

Physical Activity Readiness Questionnaire  
PAR-Q  
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:

Hertank Cavallol de Melo e Souza

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

Data: 23/10/2019

Assinatura:

Mauville

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,  
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: H: HARTAK CAVALLOL DE MELO E SOUZA Idade: 36 anos.

Email: mmauville@ol.com.br Cidade: S.P.

Bairro: Alto da Lapa Cel.: (11) 999465959

Data Nasc.: 26/08/63

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

( ) Bom > 6 horas

(x) Regular 4 a 6 horas

( ) Ruim < 4 horas

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

(x) Sim ( ) Não família com

3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?

( ) Sim (x) Não

4) Queixa de stress mental?

( ) Sim (x) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

( ) Sim (x) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): bastante. Du e três.

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

8) Alimentos de preferência: Adoro doces e pão (leiteiro não come eu granchada)

20060602 +  
amoleza  
estive/semipode

9) Prática Atividade Física? (X) Sim ( ) Não  
Quais: Musculação, pilates, treino Freqüência: 6x + 2 diaz semana

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

11) Ingerir bebida alcoólica: (X) Sim ( ) Não Freqüência: 1x / mês, em geral.

Enx, 1x/semana

### Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: (X) Sim ( ) Não  
Medicamentos em uso: "enx chistes" de captopril e

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

• Portador de marcapasso: \_\_\_\_\_

( ) Sim (X) Não

• Alterações cardíacas: \_\_\_\_\_

( ) Sim (X) Não Quais: \_\_\_\_\_

• Antecedentes oncológicos: \_\_\_\_\_

(X) Sim ( ) Não Qual: CA MAMA (2x) 13 anos

• Diabetes: \_\_\_\_\_

( ) Sim (X) Não Tipo: \_\_\_\_\_

• Algum tipo de doença: \_\_\_\_\_

( ) Sim (X) Não Qual: \_\_\_\_\_

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?: sim - dor no ombro

(X) Sim ( ) Não Qual: epicondilitis lateral no braço

• 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 (X) Não a checar

### Seus objetivos e metas:

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

Faço exercícios para manter a saúde!

Além disso, preciso dela para controlar

peso.

Tenho dores musculares ocasionais e fre-

quência e me parece importante me manter



cação.



MARIA MARTA

Movimento

PA: 11/6  
 AI: 105  
 R: 60,4 km  
 T: 15  
 S: 12  
 C: 12

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

-> os planos.  
 diâmetro 30x. até 6,6  
 4 pontos D (com nuca) 5,12  
 E 6,10