

Guia de Exercícios Pessoal

Nome do paciente : **Data de nascimento:**

Meu objetivo geral é:

Meu objetivo específico com o exercício

O que eu vou fazer?

Minha confiança

Em uma escala de 1 a 10, o quanto estou confiante de que posso atingir meu objetivo específico com o exercício?

Não confiante 1 --- 2 --- 3 ---4 --- 5 --- 6 --- 7 --- 8 --- 9 --- 10 **Muito confiante**

Meu plano de ação

Onde vou fazê-lo?

Quando vou fazê-lo?

Diário de Exercícios

É importante medir e registrar seu progresso, para que você veja quando está tendo sucesso, bem como para entender o que pode mudar se seu plano não estiver funcionando.

Quando vou registrá-lo?

Onde vou preencher meu diário?

<p>Paciente</p> <p>Farei os exercícios (Meu objetivo específico), registrarei meu progresso (Diário de Exercício) e trarei meu diário de exercícios para o próximo encontro.</p> <p>Assinatura:.....</p> <p>Data:.....</p>	<p>Profissional</p> <p>Vou discutir com você o seu Diário de Exercício e como você se saiu quando o trouxer de volta no próximo encontro.</p> <p>Assinatura:.....</p> <p>Data:.....</p>
---	--

Revisão

Se nenhum dos itens acima foi alterado desde a última sessão, revise o formulário novamente junto com o Diário de Exercício. Verifique novamente os objetivos e o nível de confiança e repasse seus planos de ação para o programa e preencha o Diário de Exercício. Leia os compromissos do Paciente e do Profissional acima e então assine abaixo. Se qualquer parte acima se modificar OU NECESSITAR MODIFICAÇÃO, você deverá preencher um novo formulário.

<p>Paciente</p> <p>Assinatura:</p> <p>Data:</p> <p>Assinatura:</p> <p>Data:</p> <p>Assinatura:</p> <p>Data:</p> <p>Assinatura:</p> <p>Data:</p>	<p>Profissional</p> <p>Assinatura:</p> <p>Data:</p> <p>Assinatura:</p> <p>Date:</p> <p>Assinatura:</p> <p>Data:</p> <p>Assinatura:</p> <p>Data:</p>
---	---