



## QUESTIONARIO DI AUTOVALUTAZIONE DI IDONEITA' ALLO SVOLGIMENTO DI ATTIVITA' FISICA(+14 anni)

Soffri di patologie cardiache?..... Si No

Sei diabetico?..... Si No

Se hai risposto Si ad una o ad entrambe le domande, sei considerato una persona ad alto rischio ed è necessario l'autorizzazione del medico per svolgere attività sportiva. Se invece hai risposto No a entrambe le domande, continua e compila le seguenti sezioni del questionario

Hai mai provato dolore al petto?..... Si No

Ti sei mai sentito svenire o hai sofferto di vertigini?..... Si No

Soffri di asma, enfisema o bronchite?..... Si No

Soffri di disfunzioni alla tiroide?..... Si No

Hai mai sofferto dei seguenti disturbi:

Respiro breve, soprattutto durante l'allenamento..... Si No

Palpitazioni cardiache..... Si No

Problemi vascolari (infiammazione vene)..... Si No

Crampi alle gambe durante l'esercizio..... Si No

Gonfiore persistente alle caviglie..... Si No

Sei in stato di gravidanza?..... Si No

Se hai risposto Si ad una o più domande, sei considerato una persona ad alto rischio ed è necessario l'autorizzazione del medico per svolgere attività sportiva. Se invece hai risposto No a tutte le domande, continua e compila le seguenti sezioni del questionario.

Soffri, o hai sofferto in passato, di problemi ad ossa e articolazioni come l'artrite, che possano aggravarsi a seguito dell'attività esercizio fisica?..... Si No

Se hai risposto Si alla domanda, sei considerato una persona a moderato rischio. Sarà quindi necessaria o l'autorizzazione del medico per svolgere attività sportiva o un'autocertificazione con assunzione del rischio. Se invece hai risposto No, continua e compila le seguenti sezioni del questionario.

Sei un uomo di età superiore ai 55 anni, o una donna di età superiore ai 65 anni?..... Si No

Hai mai sofferto di ipertensione?..... Si No

Hai casi in famiglia di problemi cardiaci in età inferiore ai 55 anni?..... Si No

Sei attualmente un fumatore o lo sei stato negli ultimi 6 mesi?..... Si No

Hai mai sofferto di colesterolo alto?..... Si No

Fai meno di 3 ore di attività fisica (lavori domestici, giardinaggio, camminata, etc.) per settimana?..... Si No

Se hai risposto Si ad una o a più domande, sei considerato una persona a moderato rischio. Sarà quindi necessaria o l'autorizzazione del medico per svolgere attività sportiva o un'autocertificazione con assunzione del rischio. Se invece hai risposto No a tutte le domande, sei considerato una persona a basso rischio.