

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:

LUÍZ OLAVO DANTAS

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

Data: 29 / 11 / 19

Assinatura:

[Assinatura]

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: LUÍZ OLAVO DANTAS Idade: 58
Email: LUÍZ_OLAVO@HOTMAIL.COM Cidade: SP
Bairro: Real Parque Cel.: 11 99165-6848
Data Nasc.: 21 / 3 / 61

D 1116

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

() Bom > 6 horas

() Regular 4 a 6 horas

(X) Ruim < 4 horas DURMO de 6 a 8 horas, porém com várias interrupções.

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?

() Sim (X) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

() sim (X) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): MAIS de 10

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

8) Alimentos de preferência: SALADA, CARNES, ARROZ, LEGUMES

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

Quais: Academia em casa Frequência: 5x/semana

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

11) Ingere bebida alcoólica: ☒ Sim () Não Frequência: 150 ml de vinho c/
+ frequência próxima a
diária

Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: () Sim ☒ Não

Medicamentos em uso: _____

• Antecedentes alérgicos: ☒ Sim () Não Quais: AAS

• Portador de marcapasso:

() Sim ☒ Não

• Alterações cardíacas:

() Sim ☒ Não Quais: _____

• Antecedentes oncológicos:

() Sim ☒ Não Qual: _____

• Diabetes:

() Sim ☒ Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença:

() Sim ☒ Não Qual: _____

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

() Sim ☒ Não Qual: _____

• 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:

manutenção - possibilidade de praticar corrida
e/ou outros exercícios como bike, natação, vôlei,



medicina esportiva

fisioterapia

movimento

preparação física

levantamento olímpico

pilates

yoga

nutrição

LUIZ OLAVO

SEM DOR!										Area sugerida				
Mobilidade dinâmica		Péssimo		Ruim		Bom		Excelente		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	IEC*
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
	Agachamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça		Barra AO LONGO DA NUCA		Barra MESMA LINHA CABEÇA		Posição ATRÁS CABEÇA						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	
Core.	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						RQ
	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 MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70								
	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)		Flexão do calcâneo		Somente joelho		Todo pé no solo e joelho estendido						
	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 - gluteo -120		45 - 70 - I5, 150		Ate 90, t12, 160		Hipermobilidade		Fisio				
	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio				
	Tomozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio				
	flexoextensão cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil.			
	flexoextensão torácica	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mão do solo		Fisio	Pil.			
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			
	Rotação torácica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			

P: 1118
A: 198
D: 66

P: 11
A: 20
C: 14

→ Alonga o menisco. Sem dor
→ " E libia ulibula "

LUIZ OLAVO

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										