

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:

Amanda Vital Meciano

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

Marcelo Mantini Meciano

Data: 22/11/2019

Assinatura:

[Assinatura]

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: AMANDA VITAL MECIANO Idade: 13
Email: * AVITALMECIANO@GMAIL.COM Cidade: SBC
Bairro: Centro Cel.: 931417418
Data Nasc.: 27/03/2006

Sobre você:

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): 5

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

8) Alimentos de preferência:

CARNE, SALADA,
ABACATE, MACARRÃO E FRANGO.

30 graus - direito. (joga lado sup.).

Movimento

AMANDA VITAL

SEM DORI								Area sugerida						
Mobilidade dinâmica		Péssimo		Ruim		Bom		Excecente		Péssimo	Ruim	Bom	Excecente	IEC?
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão		45 a 90 graus de flexão do joelho		Acima de 90 graus com taco		Completo		Fisio		LPO	LPO	Se Valdo dinâmico do joelho
	Agachamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça		Barra AO LONGO DA NUCA		Barra MESMA LINHA CABECA		Posição ATRÁS CABECA						Se Valdo dinâmico do joelho
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão		Fisio		LPO	LPO	União com mão.
	Kibler	3 bordos		2 bordos		1 bordo		Normal		Fisio		LPO	LPO	
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						F.C.N. R.Q.
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						AB. ESC. F.C.N.
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						RQ
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70								
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho (semiflexão)		Flexão do calcaneo		Somente joelho		Todo pé no solo e joelho estendido						
	Hiperextensao cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 graus						
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus		- 10 graus						
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, t12, 160		Hipermobilidade		Fisio	Fisio			
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio	Fisio			
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio	Fisio			
	flexoextensao cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil.			
	flexoextensao toracica	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mao do solo		Fisio	Pil.			
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			
	Rotação toracica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			

P: 49.4
D: 103.5
A: 111.6

T: 10
S: 15
C: 12

SEM DORI						Area sugerida							
Questionário mente	PONTOS	1	2	3	Questionário mente				Composto Corpo	% gordura alta		Indicar taxa metabólica basal	
-1	Qualidade do sono ?	Bom > 6 horas	Regular 4<6 h	Ruim < 4 horas	-1								
2	Historia familiar de DDA, alteração	Nao		Sim	2					Baixa % massa magra		Indicar a taxa metabólica basal	
3	Doença crônica?	Nao ou estável	Instável	Agudizada	3				Composto Corpo	% gordura alta		Indicar taxa metabólica basal	
4	Sintomas como fobia, pânico, stress e irritabilidade ?	Nunca	As vezes	Sempre	4								
5	Historia de trauma familiar ou infantil?	Não		Sim	5								
Extrema indicação	> 10 pontos				Extrema indicação								
Indicação moderada	6 a 9 pontos				Indicação moderada								
Sem obrigatorieda de	1 a 5 pontos				Sem obrigatoriedad e								
		1	2	3									

O dia da Amarela VITAL

- Acorda as 6:20, toma café leite com Açoicatado ou café + pãozinho ou Pãozinho
- Entra na escola as 7:10, por volta das 9:30 Toma leite com frutas ou Açoicatado
- Pás com Frios (diversos)

- Saíndo Colégio as 12:30 Almoça em casa
Arroz, feijão, carne (frango ou bovina), salada,
Sopas ou Refeição Acompanhada.

Três vezes na semana vai para
Centro Olímpico praticar atividades

14:30 > 18:00
faz um lanche na tarde
sucos e lanches com (frutos).

Quando retorna para casa o jantar
tem uma semelhança do almoço

na semana com dois 3 vezes

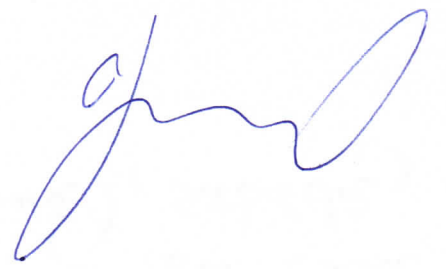
na semana

Alguns vezes faz lanche antes
de dormir. segue

nos fins de semana em todos
Pelo Centro Olímpico e Costume

comer massas, diversas, saladas, e
carne (bovina e frango).

Obs: Dime entre 21:30 e 22:00



Para o fim de semana
Seg / Quinta 14:30 a 16:30
Para físico
Seg / Quinta 16:30 a 18:00
18:00

→ Cópia da tabela para ser entregue em janeiro