Seus objetivos e metas:
Fale um pouco para nós e nos ajude a montar seu plano-personalizado:
Jem penhamen a
profimenal dearordo
som idade e deal sitmi
dela
( ) sink ( 2) kilde
\$ \$ m m @ \$ 5
medicina esportiva fisioterapia movimento preparação fisica levantamento olimpico pilates yoga nutrição
1 ) Sim (*) Italo Caral
Possus agum meatems enopedicodisp entrado?

# On Welcome



.....

Centro Integrado de Saúde, Reabilitação e Performance Corporal

Nome: Pulia ROSado de Sidura Idade: 10
Email: Corusado o mail considade: Sa Cal lan
Bairro: 5cm/g Paula cel: (21)997795142
Data Nasc.: 19 110 12009 (21)99440 5292
Sobre você:
1) Qualidade do sono:
(大) Bom > 6 horas
( ) Regular 4 a 6 horas
( ) Ruím < 4 horas
2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade?
(乂) Sim ( )Não
3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?
( ) Sim (X)Não
4) Queixa de stress mental?
( ) Sim ( 💢 ) Não
5) Trauma familiar ou infantil?
( )sim ( 🔏 ) Não
6) Ingestão de água (copos/dia): 5 9 8
7) Alimentação: 💢 Boa ( ) Regular( ) Péssima
8) Alimentos de preferência: All le pli YCl

#### PAR-Q

### Physical Activity Readiness Questionnarie

## 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:
I fandi Mosado.
L Sam LX IMAG
Nome do(a) responsável se menor de 18 anos:
Claudia Irlva Rosado
Data: 21, 10, 19
Assinatura: Pludio Moscolo.

9) Pratica Atividade Física?: (人) Sim()Não
Quais: JUHDO Frequência: di auia
10) Tabagismo: ( ) Sim (X) Não Quantidade/dia:
11) Ingere bebida alcoólica: () Sim (YNão Frequência:
Histórico clínico:
• Tratamento médico atual: ( ) Sim ( 🖒 Não
Medicamentos em uso:
• Antecedentes alérgicos: ( ) Sim ( ) Não Quais:
Portador de marcapasso:
( )Sim (X)Não
•Alterações cardiacas:
( )Sim (🟑)Não Quais:
Antecedentes oncológicos:
(x) Sim () Não Qual: Prómoterno (mostete).
• Diabetes:
( )Sim (💢) NãoTipo:
Algum tipo de doença:
( ) Sim (🔏) Não Qual:
Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:
( ) Sim (X) Não Qual:
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 (X)Não
a second
canala era

