

Curso de Extensão **PILATES SOLO**

Início das aulas: **8. 03. 2016** Término: **9 de junho de 2016**

Dias e horário: **3ª e 5ª das 07:00 às 08:00h** Local: **sala 226/ CCTA/UFPB**

Professora: **Bárbara Santos**

Nome: _____ Idade: _____

Comunidade interna da UFPB: docente () discente () técnico administrativo ()

Comunidade externa ()

QUESTIONÁRIO

1. Você pratica ou já praticou alguma atividade física? Qual (is)? Por quanto tempo?

2. Você possui alguma patologia sistêmica?(hipertensão, diabetes, problemas cardíacos?)

3. Já teve alguma lesão corporal envolvendo sua estrutura musculoesquelética? (entorse, fratura, distensões e/ou luxações) Há quanto tempo?

4. Você já foi submetido (a) a alguma cirurgia? (programada ou emergencial) Qual (is)?

5. Faz uso de alguma medicação? Qual (is)?

6. Você tem dificuldade de se concentrar nas suas atividades?

7. Você digita e ou atende telefone na sua atividade funcional? Com que frequência?

8. Como você termina sua jornada diária?

8a. ()bem () cansado ()exausto

8b. ()com dor () sem dor

9. Você tem algum problema de coluna? Qual (is)?

10. Qual é a sua expectativa em relação às aulas de Pilates?

Se você sente alguma dor, favor responder as questões abaixo:

- a. Descreva o local da dor:
- b. Intensidade (de 0 a 10):
- c. Características:
- d. Frequência:
- e. Origem (quando)
- f. Fatores que agravam:
- g. Fatores que aliviam:
- h. Toma medicação? Qual (is)?

11. Diante do que foi respondido acima, o que você acha que poderia fazer para melhorar sua condição física?

Assinatura: _____

Data: ____/____/____