#### PAR-Q

45

### 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 freqüência 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.

	7 - Você tem conhecimento de alguma outra razão física que o impeça de participar de atividades físicas?	6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão arterial ou condição cardiovascular?	5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas?	4 - Você perdeu o equilibrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando estava praticando atividades físicas?	3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade	₹ 2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física?	cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica?		
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

## 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:

Camila TAVANES FERNAN

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

Data : 0 4 / / / / / / 9
Assinatura:

#### On Welcome



Centro Integrado de Saúde, Reabilitação e Performance Corporal

~	
~	Nag.
2	No.
	4
-	1
7	~
7	3
0	1
C	j.
C	j
C	j
C	ì
0	3
	3
0	2
0	2
C	1
C	1
0	1
0	1
0	1
CCC	1
C	1
Cra	1
Con	
Cra	1
Cra	1
0	
000	

1) Qualidade do sono:

(\*) Bom > 6 horas

( )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 ( す)Não

4) Queixa de stress mental?

(►) Sim ( ) Não

5) Trauma familiar ou infantil?

( )sim ( S ) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 15 C

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

8) Alimentos depreferência: VESETAII, PLOTEINA, LINTAS

# Seus objetivos e metas:

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

Fortakeinento muscular



















Sem	Indicação moderada	Extrema indicação	O1				_	Questionário		Composto Corpo							Mobilidade articular					Flexibilidade				Core.				Mobilidade	
1 a 5 pontos			familiar ou infantil?	Sintomas como fobia, pânico, stress e irritabilidade em situações na vida diária ?	3 Doença crônica? Ortopédica, clínica metabólica, degenerativa ou Cancer	2 Historia familiar de DDA, alteração sono ou ansiedade e depressão ?	1 Qualidade do sono ?		Baixa % massa magra	% gordura alta	Rotação toracica	Rotação carvical	flexoextensao toracica e iombar	flexoextensao	Tornozelo Wall test	Quadril RE, RI, Flexoext.	Ombro - RE, RI, Elevação		Hiperextensão do joelho	Hiperextensao	Flexão do tronco ortostática	Elevação ativa Mi	rigildia Lateral	Prancha Ventral	Ponte unilateral	Ponte bilateral	Apley	Aganhamento análise do dorso curvo	Agachamento		
			Não	Nunca	Nao ou estável	Nao		_	0	0	45	^ 45	> 10 cm do solo	Extensão total	< 5 cm	< 70 - RE e < 15 graus RI	<45 graus - gluteo -120		5 graus	5 graus	Eleva calcaneo e joelho (semifiexao)	Ate 30 graus	Ate to seguinges	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Ate 15 segundos	Mais de 2 mãos	Barra anterior cabeça	45 graus de flexão	Pessimo	
9	<b>*</b>	•		As vezes	Instável		Regular 4<6 h		0			0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	9 6			0 0	0		N.		AND DESCRIPTION OF PERSONS ASSESSMENT
			Sim	Sempre	Agudizada	Sim	Ruim < 4 horas	2	Indicar a taxa metabólica basal	Indicar taxa metabólica basal	46 a 70	45 a 70	Ate 10 cm do solo	Mantem a lordose	5 a 8 cm	70 RE, 15 graus	45 - 70 - 15, 150		0	0	Flexão do calcaneo	De 30 a 70 graus	To a 30 segundos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	16 a 30 segundos	2 mãos	Barra AO LONGO DA NUCA	45 a 90 graus de flexão do joelho	Ruim	-
		TOTAL T							Indicar para plataforma de força e salto	Usar tabela da OMS	8	<b>6</b>	*	4	0	0	0	0		*			0 0					W	0		The second secon
											70 a 90	70 a 90	Dedo do solo	Cabeça alinhada	8 cm - 10 cm	80 RE, 30 RI	Ate 90, t12, 160		-6 graus	- 5 graus	Somente joelho	Acima 70	31 a 34 segundos	1 mão e meia	Barra MESMA LINHA CABEÇA	Acima de 90 graus com taco	Bom	the same divine and the same and the same			
														0	0	4	aft.		0	0	4	to (		0		<b>•</b>		0	0		THE RESERVE THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT OF THE PERSON NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO IS NOT THE PERSON NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED IN COLUMN TWO IS NAMED IN COLUMN TRANSPORT NAMED
											90	90	Mao do solo	Queixo ao tórax	> 10 cm hipermobilidade	Hipermobilidade	Hipermobilidade		- 10 graus	- 10 graus	Todo pé no solo e joelho extendido		> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	> 46 segundos	1 mão	Posição ATRÁS CABEÇA	Completo	Execelente	
												0		0	4	0	0		0	0	0		1 11/2		200 to	1	E		0		
											Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio	Fisio				0	9	(6)		0	(S)		@	Fisio	Péssimo	A CAMPAGE STREET, SPECIAL PROPERTY AND ADDRESS OF THE PARTY AND ADDRESS
											PH. (S)	PII.	PIL @	PI.	Fisio	Fisio	Fisio		9	0	0	0	•	0	0	<b>@</b> €	)(3)	10	<b>Q</b> - <b>Q</b>	Ruim	
											8	0	8	3	<b>P</b>	1	0		Ē	3	4	8	6	0	8		180	0	(F)	Son	
											8	8	8	<b>3</b>	4	4	3		9	<b>a</b>	đ	8	•	00		LPO	8	0	ГРО ()	Excelente	The second secon
																												Se Valdo dinâmico do joelho CINEMATICA	Se Valdo dinámico do joeino CINEMATICA	IEC'Y	

C:28

8161 . W. String 8161 . W. String 847 . Franch Movimento

\_