

Checklist do contrato de personal trainer

Marque o que o seu contrato atual já resolve, anote a sua decisão nos pontos em aberto e leve esta folha ao advogado que vai redigir ou revisar o documento.

Leia antes de usar

- Este checklist não é modelo de contrato nem parecer jurídico. Ele lista decisões e temas que costumam merecer previsão, para você discutir com um advogado.
- A redação do contrato e a adequação ao seu caso concreto devem ser feitas por advogado, observadas a legislação aplicável e as regras do seu conselho profissional.
- Com aluno pessoa física, a relação costuma ser de consumo, sujeita ao Código de Defesa do Consumidor (Lei nº 8.078/1990).

Profissional e nº CREF

Data

Advogado consultado

Objeto: o que você vende

- ☐ Formato: presencial, online ou híbrido.
- ☐ Quantas sessões ou revisões de programa entram em cada ciclo.
- ☐ Se o acompanhamento por mensagem está incluído, e com que prazo de resposta.
- ☐ Se a avaliação física está incluída ou é contratada à parte.
- ☐ Se há atendimento fora do horário combinado, e em que condições.
- ☐ Serviço descrito como obrigação de meio, sem promessa de resultado corporal em prazo determinado.

Prazo, ciclo e renovação

- ☐ Duração do ciclo.
- ☐ Se a renovação é automática ou exige nova manifestação, e como o aluno é avisado.
- ☐ Com quanta antecedência a renovação é conversada.
- ☐ O que acontece se o aluno continuar treinando depois do fim do prazo sem renovar formalmente.

Preço, pagamento e reajuste

- ☐ Data de vencimento, meios de pagamento aceitos e quem arca com eventuais taxas.
- ☐ Atraso: se existe encargo, qual, a partir de quando, e depois de quantos dias o atendimento é suspenso.
- ☐ Se o pagamento é antecipado ou posterior ao período de serviço.
- ☐ Desconto por pagamento antecipado ou ciclo mais longo, com regra e prazo definidos.
- ☐ Periodicidade e critério do reajuste, declarados no início, e se valem para ciclos já contratados.
Base: CDC, art. 51, X: cláusula que permite variar o preço unilateralmente é nula

Cancelamento e aviso prévio

- ☐ Canal em que o cancelamento é comunicado e considerado válido.
- ☐ Prazo de aviso.
- ☐ Se há devolução proporcional do que foi pago, e como ela é calculada.
- ☐ Consequência de encerrar antes do fim do prazo, proporcional e sem desvantagem exagerada para o aluno.
Base: CDC, art. 51, IV
- ☐ As mesmas regras de encerramento valem para os dois lados.
Base: CDC, art. 51, XI
- ☐ Se você vende online ou fora de um estabelecimento: como o direito de arrependimento em 7 dias se aplica ao seu pacote e como o aluno o exerce.
Base: CDC, art. 49; Decreto nº 7.962/2013, art. 5º

Faltas, remarcação e sessão perdida

- ☐ Antecedência mínima para desmarcar sem a sessão contar como realizada.
- ☐ Quantas remarcações cabem no ciclo.
- ☐ Se a sessão perdida é repostada, e até quando.
- ☐ Tolerância para atraso do aluno, e se o atraso reduz a duração da sessão.
- ☐ O que acontece quando quem precisa desmarcar é você.

Suspensão temporária

- ☐ Se a pausa é possível, e por quanto tempo.
- ☐ Se há cobrança, cobrança reduzida ou nenhuma durante a pausa.
- ☐ Se o prazo do contrato é estendido pelo tempo parado.

- ☐ Quantas pausas cabem em um ciclo, e como é feita a retomada.

Obrigações do aluno

- ☐ Informar de forma verdadeira a condição de saúde, lesões, cirurgias e medicamentos em uso, e comunicar mudanças.
- ☐ Apresentar liberação ou orientação médica quando isso for indicado, conforme a sua política.
- ☐ Seguir a prescrição e comunicar dor, desconforto ou intercorrência.
- ☐ Manter os dados de contato atualizados e usar os canais combinados.
- ☐ No atendimento online: as condições mínimas de espaço e equipamento acordadas.

Limite de atuação profissional

- ☐ O serviço se dá nos limites da atuação do profissional de Educação Física e não abrange diagnóstico, tratamento de condição clínica, prescrição de dieta ou de medicamento.
- ☐ Identificada a necessidade, o aluno é orientado a procurar o profissional adequado.

Dados pessoais e uso de imagem

- ☐ Consentimento para dados de saúde específico e em bloco destacado das demais cláusulas.
Base: LGPD, arts. 8º, § 1º, e 11, I
- ☐ Como o aluno revoga esse consentimento e pede acesso, correção ou exclusão dos dados.
- ☐ Prazo de guarda e forma de descarte dos dados e das fotos quando o acompanhamento termina.
- ☐ Autorização de imagem em documento separado, opcional, dizendo quais imagens, em quais canais e por quanto tempo, e como revogar.

Material, comunicação e formalidades

- ☐ Condições combinadas antes do início do serviço, de preferência por escrito.
Base: Código de Ética, Resolução Confef nº 508/2023, art. 10
- ☐ A quem pertence o programa de treino, os vídeos e os documentos produzidos, e o que o aluno pode fazer com eles depois.
- ☐ Canal oficial para avisos formais, como cancelamento e reajuste.
- ☐ Qualificação completa das partes, com o número de registro do profissional.
Base: Resolução Confef nº 617/2026, art. 61
- ☐ Forma de assinatura, inclusive eletrônica, e como cada parte guarda a sua via.

- ☐ Na contratação pela internet: resumo do contrato antes da compra e cópia disponível logo depois.
Base: Decreto nº 7.962/2013, art. 4º, I e IV
- ☐ Foro e forma de solução de conflitos, observadas as regras da relação de consumo.

Conferi que o contrato não tem

- ☐ Promessa de resultado corporal em prazo determinado.
- ☐ Cláusula que afaste ou limite a responsabilidade do profissional, inclusive "termo de isenção de responsabilidade".
Base: CDC, art. 25 e art. 51, I
- ☐ Penalidade desproporcional para o cancelamento.
Base: CDC, art. 51, IV
- ☐ Autorização de imagem como condição para contratar.
- ☐ Renovação automática sem nenhum aviso prévio ao aluno.
- ☐ Trechos de modelo genérico de outro segmento com o nome trocado.

Anotações para o advogado

Dúvidas e decisões em aberto

Modelo gratuito do Treinei, revisado em 23 de setembro de 2026. Versão atual em www.treinei.app.br/modelos/checklist-contrato-personal-trainer. Adapte à sua prática: não é orientação médica nem jurídica.