

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:

Luís Gustavo S. Panto

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

Data: 06/11/2019

Assinatura:

[Assinatura]

On Welcome

Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

ION
body evolution

Sobre você:

Nome: Luís Gustavo S. Panto Idade: 52
Email: LEUSTAVO2009@uol.com.br Cidade: SP
Bairro: Alim Viana Cel.: _____
Data Nasc.: 24/06/67

- 1) Qualidade do sono:
☒ Bom > 6 horas
☐ Regular 4 a 6 horas
☐ Ruim < 4 horas
- 2) História familiar de depressão, déficit de atenção e ansiedade?
☐ Sim ☒ Não
- 3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?
☐ Sim ☒ Não
- 4) Queixa de stress mental?
☐ Sim ☒ Não
- 5) Trauma familiar ou infantil?
☐ sim ☒ Não
- 6) Ingestão de água (copos/dia): 7 600ml
- 7) Alimentação: ☒ Boa ☐ Regular ☐ Péssima
- 8) Alimentos de preferência: 701205

9) Prática Atividade Física? (✓) Sim () Não
Quais: Futsal, Natacao Frequência: Diária

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

11) Ingerir bebida alcoólica: (X) Sim () Não Frequência: 4 vezes

Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: () Sim (✓) Não
Medicamentos em uso: Finasterida 1mg

• Antecedentes alérgicos: () Sim (✓) Não Quais: _____

• Portador de marcapasso: _____

() Sim (✓) Não

• Alterações cardíacas: _____

() Sim (✓) Não Quais: _____

• Antecedentes oncológicos: _____

() Sim (✓) Não Qual: _____

• Diabetes: _____

() Sim (✓) Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença: _____

() Sim (✓) Não Qual: _____

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?: _____

() Sim (✓) Não Qual: doe no joelho, com dor no pescoço

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

exercícios? () Sim (✓) Não Quais: _____

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

() Sim (✓) Não

Seus objetivos e metas:

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

Ficou Bem Fisicamente



LUIZ GUSTAVO

medição com apoio

Movimento

SEM DORI		Área sugerida					IEC ¹	
Mobilidade dinâmica	Péssimo	Ruim	Bom	Excelente	Péssimo	Ruim	Bom	Excelente
Bloco 1								
Achamento	45 graus de flexão			Completo	Fisio	LPO	LPO	Se Valido dinâmico do joelho
Aquecimento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça			Posição ATRAS CABECA 1 mão	Fisio	LPO	LPO	Se Valido dinâmico do joelho
Apley	Mais de 2 mãos			Normal	Fisio	LPO	LPO	
Kibler	3 bordos			> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	
Ponte bilateral	Ate 15 segundos			> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	
Ponte unilateral	Ate 15 segundos			> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	
Prancha Ventral	Ate 15 segundos			> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	
Prancha Lateral	Ate 15 segundos			> 46 segundos	Fisio	LPO	LPO	
Bloco 2								
Core								
Bloco 3								
Flexibilidade								
Elevação ativa MI	Ate 30 graus							
Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho			Todo pé no solo e joelho				
Hiperextensão cotovelo	5 graus			- 10 graus				
Hiperextensão do joelho	5 graus			- 10 graus				
Mobilidade articular								
Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - glúteo -120			Hipermobilidad e	Fisio	Fisio		
Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI			Hipermobilidad e	Fisio	Fisio		
Tornozelo Wall test	< 5 cm			> 10 cm hipermobilidad e	Fisio	Fisio		
flexoextensão cervical	Extensão total			Queixo ao tórax	Fisio	Pil.		
flexoextensão cervical	> 10 cm do			Mão do solo	Fisio	Pil.		
Rotacão cervical	< 45			90	Fisio	Pil.		
Rotacão torácica	< 45			90	Fisio	Pil.		

P28.5

A 18/4

P. 12/8

P 9

C 10

