

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

Quais: _____ Frequência: _____

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

11) Ingerir bebida alcoólica: ☒ Sim () Não Frequência: 1 ou 2x SEMANA
(FIM DE SEMANA)

Histórico clínico:

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

Medicamentos em uso: OMEGA, VIT. C, RUSSOAS, LATINA S.A.

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

• Portador de marcapasso:

() Sim (☒) Não

• Alterações cardíacas:

() Sim (☒) Não Quais: _____

• Antecedentes oncológicos:

() Sim (☒) Não Qual: _____

• Diabetes:

() Sim (☒) Não Tipo: _____

• Algum tipo de doença:

() Sim (☒) Não Qual: LESÃO CARTILAGEM JOELHO E LOMBOS D. LUMBAR
COM VARIANTE CRANIOCAUDAL

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

(☒) Sim () Não Qual: INÍCIO DE ARTRITE Q.F.

• 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 (☒) Não

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: Antonio Claudio MARADEI GUIMARÃES Idade: 57

Email: CLAUDIO.MARADEI@GMAIL.COM Cidade: S.P.

Bairro: VILA MANOIA Cel.: 11 997197347

Data Nasc.: 09/01/1962

89.5 kg

1.72 m

118 mmHg

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 irmão, irmã

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): 1,5 a 2 Litros

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

8) Alimentos de preferência: SALGADAS E PROTEÍNA

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 | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 1 - Alguma vez seu médico disse que você possui algum problema cardíaco e recomendou que você só praticasse atividade física sob prescrição médica? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 2 - Você sente dor no tórax quando pratica uma atividade física? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 - No último mês você sentiu dor torácica quando não estava praticando atividade física? |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 4 - Você perdeu o equilíbrio em virtude de tonturas ou perdeu a consciência quando estava praticando atividades físicas? |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 5 - Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado com a prática de atividades físicas? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 6 - Seu médico já recomendou o uso de medicamentos para controle da sua pressão arterial ou condição cardiovascular? |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | 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:

Antonio Claudio MARADEI GUIMARÃES

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

Data: 16/10/2019

Assinatura:

[Assinatura]

Seus objetivos e metas:

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

VOLTAR A ATIVIDADE FÍSICA, DIMINUIR
DORES ARTICULARES, CORRER 20
5 a 15 KM-PP.



medicina esportiva



fisioterapia



movimento



preparação física



levantamento olímpico



































































































pilates



yoga



nutrição

SEM DORI								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 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 
	Kibler	3 bordos e discinesia escapular		2 bordos		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		Pil 	Pil 	PF 	
Bloco m2	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 
	Prancha Lateral	Ate 15 segundos		16 a 30 segundos	  	31 a 45 segundos		> 46 segundos		Pil 	Pil 	PF 	PF 
												PF 	PF 
Flexibilidade	Elevação ativa MI	Ate 30 graus		De 30 a 70 graus		Acima 70				Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
Bloco 3	Flexão do tronco ortostática	Eleva calcaneo e joelho (semiflexao)		Somente joelho		Elevar calcaneo		Todo pé no solo e joelho estendido		Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Hiperextensao cotovelo	5 graus		0		- 5 graus		- 10 graus		Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	Hiperextensão do joelho	5 graus		0		-5 graus		- 10 graus		Yoga 	Yoga 	PF 	PF 
	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 
Mobilidade articular	Ombro - RE, RI, Elevação	<45 graus - gluteo -120		45 - 70 - 15, 150		Ate 90, t12, 180		Hipermobilidade		Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
Bloco 4	Quadril RE, RI, Flexoext.	< 70 - RE e < 15 graus RI		70 RE, 15 graus		80 RE, 30 RI		Hipermobilidade		Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
	Tornozelo Wall test	< 5 cm		5 a 8 cm		8 cm - 10 cm		> 10 cm hipermobilidade		Fisio 	Fisio 	PF 	PF 
	Coluna flexoextensao cervical	Extensão total		Mantem a lordose		Cabeça alinhada		Queixo ao tórax		Fisio 	Pil. 	PF 	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 
	Rotação cervical	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio 	Pil. 	PF 	PF 
	Rotação toracica	< 45		45 a 70		70 a 90		90		Fisio 	Pil. 	PF 	PF 