

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

Dados Pessoais:

Nome: _____

Data Nascimento: ____/____/____ Ano /Turma: _____ N° de aluno: _____

Doença Conhecida

Conheces alguma razão que te impeça pelo qual não deverias 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)?

1. _____

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

2. _____

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

Em caso negativo, já praticaste ? Se sim Qual(ais)

1. _____ Durante quanto tempo? _____ meses/anos

2. _____ Durante quanto tempo? _____ meses/anos

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

Realizas 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? _____ E no bar? _____

Quantas vezes por semana deves tomar banho? _____

Depois das aulas de EF tomas banho na escola? _____

Acompanhas o teu peso corporal com frequência? _____

Como te deslocas para a escola? _____

Desenvolvimento da Condição Física

Quais os benefícios da prática desportiva?

Identifica as capacidades físicas e escreve uma pequena definição de cada uma. _____

Refere os indicadores que caracterizam uma boa aptidão física.

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

Identifica alguns sinais de fadiga durante um esforço físico intenso.
