Physical Activity Readiness Questionnarie

QUESTIONARIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

O PAR-Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados regularmente maior frequência e regularidade no seu dia a dia importante a ser tomado, principalmente se você está interessado em incluir a atividade física com estão associados a muitos benefícios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo

questão e marque SIM ou NÃO O bom senso é o seu melhor guia ao responder estas questões. Por favor, leia atentamente cada

prátic	estav 🗔	fisicas	□cardia □	MIS
Lál 5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?		3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade	La 1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?	NÃO

arterial ou condição cardiovascular?

🗶 7 - Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o impeça de participar

🔀 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão

de atividades físicas?

liberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas. Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e afirmo estar

Nome do(a) participante:

MADRIELA haistogaro Lenes

Nome do(a) responsável se menor de 18 anos

Assinatura:	200	Top namon (he's hope po
Sub.		STOPAPO

On Welcome



Email: YERNANDO @ total LISTO COM Cidade: SAV YOU TO Nome: MADRICIA (haislocaro 100 PANSI 33 04 2008 cel: 95017-2241 LEMES Silva Idade: SONE CE

Sobre voce:

Data Nasc.:

1) Qualidade do sono:

501

(X) Bom > 6 horas

) Regular 4 a 6 horas

) Ruím < 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 (X) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

()sim (X) Não

6) Ingestão de água (copos/dia):. 1-22 dia

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

8) Alimentos depreferência: Lome penn

Histórico clínico:
• Tratamentomédicoatual: () Sim (★) Não
Medicamentos em uso:
• Antecedentes alérgicos: () Sim (x) Não Quais:
• Portador de marcapasso:
()Sim (X) Não
()Sim (X)Não Quais:
Antecedentes oncológicos:
• Diabetes:
• 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? ()Sim (X)Não Quais?
• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico
()Sim (X) Não

Seus objetivos e metas:

10) Tabagismo: () Sim (🐴 Não

Quantidade/dia:

Frequência: 4 x 1 50 mondo

11) Ingere bebidaalcoólica: () Sim (X) Não Frequência:

quais: Futebol Ferninino

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

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

Continuar A SOFT BASS & ESPORTES evitar

COM SCOUPANÇA

tentan do

ADO DOA

lesões GARANTINOO ASSIM

PERSONNANCE.





















\$51.50 A: 151.50

PA: MAIG

Movimento

GABRIELA C.

SEM DOR!

