

PAR-Q

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:

Joanna Alcantara Machado

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

Data: 29/11/19

Assinatura:

Joanna Machado

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: Joanna Alcantara Machado Idade: 24
 Email: joannaalcantaram@gmail.com Cidade: São Paulo
 Bairro: Moema Cel.: (11) 9 8473 1234
 Data Nasc.: 13/05/95

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

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): 1,5 - 2 l/dia

7) Alimentação: ☐ Boa ☒ Regular ☐ Péssima

8) Alimentos de preferência: chocolate

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

Quais: natação sexta e sábado Frequência: 1-2 ~~3-4~~ / semana

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

11) Ingerir bebida alcoólica: ☒ Sim () Não Frequência: finals de semana

Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: () Sim ☒ Não

Medicamentos em uso: _____

• Antecedentes alérgicos: ☒ Sim () Não Quais: tinta de cabelo

• Portador de marcapasso:

() Sim ☒ Não

• Alterações cardíacas:

() Sim ☒ Não Quais: _____

• Antecedentes oncológicos:

☒ Sim () Não Qual: 3 avós e pai

• Diabetes:

() Sim ☒ Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença:

() Sim ☒ Não Qual: _____

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

☒ Sim () Não Qual: laxidão ligamentar

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

exercícios? () Sim ☒ Não Quais? _____

• 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:

Gostaria de fortalecer os tornozelos e os joelhos por conta da história de torção (tornozelo) e porqueinei praticar snowboard em janeiro e sinto que não estou apta.



medicina esportiva



fisioterapia



movimento



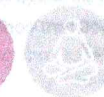
preparação física



levantamento olímpico



pilates



yoga



nutrição

JOANNA RIBEIRO L.A.M.

Movimento

SEM DOR!										Area sugerida					IEC
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		LPO	LPO		Se Valdo dinâmico do joelho
	Aganhamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça		Barra AO LONGO DA NUCA		Barra MESMA LINHA CABECA		Posição ATRÁS CABECA							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							
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos							
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos							
	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							
		Hiperextensao cotovelo		5 graus	0	- 5 graus		- 10 graus							
Mobilidade articular		Hiperextensão do joelho		5 graus	0	-5 graus		- 10 graus							
		Ombro - RE, RI, Elevação		<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, t12, 160		Hipermobilidade					
	Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.		< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade					
		Tomozelo Wall test		< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade					
		flexoextensao cervical		Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Pil.			
		flexoextensao toracica		> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mao do solo		Pil.			
		Rotação cervical		< 45		45 a 70		70 a 90		90		Pil.			
		Rotação toracica		< 45		45 a 70		70 a 90		90		Pil.			

P: 1316

A: 1.01



P: 92

T: 25

S: 35

C: 31

JOANNA

SEM DOR!					Area sugerida								
Questionário mente	PONTOS	1	2	3	Questionário mente				Composto Corpo	% gordura alta			Indicar taxa metabólica basal
-1	Qualidade do sono ?	Bom > 6 horas	Regular 4<6 h	Ruim < 4 horas	-1								
2	Historia familiar de DDA, alteração	Nao		Sim	2					Baixa % massa magra			Indicar a taxa metabólica basal
3	Doença crônica?	Nao ou estável	Instável	Agudizada	3				Composto Corpo	% gordura alta			Indicar taxa metabólica basal
4	Sintomas como fobia, pânico, stress e irritabilidade ?	Nunca	As vezes	Sempre	4								
5	Historia de trauma familiar ou infantil?	Não		Sim	5								
Extrema indicação	> 10 pontos				Extrema indicação								
Indicação moderada	6 a 9 pontos				Indicação moderada								
Sem obrigatoriedade	1 a 5 pontos				Sem obrigatoriedade								
		1	2	3									