

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

Quais: Pilates Frequência: 1x

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

11) Ingere bebida alcoólica: (X) Sim () Não Frequência: Social

Histórico clínico:

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

Medicamentos em uso: Proleia, calcao, vit D

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

• 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:

(X) Sim () Não Qual: Osteopore

• Possui algum problema ortopédico diagnosticado?:

(X) Sim () Não Qual: Esvoltoze, hiperlordose

• Tem alguma restrição ou recomendação médica para prática de

exercícios? (X) Sim () Não Quais: cuidado al peso e pulso

• Teste de esforço, ergométrico ou ergoespirométrico recentemente (menos de 1 ano)?

(X) Sim () Não

On Welcome



Centro Integrado de Saúde,
Reabilitação e Performance Corporal

Nome: Carla Rubia do Prado Idade: 40

Email: carlarubia@gmail.com Cidade: São Paulo

Bairro: Vila Sonia Cel.: 976200747

Data Nasc.: 11 / 01 / 79

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?

(X) Sim () Não

3) Apresenta fobia, pânico diagnosticado por médico?

() Sim (X) Não

4) Queixa de stress mental?

(X) Sim () Não

5) Trauma familiar ou infantil?

() sim (X) Não

6) Ingestão de água (copos/dia): 3

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

8) Alimentos de preferência: Carboidatos

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 checked="" 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 type="checkbox"/> | <input checked="" 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:

Carla Rubia do Prado

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

Data: 11/10/19

Assinatura:

Carla Rubia do Prado

Seus objetivos e metas:

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

Fortalecimento coluna e membros
inferiores devido a grave osteoporose
precoce e perda de massa óssea
agravando



medicina esportiva



fisioterapia



movimento



preparação física



levantamento olímpico



pilates



yoga



nutrição