

## APTIDÃO FÍSICA AUTORRELATADA

É muito importante que você responda a este questionário sozinho(a), sem levar em conta as respostas dadas pelos seus colegas de classe. Sua resposta será útil para o progresso da ciência e da medicina. Por favor, responda todas as perguntas e não deixe nenhuma em branco. Marque apenas uma resposta por pergunta e o mais importante: seja sincero(a). Obrigado pela sua cooperação.

Por favor, tente pensar sobre seu nível de aptidão física (comparado com o de seus amigos) e escolha a opção adequada.

### 1. Sua aptidão física geral é:

- Muito ruim
- Ruim
- Média
- Boa
- Muito boa

### 2. Sua capacidade cardiorrespiratória (capacidade de fazer exercícios, por exemplo, correr por muito tempo) é:

- Muito ruim
- Ruim
- Média
- Boa
- Muito boa

### 3. Sua força muscular é:

- Muito ruim
- Ruim
- Média
- Boa
- Muito boa

### 4. Sua velocidade/agilidade é:

- Muito ruim
- Ruim
- Média
- Boa
- Muito boa

### 5. Sua flexibilidade é:

- Muito ruim
- Ruim
- Média
- Boa
- Muito boa

**OBRIGADO PELO SEU TEMPO E PARTICIPAÇÃO**

