



## PROGRAMA ALMA SÉNIOR

### AVALIAÇÃO INICIAL PARA A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA



Praticar atividade física regularmente, é saudável. Se está a considerar inscrever-se neste programa, aconselhamos que leia o seguinte questionário, reflita e responda de uma forma honesta às questões.

Aconselhamos ainda: antes de iniciar a prática de qualquer atividade física **consulte sempre o seu médico.**

Por favor, leia as perguntas com atenção e responda SIM ou NÃO.

SIM	NÃO	
		Fuma
		Pressão arterial é superior a 140/90mmHg
		Desconhece o valor da sua pressão arterial
		Toma medicação para a pressão arterial
		O valor do colesterol total é > 240 mg/dl
		Desconhece o valor do seu colesterol total
		Tem um familiar próximo que tenha tido enfarte do miocárdio, com idade inferior a 55 anos (pai ou irmão) ou a 65 anos (mãe ou irmã)
		É diabético ou toma algum medicamento para controlar os níveis de glucose no sangue
		É fisicamente inativo (i.e., pratica menos de 30 minutos de atividade física por dia em pelo menos 3 dias por semana)

Se respondeu **SIM**, a uma ou mais questões, recomendamos que se aconselhe com o seu médico antes de iniciar qualquer tipo de atividade física.

#### TERMO DE RESPONSABILIDADE

Eu, \_\_\_\_\_ portador do Bilhete de Identidade/Cartão Cidadão nº \_\_\_\_\_ emitido em \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ de acordo com a Lei de Bases da Atividade Física e do Desporto aprovada pela Lei nº 5/2007, de 16 de janeiro, declaro que me assegurei previamente de que não tenho contraindicações para a prática de atividade que pretendo desenvolver.

Assinatura \_\_\_\_\_

Almada, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_