

QUESTIONÁRIO DE SAÚDE E ESTILO DE VIDA (a preencher pelo aluno)

Dados Pessoais:

Nome: _____

Data Nascimento: ____/____/____ Ano /Turma: _____ Nº de aluno: _____

Questionário de Saúde

Doença Conhecida (assinale com uma cruz os casos positivos)

Conheces alguma razão que te impeça pelo qual não deveria realizar uma atividade física Sim Não

Em caso afirmativo especifica: _____

Historial de Atividade Física

Praticas atualmente algum tipo de exercício físico(programado)? Em caso **afirmativo**, qual(ais)? _____

Há quanto tempo? _____ meses/anos. Qual a duração? _____ (min).Frequência _____

Há quanto tempo? _____ meses/anos. Qual a duração? _____ (min).Frequência _____

Em caso negativo, já praticaste ? Se sim Qual(ais) _____ Durante quanto tempo? _____ meses/anos

Quando abandonastes (mês/ano)? ____/____ Qual o motivo do abandono _____

Realizas alguma alguma atividade física (não programada) regularmente (mais de 3 vezes por semana)?

Se sim? Qual _____ Tempo médio de duração _____ (Min) Quantos vezes por semana _____ Sozinho? _____

Hábitos Diários

És fumador? _____ Se sim, há quantos (anos/meses) _____ quantos cigarros/dia _____ se não, mas já foste, há quanto tempo abandonaste _____ (meses/anos).

Bebes café? _____ quantos por dia? _____

Quantas horas passa por dia diante do computador/consola? _____

Quantas horas de repouso fazes normalmente? _____ A que horas te deitas? _____

Quantidade de água que bebes por dia? _____ (copos)

Quantas refeições fazes normalmente por dia? _____

A que horas tomas o pequeno almoço? _____

Costumas tomar o pequeno-almoço antes de vires para a escola? _____

Hoje o que comeste ao pequeno almoço? _____

Passas mais de 3 horas e meia sem comer? _____

Comes muitos alimentos açucarados? (bolos, rebuçados, refrigerantes) _____

Evitas fritos ou ementas com muita gordura? _____

Costumas beber diariamente leite ou seus derivados? _____

Com que regularidade comes fruta? _____

Quantas vezes por semana almoças no refeitório? _____

Quantas vezes por semana almoças no bar? _____

Quantas vezes por semana deves tomar banho? _____

Quais os benefícios do desporto? _____

Acompanhas o teu peso corporal com frequência? _____

Depois das aulas de EF tomas banho na escola? _____

Como te deslocas para a escola? _____

Para que serve a flexibilidade? _____

Quais os papéis dos músculos abdominais no nosso corpo?

Deve sempre realizar-se aquecimento antes de qualquer atividade física, se sim, porquê?

Data: _____