Movimento

SEM DOR!								Area sugerida			
Mobilidade dinâmica		Péssimo		Ruim	Bom		Excelente	Pėssimo	Ruim	Bom	Excelente
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão		45 a 90 graus de flexão do	Acima de 90 graus com taco		Completo	Fisio	PF (0=0)	LPO	LPO (
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos	1 mão e meia		1 mão	Fisio (1)	PF (I)=(I)	LPO	LPO (E)
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular		2 bordos	1 bordo	100	Escápula simétrica e estável	Fisio (	PF (()=())	LPO	LPO
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos	31 a 45 segundos		> 46 segundos	Pil 🕖	Pil 🔵	PF (D=CD)	(D=D)
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos	31 a 45 segundos		> 46 segundos	Pil 🕖	Pil 🕗	PF (I)=(D)	PF (I)=(I)
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos	31 a 45 segundos		> 46 segundos	Pil @	Pil 🕖	PF (f)=[i]	PF (D=D)
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos	6	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos		> 46 segundos	Pil 🕖	Pil 🕘	PF (0=0)	PF (0=0)
										PF	PF
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus	Acima 70			Yoga	Yoga	PF (0=0)	PF (I=D)
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho (semiflexao)		Somente joelho	Elevar calcaneo	18	Todo pé no solo e joelho extendido	Yoga	Yoga	PF (1)=(1)	PF ([]=[])
	Hiperextensao cotovelo	5 graus		0	- 5 graus		- 10 graus	Yoga	Yoga	PF (0=0)	PF (I)=(I)
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0	-5 graus		- 10 graus	Yoga	Yoga	PF (D=D)	PF (I)=(I)
	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 [[]=[]]	PF (I)=():
					- 1 0.5 1					PF	PF
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150	Ate 90, t12, 160		Hipermobilidade	Fisio 💮	Fisio 🕙	PF (D=D)	PF (1)=(1)
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI		Hipermobilidade	Fisio 🕙	Fisio 💮	PF (II-II)	PF (0=0)
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm	8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade	Fisio 🚳	Fisio 🕙	PF (D=D)	PF (1)=(1)
	Coluna flexoextensao cervical	Extensão total		Mantem a lordose	Cabeça alinhada	8	Queixo ao tórax	Fisio	Pil.	PF (D=D)	PF ([]=[])
	Coluna flexoextensao toracica e lombar	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo	Dedo do solo		Mao do solo	Fisio	Pil.	PF ([]=[])	PF (I)=()
	Rotação cervical	< 45		45 a 70	70 a 90		90	Fisio 💮	Pil.	PF (I=(I)	PF (0=0)
	Rotação toracica	< 45		45 a 70	70 a 90		90	Fisio	Pil.	PF (0=0)	PF (0=0)

(mum) ou se no ve : K ( murous) 06:16,00 00:16 (myest) 08:16 00 00:16/ (consist) co. H 16 00:06 19:30 Es 21:00 (wind hill ( mgust ) 00:00 vs 00:61 cumoses on 191 00 00 141 arry annot -00. FI 00 08:51 20 is os 17:00 per 91 14:30 on 15:00 lendre 44:30 os 16:30 - Costuctur January -06:41 00 00.81 oursely -08:41 co, 00.81 onomba - 00: Et 00:00:Ct Jones - 00: Er 00 00: Er l 2:30 on 11:50 - Towola Marco - C2:11 00 06 H Such Line. mn - 2121 (marca) 00:26:06:12 00 (Do:14 myust 00:10 00,00:00 (24:90 is 21:30 (acount). ourson :00:00 vo 00:th (ourserse) 00:16 no 00.06 Moiso : 00: fl 00: 08:91 , (molas), 00:00 (broku). 14:30,00 16:30 - Desheden esiefuigo grung oring - 00:41/08:91 00,08:41 ocumosti - 08: 4r 00, 00: Er · (umay 200 on 13:00 - Almon 4:30 on 13:30 - Jerneso ( Homas 5: f. hum habel 7:30 in 11:50 - 6500la 3º pm 2 5º pm De pina 1 1

