CUESTIONARIO DE HISTORIAL DEPORTIVO

¿HACES EJERCICIO? SÍ ☐ NO ☐

Si has marcado 'SÍ':

¿Qué ejercicio haces?

¿Qué días?

¿Dónde?

Si has marcado 'NO':

¿Habías hecho ejercicio antes?

¿Durante cuánto tiempo?

¿Cuánto tiempo hace?

¿Con qué frecuencia?

¿Te gustaba?

¿Por qué?

Menciona tres actividades que te gusta realizar (que no tengan que ver con el ejercicio).

Menciona tres actividades que no te gusta realizar (que no tengan que ver con el ejercicio).

Menciona tres tipos de ejercicio que te gusten (por prioridad).

Describe un día completo (desde que te levantas hasta que te acuestas).

¿Qué parte de tu cuerpo cambiarías y porqué?

¿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: