Questionário de saúde antes do treino

Para preencher pelo cliente antes da primeira sessão, baseado nas perguntas do PAR-Q (questionário de prontidão para a atividade física). Responde com sinceridade: serve para treinares em segurança.

Nome _____ Data de nascimento _____ Data _____

Telemóvel _____ Contacto em caso de emergência (nome e telemóvel) _____

Perguntas de saúde

1	Algum médico já te disse que tens um problema de coração e que só deves fazer atividade física recomendada por um médico?	☐ Sim	☐ Não
2	Sentes dor no peito quando fazes atividade física?	☐ Sim	☐ Não
3	No último mês, tiveste dor no peito sem estares a fazer atividade física?	☐ Sim	☐ Não
4	Perdes o equilíbrio por causa de tonturas ou já alguma vez perdeste a consciência?	☐ Sim	☐ Não
5	Tens algum problema nos ossos ou nas articulações (por exemplo, costas, joelho ou anca) que possa piorar com a atividade física?	☐ Sim	☐ Não
6	Tomas atualmente medicamentos receitados para a tensão arterial ou para o coração?	☐ Sim	☐ Não
7	Sabes de alguma outra razão pela qual não devas fazer atividade física?	☐ Sim	☐ Não

Respondeste "Sim" a alguma pergunta? Fala com o teu médico antes de começares ou de aumentares a intensidade do treino, e mostra-lhe este questionário. **Respondeste "Não" a todas?** Podes começar de forma progressiva. Se a tua saúde mudar (por exemplo, gravidez, lesão ou doença), avisa o teu personal trainer.

Sobre ti

Objetivos (o que queres conseguir com o treino)

_____

_____

Lesões, cirurgias ou dores frequentes

_____

_____

Medicação habitual

_____

Nível de atividade atual ☐ Pouco ou nada ativo ☐ 1 a 2 vezes por semana ☐ 3 ou mais vezes por semana

Declaro que as respostas são verdadeiras e que avisarei o meu personal trainer se a minha saúde mudar. Autorizo que este questionário seja guardado pelo meu personal trainer apenas para planear o treino em segurança.

Assinatura do cliente _____ Data _____