

Cuestionario de historial deportivo y actividad física:

Nombre y apellidos: _____

Fecha: _____

1.- ¿Su relación con el ejercicio físico y/o el deporte es...?

He practicado ejercicio físico y/o deporte en el pasado durante _____ años,
pero lo deje hace _____

por el siguiente motivo _____

Cuando practicaba ejercicio físico y/o deporte lo hacía _____ veces por semana.

Generalmente practicaba los siguientes deportes y/o actividades: _____

Mi nivel era (profesional, semiprofesional, aficionado, esporádico): _____

2.- Responda a las siguientes cuestiones

¿Ha entrenado anteriormente en un centro deportivo? _____

¿Ha entrenado anteriormente con un entrenador personal? _____

¿Tiene alguna experiencia negativa en relación al deporte y/o ejercicio físico? _____

Considera que en su vida diaria su nivel de actividad física es: ALTO MEDIO BAJO

Considera que su trabajo es físicamente: INACTIVO LIGERO PESADO

3.- Con respecto al programa de ejercicio físico que va a comenzar

¿Cuántos días a la semana le quiere dedicar? _____

¿Cuánto tiempo quiere dedicar a cada sesión? _____

¿Qué tipo de actividades le gustaría realizar? _____

¿Le gustaría que le asesorara un entrenador personal? _____

¿Qué le gustaría conseguir con el programa que va a comenzar? _____

4.- Valore su capacidad del 1 al 5 (1 muy baja; 5 muy alta) en los siguientes aspectos

Resistencia y capacidad respiratoria

Fuerza y resistencia muscular

Flexibilidad

Agilidad y coordinación de movimientos

