Physical Activity Readiness Questionnarie

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 maior freqüência e regularidade no seu dia a dia. importante a ser tomado, principalmente se você está interessado em incluir a atividade física com

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 cardiaco 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?
☐ 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 iberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas.
Nome do(a) participante:
Vome do(a) responsável se menor de 18 anos:
Data: 08 / 11 / 169

Assinatura: friandoty

Centro Integrado de Saúde, Reabilitação e Performance Corporal		On Welcome	
	body evolution		

8) Alimentos depreferência: (しかい) Pessima	/dia): 5	()sim (+) Não la bas paliban nasabne fractione no contrata de la contrata del la contrata de	5) Trauma familiar ou infantil?	() Sim (X) Não Sobstitiones de consideration (X) Não	4) Queixa de stress mental?	(字) Sim (大oão	3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?	(X)Sim ()Não	2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade?	()Ruím < 4 horas	()Regular 4 a 6 horas	(火) Bom > 6 horas	1) Qualidade do sono:	Sobre você:	Data Nasc.: 14 / Ot / 96	Jule Danie cel: 11	1.0	Nome: Ricards Tant	Centro Integrado de Saúde, Reabilitação e Performance Corporal	On Welcome
h annum shouredrass	mility Vaciolineses vacions Vacional Vacional						ogiToBM(V) mi2()	Like Gride di Consumer	nsiedade?							13000 ONOE	Dis Paule	Idade:		ON Boy experience

(V) Sim () Não Qual: Samboo = Como Qua Cashilangon of uncide 2018 • Possui algum problema ortopédico diagnosticado?: ・ Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de ()Sim (X)Não Qual: Algum tipo de doença: (\) Sim () Não Qual: Obs exercícios? ()Sim (<)Não Quais? ()Sim (√) Não Tipo: Diabetes: Antecedentes oncológicos: (X) Sim () Não Quais: populard + on les me uso Alterações cardiacas: Portador de marcapasso: ()Sim (\(\sum_{\text{Não}}\) & LCA Divise will - Sum do

Seus objetivos e metas:

11) Ingere bebidaalcoólica: (4 Sim ()Não Frequência: \000 3300

10) Tabagismo: () Sim (🔨) Não Quantidade/dia:

Sec-Sex

Frequência:

Quais: (304 do 351015) musoc. 4-5 9) Pratica Atividade Física?: (🔨) Sim () Não

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

Daids a tom woton

• Antecedentes alérgicos: () Sim 🤾) Não Quais:

Medicamentos em uso:

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

Historico clinico:

















Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico

recentemente (menos de 1 ano)?

()Sim (X)Não

1
_
N
6
0
10
X
t,
4
×
1
1

Mobilidade dinâmica	Bloco 1				Core.	Bloco m2				Flexibilidade	Bloco 3				Mobilidade articular	Bloco 4					
	Agachamento	Aganhamento análise do dorso curvo	Apley 79	Kibler	Ponte bilateral	Ponte unilateral	Prancha Ventral	Prancha Lateral		Elevação ativa MI	Flexão do tronco ortostática	Hiperextensao cotovelo	Hiperextensão do joelho		Ombro - RE, RI, Elevação	Quadril RE, RI, Flexoext.	Tornozelo Wall test	flexoextensao cervical	flexoextensao	Rotação cervical	Rotação toracica
Péssimo	45 graus de flexão	Barra anterior cabeça	Mais de 2 mãos	3 bordos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos		Ate 30 graus	Eleva calcaneo e joelho	5 graus	5 graus		<45 graus - gluteo -120	< 70 - RE e < 15 graus RI	< 5 cm	Extensão total	> 10 cm do	< 45	< 4 5
		0	0	8	0	0	0	0	0	9	m		0	9	0	9	0	0	8	8	
Ruim	45 a 90 graus de flexão do joelho	Barra AO LONGO DA NUCA	2 mãos	2 bordos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos		De 30 a 70 graus	Flexão do calcaneo	0	0		45 - 70 - I5, 150	70 RE, 15 graus	5 a 8 cm	Mantem a lordose	Ate 10 cm do	45 a 70	45 a 70
	0	0	8	0	0	0	0	8	0	0			4	0			5	A.	i).	118	M
Born	Acima de 90 graus com taco	Barra MESMA LINHA CABEÇA	1 mão e meia	1 bordo	31 a 34 segundos	31 a 34 segundos	31 a 34 segundos	31 a 34 segundos		Acima 70	Somente joelho	- 5 graus	-5 graus		Ate 90, t12, 160	80 RE, 30 RI	8 cm - 10 cm	Cabeça alinhada	Dedo do solo	70 a 90	70 a 90
	0	2	\$ M	3	0	Con M		0	0	4,	0	th.	6	0	th.	M	es Apr	8	0	0	9
Execelente	Completo	Posição ATRÁS CABECA		Normal	> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos			Todo pé no solo e joelho	- 10 graus	- 10 graus		Hipermobilidad e	Hipermobilidad e	> 10 cm hipermobilidad	Queixo ao tórax	Mao do solo	90	90
		0		9	44	0	**	ET A	0		0		0	0		0	(A)		2		0
Péssimo	Fisio A		Fisio	Fisio 🌕	0	day (C)		10		0	0	0	0		Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio
Ruim	(I)	9810	a	(1)	10	an (1)		100			0	0	0		Fisio	Fisio	Fisio	Pil.	PIL 💮	PIL	PI.
Bom	LPO I	0	LPO O	LPO (III)	a de la companya de l	(H)				量		田			1		(星)		3	a)	
Excelente	LPO (T)		LPO	LPO 🌑		9		3				B				a	(D+D)		Ê		
IEC?	Se Valdo dinâmico do joelho	Se Valdo dinâmico do joelho				F Water Of		RQ - Barrage									4.				

GUA THE TEN

- Distributions.

DAT 4- 1000

A: 484 D: 97 P: 97