

Physical Activity Readiness Questionnaire
PAR-Q
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? ☐

Declaração de Responsabilidade

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:

Luís Antonio C.L. Ribeiro

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

Luís Antonio C.L. Ribeiro

Data: 30/10/19

Assinatura:

Luís Antonio C.L. Ribeiro

On Welcome
Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal



Nome: Luís Antonio C.L. Ribeiro Idade: 59
Email: luis.ribeiro@fenixad.com.br Cidade: São Paulo
Bairro: MOEMA Cel.: 11 983899007
Data Nasc.: 28/08/1960

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

☒ Bom > 6 horas

☐ Regular 4 a 6 horas

☐ Ruim < 4 horas

2) História familiar de depressão, déficit 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): 8

7) Alimentação: ☒ Boa ☐ Regular ☐ Péssima

8) Alimentos de preferência: SALADA / CARNE / LEGUMES

PA: 1318
D: 822

gymnastics

9) Prática Atividade Física: (X) Sim () Não
Quais: Musculação / Corridão Frequência: 4x Sem

10) Tabagismo: () Sim (X) Não Quantidade/dia: _____

11) Ingerir bebida alcoólica: () Sim (X) Não Frequência: _____

Histórico clínico:

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

Medicamentos em uso: Sintoma de 100 mg x 5 / 10 mg x 20

• Antecedentes alérgicos: () Sim (X) Não Quais: sem

• Portador de marcapasso: _____

() Sim (X) Não

• Alterações cardíacas: _____

() Sim (X) Não Quais: _____

• Antecedentes oncológicos: _____

() Sim (X) Não Qual: _____

• Diabetes: _____

() Sim (X) Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença: _____

() Sim (X) Não Qual: _____

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?: _____

() Sim (X) Não Qual: _____

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

exercícios? (X) Sim () Não Quais: _____

• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico recentemente (menos de 1 ano)?

(X) Sim () Não

Seus objetivos e metas:

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

Mantendo de forma

Leve

Postura (postos de trabalho e

curical.)



→ usar parâmetros pessoais

→ 15m de movimento de pernas.

→ postura dorsal na dormida (sem imobilização).

→

→ sistema regulatório.

P₉
A₁₈
C₁₅

L₁₅

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	<i>E₁₂ D₁₀</i>	Fisio	PF	LPO	LPO	
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular		2 bordos	<i>E</i>	1 bordo		Escápula simétrica e estável		Fisio	PF	LPO	LPO	
Core.	Ponte bilateral	Ale 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos	<i>D</i>	> 46 segundos		Pil	Pil	PF	PF	
	Ponte unilateral	Ale 15 segundos	<i>D</i>	16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos	<i>E</i>	Pil	Pil	PF	PF	
	Prancha Ventral	Ale 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos	<i>E</i>	Pil	Pil	PF	PF	
Bloco m2	Prancha Lateral	Ale 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos	<i>D E</i>	Pil	Pil	PF	PF	
												PF	PF	
												PF	PF	
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ale 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70	<i>E</i>			Yoga	Yoga	PF	PF	
	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)		Somente joelho		Eleva calcâneo		Tudo pé no solo e joelho estendido	<i>E</i>	Yoga	Yoga	PF	PF	
	Hiperextensão cotovelo	5 graus		0	<i>E</i>	- 5 graus		- 10 graus		Yoga	Yoga	PF	PF	
Bloco 3	Hiperextensão do joelho	5 graus		0	<i>E</i>	-5 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	<i>D</i>	Toque na parte ventral do antebraço facilmente	<i>E E</i>	Yoga	Yoga	PF	PF	
												PF	PF	
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - glúteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ale 90, 112, 160	<i>D E</i>	Hipermobilidade	<i>E</i>	Fisio	Fisio	PF	PF	
	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI	<i>D</i>	Hipermobilidade		Fisio	Fisio	PF	PF	
	Tornozelo Wail test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm	<i>D</i>	> 10 cm hipermobilidade	<i>E</i>	Fisio	Fisio	PF	PF	
Bloco 4	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total		Mantém a lordose	<i>E</i>	Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil	PF	PF	
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo		Ale 10 cm do solo		Dedo do solo	<i>E</i>	Mão do solo	<i>E</i>	Fisio	Pil	PF	PF	
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90	<i>E</i>	90		Fisio	Pil	PF	PF	
	Rotação torácica	< 45		45 a 70	<i>E</i>	70 a 90	<i>E</i>	90		Fisio	Pil	PF	PF	

→ A. ide quadril

→ A. ide quadril
BP lado. int. p/avalia

-> falta de contr. musculares glúteos.