-	Rot	Co. flex tors	Co. flex cer	Torm test	Bloco 4 Qu	Mobilidade Om articular Ele		Hi, 1 c ver	do Hi	00 H	Bloco 3 Fie tro	Flexibilidade Ele		2	Pr	Bloco m2 Pc	Core. Pc	\$	Þ	Bloco 1 Ag	dinâmica
Rotação	Rotação cervical	Coluna flexoextensao toracica e lombar	Coluna flexoextensao cervical	ozelo Wall	Quadril RE, RI, Flexoext	Ombro - RE, RI, Elevação		Hipermobilidade Mais de 1 cm 1 dedo _ toque ventral antebraço	Hiperextensão do joelho	Hiperextensao cotovelo	Flexão do tronco ortostática	Elevação ativa MI		Prancha Lateral	Prancha Ventral	Ponte unilateral	Ponte bilateral	Kibler	Apley	Agachamento	
< 45	< 45	> 10 cm do solo	Extensão total	< 5 cm	< 70 - RE e < 15 graus RI	<45 graus - gluteo -120		Mais de 1 cm	5 graus	5 graus	Eleva calcaneo e joelho (semiflexao)	Ate 30 graus		Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	3 bordos e discinesia escapular	Mais de 2 mãos	45 graus de flexão	Pessimo
								4			**										
45 a 70	45 a 70	Ate 10 cm do solo	Mantem a lerdose	5 a 8 cm	70 RE, 15 graus	45 - 70 - 15, 150		Quase se toca > 1 cm	0	0	Somente joelho	De 30 a 70 graus		16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	2 bordos	2 mãos	45 a 90 graus de flexão do	Ruim
M	1/2		W	EMY					1						25			*		10	
70 a 90	70 a 90	Dedo do solo	Cabeça alinhada	8 cm - 10 cm	80 RE, 30 RI	Ate 90, t12, 160		Toque na parte ventral do antebraço com resistencia	-5 graus	- 5 graus	Elevar calcaneo	Acima 70		31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	1 bordo	1 mão e meia	Acima de 90 graus com taco	Born
						**						A)		(2) Mark		1 35				100	
90	90	Mao do solo	Queixo ao tórax	> 10 cm hipermobilidade	Hipermobilidade	Hipermobilidade		Toque na parte ventral do antebraço facilmente	- 10 graus	- 10 graus	Todo pé no solo e joelho extendido			> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	Escápula simétrica e estável	1 mão	Completo	Excelente
																8m	*		\$ to the state of		
Fisio	Fisio	FISIO	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga		Pi	PI	P	Pil	Fisio	♦ Fisio	Fisio	Péssimo
Pil.	PI.	Pil.	PI.	Fisio	Fisio	Fisio (Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga		PI (S)	PI	Pil	Pil	PF OH	F OF	PF (H-H)	Ruim
PF	PF (G-II)	E E	F B	PF OHD	PF (H)	PF DHD	PF		PF GH	PF (H)	I I	PF (DHD)	PF	PF (D+D)	PF OHD	PF BHD	PF (J-D)	LPO	Бо	. IPO	Born
PF THE	PF GLD		PR B	PF OH	PF Q=D	PF (G+B)	PF		PF (D+D)	PF P		PF (J=U)	PF	PF (D+D)	PF (J=0	PF O-D	a	LPO	LPO	LPO	Excelente

· D dist me selline of to 25 discounts brundo is yeller.

-> implanação do colambo. E ovaisimois mulher a secon 1
-> implanação do colambo. E ovaisimo. (Chura com a voa.)

العلاء والمتحطية المهوا الملاء والمتحطية المهوا

المندلم ما معلام

क्राक अधिक

21:00 - Januar - 00:150 - 06:16 CAMPO DELO " cnosta7 nos otramagnut ouisaT - 00:02 -08:81 1000 +53 - 00 it1 - 00:51 OZMASSOL! aloss - 02:11 - as: FO Acodo. Acodos Lasist - Hadurd 23:00 - DORNIR (2000 - Livre (Viscos, Celular, Video-game) 00:61 4 definal - 00:08 adrage - 00;21 - 00:81 wignilo atmas apoloxies - of: FI 16:30 - LA:00 - Lenche 0019MIL) Ostman Centra - 08:31 - 08:41 eyentel - 00:51 - 00:51 aloss - 02:11 - 05:40 6:20 - Acord Lasied - Asset 22:00 - DORNIR 30:30 - 55:00 - Kerouso 20:00 - 20:30 - 00:02 annad - 06:EL - 00:El 21:31 - 06:81 - 00:FL Centro Olinpia 14:30 - 16:30 - TREINO CENHOS (OGMA)) DIGNIO 12:00 - 13:00 - Demogn Alass - 02:11 - 06:17 402024 - 06:3 DELYO - ARRENA ++ " Segunda- feren

- 00.66

12:00 - 13:00 - Almogo 07:20 - 11:50 - 8500la AG200A - 02:20 Buinta-ferra ! idem Teach-ferra

12:00 - 22:00 - LIURE Alass - 02:11 - 05:40 A0205A - 05:30 Asist - dxs2

23:00 - DORNIR

12 to 60 mm SUADIJAUOM AN MSAGG DIPSUBS OLSG ZODOT SQ ATAC a cotistios comates misdrat anamos a strague Airage a si uo solub satirousef ZOMAMUZOS OFISAMARISOSA MAS ZOMARS OBRAUD . 2000T & cotanosamas sob ratab Brown Somanagoog sou , axif abrigg And oEU ONVINAL & OBECIED

futsh)