

## 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:

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

Data: 04/12/19

Assinatura:



On Welcome



Centro Integrado de Saúde,  
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: ANDRÉ FERNANDES Idade: 47  
Email: AFERNANDES@BRKAMBIENTAL.COM.BR  
Bairro: BROOKLIN Cel.: (11) 94203-4762  
Data Nasc.: 09/02/72

## Sobre você:

1) Qualidade do sono:

☒ Bom > 6 horas

☐ Regular 4 a 6 horas

☐ Ruim < 4 horas

2) Historia familiar de depressão, deficit 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): 8

7) Alimentação: ☒ Boa ☐ Regular ☐ Péssima

8) Alimentos de preferência:

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

Quais: FUTEBOL - 550 Frequência: 1x 30min

10) Tabagismo: ( ) Sim (X) Não Quantidade/dia: \_\_\_\_\_

11) Ingerir bebida alcoólica: ( ) Sim (X) Não Frequência: \_\_\_\_\_

## Histórico clínico:

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

Medicamentos em uso: \_\_\_\_\_

• Antecedentes alérgicos: ( ) Sim (X) Não Quais: \_\_\_\_\_

• 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:

( ) Sim (X) Não Qual: \_\_\_\_\_

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

( ) Sim (X) Não Qual: \_\_\_\_\_

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

exercícios? ( ) Sim (X) Não Quais? \_\_\_\_\_

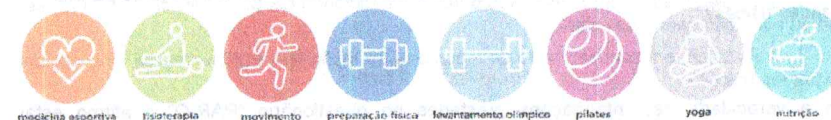
• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico recentemente (menos de 1 ano)?

(X) Sim ( ) Não

## Seus objetivos e metas:

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

EMAGRECER, MELHORAR PREPARO  
FÍSICO





ANDRÉ FERNANDES.

Movimento










SEM DOR!															
Mobilidade dinâmica		Péssimo				Ruim		Bom		Excelente		Area sugerida			IEC?
										Péssimo	Ruim	Bom	Excelente		
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 CABEÇA		Posição ATRÁS CABEÇA						Se Valdo dinâmico do joelho
	Apley	Mais de 2 mãos			2 mãos		1 mão e meia		1 mão		Fisio		LPO	LPO	
Core	Kibler	3 bordos			2 bordos		1 bordo		Normal		Fisio		LPO	LPO	
	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						
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos			16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos			16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus			De 30 a 70 graus		Acima 70								
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho			Flexão do calcaneo		Somente joelho		Todo pé no solo e joelho						
	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		Hipermobilidad e		Fisio				
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI			70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidad e		Fisio				
	Tornozelo Wall test	< 5 cm			5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidad e		Fisio				
	flexoextensao cervical	Extensão total			Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio				
	flexoextensao toracica	> 10 cm do solo			Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mao do solo		Fisio				
	Rotação cervical	< 45			45 a 70		70 a 90		90		Fisio				
	Rotação toracica	< 45			45 a 70		70 a 90		90		Fisio				

A: 180  
D: 86.  
P: 14/9

-> dos limites de inclinação e wpp.  
-> upconclida D wpp  
-> pés planos.  
-> Contabilidade na cervical.

P: 14  
A: 33  
C: 18

ANDRÉ FERNANDES.

SEM DOR!						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 obrigatoriedade	1 a 5 pontos				Sem obrigatoriedade						
		1	2	3							