

Tadeu Lima

PERSONAL TRAINER

Informações Pessoais

Nome Nasc. Profissão
E-mail Celular Tel.
Endereço Nº CEP
Bairro Cidade UF Comp.
Em caso de Emergência, contatar Tel.

Experiência com Musculação

Como nos encontrou? Já praticou musculação antes? ☐ S ☐ N
O que você espera obter com Musculação?
Qual sua tolerância ao esforço? ☐ Leve ☐ Média ☐ Firme / Profunda ☐ Não sei

Histórico de Saúde

Liste tipos de medicamentos/suplementos que está tomando atualmente e explique

Liste qualquer acidente/doença/lesão que ainda esteja lhe afetando no momento

Liste cirurgias realizadas e explique

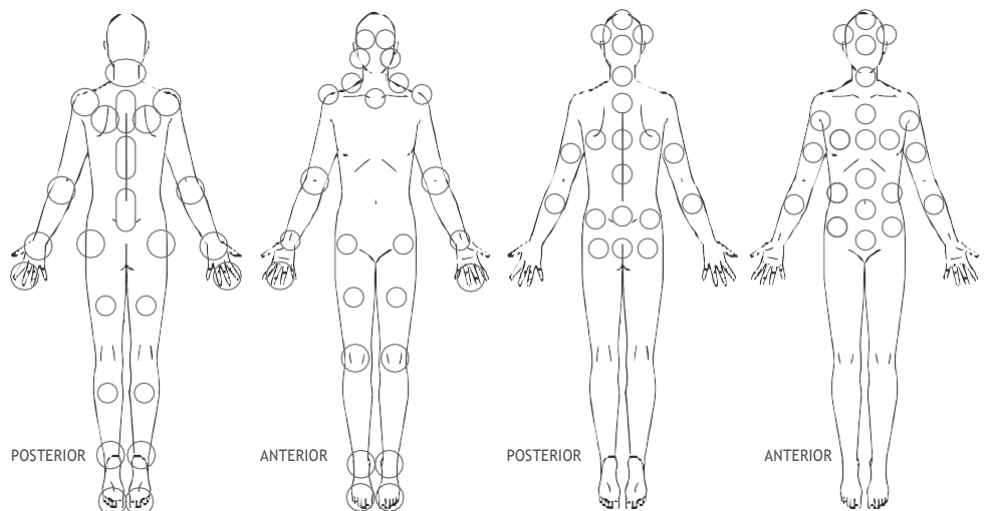
Qual área do corpo que gostaria de mais atenção durante o treino?
Você se exercita com regularidade? Qual exercício e frequência?

Você faz movimentos repetitivos em seu trabalho? Quais?
Você fica sentando por várias horas em seu trabalho, ao computador, dirigindo ou utilizando o celular?
Quantas horas de sono, em média? Acorda com disposição? ☐ S ☐ N ☐ às vezes Sente sono diurno? ☐ S ☐ N ☐ às vezes
Tem mais observações sobre o sono?

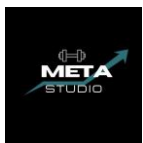
Você tem alergia a óleos/loções ou aromas/cheiros? Quais?

Indique os pontos onde
você costuma sentir dores ou
desconforto

Marque nos círculos,
observando os lados
direito e esquerdo.



Mais observações



Histórico Médico

Por favor, indique qualquer condição abaixo com: **Presente (P)**, **Passado (X)** ou **Recorrente (R)**:

Muscular/Ósseo

- ☐ Tendinite/Bursite
- ☐ Artrite/Gota
- ☐ Dor Maxilar (DTM)
- ☐ Problemas na Coluna
- ☐ Dores de Cabeça/Enxaqueca
- ☐ Osteoporose

Circulatório

- ☐ Problemas Cardíacos
- ☐ Flebite/Varizes
- ☐ Pressão Alta ☐ Baixa ☐
- ☐ Linfodema - Edemas
- ☐ Trombose/Embolia

