

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 29 de janeiro de 2023.

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)*