Physical Activity Readiness Questionnarie

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

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

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

Assinatura:
25 10 0 10
Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:
Carlos Hurrique him logicios
das
Destalles de Responsabilidade
> 5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?
∠ 4 - Você perdeu o equilíbrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando estava praticando atividades físicas?
3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade física?
2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?
[⊠] 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

On Welcome



Data Nasc.: 19 101

DA: 10/8

D. 62.20

D. 12000

1) Qualidade do sono

()Bom > 6 horas

(v) Regular 4 a 6 horas

()Ruím < 4 horas

2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade?

(8) Sim ()Não P. (m Osuro disg)

3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?

() Sim (w)Não

4) Queixa de stress mental?

() Sim (\(\begin{array}{c} \) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

()sim () Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 7

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

8) Alimentos depreferência: frutas secus, frutas

・ Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de exercícios? ()Sim (刈)Não Quais? しいつ のもしいのである。 しょうしゅう		• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:	• Algum tipo de doença:	() Sim () Não Tipo:	• Diabetes:	()Sim (×)Não Quai:	• Antecedentes oncológicos:	()Sim (p)Não Quais:	•Alterações cardiacas:	()Sim (), Não	• Portador de marcapasso:	• Antecedentes alérgicos: (^) Sim () Não Quais: Milite	Medicamentos em uso: Jenn to pra 70/	• Tratamento médico atual: (0) Sim () Não	Historico clinico		
---	--	--	-------------------------	-----------------------	-------------	---------------------	-----------------------------	------------------------	------------------------	-----------------	---------------------------	---	--------------------------------------	--	-------------------	--	--

Quais: Collich | musuolação

Frequência: 3

10) Tabagismo: () Sim (>) Não Quantidade/dia:

9) Pratica Atividade Física?: (*) Sim () Não

Fale um pouco para nós e nos ajude a montar seu plano personalizado: Jungice Vegetusianismo, ganto masse

masta cuments LPL, dieninois hu

10000 mais colestavol, comentar us testostion















recentemente (menos de 1 ano)?

()Sim (N) Não

TREINA GO, qua voxa.

ragos um sabalusamus pad o sparasos sumasos.

Movimento

CARLOS COQUEIRO

					Bloco 4	Mobilidade articular					Bloco 3	Flexibilidade				Bloco m2	Core.			Bloco 1	Mobilidade dinâmica	SEM DOM:
Rotação	Rotação cervical	Coluna flexoextensao toracica e lombar	Coluna flexoextensao cervical	Tornozelo Wall test	Quadril RE, RI, Flexoext	Ombro - RE, RI, Elevação		Hipermobilidade 1 dedo_toque ventral antebraço	Hiperextensão do joelho	Hiperextensao cotovelo	Flexão do tronco ortostática	Elevação ativa MI		Prancha Lateral	Prancha Ventral	Ponte unilateral	Ponte bilateral	Kibler	Apley	Agachamento		
< 45	< 45	> 10 cm do solo	Extensão total	< 5 cm	< 70 - RE e < 15 graus RI			Mais de 1 cm	5 graus	5 graus	Eleva calcaneo e joelho (semiflexao)	Ate 30 graus		Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	3 bordos e discinesia escapular	Mais de 2 mãos	45 graus de flexão	Péssimo	
								*														
45 a 70	45 a 70	Ate 10 cm do solo	Mantem a lordose	5 a 8 cm	70 RE, 15 graus	45 - 70 - 15, 150		Quase se toca > 1 cm	0	0	Somente joelho	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	45 a 90 graus de flexão do	Ruim	
NA.	*		***						*													
70 a 90	70 a 90	Dedo do solo	Cabeça alinhada	8 cm - 10 cm	80 RE, 30 RI	Ate 90, t12, 160		Toque na parte ventral do antebraço com resistencia	-5 graus	- 5 graus	Elevar calcaneo	Acima 70		31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	31 a 45 segundos	1 bordo	1 mão e meia	Acima de 90 graus com taco	Born	
		Mis.				***					**	My.				Sun Sun		Mili				
90	90	Mao do solo	Queixo ao tórax	> 10 cm hipermobilidade	Hipermobilidade	Hipermobilidade		Toque na parte ventral do antebraço facilmente	- 10 graus	- 10 graus	Todo pé no solo e joelho extendido			> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	Escápula simétrica e estável	1 mão	Completo	Excelente	
					1/4									Whi.	Mi	W A	Mis.		50 Mm 64	W		
Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio		Yoga	Yoga	Yoga	Yoga	Yoga		PII	PII	Acon O	Pil	Fisio	Fisio	Fisio	Péssimo	0
Pil.	PII.	PI.	Pil.	Fisio	Fisio	Fisio		Yoga	Yoga 💮	Yoga	Yoga	Yoga		Pil	Pil	P	Pil	F GE	F F	PF GD	Ruim	
PF A	PF GHD	a a	F GB	PH (PH)	PF GAB	PF BB	PF	量量	PF (D-D)	PF (J=D)	a de	PF GH	PF	PF (D=D	PF (D=Q)	PF 0-0	PF (DH)	6	Fo (I)	Б 3	Bom	
PF THE	PF (1-D)		PF (C)=Op	PF OHD	PF GE	PF GB	PF		PF (0-0)	PF (5H)	PF GHB	PF GB	PF	PF A=D	PF (THE)	PF D-0	a	LPO	LPO	LPO O	Excelente	
						:4 9							Colord	DO SON DE SINON	-> Chambasm char	Application Other	- h of white arox		C: 8 mm	A: KOMM	P. NO mm	

-7 " day remplace " -> posycos do conoco a surfaco (-

-> vocamo vocamo por pora sogo condis/publició y vons-Ginnolous.