

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 e 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:

João Pedro Amorim

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

Carolina Amorim

Data: 13, 11, 2019

Assinatura:

[Assinatura]

On Welcome

Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

ION

Nome: João Pedro Amorim Idade: 16

Email: joaopedroamorim@gmail.com Cidade: Seafundo

Bairro: Rua Buzano Cel.: (11) 99318-1428

Data Nas.: 12/01/2003

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 AVO
- 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): 15
- 7) Alimentação: ☐ Boa ☒ Regular ☐ Péssima
- 8) Alimentos de preferência: frutas, legumes, pizza e chocolate

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

Quais: Academia e futebol

10) Tabagismo: () Sim () Não

11) Ingerir bebida alcoólica: () Sim () Não

Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: () Sim () Não

Medicamentos em uso: _____

• Antecedentes alérgicos: () Sim () Não

• Portador de marcapasso: _____

() Sim () Não

• Alterações cardíacas: _____

() Sim () Não

• Antecedentes oncológicos: _____

() Sim () Não

• Diabetes: _____

() Sim () Não

• Qualquer tipo de doença: _____

() Sim () Não

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado? _____

() Sim () Não

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de _____

exercícios? () Sim () Não

• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico _____

recentemente (menos de 1 ano)? _____

() Sim () Não

Seus objetivos e metas:

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

perder peso muscular



→ C.L.C.A → DNE E Sumário

→ Gans no Colégio D por quados Ganso - Sumário

SEM DORI				Área sugerida					
Mobilidade dinâmica	Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	IECT*
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	Fisio	LPO	LPO	Se Valdo dinâmico do joelho
	Apley	Mais de 2 mãos	2 mãos	1 mão e meia	1 mão	Fisio	LPO	LPO	
Core.	Kibler	3 bordos	2 bordos	1 bordo	Normal	Fisio	LPO	LPO	
	Ponte bilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 34 segundos	> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 34 segundos	> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	F.A.G.
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 34 segundos	> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	A.B.E
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 34 segundos	> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus	De 30 a 70 graus	Acima 70		Fisio	LPO	LPO	
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho	Flexão do calcâneo	Somente joelho	Tudo pé no solo e joelho	Fisio	LPO	LPO	
	Hiperextensão cotovelo	5 graus	0	- 5 graus	- 10 graus	Fisio	LPO	LPO	
	Hiperextensão do joelho	5 graus	0	-5 graus	- 10 graus	Fisio	LPO	LPO	
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - glúteo -120	45 - 70 - 15, 150	Ate 90, 112, 160	Hipermobilidade	Fisio	LPO	LPO	
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI	70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Hipermobilidade	Fisio	LPO	LPO	
	Tornozelo Wall test	< 5 cm	5 a 8 cm	8 cm - 10 cm	> 10 cm hipermobilidade	Fisio	LPO	LPO	
	flexoextensão cervical	Extensão total	Mantem a lordose	Cabeça alinhada	Queixo ao tórax	Fisio	LPO	LPO	
	flexoextensão cervical	> 10 cm do	Ate 10 cm do	Dedo do solo	Mão do solo	Fisio	LPO	LPO	
	Rotação cervical	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	LPO	LPO	
	Rotação torácica	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	LPO	LPO	

F. A. G. m
A. B. E

A: 183
P: 12,5
P: 1318

V-test : 96

D : A 151

Pm 118

PL 95

E A 58

Pm 119

PL 96

HOD

S

D 118

E 138

T

D 146

E 140

C

D 332

E 332

~~259~~

329

unigramica, folia du vobis. 18m.

D: 10

A: 12

C: 13