

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:

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

Data: 03 / 12 / 19

Assinatura:

*[Assinatura]*

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,  
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: Elaine Orlando Idade: 57

Email: \_\_\_\_\_ Cidade: \_\_\_\_\_

Bairro: \_\_\_\_\_ Cel.: \_\_\_\_\_

Data Nasc.: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sobre você:

1) Qualidade do sono:

( ) Bom > 6 horas

(X) Regular 4 a 6 horas

( ) Ruim < 4 horas

2) Historia familiar de depressão, deficit de atenção e ansiedade?

( ) Sim (X) Não

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): \_\_\_\_\_

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

8) Alimentos de preferência: Frutas, carnes,

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

Quais: Caminhada de 1 hora Frequência: 3x por dia

10) Tabagismo: ( ) Sim (X) Não Quantidade/dia: 2x 50g/qui

11) Ingerir bebida alcoólica: (X) Sim ( ) Não Frequência: 2x 50g/qui

## Histórico clínico:

• Tratamento médico atual: ( ) Sim ( ) Não

Medicamentos em uso: Controle Colesterol / Hipertensão

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

• Portador de marcapasso:

( ) Sim (X) Não

• Alterações cardíacas:

( ) Sim (X) Não Quais:

• Antecedentes oncológicos:

( ) Sim (X) Não Qual:

• Diabetes:

( ) Sim (X) Não Tipo:

• Algum tipo de doença:

( ) Sim (X) Não Qual:

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

( ) Sim ( ) Não Qual: Dor Ombro (Direito)

• 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)?

(X) Sim ( ) Não

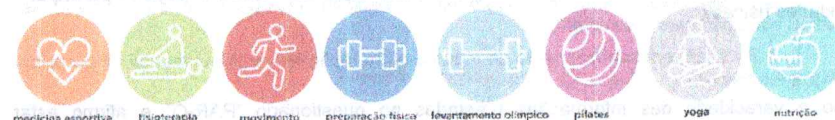
## Seus objetivos e metas:

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

↓ do

melhorar o sono no quarto

↓ para





SEM DOR!										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		Fisio		LPO	LPO		Se Valdo dinâmico do joelho
	Agachamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça		Barra AO LONGO DA NUCA		Barra MESMA LINHA CABEÇA		Posição ATRÁS CABEÇA							Se Valdo dinâmico do joelho
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão		Fisio		LPO	LPO		
	Kibler	3 bordos		2 bordos		1 bordo		Normal		Fisio		LPO	LPO		
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.Gm.
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos							F.A.Gm.
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos							A.S.
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70									
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)		Flexão do calcâneo		Somente joelho		Todo pé no solo e joelho estendido							
	Hiperextensão cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 graus							
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus		- 10 graus							
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - I5, 150		Ate 90, t12, 160		Hipermobilidade		Fisio	Fisio				
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio	Fisio				
	Tomozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio	Fisio				
	flexoextensão cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil.				
	flexoextensão torácica	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mão do solo		Fisio	Pil.				
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.				
	Rotação torácica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.				

P: 1.12

P: 59

A: 1.55











SEM DOR!														
Mobilidade dinâmica		Área sugerida							Área sugerida					IEC
		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		LPO	LPO	Se Valdo dinâmico do joelho
	Agachamento análise do dorso curvo	Barra anterior cabeça		Barra AO LONGO DA NUCA		Barra MESMA LINHA CABEÇA		Posição ATRÁS CABEÇA						Se Valdo dinâmico do joelho
	Apley	Mais de 2 mãos		2 mãos		1 mão e meia		1 mão		Fisio		LPO	LPO	
	Kibler	3 bordos		2 bordos		1 bordo		Normal		Fisio		LPO	LPO	
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.Gm.
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						F.A.Gm.
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos		31 a 34 segundos		> 46 segundos						A.S.
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70								
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)		Flexão do calcâneo		Somente joelho		Todo pé no solo e joelho estendido						
	Hiperextensão cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 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		Hipermobilidade		Fisio	Fisio			
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio	Fisio			
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio	Fisio			
	flexoextensão cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio	Pil.			
	flexoextensão torácica	> 10 cm do solo		Ate 10 cm do solo		Dedo do solo		Mão do solo		Fisio	Pil.			
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			
	Rotação torácica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio	Pil.			

P: 1.12

P: 09

A: 1.55

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				Composto Corpo	% gordura alta		Indicar taxa metabólica basal	
4	Sintomas como fobia, pânico, stress e irritabilidade ?	Nunca	As vezes	Sempre	4								
5	Historia de trauma familiar ou infantil?	Não		Sim	5								
Extrema indicação	> 10 pontos				Extrema indicação								
Indicação moderada	6 a 9 pontos				Indicação moderada								
Sem obrigatoriedade	1 a 5 pontos				Sem obrigatoriedade								
		1	2	3									