Physical Activity Readiness Questionnarie

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

O bom senso e o seu melhor guia ao responder estas questões. Por favor, leia atentamente cada questão e marque SIM ou NÃO.

NÃO III 1 - Algum aco e recomendo III 2 - Você ; III 3 - No últi 2 - Você ; III 3 - No últi 3 - No últi 5 - Você ; a de atividades fi a de atividades fi a de condição ca III 7 - Você ; vidades físicas?		prátic C		NIS
NÃO III 1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema o 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 praticando atividades físicas? 5 - Você perdeu o equilibrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando ratividades físicas? 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressuu condição cardiovascular? 7 - Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o impeça de participa ades 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?	www 4 - Você perdeu o equilibrio 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?	Ω	NÃO

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: 13 / 11 / 2019

Data : 13 / 17

8) Alimentos de preferência: Landruyan, pizza a elbablito

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

6) Ingestão de água (copos/dia):___ 5) Trauma familiar ou infantil? 4) Queixa de stress mental? 3) Apresenta fobia, pánico diagnosticado por médico? ()sim (WIN) Não () Sim (MIN) Não () Sim (MyW)Não 2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade? 1) Qualidade do sono: ()Não (MM) Bom > 6 horas ()Ruím < 4 horas () Regular 4 a 6 horas Data Nasc.: On Welcome The movin & NO 15

exercicios? ()Sim WMNNão Quais? _ Possui algum problema ortopédico diagnosticado?: ()Sim (W)Não Qual: Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de Algum tipo de doença: ()Sim (MM) Não Tipo: ()Sim (M) Não Qual:_ Diabetes: Antecedentes oncológicos:) Sim (MM) Não Qual: Alterações cardiacas: Portador de marcapasso: 11) Ingere bebidaalcoólica: () Sim (%)Não Frequência: 9) Pratica Atividade Física?: (4/1/1) Sim () Sim () Não Antecedentes alérgicos: () Sim (W/) Não Quais: Medicamentos em uso: 10) Tabagismo: () Sim (\min) Não Quantidade/dia:____ () Sim (M) Não Quais: • Tratamento médico atual: () Sim (4%) Não Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico Não 2X TEZ NO PORTO DE LA PORTO DEL PORTO DE LA PORTO DE LA PORTO DEL PORTO DE LA PORTO DE LA PORTO DE LA PORTO DE LA PORTO DE Frequência: Whom 2/ Ohas

eus objetivos e metas

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

endustrio se se successivo de la constante de		1	
-	44464		
- 3			
470	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		
-	No. of the last of		
¥			1
3	WHITE W.		
35			
2			-
Ė			Participal
			-
			-
3	AND DESCRIPTION OF THE PARTY OF		i
Shi Stuphons	166	100	-
3			1
å			ı
	Carrie of the second of the contract of the co		-
72			ĺ
3			Ĭ
100	ATE NOT THE		ļ
Š.	ALCOHOLD IN THE RESERVE TO THE RESER		ł
7	TANK AND SOME LINE		l
£			l
2			
proporticăe tinea leventamento el opien			l
9		5	I
3	ATT ATT		ı
97		9	ı
5	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	0.	ŀ
9	A STATE OF THE STA		l
3			
2	and the same of th		l
		1	
pitates			
ğ		9 2	
-		D 10	
		3 1	
		-	
41			
9000	医抗能器 第一页 召		
œ.			
	TRUE BY 15 - 1		
		ngo spejanajas gasso. ~ .	
		2 6	
2			
The state of the s	A PRANTO D	S 5	
		- 1	

-D CLCA -> 2016 E Sumder fames - Sum de.

() Sim (No Não

recentemente (menos de 1 ano)?

0 0	Péssimo 45 graus de flexão Barra anterior cabeça Mais de 2 mãos 3 bordos 1 Ate 15 segundos Ate 15 segundos		Héssimo 45 graus de flexão Barra anterior cabeça Mais de 2 mãos 3 bordos Ate 15 segundos Ate 15 segundos	Péssimo 45 graus de flexão Barra anterior cabeça Mais de 2 máos 3 bordos Ate 15 segundos Ate 15 segundos	Péssimo Ruim 45 graus de 45 a 90 graus de flexão do joelho Barra anterior Cabeça Mais de 2 Mais de 2 Mais de 2 Mais de 2 Mais de 3 Segundos Ate 15 Segundos Ate 15 Segundos Ate 15 Segundos Segundos	Péssimo A5 graus de 45 a 90 graus de flexão do joelho Barra anterior Cabeça LONGO DA NUCA Mals de 2 Parãos Parãos Pagundos 2 Parãos Pagundos 2 Pagundos P	Péssimo Ruim A5 graus de 45 a 90 graus de 90 graus com le 10	Péssimo Ruim Bom 45 graus de flexão do de flexão do joelho taco Barra anterior Barra AO LONGO DA LUNHA CABECA Mals de 2 2 mãos 16 a 30 segundos 2 bordos 2 segundos 31 a 34 segundos	Prancha Ventral Prancha Lateral Elevação ativa Bloco 3 Bloco 3 Flexão do tronco ortostática Hiperextensão do joelho Mobilidade Al, Elevação Bloco 4 Flexoext. Tornozelo Wall test flexoextensão cervical flexoextensão Cervical	dade	dade	dade	dade	dade	dade		<u> </u>	dade	dade	dade		Prancha Ventral Prancha Lateral	Prancha Ventral Prancha Lateral	Prancha Ventral		Bloco m2 Ponte unilateral	Core. Ponte bilateral	Kibler	Apley A	Aganhamento análise do dorso curvo	Bloco 1 Agachamento	Mobilidade dinâmica	SEM DORI
Ruim Ruim Acima de 90 de flexão do joelho Barra AO LONGO DA LONGO DA LONGO DA LONGO DA 2 mãos 2 bordos 2 bordos 31 a 34 segundos 16 a 30 segundos 17 a 34 segundos 18 a 30 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 48 segundos 49 46 segundos 40 46 segundos	Acima de 90 graus Acima de 90 graus com AO AO AO AO AO AO AO AO AO A	Acima de 90 graus com taco Barra MESMA LINHA CABECA 1 mão e meia 31 a 34 segundos segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 30 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 30 a 34 segundos 31 a 34 segund	Acima de 90 graus com laco Posição LINHA ATRAS CABECA 1 mão e meia 1 y Normal 31 a 34 segundos segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos segundos segundos segundos 1 a 34 segundos 31 a 34 segundos 30 a 36 segu	Execelente Completo Completo Posição ATRAS CABECA 1 mão 9 Normal > 46 segundos > 46 segundos > 46 segundos > 46 segundos - 10 graus - 10 graus			Fisio			PI.	· ·	PH.		Pil.	Fisio	Fisio	Fisio		0	0	0		P&PC	0	0		100	3	9		6 +6	Ruim	a
Area sugerida Atés a 90 graus de flexido do joelino Barra AO LONGO DA LONGO DA LUNHA 2 bordos 2 bordos 31 a 34 segundos segundos 31 a 34 segundos segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos	Area sugerida Acima de 90 Acima MESMA Al Rás ATRÁS A	Acima de 90 graus com taco Barra MESMA LINHA CABECA 1 mão e meia 31 a 34 segundos 48 segundos 48 segundos 49 segundos 40 segundos	Acima de 90 graus com faco Superida Execelente Execution faco Graus com faco Execution ATRAS CABECA I mão Execution 1 bordo 1 mão 1	Execelente Execelente Completo Completo Posição ATRAS CABECA 1 mão 9 Normal > 46 segundos > 46 segundos > 46 segundos > 46 segundos - 10 graus Area sugerida Fisio	Area sugerida Péssimo Fisio	Area sugerida Pessimo Fisio	Ruin Pil. Pil.	Pil. Pil. Pil. Pil. Pil. Pil. Pil. Pil.		Ē	3	3				3				8		1		9	3	3	Q - Q	Б •	LPO	0	LPO (II)	Bom	
Acima de 90 de flexão do logralus com logicilho LONGO DA	Acima de 90 graus com dia do graus com Acima de 90 graus com Acima de 90 graus com Linha CABECA CAB	Acima de 90 graus com taco Barra MESMA LINHAA CABECA 1 mão e meia 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos Somente Joelho Somente Joelho Acima 70 Execelente Execelente Completo Completo Completo Posição ATRÁS ATRÁS CABECA 1 mão Posição ATRÁS ATRÁS CABECA 1 mão Posição ATRÁS ATRÁS CABECA 1 mão Pisio A Fisio A F	Bom Execelente Acima de 90 graus com taco Barra MESMA LINHA CABECA 1 mão e meia 1 bordo 31 a 34 segundos	Execelente Execelente Completo Completo Posição ATRAS CABECA 1 mão V A6 segundos A7 segundos A6 segundos A7 segundos A7 segun	Area sugerida Péssimo Fisio	Fisio A Fisio Fisi	sugerida Puim Puim Pii. Pi	PIL O	AND THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED	ð	(3)		4			9	T T			P	3	Ē				3	9	LPO	LPO (I)	(I)	LPO	Excelente	
Acima de 90 graus de 90 de flevásido do LONGO DA LONGO DA LONGO DA Segundos	Bom Execelente Passimo Rulm Po	Acima de 90 graus com taco Designa MeSMA LINHA LINHA CABECA 1 mão e meia 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos 31 a 34 segundos Somenite joeiho 1 Todo pé no solo e joeiho 1 1 Todo paus Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 Acima 70 A	Born Execelente Area sugendu Area sugendu Acima de 90 graus com Excelente Acima de 90 graus com ♣ Completo Fisio ♠ Quim LPO Barra MESMA LINHA CABECA ATRAS CABECA I mão e meia Posição LPO LPO LPO 1 mão e meia 1 mão ₽ Normal Fisio ♠ Quim LPO LPO 31 a 34 segundos > 46 segundos Prisio ♠ Quim Quim LPO LPO 31 a 34 segundos > 46 segundos Prisio ♠ Quim Quim Quim Quim 31 a 34 segundos > 46 segundos Prisio ♠ Quim Quim Quim Quim 31 a 34 segundos > 46 segundos Prisio ♠ Quim Quim Quim 31 a 34 segundos > 46 segundos Prisio ♠ Quim Quim Quim 31 a 34 segundos > 46 segundos Prisio ♠ Quim Quim Quim 31 a 34 segundos > 46 segundos Prisio ♠ Quim Quim Quim 31 a 34 segundos > 46 segundos Prisio ♠ Quim Quim Quim 30 a 4 segundos Prisio Alia segundos Quim Quim Quim Quim	Area sugerida Execelente Pessimo Ruim Posição ATRÁS CABECA 1 mão Pisio	Area sugerida Passimo Ruim Passimo Fisio Passimo Fisio Passimo Pass	Fisio A Fisio	Sugerida Ruim Ruim Ruim Exce Pil. Pi	Puim Som Exce Puim LPO LPO LPO LPO LPO LPO LPO LPO						,		9			No.						A B E	F. A. G. M				Se Valdo dinâmico do joelho	Se Valdo dinâmico do joelho	IEC'	

Movimento

JOÃO PEDRO A.

A: 183 P: 42.5 P: 1318

unsigurança, blts di works. Jon. HOD