

ANAMNESE

Nome Completo: _____ **Nasc:** ____/____/____

Telephone: () _____ **Email:** _____

Caso de emergência telefone: () _____ **Nome do contato:** _____

Modalidade(s): () TMF () Pilates () Ginástica

Doenças cardíacas: () Sim () Não Qual?

Histórico Familiar DAC (Doença Arterial Coronariana): () Sim () Não

Hipertensão Arterial: () Sim () Não Medicação? Qual? _____

Fumante: () Sim () Não Quantidade: _____

Doenças respiratórias: () Sim () Não Qual? _____

Doenças articulares: () Sim () Não Qual? _____

Diabetes: () Sim () Não

Colesterol (> 200mg/dl): () Sim () Não Medicação? Qual? _____

Cirurgia Recente: () Sim () Não Qual? _____

Outros: () Sim () Não Qual?

Pratica exercício físico? () Sim () Não Qual? _____

Objetivo(s): ☐ Aumento da massa muscular ☐ Indicação médica ☐ Emagrecimento

() Saúde - qualidade de vida () Condicionamento físico

() Outros: _____

Frequência Semanal de Treino: () dias

Profissão: _____ Sono diário: () horas Período: ()M ()V ()N

PA: _____ x _____ FCr: _____ Peso: _____ Altura: _____

Local e Data: _____, ____/____/____ **Assinatura:** _____

(destacar esta parte e deixar com o aluno)

Data da avaliação física: ____/____/____ **Hora:** ____

No dia da avaliação física lembre-se de: não fazer exercício antes da avaliação; não utilizar creme ou óleo corporal e trajar vestimenta adequada (HOMENS – BERMUDA CURTA / MULHERES – SHORT E TOP).

Para melhor conforto durante o seu treino, sugerimos que algumas práticas sejam adotadas:

- Use tênis e roupa confortável (jeans e roupa social não são permitidas);
- Alimente-se uma hora antes de iniciar o seu treino;
- Hidrate-se! Mantenha a sua garrafinha sempre abastecida;
- O uso da toalha é indispensável;
- Após o uso, guarde os materiais em seus devidos lugares;
- Após o uso, guarde os materiais em seus devidos lugares;
- Reveze os equipamentos com outros clientes enquanto descansa;
- Crianças são bem-vindas no Sesc, porém para permanência, uso das instalações e equipamentos da Academia, a idade mínima de 14 anos deve ser respeitada.

LEMBRE-SE! A credencial do Sesc é necessária para entrar nas dependências do Sesc. O seu uso é pessoal e intransferível;

LEMBRE-SE: A credencial do Sesc é necessária para entrar nas dependências do Sesc. O seu uso é pessoal e intransferível. Para qualquer outra informação adicional, consulte nossos instrutores ou a Área de Relacionamento com Clientes.

***Alunos TMF/Musculação: Fazer download do APP TREINO (PACTO) para acesso ao seu treino e credencial.**