

**ANEXO G**

**MARINHA DO BRASIL  
COLÉGIO NAVAL**

**FICHA DE ANAMNESE DIRIGIDA PARA O PERÍODO DE ADAPTAÇÃO**

**OBS: Este anexo deverá ser impresso, preenchido em letra de forma legível maiúscula, assinado com firma reconhecida e entregue por ocasião da apresentação no Colégio Naval no dia 21 de janeiro de 2024.**

1. Você pratica regularmente atividades físicas? ( ) Não ( ) Sim.

Que atividade(s) realiza? \_\_\_\_\_

Frequência Semanal: \_\_\_\_\_ Duração diária da(s) atividade(s) \_\_\_\_\_

2. Sobre seu condicionamento físico, pode-se dizer que você é: ( ) sedentário ( )

pouco ativo ( ) ativo ( ) muito ativo ( ) atleta

3. Sobre sua condição natatória, pode-se dizer que você:

( ) não sabe nadar ( ) nada com dificuldade ( ) nada com estilo ( ) é atleta

4. Em relação à sua fluabilidade, você consegue se manter no meio aquático, durante 10 minutos, sem nenhum suporte, apoio ou auxílio, com a cabeça elevada e o corpo na posição vertical?

( ) Sim ( ) Não

5. Se ocorresse um teste hoje, para avaliar o seu condicionamento físico, você

preferiria: ( ) correr ( ) caminhar

6. Possui histórico familiar de doença(s)? Caso afirmativo, qual(is) doença(s) e grau de parentesco (aplica-se a avô, avó, pai, mãe, irmãos)?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

7. Faz uso contínuo e regular de algum tipo de medicação? Caso afirmativo, qual(is)?

---

---

---

8. Fez uso recente, nos últimos 10 dias, de algum medicamento? Caso afirmativo, qual(is) ?

---

---

---

9. Faz uso constante ou fez uso recente, nos últimos 30 dias, de algum tipo de alimento para praticantes de atividade física (aminoácidos, whey protein, creatina e etc), energéticos, termogênico (substância para reduzir a gordura corporal) ou esteróides anabolizantes? Se afirmativo, qual(is), em que época e por quanto tempo?

---

---

---

10. Quanto à ingestão de bebidas alcoólicas, assinale o que mais se aproxima do seu hábito.

Sua frequência de uso é:

- ( ) diária
- ( ) 4 a 6 vezes por semana
- ( ) 2 a 3 vezes por semana
- ( ) 1 vez por semana
- ( ) 1 a 2 vezes por mês
- ( ) nunca

A quantidade ingerida, a cada frequência de uso, habitualmente, é:

- ( ) 1 a 3 doses ( ) 4 a 6 doses ( ) mais de 6 doses

11. Quanto ao fumo, assinale o que mais se aproxima do seu hábito.

Sua frequência de uso é:

( ) diária ( ) 4 a 6 vezes por semana ( ) 2 a 3 vezes por semana ( ) 1 vez por semana  
( ) 1 a 2 vezes por mês ( ) nunca

A quantidade de cigarros fumados, a cada frequência de uso, é: ( ) 1 a 3 ( ) 4 a 6 ( )  
6 a 10 ( ) 10 a 20 ( ) acima de 20

12. No momento você tem alguma restrição de saúde para a prática de atividade física? ( ) Não ( ) Sim. Qual(is)?

---

---

---

13. Já teve alguma restrição à prática de atividade física? Caso afirmativo, qual(is) e quando ocorreu?

---

---

---

14. Quantas horas, habitualmente, você dorme por noite?

---

---

---

15. Espaço reservado para pequeno comentário que, porventura, tenha interesse de fazer quanto à sua condição física e de saúde atual.

---

---

---

Declaro que prestei todas as informações com a mais absoluta liberdade e verdade.

---

(Local e Data)

---

(Nome Completo do Adaptando)

---

(Pais/Responsável ou Candidato maior de idade)\*