PAR-C

Physical Activity Readiness Questionnarie

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 freqüência e regularidade no seu dia a dia.

| 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: |
| Lygiadi M. Chada hiarkakis |
| 1925 2 2 4 7 7 7 |
| Nome do(a) responsável se menor de 18 anos: |
| - the man and a good |
| Data: 28, 11, 2019 |
| Assinatura: |
| |

On Welcome

.....



Centro Integrado de Saúde, Reabilitação e Performance Corporal

| | marka |
|---|---|
| Nome: Sygia di miranda Chada | |
| Email: Lygiam Cma gmail Cidade: | SP |
| Bairro: MORUMAN Cel.:(11) 99133- | 0750 |
| Data Nasc.: 28 / 12 / 1965 | |
| | |
| Sobre você: | |
| 1) Qualidade do sono: | |
| () Bom > 6 horas | |
| (★) Regular 4 a 6 horas | |
| | |
| () Ruím < 4 horas | |
| 2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansie | dade? |
| () Sim (X)Não | |
| 3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico? | 26 |
| () Sim (X)Não | An or a lotter |
| 4) Queixa de stress mental? | garding to the |
| | |
| India Your make go constant the make Market | |
| 5) Trauma familiar ou infantil? | |
| ()sim (X) Não + C | |
| 6) Ingestão de água (copos/dia): | TECHNOLOGICA ACTIC: ACTIC: COMPACT FOR FOR FOR FOR ACTIVITY |
| 7) Alimentação: () Boa (火) Regular() Péssima | |
| 8) Alimentos depreferência: CARNE PRANCE | 2 |
| Salada vruc | 2 |
| ARROZ | 7 |
| maca Race | |

| | | Restaurance in the second second | |
|---------|--|--|--|
| | a Atividade Física?: (X) Sim(| | 1, 10, |
| Quais:_ | TREINO | Frequência: | 4x sualla |
| 10) Tab | TRENO SOUTH 6/0/5, JUSIN P. Agismo: () Sim (Y.Não Que | artidade/dia: | a bourge of |
| | e bebidaalcoólica: () Sim Mão | | |
| | and the second | | |
| | × 912 × 6× 05 36 × 1 × 15 × 1 | | |
| HIST | órico clínico: | 125°8 | |
| • Trata | nento médico atual: (木) Sim(| | 20.0 |
| Medica | mentos em uso: <u>PURAN</u> T | 4, ARADOIS H | Glifage 500 XR |
| e Anter | mentos em uso: <u>PURAN T</u> edentes alérgicos: (X) Sim()! | Não Quais: C HAQL | 10 ANAFILAtiOS |
| | | AMOXIL | |
| | dor de marcapasso: | | 1) Qualidade e |
| ()Sir | n (X) Não | | |
| •Altera | ções cardiacas: | | |
| ()Sir | n (⊁)Não Quais: | | borkengeringe profit in syet zoen de registriones. Werte ferfellen |
| • Antec | edentes oncológicos: | | |
| | r (X)Não Qual: | | |
| | , | The second section and the second property content property and the second seco | ng-pro-analysis and the pro-analysis and the pro-an |
| • Diabe | | | |
| () Sin | 1 (X) Não Tipo: | | marked by the second control of the second c |
| • Algun | tipo de doença: | | |
| ()Sin | n (X)Não Qual: | | |
| • Possu | algum problema ortopédico diag | nosticado?: | *) (80%) |
| ()Sin | n ()Não Qual: | | and district dental engine story, discons statistical states. |
| • Tem | alguma restrição ou recomendaç | ão médica para prática | de |
| exercíc | ios? (大)Sim ()Não Quais? | Salete Sa | BL |
| • Te | ste de esforço, ergométrico ou ergo | espirométrico | |
| recent | emente (menos de 1 ano)? | | |
| ()Sin | n (X) Não | | |
| | | | |

obs: tenho pressão 13/9 fiexa.

e já sei après exames que e
por conta do pero acto. tomo medicaços para n alterar e diminuo ano Inverno.

Seus obietivos e metas:

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

firar Boa das dores de articulação e ter melhor condicionamento Físico e Aserder beso.

















2 cirurgias DEquervein (DIR/ESQ)
- Ruptura parcial de higanentos:
- ombro esqueido

- tornozilos (DiR e ESQ)

- Pauturi Ina di Rei to-1 cirugia Rizartroze não Dix.

