# QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO

NOME:

DATA DE NASCIMENTO:

DATA DA AVLIAÇÃO:

---

**1.Idade:**

**2.Sexo**: Feminino

**3.Estado Civil:**
1.Solteiro ( ) 2.Casado ( ) 3.Separado ( ) 4.Viúvo ( )

**4.Escolaridade:**
1.( )1ª ~ 4ª série 2.( )5ª ~ 8ª série 3.( )1º ~ 3º ano / ensino médio
4.( )Escola técnica 5.( )Universidade 6.( )Analfabeto / sem escolaridade

**5. Renda Mensal:**
1.( ) <1 salário 2. ( ) >1 salários< 3 3. ( ) > 3 salários <5 ( ) >5 salários

**6. Sente tontura?**
1. ( ) Sim. 2. ( ) Não

**7. Você pratica alguma atividade física ou esporte?**

1.( )Não 2.( )Sim ⇨ Qual? _____
Quantas vezes por semana? _____vezes
Qual a duração de cada sessão? _____minutos

**8. No último ano, você sofreu alguma QUEDA? (Considere como quedas atos acidentais, não intencionais, decorrentes de escorregões / tropeços / desequilíbrios)**

1.( )Não 2.( )1 vez 3.( )2 a 4 vezes 4.( )5 ou mais

**9. Você tem MEDO DE CAIR?**

1.( )Não 2.( )Sim

**10. Você fuma?**

1.( )Não 2.( )Sim

**11. Você ingere bebidas alcoólicas?**

1.( )Não 2.( )Sim

**10. Você está tomando alguma medicação no momento?**

1.( )Não 2.( )Sim,

→Quantidade:

1( ) 2( ) 3 ( ) 4( ) 5( ) ou mais ( )

**11. Marque com um X caso você tenha alguma das doenças abaixo:**

| | |
|---|---|
| **A.**( )Insônia / Dificuldade para dormir | **H.**( )Pressão alta (Hipertensão) |
| **B.**( )Diabetes | **I.**( )Colesterol ou triglicérides altos (Hiperlipidemia) |
| **C.**( )Derrame – AVC | **J.**( )Problemas nas articulações (artrite, artrose) |
| **D.**( )Osteoporose | **K.**( )Depressão |
| **E.**( )Problemas de coração | **L.**( ) Perda de visão |
| | **M.**( )Zumbidos |
| **F.**( ) Perda auditiva | |
| **G.**( ) Fadiga/ Cansaço | **N.**( )Dor lombar |
| | **O.** Outros: |

**12. Como você define sua saúde atual?**

1.( ) Boa 2.( ) Regular 3.(. ) Ruim. 4. ( ) Péssima

# Testes físicos

| Pressão arterial | Frequência Cardíaca: |
|---|---|
| _____/_____ | --------- bpm |

| MEDIDAS BIOIMPEDÂNCIA | |
|---|---|
| Peso<br>_____kg | Altura<br>_____m |

| IMC: |
|---|
| |

| **PERCENTUAL DE GORDURA (%)** | **MASSA MUSCULAR (kg)** |
|---|---|
| Membro superior direito: | Membro superior direito: |
| Membro superior esquerdo: | Membro superior esquerdo: |
| Membro inferior direito: | Membro inferior direito: |
| Membro inferior esquerdo: | Membro inferior esquerdo: |
| Tronco e cabeça: | Tronco e cabeça: |
| **TOTAL**: | **TOTAL:** |

| | ESQUERDO | DIREITO |
|---|---|---|
| Força de preensão manual (FPM) | _____kg | _____kg |
| Velocidade usual da marcha – 4 m | _____segundos | |