### Movimento

SEM DOR!										Area sugerida			
Mobilidade dinâmica	BEAL	Péssimo		Ruim		Bom		Excelente		Péssimo	Ruim	Bom	Excelente
Bloco 1	Agachamento	45 graus de flexão	10	45 a 90 graus de flexão do		Acima de 90 graus com taco		Completo		Fisio	PF (0=0)	LPO	LPO (
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão		Fisio (	PF (0=0)	LPO	LPO (Pul)
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular		2 bordos	255	1 bordo		Escápula simétrica e estável		Fisio (3)	PF (I)=(I)	LPO (1-1)	LPO
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil 🕙	Pil 🔘	PF (0=0)	(0=0)
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil Ø	Pil 🔵	PF (I)=(1)	PF (0-0)
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos	- 6	16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos	735	Pil (2)	Pil 🔘	PF (D=D)	PF (0=0)
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos	- 0	31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil 🔵	Pil 🔵	PF (0=0)	PF (0=0)
							- \ 4					PF	PF
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus	60	De 30 a 70 graus	133	Acima 70				Yoga	Yoga	PF (0=0)	PF (0=0)
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho (semiflexao)		Somente joelho		Elevar calcaneo		Todo pé no solo e joelho extendido		Yoga	Yoga	PF (1)=())	PF (I)=(I)
	Hiperextensao cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 graus		Yoga	Yoga	PF (D=D)	PF (I)=D
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus		- 10 graus		Yoga	Yoga	PF (D=D)	PF (1=0)
	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 ([]=[])	PF [[]=[]]
												PF	PF PF
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, t12, 160		Hipermobilidade		Fisio (	Fisio 🕙	PF (0=0)	PF (0=0)
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio 🥙	Fisio 💮	PF (0=0)	PF (0=0)
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio 🌕	Fisio _	PF (0=0)	PF (I)=(I)
	Coluna flexoextensao cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil.	PF (()=())	PF (1)=()1
	Coluna flexoextensao toracica e lombar	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mao do solo		Fisio	Pil.	PF [[]=[]]	PF (1)=()1
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio 🕙	Pil.	PF (D=D	PF (D=D)
	Rotação toracica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio 💮	Pil.	PF (0=0)	PF (D=D)

SEM DOR!										Area 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	M	Acima de 90 graus com taco		Completo		Fisio 💮	PF (0=0)	LPO (	LPO (
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão	M	Fisio (	PF (0=0)	LPO	LPO
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular	18 E	2 bordos	MO	1 bordo		Escápula simétrica e estável		Fisio	PF (()=())	LPO	LPO
Core.	Ponte bilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos	Eq.	Pil 💮	Pil 🔵	PF (0=0)	(0=0)
Bloco m2	Ponte unilateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos	WE	31 a 45 segundos	鄉又	> 46 segundos		Pil 🕖	Pil 🔵	PF (0=0)	PF (I)=(I)
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 45 segundos		> 46 segundos	1/1	Pil 🕗	Pil 🔵	PF (0=0)	PF (0=0)
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos	W 3	31 a 45 segundos	MY	> 46 segundos		Pil 💮	Pil (	PF (0-0)	PF (0=0)
												~ PF	PF
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70	W			Yoga	Yoga	PF (0=0)	PF (0=0)
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho (semiflexao)		Somente joelho		Elevar calcaneo	4	Todo pé no solo e joelho extendido		Yoga	Yoga	PF (1)=(1)	PF ([=[])
	Hiperextensao cotovelo	5 graus		0	W	- 5 graus	4	- 10 graus		Yoga	Yoga	PF (1)=(1)	PF (0=0)
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0	14	-5 graus		- 10 graus		Yoga	Yoga	PF (D-D)	PF (1)=(1)
	Hipermobilidade 1 dedo _ toque ventral antebraço	Mais de 1 cm	4	Quase se toca > 1 cm		Toque na parte ventral do antebraço com resistencia		Toque na parte ventral do antebraço facilmente		Yoga	Yoga	PF ([]=[])	0=0
												PF	PF
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, t12, 160	*	Hipermobilidade		Fisio 💮	Fisio	PF (I)=D)	PF (0=0)
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus	Va	80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio 🕙	Fisio (	PF (0=0)	PF (0=0)
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm	1/11	8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio 🌕	Fisio _	PF (0=0)	PF (0=0)
	Coluna flexoextensao cervical	Extensão total		Mantem a lordose	W	Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio (1)	Pil.	PF (0)=())	PF ([]=[])
	Coluna flexoextensao toracica e lombar	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo	W	Mao do solo		Fisio	PII.	PF (()=())	PF (I)=(I)
	Rotação cervical	< 45		45 a 70	M	70 a 90		90		Fisio 6	Pil.	PF (()=())	PF (IHI)
	Rotação toracica	< 45		45 a 70		70 a 90	4	90		Fisio	Pil.	PF (0=0)	PF (U=U)

6mm 6mm 8mm