## Physical Activity Readiness Questionnarie

## QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

maior frequência e regularidade no seu dia a dia. importante a ser tomado, principalmente se você está interessado em incluir a atividade física com estão associados a muitos benefícios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo O PAR-Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados regularmente

O bom senso é o seu melhor guia ao responder estas questões. Por favor, leia atentamente cada questão e marque SIM ou NÃO.

Declaração de Responsabilidade
☐ ☐ 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão arterial ou condição cardiovascular?☐ ☐ ☐ 7 - Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o impeça de participar de atividades físicas?
SIM NÃO  1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema  2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?  3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade física?

On Welcome



Bairro: VMA Data Nasc.:

	n	
	)	
Ž,	J	
	7	
	0	
5		
	3	
ľ	Ď>	
	9	

D. 198

1) Qualidade do sono:

(X) Bom > 6 horas

) Regular 4 a 6 horas

( )Ruím < 4 horas

2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade?

( ) Sim & )Não

3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?

( ) Sim ( ) Não

4) Queixa de stress mental?

( ) Sim ( ) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

( )sim ( ) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 2 liths 189 Ma

7) Alimentação: (🗴 ) Boa ( ) Regular( ) Péssima

8) Alimentos depreferência: [AMUE o 1101 XC

exercícios? ( )Sim 😿 )Não Quais?
• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de
- (X) Sim () Não Qual: /M PACIO NO DUMILI D Washe was tooth
Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:
( )Sim ( )Não Qual:
• Algum tipo de doença:
( )Sim (y) NãoTipo:
Diabetes:     Cooking and the content of the cooking and
Sim (V) Não Qual:
• Antecedentes oncológicos:
( )Sim & )Não Quais:
<ul> <li>Alterações cardiacas:</li> </ul>
( )Sim ( ) Não
Portador de marcapasso:
• Antecedentes alérgicos: ( ) Sim ( ) Não Quais:
Medicamentos em uso:
$\circ$ Tratamento médico atual: ( ) Sim $\;(\gamma)$ Não
Histórico clínico:
11) Ingere bebidaalcoólica: (I) Sim ( )Não Frequência: QX AO MÈS
Sim (8) Não Quantidade/dia:
9) Pratica Atiyykode Física?: (>) Sim () Não Quais: FITE POL: MISCULAÇÃO SIQIS Frequência: 5X SEMANA
DE OX ON TOO JOHN MED.

(X) Sim ( ) Não

Radings.

recentemente (menos de 1 ano)?

Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico

Seus objetivos e metas:

Fale um pouco para nós e nos ajude a montar seu plano personalizado: COMPICION AMENTO FISICO VARLA PRATICA FUTEBOL. TO ATALECIMENTO CORE CARELA INFERIOR-



















D. M D: RX C: 10

Movimento

H

Mobilidade articular Mobilidade SEM DOR! Bloco 4 Bloco 3 Flexibilidade Bloco m2 Bloco 1 dinâmica Hipermobilidade
1 dedo\_toque
ventral Rotação cervical Coluna flexoextensao toracica e Hiperextensao do joelho Kibler Quadril RE, RI, antebraço Apley lombar cervical flexoextensao Coluna Tornozelo Wall Ombro - RE, RI, Hiperextensão ortostática tronco Flexão do Elevação ativa Prancha Lateral Prancha Ventral Ponte unilateral Ponte bilateral Agachamento -lexoext. 3 < 70 - RE e < 15 graus RI 5 graus < 5 cm <45 graus -gluteo -120 e joelho (semiflexao) Ate 15 segundos Ate 15 segundos 3 bordos e discinesia escapular 45 graus de flexão Mais de 1 cm Ate 15 Ate 15 < 45 < 45 > 10 cm do solo 5 graus Extensão total Eleva calcaneo Ate 30 graus segundos segundos Mais de 2 mãos Ten d 45 a 70 Ate 10 cm do solo Mantem a lordose 45 a 90 graus de flexão do inalho 45 a 70 graus 16 a 30 segundos 16 a 30 segundos 5 a 8 cm 70 RE, 15 graus 16 a 30 segundos 45 - 70 - 15, 150 Quase se toca > 1 cm 16 a 30 2 mãos Somente joelho De 30 a 70 segundos 2 bordos Ruim 0 0 m 1 My W. 2 Toque na parte ventral do antebraço com resistencia 31 a 45 segundos Acima de 90 graus com taco 70 a 90 70 a 90 Cabeça alinhada 8 cm - 10 cm 80 RE, 30 RI Ate 90, t12, 160 31 a 45 segundos 31 a 45 segundos Dedo do solo segundos -5 graus - 5 graus Elevar calcaneo Acima 70 31 a 45 bordo 1 mão e meia N M Sy d 1 1 1 The state of M An. 5 > 46 segundos D Todo pé no solo e joelho extendido Toque na parte ventral do antebraço facilmente Escápula simétrica e estável 1 mão Queixo ao tórax hipermobilidade > 46 segundos Mao do solo > 10 cm Hipermobilidade Hipermobilidade - 10 graus Completa Excelente 10 graus 46 segundos 46 segundos 90 90 d MG 11) 18) 1 m P Fisio Fisio FISIO P P 0 Fisio Fisio Fisio Fisio Yoga Yoga Yoga Fisio Fisio Area sugerida ABDALLA Ruim Fisio Pil. PII. P P PF 뭐 P Fisio Fisio P P PF Yoga Yoga Yoga Yoga Yoga P 0 P LPO 무 PF 무 무 무무 PF 무 PF PF PF PF PF PF PF 무 PF LPO LP0 国 团 PF PF PF P PF LPO LPO LPO Excelente 团 Day Day A COCOLD.