

Physical Activity Readiness Questionnaire

PAR-Q

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: 19 / 11 / 89

Assinatura:

[Assinatura]

On Welcome

Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

ION

Nome: Thiara Vasconcelos Idade: 33

Email: vasconcelos.thiara@gmail.com Cidade: SP

Bairro: Moimim Cel.: 11 9 85859646

Data Nasc.: 22 / 08 / 86

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

() Bom > 6 horas

(X) Regular 4 a 6 horas

() Ruim < 4 horas

2) História familiar de depressão, déficit de atenção e ansiedade?

(X) Sim () 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): 1,5-2

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

8) Alimentos de preferência: carne, frango, peixe, verduras

9) Prática Atividade Física? () Sim (X) Não
Quais: _____

Frequência: _____

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

11) Ingerir bebida alcoólica: (X) Sim () Não Frequência: 5

Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: (X) Sim () Não doença da bexiga e amigdalite

Medicamentos em uso: amoxicilina 200ml / doxyciclina 50ml / lítamimex

• Antecedentes alérgicos: (X) Sim (X) Não Quais: na infância 2001

• Portador de marcapasso: () Sim (X) Não

• Alterações cardíacas: () Sim (X) Não

• Antecedentes oncológicos: () Sim (X) Não

(X) Sim () Não Qual: doença da bexiga, diabetes e hipertensão arterial

• Diabetes: () Sim (X) Não

() Sim (X) Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença: () Sim (X) Não

() Sim (X) Não Qual: _____

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?: () Sim (X) Não

(X) Sim () Não Qual: doença da bexiga, diabetes e hipertensão arterial

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de exercícios? () Sim (X) Não

• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico recentemente (menos de 1 ano)? () Sim (X) Não

Sensibilização e metas:

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

↑ massa

↓ gordura

melhorar a saúde



Indicador de saúde: () Sim (X) Não

Indicador de atividade física: () Sim (X) Não

Indicador de alimentação: () Sim (X) Não

Indicador de sono: () Sim (X) Não

Indicador de estresse: () Sim (X) Não

Indicador de saúde mental: () Sim (X) Não

Indicador de saúde física: () Sim (X) Não

Indicador de saúde geral: () Sim (X) Não

Indicador de saúde total: () Sim (X) Não

Indicador de saúde completa: () Sim (X) Não

Indicador de saúde integral: () Sim (X) Não

Movimento

 α

T
C

8 2 C
5 2 S
8 > T

→ Biotemp der merkelzeit.