

Clique em **Arquivo** e depois **Fazer uma Cópia**, então você poderá editar sua ficha de anamnese e contrato para personal trainer.

Faça os ajustes necessários, a ficha de anamnese recomendamos usar o formulário do Google, assim você terá as informações planilhadas depois.

Caso queira viver somente de Personal Trainer faça o nosso curso! [Clique aqui e confira!](#) **Sucesso!**

Exemplo de Ficha de Anamnese

Seção 1: Dados Pessoais

Nome Completo:

Data de Nascimento:

Telefone de Contato:

Email:

Profissão: *(essa informação pode ajudar a entender padrões de movimento e possíveis desgastes)*

Contato de Emergência (Nome e Telefone):

Seção 2: Histórico de Saúde

Possui alguma condição de saúde crônica?

() Sim

() Não

Se sim, especifique: _____

Está em uso de medicamentos?

() Sim

() Não

Se sim, quais? _____

Possui alguma alergia ou restrição alimentar?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, especifique: _____

Histórico de lesões, cirurgias ou limitações físicas?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, especifique: _____

Algum problema de saúde específico que exija atenção especial durante o exercício?

(Ex: doenças cardíacas, problemas respiratórios)

☐ Sim

☐ Não

Se sim, especifique: _____

Seção 3: Hábitos de Vida

Pratica atividades físicas regularmente?

☐ Sim

☐ Não

Se sim, quais atividades? _____

Com que frequência pratica atividades físicas por semana?

☐ 1-2 vezes

☐ 3-4 vezes

☐ 5 ou mais vezes

Como você descreveria seus hábitos alimentares?

- ☐ Equilibrados
- ☐ Em processo de mudança
- ☐ Necessitam de orientação

Consumo de álcool:

- ☐ Não consumo
- ☐ Socialmente
- ☐ Frequentemente

Consumo de tabaco:

- ☐ Não consumo
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Regularmente

Quantas horas de sono você costuma ter por noite?

- ☐ Menos de 5 horas
- ☐ 5-7 horas
- ☐ 7-9 horas
- ☐ Mais de 9 horas

Como avalia a qualidade do seu sono?

- ☐ Boa
- ☐ Regular
- ☐ Ruim

Seção 4: Objetivos e Expectativas

Quais são seus objetivos principais com o treinamento?

Qual é a sua expectativa de resultado?

() Curto prazo (até 3 meses)

() Médio prazo (4 a 6 meses)

() Longo prazo (6 meses ou mais)

Observações adicionais sobre o que espera do treinamento:

Seção 5: Dados Físicos (Opcional)

Peso (kg): _____

Altura (cm): _____

Circunferência de cintura (cm): _____

Observações sobre postura e flexibilidade:

(Opcional para observações de condições posturais)

Seção 6: Consentimento e Privacidade

Termo de Consentimento e Privacidade

Eu, [Nome do Contratante], declaro que as informações fornecidas são verdadeiras e compreendo que os dados são confidenciais e destinados apenas ao uso no meu plano de acompanhamento físico.

Assinatura digital (opcional): _____

Exemplo de CONTRATO DE PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE PERSONAL TRAINER

Contratado(a):

Nome Completo: [Inserir]

Endereço: [Inserir]

Telefone: [Inserir]

Contratante (Aluno/Cliente):

Nome Completo: [Inserir]

Identidade: [Inserir]

CPF: [Inserir]

Endereço: [Inserir]

Telefone: [Inserir]

Cláusula Primeira - Objeto

O presente contrato tem por objeto a prestação de serviços de treinamento pessoal (Personal Training), respeitando as individualidades do Contratante e com base em avaliação física e programas elaborados pelo Contratado(a).

O Contratante deverá apresentar laudo médico caso sofra de alguma condição de saúde que possa impactar o treinamento, isentando o Contratado(a) de responsabilidades em casos de omissão sobre problemas de saúde.

Cláusula Segunda - Local e Prazo

As aulas poderão ser realizadas em local de preferência do Contratante, como sua residência, parques ou clubes. Caso o local escolhido possua cobrança de taxas, estas serão de responsabilidade do Contratante. As aulas terão duração de 60 (sessenta) minutos cada.

O plano contratado deverá ser iniciado em até 30 (trinta) dias após a assinatura do contrato, com o horário e frequência das aulas definidos de acordo com a tabela fornecida pelo Contratado(a).

Cláusula Terceira - Cancelamento ou Suspensão das Atividades

O Contratante ou o Contratado(a) pode rescindir o contrato mediante aviso prévio de 15 (quinze) dias. Caso contrário, será aplicada uma multa de 50% do valor da mensalidade. A rescisão deve ser formalizada por escrito.

Cláusula Quarta - Assiduidade e Atrasos

1. **Cancelamento de Aula:** O Contratante deve avisar com pelo menos 6 (seis) horas de antecedência caso precise cancelar a aula. Caso contrário, a aula será considerada realizada e cobrada. A reposição deve ocorrer dentro do mesmo mês da mensalidade.
 2. **Atrasos:** Atrasos do Contratado(a) serão compensados com o acréscimo de tempo na aula. O Contratante tem uma tolerância de 20 (vinte) minutos de atraso; após esse período, a aula será considerada realizada.
-

Cláusula Quinta - Pagamento

As mensalidades subsequentes serão pagas de acordo com a data da assinatura, no valor estipulado na tabela de preços anexa.

Cláusula Sexta - Disponibilidade de Horários

O Contratado(a) estará disponível para o atendimento ao Contratante das [inserir horários] de segunda a sábado. Aulas realizadas aos domingos terão valor dobrado.

Cláusula Sétima - Valor dos Serviços

Pelos serviços prestados, o Contratante pagará ao Contratado(a) conforme abaixo:

- **Mensalidade:** R\$ [xxx,xx] (valor por extenso), paga de acordo com a data da assinatura.
-

Cláusula Oitava - Foro

Para dirimir quaisquer dúvidas ou conflitos decorrentes deste contrato, fica eleito o foro da cidade de [nome da cidade] como competente.

Cidade e data: [Inserir]

Assinaturas:

Contratante: _____

Contratado(a): _____

Testemunhas:

1. Nome: _____ CPF: _____

2. Nome: _____ CPF: _____

Tabela de Preços:

Hora aula de R\$ xx,xx (valor por extenso)

Opção do plano	Valor	Preço Promocional
Plano 01 12 Aulas Mensais	R\$ xx,xx	R\$ xx,xx
Plano 02 16 Aulas Mensais	R\$ xx,xx	R\$ xx,xx
Plano 03 20 Aulas Mensais	R\$ xx,xx	R\$ xx,xx