

Physical Activity Readiness Questionnaire
QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

O PAR-Q foi elaborado para auxiliar você a se auto-avaliar. 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?

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:

Boa Mube

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

Data: 28/10/19

Assinatura:

Boa Mube

On Welcome

Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

ION

Nome: Boa Mube Idade: 40

Email: demulhe@wel.com.br Cidade: SP

Bairro: Vila Rica Cel.: 11 98141-5526

Data Nasc.: 15/02/79

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): de 2,5 a 3L

7) Alimentação: ☒ Boa ☐ Regular ☐ Péssima

8) Alimentos de preferência: vegetais, pães

Sobre você:

A: 158 cm
P: 1318
PA: 58,7

9) Prática Atividade Física? (X) Sim () Não

Quais: Musculação e corrida Frequência: 6x semana

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

11) Ingerir bebida alcoólica: () Sim (X) Não Frequência: _____

Histórico clínico

• Tratamento médico atual: (X) Sim () Não

Medicamentos em uso: Levetiracetam, clonidina, Rivotril, Puro T4

• Antecedentes alérgicos: () Sim (X) Não Quais: levedura, frutos, leite, soja.

• Portador de marcapasso:

() Sim (X) Não

• Alterações cardíacas:

() Sim (X) Não Quais: _____

• Antecedentes oncológicos:

() Sim (X) Não Qual: _____

• Diabetes:

() Sim (X) Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença:

(X) Sim () Não Qual: Hipertensão e hipotireoidismo

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

(X) Sim () Não Qual: fractura de humeral

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

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

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

(X) Sim () Não

SEUS OBJETIVOS E METAS

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

medica - diminuir medicações.



Plano de metas

→ lig. mmp. Anterior tem. mmp. dados sup. de 16. isolam. (Anterior)

→ C/Ca sup. Com univ. de 15. dados sup. (Centromedial) grau 2 gulos. sup. sim

→ Ind. mmp. a ventral e u. ventral medial

→ 2018 - dados sup. na posterior.

→ 2018 - dados sup. na posterior.

T: 6mm
S: 8mm
C: 8mm

SEM DORI									
Movimento									
Mobilidade dinâmica	Pessimo	Ruim	Bom	Excelente	Area sugerida				
Bloco 1					Pessimo	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 discalier escapular	2 bordos	1 bordo	Escápula simétrica e estável	Fisio	PF	LPO	LPO	
Core.	Ponte bilateral	Ale 15 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF	
Bloco m2	Ponte unilateral	Ale 15 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF	
	Prancha Ventral	Ale 15 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF	
	Prancha Lateral	Ale 15 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF	
Flexibilidade	Elevação ativa	Ale 30 graus	De 30 a 70 graus	Acima 70	Pil	Pil	PF	PF	
Bloco 3	Flexão do tronco e joelho (semiflexão)	Eleva calcâneo e joelho	Eleva calcâneo	Todo pé no solo e joelho estendido	Yoga	Yoga	PF	PF	
	Hiperextensão cotovelo	5 graus	- 5 graus	- 10 graus	Yoga	Yoga	PF	PF	
	Hiperextensão do joelho	5 graus	- 5 graus	- 10 graus	Yoga	Yoga	PF	PF	
	Hipermobilidade 1 dedo - toque antebraço	Mais de 1 cm	Quase se toca > 1 cm	Toque na parte ventral do antebraço com resistência	Yoga	Yoga	PF	PF	
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120	45 - 70 - 15, 150	Ale 90, 112, 160	Fisio	PF	PF	PF	
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE < 15 graus RI	70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Fisio	PF	PF	PF	
	Tomozelo Wall test	< 5 cm	5 a 8 cm	8 cm - 10 cm	Fisio	PF	PF	PF	
	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total	Mantem a lordose	Cabeça alinhada	Fisio	PF	PF	PF	
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo	Ale 10 cm do solo	Dedo do solo	Fisio	PF	PF	PF	
	Rotação cervical	< 45	45 a 70	70 a 90	Fisio	Pil	PF	PF	
	Rotação torácica	< 45	45 a 70	70 a 90	Fisio	Pil	PF	PF	

→ 2nd. quadril

→ fraturas sig.

SEM DORI

SEM DORI

Movimento

→ Praxis Dig

SEM DORI		Movimento				Área sugerida				
Mobilidade dinâmica	Pessimo	Ruim	Bom	Excelente	Pessimo	Ruim	Bom	Excelente		
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão	45 a 90 graus de flexão do Joelho	Acima de 90 graus com tacco	Completo	Fisio	PF	LPO		
	Apley	Mais de 2 mãos	2 mãos	1 mão e meia	1 mão	Fisio	PF	LPO		
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular	2 bordos	1 bordo	Escápula simétrica e estável	Fisio	PF	LPO		
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF		
	Ponte unilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF		
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF		
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF		
Bloco m2										
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus	De 30 a 70 graus	Acima 70		Yoga	Yoga	PF		
Bloco 3	Flexão do tronco	Eleva calcaneos e joelho (semiflexão)	Somente joelho	Eleva calcaneos	Todo pé no solo e joelho estendido	Yoga	Yoga	PF		
	Hiperextensão cotovelo	5 graus	0	- 5 graus	- 10 graus	Yoga	Yoga	PF		
	Hiperextensão do joelho	5 graus	0	- 5 graus	- 10 graus	Yoga	Yoga	PF		
	Hipermobilidade 1 dedo _toque ventral antebraço	Mais de 1 cm	Quase se toca > 1 cm	Toque na parte ventral do antebraço com resistencia	Toque na parte ventral do antebraço facilmente	Yoga	Yoga	PF		
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120	45 - 70 - 15, 150	Ate 90, 112, 160	Hipermobilidade	Fisio	PF	PF		
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI	70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Hipermobilidade	Fisio	PF	PF		
	Tornozelo Wall test	< 5 cm	5 a 8 cm	8 cm - 10 cm	> 10 cm Hipermobilidade	Fisio	PF	PF		
	Coluna flexoextensão cervical	Extensão total	Mantem a lordose	Cabeça alinhada	Queixo ao torax	Fisio	PF	PF		
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo	Ate 10 cm do solo	Dedo do solo	Mao do solo	Fisio	PF	PF		
	Rotação cervical	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	PF	PF		
	Rotação torácica	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	PF	PF		