

# CUESTIONARIO DE OBJETIVOS

## MOTIVOS PRINCIPALES POR LOS CUALES DESEAS PARTICIPAR EN ESTE PROGRAMA

Marca como máximo 3 motivos en la casilla correspondiente.

### Problemas de Salud

Problema de espalda \_\_\_\_\_

Enfermedad cardiovascular \_\_\_\_\_

Enfermedad respiratoria \_\_\_\_\_

Enfermedad aparato locomotor \_\_\_\_\_

Enfermedad metabólica (obesidad, diabetes tipo II, hipertensión, osteoporosis)

Lesión deportiva \_\_\_\_\_

Otra situación especial \_\_\_\_\_

### Mejora Psíquica

Deseo realizar una actividad física que me relaje y reduzca mis niveles de estrés

### Mejora Estética

Perder peso \_\_\_\_\_

Ganar peso \_\_\_\_\_

Reafirmar y tonificar zonas corporales \_\_\_\_\_

### Rendimiento Deportivo

Mejora de la condición física general \_\_\_\_\_

Mejora de la condición física específica \_\_\_\_\_

Deporte \_\_\_\_\_

Oposición \_\_\_\_\_

### Propios de las actividades acuáticas

Aprender a nadar. Tengo pánico al agua. \_\_\_\_\_

Aprender a nadar. Todavía no me fío. \_\_\_\_\_

Mejorar mi estilo de nado y aprender otros nuevos. \_\_\_\_\_

Perfeccionar los estilos de natación. \_\_\_\_\_

Lugar:

Fecha:

Firma del cliente:

¿Qué parte de tu cuerpo cambiarías y por qué?

¿Qué objetivos tienes al hacer ejercicio?

¿Cuánto tiempo tienes a la semana para hacer ejercicio?

Horarios:

¿Estás matriculado en algún gimnasio o tienes algún parque cerca de tu casa?

¿Cada cuánto lo visitas?

¿Te gusta ir?

Lugar:

Fecha:

Firma del cliente: