

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:

Richard J. F. Costa

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

Data: 23/10/19

Assinatura:



On Welcome



Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal



Nome: Richard J. F. Costa Idade: 47

Email: RICOSTA1@YAHOO.COM Cidade: SP

Bairro: V. Andrade Cel.: (11) 986737255

Data Nasc.: 17/08/1972

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): ~ 1,5 litros

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

8) Alimentos de preferência:

Quais: Soroksh, muscolação Frequência: 3x / semana

11) Ingere beidaalcoólica: ~~Sim~~ () Não Frequência: 200au'551mo

• Tratamento médico atual: ☒ Sim () Não

• Antecedentes alérgicos: () Sim (X) Não Quais: up Colicardex up Phosphor

() sim (X) Não

() Sim (X) Não Quais:

() Sim (X) Não Qual:

() Sim ☒ Não Tipo:

() Sim (X) Não Qual:

() Sim (X) Não Quer:

- Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico recentemente (menos de 1 ano)?

1) Sim ☒ Não ☐
motivo da dem. Dem. Inapropriação no 2º

400m high 4/1/65 → returned with local and diverse vegetation records.
1000m high - above road. Rain forest 4/1/65.

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

O objetivo principal é melhorar performance e rendimento durante os jogos/campanhas de saatch.



medicina sportiva

Isotretinoin

moving into

Preparação física

Investigaciones olímpicas

Pilates

Yoga

nutrição

RICARDO COSTA

P: 6 mm
A: 10 mm
C: 10 mmpelo, quando
quase não.

SEM DORI									
Mobilidade dinâmica		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	Área sugerida			
Bloco 1						Péssimo	Ruim	Bom	Excelente
	Agachamento	45 graus de flexão	45 a 90 graus de flexão do joelho	Acima de 90 graus com taco	Completo	Fisio	PF	LPO	LPO
	Apley	Mais de 2 mãos	2 mãos	1 mão e meia	> 1 mão	Fisio	PF	LPO	LPO
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular	2 bordos	1 bordo	Escápula simétrica e estável	Fisio	PF	LPO	LPO
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus	De 30 a 70 graus	Acima 70		Yoga	Yoga	PF	PF
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)	Somente joelho	Eleva calcâneo	Tudo pé no solo e joelho estendido	Yoga	Yoga	PF	PF
	Hiperextensão cotovelo	5 graus	0	- 5 graus	- 10 graus	Yoga	Yoga	PF	PF
	Hiperextensão 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 - 75, 150	Ate 90, 112, 130	Hipermobilidade	Fisio	Fisio	PF	PF
	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI	70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Hipermobilidade	Fisio	Fisio	PF	PF
Bloco 4	Tornozelo Wall test	< 5 cm	5 a 8 cm	8 cm - 10 cm	> 10 cm hipermobilidade	Fisio	Fisio	PF	PF
	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total	Mantem a lordose	Cabeça alinhada	Queixo ao tórax	Fisio	Pil	PF	PF
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo	Ate 10 cm do solo	Dedo do solo	Mão do solo	Fisio	Pil	PF	PF
	Rotação cervical	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	Pil	PF	PF
	Rotação torácica	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	Pil	PF	PF