

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:

LAURA HANA BRAGA

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

Data: 22/10/19

Assinatura:

LAURA HANA BRAGA

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,  
Reabilitação e Performance Corporal



Nome: LAURA HANA BRAGA Idade: 34

Email: LAURAHANA@YAHOO.COM cidade: SP

Bairro: JOELMOPOLIS cel.: 11 996952199

Data Nasc.: 20/02/80

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

(X) Bom > 6 horas

( ) Regular 4 a 6 horas

( ) Ruim < 4 horas

2) História familiar de depressão, déficit de atenção e ansiedade?

( ) Sim (X) Não

3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?

( ) Sim (X) Não

4) Queixa de stress mental?

(X) Sim ( ) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

( ) sim ( ) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 1,5L

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

8) Alimentos de preferência: CARNE, ARROZ, FEIJÃO, BANANA

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

Quais: MUSCULADO, STRENGTH, LUTA Frequência: 4 SX

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

11) Ingerir bebida alcoólica: ☒ Sim ( ) Não Frequência: 2X

## Histórico clínico:

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

Medicamentos em uso: YAZ FLEX, TALLUET

• Antecedentes alérgicos: ( ☒ ) Sim ( ) Não Quais: Aspirina, Penicilina

• Portador de marcapasso: NO

( ) Sim ( ☒ ) Não

• Alterações cardíacas:

( ☒ ) Sim ( ) Não Quais: balanço 2x1 ano

• Antecedentes oncológicos:

( ) Sim ( ☒ ) Não Qual: \_\_\_\_\_

• Diabetes:

( ) Sim ( ☒ ) Não Tipo: \_\_\_\_\_

• Algum tipo de doença:

( ☒ ) Sim ( ) Não Qual: Eubacteriose

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

( ☒ ) Sim ( ) Não Qual: Lesão no joelho E na mão direita

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

exercícios? ( ☒ ) Sim ( ) Não Quais: Atividade física moderada

• 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:

Perda de gordura



medicina esportiva

nutrição

exercício

postura

sono

estresse

saúde mental

qualidade de vida



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