

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:

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

Data: 31/10/2019

Assinatura:

*[Assinatura]*

On Welcome  
 Centro Integrado de Saúde,  
 Reabilitação e Performance Corporal

ION  
 body evolution

Nome: MARCIO TADEU PISANI Idade: 44  
 Email: MARIANI@ARCHOTE.IND.BR Cidade: SP  
 Bairro: V. LEOPOLONA Cel.: 38135-3159  
 Data Nasc.: 12/04/75

**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?

( ) Sim (x) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

( ) sim (x) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 2 LITROS

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

8) Alimentos de preferência: BATATA - PAU - QUEIJO - CHUVALE

ARAUZ INTEGRA

PA: 12/8  
 A: 12/8  
 P: 29

Quais: FUTEBOL - MUSCULACAO - CUMADA Frequência: 5 x

11) Ingerere bebidalcoólica: ( ) Sim ☒ Não Frequência: \_\_\_\_\_

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

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

( ) Sim (X) Não

( ) Sim (X) Não Quais:

( ) Sim (X) Não Qual: \_\_\_\_\_

( ) Sim (X) Não Tipo:

( ) Sim (X) Não Qual:

$(x)$  sim ( ) Não Qual:

- Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de exercício físico?

- Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico

recentemente (menos de 1 ano)?

( $\lambda$ ) sim ( ) Não

→ temperatura <sup>classificação</sup> da liquidez matrimonial

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

## FORTALECIMENTO PARA TENTAR DIMINUIR

A DUB LUMBAB





MARCELO P.

SEM DORI				Área sugerida					
Mobilidade dinâmica	Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão	45 a 90 graus de flexão do joelho	Acima de 90 graus com tarso	Completo	Fisio	PF	LPO	LPO
	Apley	Mais de 2 mãos	2 mãos	1 mão e meia	1 mão	Fisio	PF	LPO	LPO
Core.	Kibler	3 bordos e discinesia escapular	2 bordos	1 bordo	Escápula simétrica e estável	Fisio	PF	LPO	LPO
	Ponte bilateral	Ale 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	PF	PF	PF
	Ponte unilateral	Ale 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	PF	PF	PF
	Prancha Ventral	Ale 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	PF	PF	PF
Bloco m2	Prancha Lateral	Ale 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	PF	PF	PF
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ale 30 graus	De 30 a 70 graus	Acima 70		Yoga	Yoga	PF	PF
	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)	Somente joelho	Eleva calcâneo	Tudo pé no solo e joelho estendido	Yoga	Yoga	PF	PF
Bloco 3	Hipertensão cotovelo	5 graus	0	- 5 graus	- 10 graus	Yoga	Yoga	PF	PF
	Hipertensão do joelho	5 graus	0	-5 graus	- 10 graus	Yoga	Yoga	PF	PF
	Hipermobilidade 1 dedo – toque ventral antebraço	Mais de 1 cm	Quase se toca > 1 cm	Toque na parte ventral do antebraço com resistência	Toque na parte ventral do antebraço facilmente	Yoga	Yoga	PF	PF
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - glúteo -120	45 - 70 - 15, 150	Ale 90, 112, 160	Hipermobilidade	Fisio	PF	PF	PF
	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI	70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Hipermobilidade	Fisio	PF	PF	PF
Bloco 4	Tornozelo Wall test	< 5 cm	5 a 8 cm	8 cm - 10 cm	> 10 cm hipermobilidade	Fisio	PF	PF	PF
	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total	Mantem a lordose	Cabeça alinhada	Queixo ao tórax	Fisio	PF	PF	PF
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo	Ale 10 cm do solo	Dedo do solo	Mão do solo	Fisio	PF	PF	PF
	Rotação cervical	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	PF	PF	PF
	Rotação torácica	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	PF	PF	PF

Classe bem capaz

Falta de cont. mudo.

P.6  
A:20  
C:12