

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: 01/11/2019

Assinatura:

Paulo Sérgio

On Welcome
Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

ION
body evolution

Nome: PAULO SÉRGIO MENTEMO 1642 Idade: 51
Email: paulo.123@terra.com.br Cidade: SÃO PAULO/SP
Bairro: IMPI BATEI Cel.: (11) 99973-9191
Data Nasc.: 18/05/1968

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): 6
- 7) Alimentação: () Boa ☒ Regular () Péssima
- 8) Alimentos de preferência: arroz, massa, carne, cereal, feijão (homana, maca, uva, morango)

11) Ingerere bebida alcoólica: () Sim (~~X~~) Não Frequência: _____

() Sim (X) Não

Recuperação de massa muscular



P: 180
PA: 119
P: 71.9

Movimento

Paulo Sergio

SEM DORI		Área sugerida									
Mobilidade dinâmica	Pessimo	Ruim	Bom	Excelente		Pessimo	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	PF	LPO	LPO		
	Apley	Mais de 2 mãos	2 mãos	1 mão e meia	1 mão	Fisio	PF	LPO	LPO		
Core.	Kibler	3 bordos e discinesia escapular	2 bordos	1 bordo	Escápula simétrica e estável	Fisio	PF	LPO	LPO		
	Ponte bilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF		
	Ponte unilateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF		
	Prancha Ventral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF		
Bloco m2	Prancha Lateral	Ate 15 segundos	16 a 30 segundos	31 a 45 segundos	> 46 segundos	Pil	Pil	PF	PF		
	Flexibilidade	Elevação ativa Ml	Ate 30 graus	De 30 a 70 graus	Acima 70	Yoga	Yoga	PF	PF		
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcâneo e joelho (semiflexão)	Somente joelho	Eleva calcâneo	Tudo pé no solo e joelho estendido	Yoga	Yoga	PF	PF		
	Hipertensão 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 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 Bloco 4	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - glúteo - 120	45 - 70 - 15, 150	Ate 90, 112, 160	Hipermobilidade	Fisio	Fisio	PF	PF		
	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI	70 RE, 15 graus	80 RE, 30 RI	Hipermobilidade	Fisio	Fisio	PF	PF		
	Tomozelo 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	Pil.	PF	PF		
	Coluna flexoextensão torácica e lombar	> 10 cm do solo	Ate 10 cm do solo	Dedo do solo	Mão do solo	Fisio	Pil.	PF	PF		
	Rotação cervical	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	Pil.	PF	PF		
	Rotação torácica	< 45	45 a 70	70 a 90	90	Fisio	Pil.	PF	PF		

P: 183
A: 119
C: 71.9

-> Pós plano
-> 28/11 seg - 21/12 - seg da 101/12.