PAR-C

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 beneficios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo importante a ser tornado, principalmente se você está interessado em incluir a atividade física com maior freqüência 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 Cardiac	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?
física?	2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física? 3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade
estava	estava praticando atividades físicas?
prática	☐ 5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?
arterial	☐ ☐ 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão arterial ou condição cardiovascular?
de ativi	

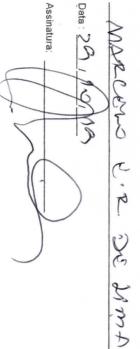
Declaração de Responsabilidade

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:

TVIRA KHURCHRIAN DE WONT

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



On Welcome



Centro Integrado de Saúde,

Nome: ELUISA K: DE LIMIA Idade: 10
Email: MUSCUMA E YAMOO (OM Cidade: So
Bairro: (C. MORMAS) Cel.: 432615880
Data Nasc.: 09/09/2009.

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

(M) Bom > 6 horas

-) Regular 4 a 6 horas
- ()Ruím < 4 horas
- 2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade?
- ()Sim 文)Não
- 3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?
- () Sim ()Não
- 4) Queixa de stress mental?
- ()Sim 文)Não
- 5) Trauma familiar ou infantil?
- ()sim (S Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 6 / dró

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

8) Alimentos depreferência: ARRA / TUDA / TRANGO

where

9) Pratica Atividade Física?: X) Sim () Não Quais: PV + BOL
os:() Sim (Q) Não
• Portador de marcapasso:
(🔾) Não Quais:
(X) Não Qual:
• Diabetes:
• 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

() Sim (文) Não

recentemente (menos de 1 ano)?

Seus objetivos e metas:

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

25	Children of the Control of the Contr	se inclica is elementa as as majicsussins de cas se inclicas es como de se se presenta		
			(0)	
_		2		
fisioterapia		8 1	3	
2		-		
2		9	.63	100
20				
5		PO :	7	1
	SERGIFIA SE	01	175	
		1		
			1	
movimento	AND I THE OWNER.	-	100	
9	AND THE PARTY OF T			0
3	SHEET AND PERSON	100		
2	The state of the s			
8	Charles I was a			
	A TOTAL TOTAL			
	THE REAL PROPERTY.			
10	- FATE STATE OF THE PARTY OF TH			
3	AND THE REAL PROPERTY.			
5	ASSESSE NAMES ASSESSED.			1
96	CONTRACT DESCRIPTION		.0	1
20	ACCESSOR & DESCRIPTION		100	0
2	TANKS HOLDS SERVEY			88 0
315	ASSESSMENT NO.		-	1
0	The state of the s			
9				1
à			1	1
ğ				
3				
3				
0				
2				
3	THE STATE OF THE S		i	1
3				
preparação física I favantamento olímpico pilates	- CS 5500		S 5	1
			19	
77	474 4 6 6			
=				1
2				1
36			100	
				1
				1
				1
				1
×				1
Age			-	1
5/			1	1
			100 IT.	
			5 0	6
			1 3	1
	-575-50-50		90 60	
_	AND CA PROPERTY.			1
nutrição				1
3	155 The 1500		00	10
\$n	医 物质 法证		1 < 0	1
v			odo sprinspira je na spira i ropjetar pere no suzo jer une boqeta esa effansigo toto.	100
				1

0

LUISA K. DE LIMA

					Bloco 4	Mobilidade articular					Bloco 3	Flexibilidade				Bloco m2	Core.			Bloco 1	Mobilidade dinâmica	SEM DOK!
Rotação	Rotação cervical	Coluna flexoextensao toracica e lombar	Coluna flexoextensao cervical	Tornozelo Wall test	Quadril RE, RI, Flexoext.	Ombro - RE, RI, Elevação		Hipermobilidade 1 dedo_ toque ventral antebraço	Hiperextensão do joelho	Hiperextensao cotovelo	Flexão do tronco ortostática	Elevação ativa MI		Prancha Lateral	Prancha Ventral	Ponte unilateral	Ponte bilateral	Kibler	Apley 3	Agachamento		
< 45	< 45	> 10 cm do solo	Extensão total	< 5 cm	< 70 - RE e < 15 graus RI	<45 graus - gluteo -120		Mais de 1 cm	5 graus	5 graus	Eleva calcaneo e joelho (semiflexao)	Ate 30 graus		Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	3 bordos e discinesia escapular	Mais de 2 mãos	45 graus de flexão	Péssimo	
																		17				
45 a 70	45 a 70	Ate 10 cm do solo	Mantem a lordose	5 a 8 cm	70 RE, 15 graus	45 - 70 - 15, 150		Quase se toca > 1 cm	0	0	Somente joelho	De 30 a 70 graus		16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	2 bordos	2 mãos	45 a 90 graus de flexão do	Ruim	
À			*	*					14	(A)				30 M 20		823 M 34	43					
70 a 90	70 a 90	Dedo do solo	Cabeça alinhada	8 cm - 10 cm	80 RE, 30 RI	Ate 90, t12, 160		Toque na parte ventral do antebraço com resistencia	-5 graus	- 5 graus	Elevar calcaneo	Acima 70		31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	1 bordo	1 mão e meia	Acima de 90 graus com taco	Born	
	No.	#						W				A.				3	B			***		
90	90	Mao do solo	Queixo ao tórax	> 10 cm hipermobilidade	Hipermobilidade	Hipermobilidade		Toque na parte ventral do antebraço facilmente	- 10 graus	- 10 graus	Todo pé no solo e joelho extendido			> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	Escápula simétrica e estável	1 mão	Completo	Excelente	
					**	Agr					right.				165				#			
Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga		Pil	Pil	Pil	Pil	Fisio	Fisio	Fisio	Pėssimo	Mico angolina
Pil.	Pil.	PII.	PI.	Fisio	Fisio	Fisio		Yoga	Yoga 🔵	Yoga	Yoga	Yoga		Pil	PII	Pil	Pil	P P	a a	PF (DHD)	Ruim	CO
PF 1	PF GHB	FFE	PF GHB	PF (DHD)	PF (0+0)	7	PF	0+0	PF (D=D	PF GHD	F	PF PH	PF	PF (D=D)	PF (DH))		PF (HI)	(F)	LPO (I)	LPO (II)	Bom	
PF	PF B	PF 日日	PF (F)	PF OHD	PF (Hab)	PF GH	PF	FOU	PF 0H0	PF EB	PF SE	PF (B)	PF	PF (9-1)	PF OHO	PF (DHD)	Ē	LPO	LPO	LPO	Excelente	
					,	+ 4							Co.	the reaces		" 4	Day England					