

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?

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:

Kalena F. Attis

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

Viviane D. Faia Attis

Data: 19/11/19

Assinatura:

[Assinatura]

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: Kalena Attis Idade: 10
Email: KaKaattis@gmail.com Cidade: S. Paulo
Bairro: V. Mariana Cel.: 9.9407-3408
Data Nasc.: 25/08/09

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

- ☒ Bom > 6 horas
☐ Regular 4 a 6 horas
☐ Ruim < 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): Vários

7) Alimentação: ☒ Boa ☐ Regular ☐ Péssima

8) Alimentos de preferência: Todos

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

Quais: Futebol e Pilates Frequência: todo o dia

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

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

Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: () Sim ☒ Não

Medicamentos em uso: _____

• Antecedentes alérgicos: ☒ Sim () Não Quais: alérgica a

• Portador de marcapasso:

() Sim ☒ Não

• Alterações cardíacas:

() Sim ☒ Não Quais: _____

• Antecedentes oncológicos:

() Sim ☒ Não Qual: _____

• Diabetes:

() Sim ☒ Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença:

() Sim ☒ Não Qual: _____

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

() Sim ☒ Não Qual: _____

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

exercícios? () Sim ☒ Não Quais? _____

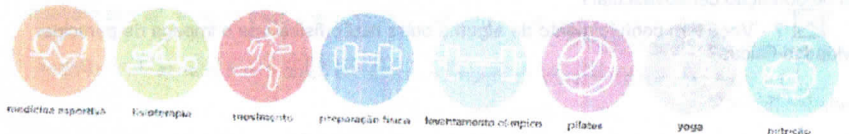
• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespiométrico recentemente (menos de 1 ano)?

() Sim ☒ Não

Seus objetivos e metas:

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

Ganho muscular
Resistência física



SEM DOR!								Area sugerida						
Mobilidade dinâmica		Péssimo		Ruim		Bom		Excecente		Péssimo	Ruim	Bom	Excecente	IEC?
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão		45 a 90 graus de flexão do joelho		Acima de 90 graus com taco		Completo		Fisio		LPO	LPO	Se Valdo dinâmico do joelho
	Agachamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça		Barra AO LONGO DA NUCA		Barra MESMA LINHA CABECA		Posição ATRAS CABECA						Se Valdo dinâmico do joelho
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão				LPO	LPO	
	Kibler	3 bordos		2 bordos		1 bordo		Normal				LPO	LPO	
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						F.C.N
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						F.A.Gm.
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						RQ
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						RQ.
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70								
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho (semiflexão)		Flexão do calcaneo		Somente joelho		Todo pé no solo e joelho estendido						
	Hiperextensão cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 graus						
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus		- 10 graus						
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, t12, 160		Hipermobildad e		Fisio	Fisio			
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobildad e		Fisio	Fisio			
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobildad e		Fisio	Fisio			
	flexoextensao cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil.			
	flexoextensao toracica	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mao do solo		Fisio	Pil.			
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			
	Rotação toracica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			

→ volta na palma. rotacão.

→ passo plano.

- 2 passos de ~~rotacão~~ ~~rotacão~~

→ volta da palma.

P: 1116
A: 1.41
D: 33.3

T: 9
S: 14
C: 17

↳ dificuldade pl tron.

Retire Kaka

30 Escala f:30' a 12hr
Juino Fundo mudo 14:30' a 16hr - FALCÃO
Juino Frisco 20' a 22hr 12AXI ACAF

30 Escala f:30' a 13hr

Juino Futbol 15:45' a 17:15hr - SPFC

40 Escala f:30' a 13hr

Capeira 18' a 19hr

Juino Futbol 20' a 22hr ACAF

50 Escala f:30' a 11:50hr

Juino Futbol 12:30' a 15:30hr - ESCOLA

Pilates 17' a 18hr

60 Escala f:30' a 13hr

Judo Livre

Sabado Juino Futbol das 9' a 11hr
das 14' a 16hr ACAF

Termino Juino