

Ficha de anamnese do aluno

trainercheck.app

Preencha antes da sua primeira sessão.

1. Dados básicos

Nome completo:

E-mail:

Telefone:

Data de nascimento:

Melhor forma e horário para falar com você:

Contato de emergência (nome e telefone):

2. Objetivos

O que você quer alcançar?

Como seria o sucesso, com as suas palavras?

Existe uma data ou evento pelo qual você está treinando?

Como você vai saber que está funcionando?

3. Histórico de treino

Que tipo de treino você já fez?

Por quanto tempo você treinou com regularidade, no seu melhor momento?

3. Histórico de treino (continuação)

Do que você mais gostou?

Do que você não gostava ou tinha receio?

Se já parou de treinar antes, o que atrapalhou?

Alguma lesão, cirurgia ou região problemática no passado?

4. Triagem de saúde

Se você responder sim a qualquer item desta seção, acrescente os detalhes nas linhas indicadas. Podemos pedir uma liberação do seu médico antes de começar.

Algum médico já aconselhou você a limitar sua atividade física? S ☐ N ☐

Você tem algum problema diagnosticado de coração, pulmão ou pressão arterial? S ☐ N ☐

Você sente dor no peito, tontura ou falta de ar durante a atividade? S ☐ N ☐

Você tem algum problema ósseo, articular ou nas costas que a atividade possa piorar? S ☐ N ☐

Você convive com alguma condição de longo prazo (diabetes, asma, epilepsia, tireoide)? S ☐ N ☐

Você toma algum medicamento que possa afetar o exercício? S ☐ N ☐

Você está grávida ou deu à luz nos últimos 6 meses? S ☐ N ☐

Detalhes de qualquer resposta "sim" acima:

Há mais alguma coisa sobre a sua saúde que eu deva saber?

5. Estilo de vida

Média de sono por noite (horas):

Nível atual de estresse (1 a 10):

5. Estilo de vida (continuação)

Rotina de trabalho (horas, turnos, sentado ou ativo):

Atividade atual fora do treino:

Como você descreveria sua alimentação no momento?

Alguma restrição alimentar, alergia ou alimento que você não come?

6. Logística e consentimento

Dias e horários em que você pode treinar:

Quantas sessões por semana são realistas? _____

Onde você vai treinar e que equipamentos você tem?

Como você prefere ser orientado (cobrado com firmeza, incentivado com delicadeza)?

Mais alguma coisa que você gostaria que eu soubesse antes de começarmos?

Confirmo que as informações acima são verdadeiras e completas.

S ☐ N ☐

Li e concordo com os termos de coaching e a política de cancelamento.

S ☐ N ☐

Assinatura: _____

Data: _____
