

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:

Ana Luiza B. Lobo

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

Fernando Lobo

Data: 17/12/19

Assinatura:

[Assinatura]

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: Ana Luiza B. Lobo Idade: 16
 Email: ana.luiza.brumlobo@gmail.com Cidade: SP
 Bairro: Butantã Cel.: 972670506
 Data Nasc.: 25/11/03

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?

(X) Sim () Não

3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?

() Sim (X) Não

4) Queixa de stress mental?

(X) Sim () Não

5) Trauma familiar ou infantil?

() Sim (X) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 8+

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

8) Alimentos de preferência: pratos

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

Quais: canoaagem academia + corrida Frequência: 3 vezes por semana

10) Tabagismo: () Sim (X) Não Quantidade/dia: 0/5/5AB

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

Histórico clínico

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

Medicamentos em uso: Rosuvastatin

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

• Portador de marcapasso:

() Sim (X) Não

• Alterações cardíacas:

() Sim (X) Não Quais: _____

• Antecedentes oncológicos:

() Sim () Não Qual: _____

• Diabetes:

() Sim (X) Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença:

(X) Sim () Não Qual: asma

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

() Sim (X) Não Qual: _____

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

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

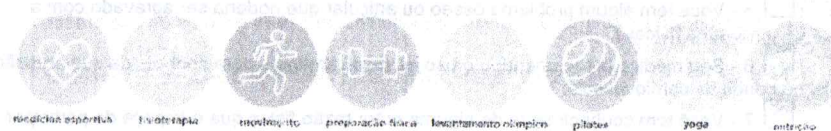
• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico recentemente (menos de 1 ano)?

() Sim (X) Não

2.3.2 objetivos e metas

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

- ↑ performance pl completa



T: 10 S: 12 C: 12 - 16.0%

Movimento PA: 116 P: 62 A: 162.

ANA LUIZA BRUM LOBO

| SEM DOR! | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|--|--------------------------------------|--|-----------------------------------|--|---|--|--|--|---------|-------|-----|-----------|
| | | 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 |
| Bloco m2 | 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 |
| | 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 |
| Bloco 3 | Flexão do tronco ortostática | Eleva calcâneo e joelho (semiflexão) | | Somente joelho | | Elevar calcâneo | | Todo pé no solo e joelho estendido | | Yoga | Yoga | PF | PF |
| | Hiperextensão cotovelo | 5 graus | | 0 | | - 5 graus | | - 10 graus | | Yoga | Yoga | PF | PF |
| | 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 | Ombro - RE, RI, Elevação | <45 graus - gluteo - 120 | | 45 - 70 - 15, 150 | | Ate 90, t12, 160 | | Hipermobilidade | | Fisio | Fisio | PF | PF |
| Bloco 4 | Quadril RE, RI, Flexoext. | < 70 - RE e < 15 graus RI | | 70 RE, 15 graus | | 80 RE, 30 RI | | Hipermobilidade | | Fisio | Fisio | PF | PF |
| | Tornozelo 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 |
| | Rotação cervical | < 45 | | 45 a 70 | | 70 a 90 | | 90 | | Fisio | Pil | PF | PF |
| | Rotação torácica | < 45 | | 45 a 70 | | 70 a 90 | | 90 | | Fisio | Pil | PF | PF |

para o plano
dois na lombar - Eduardo.
unidade de Lem. D - com resp. leg. S/dm