

Physical Activity Readiness Questionnaire  
QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

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

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

- SIM ☐ NÃO ☒
- ☒ 1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?
- ☒ 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?
- ☒ 4 - Você perdeu o equilíbrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando estava praticando atividades físicas?
- ☒ 5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?
- ☒ 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?

Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e afirmo estar liberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas.

Nome do(a) participante:

HENRIQUE AUGUSTO KANS BOMME

Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:

Data: 25/10/2016

Assinatura:

Henrique K. B. - Assinatura

On Welcome

Centro Integrado de Saúde,  
Reabilitação e Performance Corporal

ION

Nome: HENRIQUE AUGUSTO KANS BOMME Idade: 29  
Email: henrique.dimede@gmail.com Cidade: SÃO PAULO  
Bairro: SANTO ANTONIO Cel.: (11) 95501-5953  
Data Nasc.: 26/05/1990

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

( ) Bom > 6 horas

(X) Regular 4 a 6 horas

( ) Ruim < 4 horas

2) História familiar de depressão, déficit de atenção e ansiedade?

( ) Sim (X) Não

3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?

( ) Sim (X) Não

4) Queixa de stress mental?

( ) Sim (X) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

( ) Sim (X) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): Aproximadamente 3L

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

8) Alimentos de preferência: CAVENS E LEGUMES - por sempre. muito mais.

PA 1318  
A 172  
P. 81,6kg

9) Prática Atividade Física? ( ☒ ) Sim ( ) Não

Quais: Musculação, Yoga, natação, corrida Frequência: 6x/semana

10) Tabagismo: ( ) Sim ( ☒ ) Não Quantidade/dia: \_\_\_\_\_

11) Ingerir bebida alcoólica: ( ) Sim ( ☒ ) Não Frequência: \_\_\_\_\_

## Historico clínico

• Tratamento médico atual: ( ☒ ) Sim ( ) Não

Medicamentos em uso: Eutirox - Hipotireoidismo - 40mg - 8m

• Antecedentes alérgicos: ( ) Sim ( ☒ ) Não Quais: \_\_\_\_\_

• Portador de marcapasso: \_\_\_\_\_

( ) Sim ( ☒ ) Não

• Alterações cardíacas: \_\_\_\_\_

( ) Sim ( ☒ ) Não Quais: \_\_\_\_\_

• Antecedentes oncológicos: \_\_\_\_\_

( ) Sim ( ☒ ) Não Qual: \_\_\_\_\_

• Diabetes: \_\_\_\_\_

( ) Sim ( ☒ ) Não Tipo: Diabetes

• Algum tipo de doença: \_\_\_\_\_

( ☒ ) Sim ( ) Não Qual: Hipertensão

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?: \_\_\_\_\_

( ) Sim ( ) Não Qual: condroiti na articular 1m - Condado

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de \_\_\_\_\_

exercícios? ( ) Sim ( ☒ ) Não Quais? \_\_\_\_\_

• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico \_\_\_\_\_

recentemente (menos de 1 ano)? \_\_\_\_\_

( ) Sim ( ☒ ) Não

Agudo. 2.2 meses.

## Seus objetivos e metas

Fale um pouco para nós e nos ajude a montar seu plano personalizado:

Sou ADOLESCENTE 101 CORPORA E TELA

Interessa em me preparar para ter \_\_\_\_\_

uma boa evolução no processo de \_\_\_\_\_

TP



medicina esportiva, fisioterapia, nutrição, psicologia, treinamento funcional, pilates, yoga, e muito mais.



o mesmo da parte  
posição de braços

HEURQUE A.

SEM DORI					Área sugerida					
Mobilidade dinâmica		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão	45 a 90 graus de flexão do joelho	Acima de 90 graus com taco	Completo		Fisio	PF	LPO	LPO
	Apley	Mais de 2 mãos	2 mãos	1 mão e meia	1 mão		Fisio	PF	LPO	LPO
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular	2 bordos	1 bordo	Escápula simétrica e estável		Fisio	PF	LPO	LPO
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos		Pil	Pil	PF	PF
	Ponte unilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos		Pil	Pil	PF	PF
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos		Pil	Pil	PF	PF
Bloco m2	Prancha Lateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos		Pil	Pil	PF	PF
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus	De 30 a 70 graus	Acima 70			Yoga	Yoga	PF	PF
	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)	Somente joelho	Eleva calcâneo	Tudo pé no solo e joelho estendido		Yoga	Yoga	PF	PF
	Hiperextensão cotovelo	5 graus	0	- 5 graus	- 10 graus		Yoga	Yoga	PF	PF
Bloco 3	Hiperextensão do joelho	5 graus	0	-5 graus	- 10 graus		Yoga	Yoga	PF	PF
	Hipermobilidade 1 dedo _ toque ventral antebraço	Mais de 1 cm	Quase se toca > 1 cm	Toque na parte ventral do antebraço com resistência	Toque na parte ventral do antebraço facilmente		Yoga	Yoga	PF	PF
Mobilidade articular Bloco 4	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - glúteo -120	45 - 70 - 15, 150	Ate 90, 112, 160	Hipermobilidade		Fisio	Fisio	PF	PF
	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI	70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Hipermobilidade		Fisio	Fisio	PF	PF
	Tomozelo Wall test	< 5 cm	5 a 8 cm	8 cm - 10 cm	> 10 cm hipermobilidade		Fisio	Fisio	PF	PF
	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total	Mantem a lordose	Cabeça alinhada	Queixo ao tórax		Fisio	Pil	PF	PF
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo	Ate 10 cm do solo	Dedo do solo	Mão do solo		Fisio	Pil	PF	PF
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	< 45	45 a 70	70 a 90	90		Fisio	Pil	PF	PF
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	< 45	45 a 70	70 a 90	90		Fisio	Pil	PF	PF
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	< 45	45 a 70	70 a 90	90		Fisio	Pil	PF	PF
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	< 45	45 a 70	70 a 90	90		Fisio	Pil	PF	PF

aproximadamente 1000 mm

aproximadamente 1000 mm

P: 9 mm  
A: 33 mm  
C: 16 mm

aproximadamente 1000 mm

→ para o plano.  
→ para o plano.