6 - Algum médico já lhe recomendou o uso de medicamentos para a sua pressão arterial, para circulação ou coração?

Sim **Não**

7 - Você tem consciência, através da sua própria experiência ou aconselhamento médico, de alguma outra razão física que impeça sua prática de atividade física sem supervisão médica?

Sim **Não**

Se apenas uma das questões for respondida com um sim, seria recomendado uma avaliação de um médico antes do início do programa

Este instrumento é apenas uma ferramenta na tentativa da identificação dos riscos com a prática da atividade física e não é infalível. Instituições como o Colégio Americano de Medicina Desportiva e a Sociedade Brasileira de Cardiologia, recomendam a realização de exames complementares como o teste de esforço, e o exame sanguíneo. Procedimentos recomendados principalmente para indivíduos sintomáticos, indivíduos com doenças conhecidas como a hipertensão arterial, a diabetes, a obesidade, as doenças cardiovasculares ou para indivíduos acima dos trinta e cinco anos.