

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:

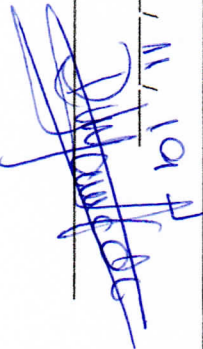
Renato Yamada Soares

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

Diana N. Yamada Soares

Data: 11 / 11 / 19

Assinatura:



On Welcome

Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal



Nome: Renato Yamada Soares Idade: 10

Email: esssoares@hotmail.com Cidade: Cotia

Bairro: R. Dona Henriqueta Cel.: 99905-7177

Data Nasc.: 23 / 01 / 2009

Sobre você:

- 1) Qualidade do sono:
(X) Bom > 6 horas
() Regular 4 a 6 horas
() Ruim < 4 horas
- 2) História familiar de depressão, déficit de atenção e ansiedade?
() Sim (X) 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): 10 copos
- 7) Alimentação: (X) Boa () Regular () Péssima
- 8) Alimentos de preferência: Doceiras, frutas

Quais:

5

630

ncia:

hístorico clínico: paciente obeso, 72 años, diabético, anémico

20

Journal of Management Education 36(7) 809-824

Costs

550:

✓ N2O

oent

gricos:

 $\chi(N_{\text{ão}})$

~~X~~ Não



~~X~~ Nào

10

X^{\vee} Não é

no c

() Sim

e 1 ano)?

OPEN

Seus objetivos e metas: ao usar diferentes estratégias e técnicas você

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



SEM DORI

Mobilidade dinâmica		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	Área sugerida				IEC*
Bloco 1						Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	
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
Agarramento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça		Barra AO LONGO DA NUCA	Barra MESMA LINHA CABECA	Posição ATRAS CABECA					Se Valdo dinâmico do joelho
Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos	1 mão e meia	1 mão	Fisio		LPO	LPO	
Kibler	3 bordos		2 bordos	1 bordo	Normal	Fisio		LPO	LPO	
Porte Bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos	31 a 34 segundos	> 46 segundos					
Porte 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					
Flexibilidade										
Elevação ativa Ml	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus	Acima 70						
Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo		Flexão do calcâneo	Somente joelho	Todo pé no solo e joelho					
Hiperextensão cotovelo	5 graus		0	- 5 graus	- 10 graus					
Hiperextensão do joelho	5 graus		0	- 5 graus	- 10 graus					
Mobilidade articular										
Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - glúteo - 120		45 - 70 - 15, 150	Ate 90, 112, 160	Hipermobilidad e	Fisio				
Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Hipermobilidad e	Fisio				
Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm	8 cm - 10 cm	> 10 cm hipermobilidad e	Fisio				
flexoextensão cervical	Extensão total		Mantem a lordose	Cabeça alinhada	Queixo ao tórax	Fisio				
flexoextensão cervical	> 10 cm do		Ate 10 cm do	Dedo do solo	Mão do solo	Fisio				
Rotação cervical	< 45		45 a 70	70 a 90	90	Fisio				
Rotação torácica	< 45		45 a 70	70 a 90	90	Fisio				

Remoto 1.

51 pontos concorda.

F.A.G.M.

RQ u Fda potucao

-> não relaxado
 -> falta de controle muscular

P: 44,4
 A: 148
 P: 1018

P: 10
 A: 118
 C: 11