- Rizartroze mão esquerda

LYGIA M.C. MARKAKIS.

| | | | | The state of the s | Movimento C. MAR | | | | | | | | | |
|--|---|--|---|--|--|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| 2 / 200 A 1 | Distant | | D. in | | | | | | | | | | | |
| | Pessimo | | Ruim | | Bom | | Execelente | | Pessimo | Ruim | Bom | Excelente | IEC'r | |
| Agachamento | 45 graus de flexão | 6 | 45 a 90 graus de flexão do joelho | W | Acima de 90 graus com taco | (%) | Completo | | Fisio | 靊 | LPO 3 1 | LPO | Se Valdo dinâmico do joelho | |
| Aganhamento análise do dorso curvo | Barra anterior cabeça | | Barra AO LONGO DA NUCA | W | Barra MESMA LINHA CABECA | | Posição ATRÁS CABEÇA | | Ø Aleman | - Committee of the Comm | (-1) | 0-0 | Se Valdo dinâmico do ioelho | |
| Apley A | Mais de 2 mãos | | 2 mãos | | 1 mão e meia | # 52 | 1 mão | | Fisio | (0=0) | LPO | LPO | | |
| Kibler | 3 bordos | | 2 bordos | | 1 bordo | No. | Normal | | Fisio 🌑 | 0=0 | LPO | LPO 🌑 | | |
| Ponte bilateral | Ate 15 segundos | | 16 a 30 segundos | | 31 a 34 segundos | Ď | > 46 segundos | 4 | 7 0 | 0 | (D=D) | 1 | | |
| Ponte unilateral | Ate 15 segundos | | 16 a 30 segundos | F 1 76 | 31 a 34 segundos | | > 46 segundos | | (A) | 1 | (D=D) | ©= 0 | | |
| Prancha Ventral | Ate 15 segundos | | 16 a 30 segundos | 0 | 31 a 34 segundos | W3^ | > 46 segundos | | (A) | 0 | 重 | (D=D) | | |
| Prancha Lateral | Ate 15 segundos | | 16 a 30 segundos | 4 26 | 31 a 34 segundos | # Zu | > 46 segundos | | | 1 | 1 | 0=0 | .4.7 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Elevação ativa MI | Ate 30 graus | | De 30 a 70 graus | (03) | Acima 70 | Tea | | | 0 | | | (O=O) | | |
| Flexão do tronco ortostática | Eleva calcaneo e joelho | | Flexão do calcaneo | | Somente joelho | | Todo pé no solo e joelho | 4 | (6) | 0 | (O=O) | | | |
| Hiperextensao cotovelo | | 61 | 0 | 4 | - 5 graus | | - 10 graus | | 0 | = | (D=D) | (D=D) | | |
| Hiperextensão do joelho | 5 graus | | 0 | E. | -5 graus | | - 10 graus | | 0 | = | (D=D) | (D=D) | | |
| | | | | (3) | | | | | | | | | | |
| Ombro - RE, RI, Elevação | <45 graus - gluteo -120 | | 45 - 70 - 15, 150 | RI | Ate 90, t12, 160 | K | Hipermobilidad e | | Fisio 🔝 | Fisio | | (0=0) | | |
| Quadril RE, RI, Flexoext. | < 70 - RE e < 15 graus RI | | 70 RE, 15 graus | # X | 80 RE, 30 RI | W X | Hipermobilidad e | | Fisio 🕙 | Fisio | | (D=D) | | |
| Tornozelo Wall test | < 5 cm | | 5 a 8 cm | | 8 cm - 10 cm | W | > 10 cm hipermobilidad | | Fisio 🔝 | Fisio 🙆 | | (O=O) | | |
| flexoextensao cervical | Extensão total | 0 | Mantem a lordose | 14 | Cabeça alinhada | | e Queixo ao tórax | | Fisio 🕙 | Pil. | (0=0) | (0=0) | | |
| flexoextensao | > 10 cm do | | Ate 10 cm do | (3) | Dedo do solo | | Mao do solo | Mille | Fisio 🕚 | Pil. | (D=D) | | | |
| Rotação cervical | < 45 | | 45 a 70 | | 70 a 90 | | 90 | 0 | Fisio 🔕 | Pil. | <u> </u> | (0=0) | | |
| Rotação toracica | < 45 | | 45 a 70 | le | 70 a 90 | <u> </u> | 90 | | Fisio 🔠 | Pil. | (0=0) | (0=0) | | |
| | Aganhamento análise do dorso curvo Apley Kibler Ponte bilateral Ponte unilateral Prancha Ventral Prancha Lateral Elevação ativa MI Flexão do tronco ortostática Hiperextensão do joelho Ombro - RE, RI, Elevação Quadril RE, RI, Flexoext. Tornozelo Wall test flexoextensão cervical flexoextensão cervical Rotação cervical Rotação | Aganhamento análise do dorso curvo Apley Mais de 2 mãos Kibler 3 bordos Ponte bilateral Prancha Ventral Prancha Lateral Ate 15 segundos Prancha Lateral Ate 30 graus Elevação ativa MI Flexão do tronco ortostática e joelho formidava 5 graus Comidava 5 