

Ficha de anamnese

Triagem para o início do treino. Não é diagnóstico nem avaliação médica: serve para decidir se é possível começar agora, como começar, ou se é preciso encaminhar antes.

Nome do aluno

Data de nascimento

Telefone ou e-mail

Contato de emergência (nome e telefone)

Data desta anamnese

Profissional responsável e nº CREF

Seus dados de saúde: leia antes de responder

- Esta ficha reúne informações sobre a sua saúde, que a Lei Geral de Proteção de Dados (Lei nº 13.709/2018, art. 5º, II) trata como dado pessoal sensível.
- Elas serão usadas somente para decidir se é seguro começar, montar o seu treino e acompanhar a sua evolução.
- Ficam guardadas pelo profissional e pelas ferramentas que ele usa para organizá-las, indicadas abaixo, que atuam em nome dele. Não serão repassadas a terceiros sem a sua autorização, salvo em emergência, para proteger a sua vida, ou para cumprir obrigação legal ou ordem judicial (LGPD, art. 11, II, a e e).
- A base para esse uso é o seu consentimento específico e destacado, pedido abaixo (LGPD, art. 11, I).
- Você pode não autorizar. Nesse caso, o bloco de saúde não é preenchido, e o profissional pode pedir liberação médica antes de começar ou decidir não iniciar o acompanhamento (LGPD, art. 9º, § 3º, e art. 18, VIII).
- Você pode pedir acesso, correção ou exclusão dos seus dados, entre outros direitos do art. 18, e revogar este consentimento a qualquer momento, sem custo, pelo contato indicado. Se revogar, esses dados deixam de ser usados a partir do pedido; a exclusão não alcança o que a lei permite ou exige guardar (LGPD, art. 8º, § 5º, art. 16 e art. 18, VI).

Onde estes dados ficam guardados (ferramentas e aplicativos usados)

Por quanto tempo estes dados ficam guardados

Contato para pedir acesso, correção, exclusão ou revogação

☐ Li o aviso acima e autorizo o uso dos meus dados de saúde para essas finalidades.

Base: LGPD, art. 11, I

Assinatura do aluno

Se o aluno for menor de 18 anos: assinatura de um dos pais ou do responsável legal (LGPD, art. 14; Código Civil, arts. 3º e 4º)

Nome do responsável (se o aluno for menor de 18 anos)

Relação com o aluno

Data da autorização

1. Saúde

É o único bloco cuja resposta pode fazer o treino não começar hoje. Qualquer "sim" pede o detalhe na linha ao lado.

Você sente dor no peito, falta de ar desproporcional ao esforço, tontura, desmaio ou palpitação, em repouso ou durante atividade física?

Por quê: Sintoma cardiovascular é motivo de encaminhamento, não de adaptação de carga.

☐ Sim ☐ Não Detalhe:

Algum profissional de saúde já disse que você deveria evitar ou adaptar exercício?

Por quê: Vai direto ao ponto, sem exigir que você saiba o nome da condição.

☐ Sim ☐ Não Detalhe:

Você tem diagnóstico de doença do coração, pressão alta, diabetes, doença renal ou outra condição em acompanhamento? Ela está controlada?

Por quê: Interessa a condição e se ela está controlada, não o detalhe clínico.

☐ Sim ☐ Não Detalhe:

Usa medicação de uso contínuo? Qual?

Por quê: Algumas afetam frequência cardíaca, equilíbrio ou tolerância ao calor, e isso muda como o esforço é lido.

☐ Sim ☐ Não Detalhe:

Está grávida ou teve bebê recentemente?

Por quê: Muda a prescrição e o momento de pedir liberação.

☐ Sim ☐ Não Detalhe:

Já fez cirurgia ou teve lesão? Quando, o que foi feito, se houve fisioterapia e se ainda dói.

☐ Sim ☐ Não Detalhe:

Sente dor hoje? Onde, há quanto tempo, o que melhora e o que piora.

Por quê: Dor persistente sem investigação vai para encaminhamento.

☐ Sim ☐ Não Detalhe:

Para o profissional: quando encaminhar antes de começar

- Diante de sintoma cardiovascular, dor não investigada, gestação, condição crônica descompensada ou qualquer sinal que fuja da sua área, encaminhe para avaliação médica antes de prescrever.
- Registre por escrito que orientou e o que o aluno respondeu.

2. Histórico de treino

Já treinou antes? Quando, por quanto tempo e com que tipo de treino?

Por que parou?

Por quê: Quem parou por lesão, por tédio, por horário ou por custo precisa de estratégias diferentes.

O que você gostou e o que detestou nos treinos anteriores?

Faz alguma outra atividade física hoje? Qual e quantas vezes por semana?

Por quê: Entra na conta do volume total.

3. Rotina

Quantos dias por semana e quantos minutos por sessão você consegue manter, mesmo num mês ruim?

Por quê: O número que se sustenta no mês ruim, não no mês empolgado.

Em que horário você vai treinar?

Onde vai treinar e o que tem disponível: academia, casa, condomínio, parque?

Como é o seu trabalho: sentado a maior parte do dia, em pé, com esforço físico?

Como você tem dormido?

Como está o seu nível de estresse hoje?

Por quê: Não é para tratar: é para calibrar volume e expectativa.

4. Objetivo

Qual é o seu objetivo, com as suas palavras?

Por que isso é importante para você agora?

Por quê: Revela a motivação real, que costuma ser mais concreta que o objetivo declarado.

Como você vai perceber que deu certo?

Por quê: Transforma o objetivo em algo observável.

Existe alguma data ou evento envolvido?

Por quê: Define o ciclo.

5. O que foi decidido

Registre as decisões, não só as respostas: o que você adaptou e por quê é a parte que você vai querer reler daqui a seis meses.

O que combinamos: dias, duração, local

Adaptações e o motivo de cada uma

Encaminhamento: para quem, por quê e em que data

Próxima revisão desta anamnese (data)

Declaro que as informações acima são verdadeiras e que vou avisar sobre qualquer mudança na minha saúde durante o acompanhamento.

Assinatura do aluno

Profissional de Educação Física: assinatura e nº CREF

Para o profissional: cuidados com estes dados

- Colete só o que você usa. Cada campo a mais é um dado a mais para guardar e justificar.
- Explique para que serve e por quanto tempo você guarda, em linguagem simples, antes de preencher.
- Guarde em lugar com acesso controlado. Caderno na mochila e planilha em grupo de WhatsApp não atendem.
- Não compartilhe com terceiros sem autorização, inclusive com outro profissional para quem você encaminhou.
- Saiba como apagar quando o aluno pedir, e apague de fato, incluindo cópias e prints.

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