

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?

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:

BIANCA MALUF

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

Data: 17/12/19

Assinatura:

[Assinatura]

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,  
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: BIANCA MALUF Idade: 36  
Email: BIBIOMALUF@GMAIL.COM Cidade: SP  
Bairro: MORUMBI Cel.: (11) 9 7630 6566  
Data Nasc.: 22/06/83

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): 1 litro

7) Alimentação: ☐ Boa ☒ Regular ☐ Péssima

8) Alimentos de preferência: CARNE / BATATA / PÃO

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

Quais: PREPARAÇÃO FÍSICA - T10 Frequência: 1 A 2 SEMANA

10) Tabagismo: (X) Sim ( ) Não Quantidade/dia: 1 MAÇO

11) Ingere bebida alcoólica: ☒ Sim ( ) Não Frequência: 5x / 1 semana

• 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 ( ☒ ) Não Tipo: \_\_\_\_\_

• Algum tipo de doença:

( ) Sim (x) Não Qual: \_\_\_\_\_

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?;

(X) Sim ( ) Não Qual: 2 HERNIAS - Lombares e Abdominais.

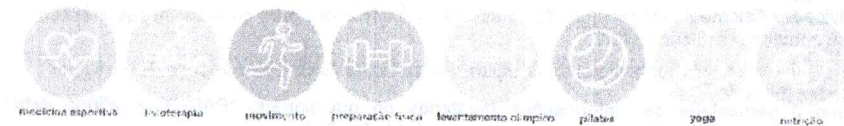
• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de exercícios? ( ) Sim (X) Não Quais? \_\_\_\_\_

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

( ) Sim ( ☒ ) Não

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

GOSTARIA DE GANHAR MASSA E  
ENDURECER. E FORTALECER A  
COLUNA





Nome: **BIANCA MALUF**

Peso: **63** Altura: **1,71** PA: **9/16**

Tricipital/Peitoral: **15** Supra/Abdominal: **15** Coxa: **19**

**25,9%**

SEM DOR!		Movimento				Area sugerida				IEC?
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					Se Valdo dinâmico do joelho CINEMATICA Se Valdo dinâmico do joelho CINEMATICA
	Agachamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça	Barra AO LONGO DA NUCA	Barra MESMA LINHA CABEÇA	Posição ATRÁS CABEÇA					
	Apley	Mais de 2 mãos	2 mãos	1 mão e meia	1 mão					
	Kibler	3 bordos	2 bordos	1 bordo	Normal					
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.A.G.M
	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 (semiflexao)	Flexão do calcaneo	Somente joelho	Todo pé no solo e joelho estendido - 10 graus					
	Hiperextensão cotovelo	5 graus	0	- 5 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					
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI	70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Hipermobilidad e					
	Tornozelo Wall test	< 5 cm	5 a 8 cm	8 cm - 10 cm	> 10 cm hipermobilidad e					
	flexoextensao cervical	Extensão total	Mantem a lordose	Cabeça alinhada	Queixo ao tórax					
	flexoextensao toracica e Rotação cervical	> 10 cm do solo < 45	Ate 10 cm do solo 45 a 70	Dedo do solo 70 a 90	Mao do solo 90					
	Rotação toracica	< 45	45 a 70	70 a 90	90					

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

Quais: PREPARAÇÃO FÍSICA - T10 Frequência: 1 A 2 SEMANA

10) Tabagismo: ☒ Sim ( ) Não Quantidade/dia: 1 MAGO

11) Ingerir bebida alcoólica: ☒ Sim ( ) Não Frequência: FDS/ COMEMORAÇÕES

### Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: ( ) Sim ☒ Não

Medicamentos em uso: —

• Antecedentes alérgicos: ( ) Sim ☒ Não Quais: —

• Portador de marcapasso:

( ) Sim ☒ Não

• Alterações cardíacas:

( ) Sim ☒ Não Quais: —

• Antecedentes oncológicos:

( ) Sim ☒ Não Qual: —

• Diabetes:

( ) Sim ☒ Não Tipo: —

• Algum tipo de doença:

( ) Sim ☒ Não Qual: —

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

☒ Sim ( ) Não Qual: 2 HERNIAS - Lombos e Anca esquerda.

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de exercícios? ( ) Sim ☒ Não Quais? —

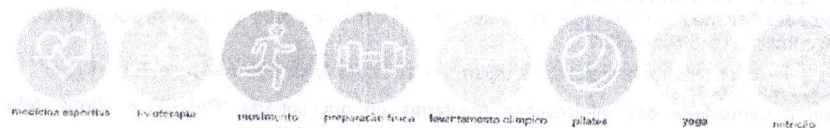
• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico recentemente (menos de 1 ano)?

( ) Sim ☒ Não

### Seus objetivos e metas:

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

GOSTARIA DE GANHAR MASSA E  
ENDURECER E FORTALECER A  
COLUNA





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		Assimetria 25% do mmss ou mmli	
4	Sintomas como fobia, pânico, stress e irritabilidade ?	Nunca	As vezes	Sempre	4		Assimetrico	
5	Historia de trauma familiar ou infantil?	Não		Sim	5		Dor no teste com diagnostico	
Extrema indicação	> 10 pontos				Extrema indicação		Dor incapacidade de realizar o teste	
Indicação moderada	6 a 9 pontos				Indicação moderada		Sem dor	
Sem obrigatoriedade	1 a 5 pontos				Sem obrigatoriedade			
		1	2	3				

Obs: *piso plano .  
antes no tapete .*