graus Comidava Comidava 45 graus - gluteo -120 Quadril RE, RI, Flexoext. Tornozelo Wall test flexoextensao colo Rotação Cervical Rotação Cevical Rotação Cevical Rotação Cevical Rotação Cevical Rotação Cevical | Agachamento 45 graus de flexão Aganhamento análise do dorso curvo Apley Mais de 2 mãos Kibler 3 bordos Ponte bilateral Ate 15 segundos Ponte unilateral segundos Prancha Ate 15 ventral segundos Prancha Ate 15 Lateral Ate 15 segundos Prancha Ate 15 segundos Elevação ejoelho (comificação) Goalia (comificação) Guadril RE, RI, Flexoext. 15 graus RI Tornozelo Wall sest otal cervical flexoextensao solo colo colo colo cervical flexoextensao colo colo colo colo cervical Rotação sest otal cervical | Agachamento de flexão de flexão de flexão do joelho Aganhamento análise do dorso curvo Apley Mais de 2 mãos Kibler 3 bordos 2 bordos Ponte bilateral Ate 15 segundos Ponte unilateral segundos Prancha Ate 15 segundos Prancha Ate 30 graus Elevação ativa MI Flexão do tronco ortostática Hiperextensao cotovelo Hiperextensão do joelho Ombro - RE, RI, Elevação gluteo -120 Quadril RE, RI, < 70 - RE e < 15 graus Tornozelo Wall test flexoextensao cervical flexoextensao > 10 cm do solo solo cervical Rotação < 45 a 70 | Aganhamento de flexão de joelho cabeça dorso curvo Apley Mais de 2 mãos Misos de 2 mãos Misos de 2 mãos de flexão de porte bilateral Ate 15 segundos segundos segundos Ponte bilateral segundos segundos segundos Prancha Ate 15 segundos segundos segundos Prancha Ate 15 segundos segundos segundos Prancha Ate 15 segundos segundos segundos segundos segundos de flexão do calcaneo e joelho (nossifiance) Segundos | Agachamento Aganhamento Aganhamento Aganhamento Cabeça Cabeça Cabeça Alei Sagundos Barra AO LONGO DA NUCA Alei Sagundos Kibler Soraus Acima de 90 Graus com taco Barra MESMA LINHA CABECA 1 mão e meia 1 hordo 2 bordos 1 bordo 3 1 a 34 segundos 2 segundos 2 ponte unilateral 3 1 a 34 segundos 3 1 a 34 segundos 1 e a 30 Segundos 2 e a a a 4 segundos 2 e a a a 4 segundos 2 e a a a a 4 segundos 3 a a 34 segundos 4 e a 30 graus 6 e a 30 a 70 Somente poelho 1 e a 30 Somente poelho 1 e a 30 Somente poelho 2 e a a a a a a a a a a a a a a a a a a | Agachamento de flexão de flexão de flexão do joelho Aganhamento análise do deresa a cara anterior cabeça a cara anterior cabeça de flexão do joelho Apley Mais de 2 mãos Kibler 3 bordos 2 bordos 1 bordo 2 bordos 1 bordo 2 segundos prancha Ate 15 segundos segundos segundos segundos segundos segundos segundos segundos prancha Ate 15 la a 30 segundos prancha Ate 15 la a 30 segundos segund | Agachamento flexão de flex | Agachamento de flexão de flexão de flexão do joelho de flexão de f | Agachamento de graus de fiexão do joelho Aganhamento analise do cabeça Chorgo de fiexão do joelho Aganhamento analise do do dorso curvo. Aganhamento analise do do dorso curvo. Apley | Agachamento 45 graus de flexão de flexão de flexão de flexão do graus com graus com taco de flexão de flexão do graus com taco de flexão do graus de flexão de flexão de flexão do graus de flexão | Agachamento Agachamento Agarhamento Agarha | Agachamento Agachamento As graus de excision As espandos As es | |

-> debida de brimo

-s baigada.

-> 020000t. as fom. E

A. 165

T: 33

D: 175.9

5:45

P: 13/9

C: 49.

LYGIA
Area sugerida

Dor incapacitante ao realizar o teste

(8)

Corpo Corpo

Baixa % massa magra

Composto Corpo

% gordura alta

M

Dor ao teste com diagnóstico

1

Simétrico

SEM DOR!

Dinamômetro

Testes sem escala de evolução Assimetria 25% do membro superior OU membro inferior direito e esquerdo

N