## Physical Activity Readiness Questionnarie

## QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

O PAR-এ foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados re	. Os exercícios praticados regularmente
estão associados a muitos beneficios de saúde. Completar o PAR-Q rep	r o PAR-Q representa o primeiro passo
mportante a ser tomado, principalmente se voce está interessado	essado em incluir a atividade física con
naior frequencia 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.

NÃO NÃO
1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?
W. 2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?
3 - No último mês vecê sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade
Stava praticando atividades fisicas?
<ul> <li>L 5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a orática de atividades físicas?</li> </ul>
LX 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão interial ou condição cardiovascular?
7 - Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o impeça de participar le atividades físicas?
The Familia Shrishe Passporate attributes and action of the Familia Shrishesian
ssumo a veracidade das informações prestadas no questionário "PAR-Q" e afirmo estar berado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas.
Nome do(a) participante:
lorne do(a) responsável se menor de 18 anos:

## On Welcome



Reabilitação e Porformanco Corporal	
Nome: SILVANIS CARRADO	of Idade: 7
Email:	Cidade: SP
Bairro: Cel.:	о упала — населения пред него положения в пред него положения в пред него положения в положения в положения в В положения в п
Data Nasc.: 26 / 99 / 40	The manifest to make

(ualidade do sono:	Bom > 6 horas
U	

- Regular 4 a 6 horas
  - ) Ruim < 4 horas
- 2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade?
- ( ) Sim (X)Não
- 3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?
- 4) Queixa de stress mental? ( ) Sim (X)Não

  - ( ) Sim (X) Não
- 5) Trauma familiar ou infantil?
  - ( )sim ( X) Não

Assinatura:

- 6) Ingestão de água (copos/dia):  $\mathcal{G}$   $\mathbb{R}^3$
- 7) Alimentação: X) Boa ( ) Regular( ) Péssim
- 8) Alimentos depreferência: UNCUCRON

Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico
<ul> <li>lem alguma restrição ou recomendação medica para pratica de</li> </ul>
(X) Sim ( ) Não Quai: Lâtur MCXI MILOS Par College & Cagy 100
Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:
Algum tipo de doença:
( )Sim (X) Não Tipo:
· Diabetes:
(X Sim (Quão Quai: de Tille
Antecedentes oncológicos:
( )Sim ( Não Quais:
( )Sim (X) Naio
• Portador de marcapasso:
• Antecedentes alérgicos: ( ) Sim ( ) Não Quais:
Medicamentos em uso: In whold, Hyzaar, NexiVM russal
• Tratamento médico atual: ( ) Sim ( ) Não
Historico dinico
11) Ingere bebidaalcoólica: XSim ( )Não Frequência:
10) Tabagismo: ( ) Sim ( Não Quantidade/dia:
Quais: Tiloto Frequência: 2V Sundo
a) Drawing Admids de Ciclos 7 / X (Cim / ) NIBO

ale um pouco para nós e nos ajude a montar seu plano personalizad	Service of the state of supported and services			
(0)				
eu.	1000			
-				
-				
=				
440				
70	-			
ŏ				
2	200			
5	THE			
0				
0				
-				
70				
633				
-				
03				
-3	-			
0				
0.				
97	100			
(Th				
135				
0	400			
Q.				
(A)				
Times-1				
5				
0				
Co.				
w				
O				
207				
23				
2				
0	100			
~				
67)				
347				
100				
6/3				
10				
~				
-				
70				
-				
200				
~				
0				
73				
2				
ers				
7.5				
V?				
0				
onali				
0.4				
247				
-				
1.0				
3)				

0
um
um pouco
para nós e
nós
e nos
s ajude
Ω
a montar
seu
seu plano
person
alizado

	medicina esportiva	45	prestable	8 P20	Andread and a state of		Street, Spirite Street,	
	ortica.		ă.	8	1		1	
57/850s E	(-s.otrespia)		CONTRACT	S7810 9 184	the company of the second		and an original property of the last	
	resolutions		super bette	m boylani	name of the state		and breatment and but	A SOURCE AND AND AND ADDRESS OF THE PARTY OF
	preparation fraca			p national d	manufactory of the part of the		manufacture second	
	a formamento réspico.	9		10.00250	And the second s		-	
				misidor				
	pilares			SHOW.	8712118			
rates ormita i Costass, summingup an estados po seguindad seu absolutada e an	yoga	The said	Sequeso determination of the contraction of the transfer of the party contract of the breaks of the contract o	The process of the second proprieties excess on nuclear dan dollars again see shows and a	SCIENCY STANDARY ISLESS		And of the Party and Party	
	w.strigate				9 bighten	L	and the contract of the contra	

(X) Sim ( ) Não recentemente (menos de 1 ano)?