Respiratório

- ☐ Asma/Dificuldade de respirar
- ☐ Enfisema
- ☐ Alergias (especifique abaixo)
- ☐ Sinusite/Rinite
- ☐ Outros

Digestivo / Urinário

- ☐ Síndrome do Intestino Irritável
- ☐ Problemas nos Rins/Urinários
- ☐ Cistite e infecção urinária
- ☐ Colite
- ☐ Úlceras
- ☐ Prisão de ventre
- ☐ Diarréia
- ☐ Outros

Pele

- ☐ Alergias (especifique abaixo)
- ☐ Procedimentos cosméticos
- ☐ Herpes
- ☐ Aftas
- ☐ Pé de Atleta
- ☐ Frieiras/Verrugas
- ☐ Outras doenças de pele

Reprodutivo

- ☐ Gravidez (especifique mês da gestação)
- ☐ Ovário/Problemas menstruais

Emocional / Mental

- ☐ Ansiedade/Síndrome Estresse
- ☐ Depressão
- ☐ Distúrbios alimentares
- ☐ Outros

Sistema Nervoso

- ☐ Herpes Zoster
- ☐ Fibromialgia
- ☐ Dor Crônica
- ☐ Paralisia
- ☐ Esclerose Múltipla
- ☐ Parkinson
- ☐ Dor de cabeça/Enxaqueca

Outro

- ☐ COVID* ? Há quanto tempo ?
- ☐ Zika/Chikungunya
- ☐ Câncer/Tumores
- ☐ Diabetes Tipo 1 ☐ 2 ☐
- ☐ Fumante ☐
- ☐ Álcool ☐
- ☐ Lentes de Contato
- ☐ Dentadura/aparelhos móveis
- ☐ Aparelho auditivo

Especificações

Eventos que podem ocorrer durante uma sessão de musculação:

Aumento da frequência cardíaca: A atividade física intensa, como a musculação, pode aumentar a frequência cardíaca para fornecer mais oxigênio e nutrientes aos músculos em funcionamento.

Aumento da pressão arterial: O esforço físico pode resultar em um aumento temporário na pressão arterial devido à demanda de oxigênio e nutrientes pelos músculos.

Aquecimento do corpo: O corpo aquece à medida que os músculos se exercitam. Isso é importante para o funcionamento adequado dos músculos e para evitar lesões.

Liberação de endorfinas: A prática de musculação pode estimular a liberação de endorfinas, neurotransmissores que estão associados à sensação de bem-estar e redução do estresse.

Fadiga muscular: Com o aumento da intensidade do exercício, os músculos podem ficar fatigados devido à depleção do glicogênio e ao acúmulo de subprodutos metabólicos.

Microlesões musculares: Durante o treinamento de resistência, pequenas lesões nas fibras musculares podem ocorrer. Isso é uma parte normal do processo de construção muscular, pois o corpo se repara e reconstrói as fibras mais fortes.

Sensação de queimação: Durante séries intensas, você pode sentir uma sensação de queimação nos músculos. Isso é causado pelo acúmulo de ácido lático e outros metabólitos.

Variações de energia: A energia pode flutuar durante uma sessão de musculação. Você pode começar com muita energia, mas ela pode diminuir à medida que a sessão avança.

Adaptação cardiovascular: A musculação também pode ter um impacto positivo no sistema cardiovascular, melhorando a eficiência do coração e dos vasos sanguíneos ao longo do tempo.

Mudanças no estado mental: Além dos benefícios físicos, a musculação também pode afetar positivamente o estado mental, aumentando a confiança e a autoestima.

Ritmo respiratório aumentado: A medida que você se exercita, a respiração tende a aumentar para suprir o corpo com oxigênio adicional necessário para a atividade física.

Descanso e recuperação: Entre as séries e os exercícios, é importante permitir que os músculos descansem para evitar o excesso de fadiga e lesões.

Assinatura

Local

Data