

On Welcome



ION
body evolution

Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

PAR-Q

Physical Activity Readiness Questionnaire

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Este questionário tem objetivo de identificar a necessidade de avaliação clínica e médica antes do início da atividade física. Caso você marque um SIM, é fortemente sugerida a realização da avaliação clínica e médica. Contudo, qualquer pessoa pode participar de uma atividade física de esforço moderado, respeitando as restrições médicas.

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?

On Welcome



ION
body evolution

Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Sobre você:

Nome: Zarre Nishimura Pear Idade: _____
Email: liliane.m@yaho.com.br Cidade: S. Paulo
Bairro: W. Trigueiros Cel.: 11 972122704
Data Nasc.: 28/10/11

1) Qualidade do sono: Boa () Regular () Péssima Quantas horas/noite: 10

2) Ingestão de água (copos/dia): 10

3) Alimentação: Boa () Regular () Péssima

4) Alimentos de preferência: _____

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

Que tipo: ginstica física e ballet Frequência: 5x semana

6) Tabagismo: () Sim () Não Quantidade/dia: _____

7) Ingerir bebida alcoólica: () Sim () Não Frequência: _____

Histórico clínico:

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

Medicamentos em uso: _____

• Antecedentes alérgicos: () Sim X () Não Quais: _____