QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA Physical Activity Readiness Questionnane

maior frequência e regularidade no seu dia a dia. estão associados a muitos benefícios de saúde. Completar o PAR-Q representa o primeiro passo O PAR-Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-ajudar. Os exercícios praticados regularmente importante a ser tomado, principalmente se você está interessado em incluir a atividade física com

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

	The Design
	Data: 1/9 / 1/4 / 8/9
	Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:
"PAR-Q" e afirmo estar	Assumo a veracidade das informações prestadas no questionário "P. liberado(a) pelo meu médico para participação em atividades físicas. Nome do(a) participante:
	de atividades físicas?
o impeça de participar	
controle da sua pressão	LX 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão arterial ou condição cardiovascular?
ser agravado com a	
a consciência quando	estava praticando atividades físicas?
praticando atividade	3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade
)a?	2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?
olema ção médica?	1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema cardiaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?
	SIM NÃO INTERIOR DUBIG AS PARTOR IN SINIS 2011 9 ACUB



()sim (X) Não 6) ingestão de água (copos/dia): 1,5 - 2 7) Alimentação: (Boa () Regular() Péssima
--

9) Pratica Atividade Física?: () Sim (🔏) Não	6
Quais:Free 10) Tabagismo: () Sim (×) Não Quantidade/dia:	Frequência:
11) Ingere bebidaalcoólica: () Sim ()Não Frequência:	uência: 5
Historice clinice:	Member 20 Berry
• Tratamento médico atual: (X) Sim () Não Chouse Oh Saple u Omnocolos	Charies Oh Siple in Connectation
Medicamentos em uso: Ombrada Domb	Straling 50 my literards
• Antecedentes alérgicos: (<) Sim (<) Não Quais: no boxecou 2007	Quais: ma June ou wood
() Sim (\) Não	
Alterações cardiacas:	
()Sim (YNão Quais:	agrand a s. R. right gas R () ()
 Antecedentes oncológicos: 	BUILDI < # DOLGE
(×)Sim ()Não Qual: 3 objects ab Johanne	Z) Historia Familiar de depressa
• Diabetes:	OEM() mi2(>)
()Sim (X) Não Tipo:	3) Apresenta fobia, pânico diag
° Algum tipo de doença:	
()Sim (X)Não Qual:	flainem sents de suestine (h
• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:	402: \ 08M (36) 1026)
(X) Sim () Não Qual: LCA - 2011 - Samolava hamid de disoca	harved escale of diags from an Al
 Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de 	ca para prática de
exerciclos? ()Sim (\chi) Não Quais?	SIP SERIES OF STREET
 Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico 	étrico
recentemente (menos de 1 ano)?	

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

337 1000	V (2000)	t	Vocesone)	O Saloum or
ou afticular que pod	nde de toumas ou perdeu		STATE OF THE PROPERTY OF THE P	
	Detgen o adhipus au Aurie ge Iounia		NO IMPE AGGREGATION	
	ed 820V - 8 LLJ		3 - 140 0	And the second s

















(Sim () Não

						Bloco 4	Mobilidade articular				Bloco 3	Flexibilidade				Bloco m2	Core.				Bloco 1	Mobilidade dinâmica
	Rotação toracica	Rotação cervical	flexoextensao	flexoextensao cervical	Tornozelo Wall test	Quadril RE, RI, Flexoext.	Ombro - RE, RI, Elevação		Hiperextensão do joelho	Hiperextensao cotovelo	Flexão do tronco ortostática	Elevação ativa MI	8	Prancha Lateral	Prancha Ventral	Ponte unilateral	Ponte bilateral	Kibler	Apley	Aganhamento análise do dorso curvo	Agachamento	
D: 1866	^ 45	< 45	> 10 cm do	Extensão total	< 5 cm	< 70 - RE e < 15 graus RI	<45 graus - gluteo -120		5 graus	5 graus		Ate 30 graus		Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	3 bordos	Mais de 2 mãos	Barra anterior cabeça	45 graus de flexão	Péssimo
A Company																				0	0	
07 -1	45 a 70	45 a 70	Ate 10 cm do	Mantem a lordose	5 a 8 cm	70 RE, 15 graus	45 - 70 - I5, 150		0	0	Flexão do calcaneo	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	Barra AO LONGO DA NUCA	45 a 90 graus de flexão do joelho	Ruim
8 > 8			4	***					M									bi M			8	
	70 a 90	70 a 90	Dedo do solo	Cabeça alinhada	8 cm - 10 cm	80 RE, 30 RI	Ate 90, t12, 160		-5 graus	- 5 graus	Somente joelho	Acima 70		31 a 34 segundos	31 a 34 segundos	31 a 34 segundos	31 a 34 segundos	1 bordo	1 mão e meia	Barra MESMA LINHA CABECA	Acima de 90 graus com taco	Born
	All I	ila	0		180	1	(A)	0		M	*	AL.	8			5 m		MH &		1	0	
	90	90	Mao do solo	Queixo ao tórax	> 10 cm hipermobilidad	Hipermobilidad e	Hipermobilidad e		- 10 graus	- 10 graus	Todo pé no solo e joelho			> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	Normal	1 mão	Posição ATRÁS CABECA	Completo	Execelente
			0					8	0	0				25 m c 25	A.	N TO			111		141	
	Fisio	Fisio	Fisio (Fisio	Fisio	Fisio	Fisio		0	0	0	0		% (©		3.		Fisio 6	Fisio		Fisio	Péssimo
	Pil.	Pi.	Pi.	Pil.	Fisio	Fisio	Fisio		M	0	0	0		- Tree		@	©		B		3	Ruim
			0-0	1					1					E	3		B	LPO	LPO		TPO T	Bom
	3	<u>a</u>	Q-0	3	Ē	3	3		Ē	a	Ē	9						LPO (III)	LPO	0	LPO	Excelente
,														,	T.C.	7.0			Un coolunge ma	Se Valdo dinâmico do joelho	Se Valdo dinamico do joelho	IEC'Y

7 Siacemp de munes balgal.