

Ficha de anamnese nutricional esportiva

Folha de avaliação para a primeira consulta nutricional de quem treina com regularidade, seja por competição ou por rotina. Ela tem o que a ficha nutricional comum não tem: a modalidade, a frequência e o horário do treino, a fase em que a pessoa está conforme o técnico, a competição prevista e a tabela de suplementação com a origem de cada item. O objetivo entra nas palavras da pessoa, e a folha não traz meta, cálculo nem plano: isso é de quem assina. Os campos ficam em branco de propósito, porque o conteúdo é decisão de quem atende e varia com a modalidade, com a fase e com o serviço.

Identificação

Nome completo

Data de nascimento

Telefone

Data desta consulta

Ocupação fora do esporte, e turno

Quem encaminhou: técnico, educador físico ou outro

Nutricionista responsável

Nome

CRN e região

Como consta na carteira profissional.

O treino, como ele acontece hoje

A seção que faz esta folha existir. Modalidade, frequência e horário são o que muda a leitura de tudo que vem depois, e são justamente o que a ficha nutricional comum não pergunta.

Modalidade principal

Outras modalidades praticadas

Dias de treino por semana

Horário habitual do treino

Duração de cada sessão de treino

Há quanto tempo treina com esta regularidade

Fase do treino em que a pessoa está, conforme o técnico

Competição ou prova prevista, e a data

Quem acompanha o treino: técnico ou educador físico, e desde quando

Suplementação em uso

A tabela registra o que a pessoa relata tomar hoje, com quem orientou cada item. Fica em branco de propósito, sem lista pronta: nome de produto impresso num formulário é sugestão, e sugestão é o que esta folha não faz.

Suplemento	Como a pessoa toma	Desde quando	Quem orientou

Item que a pessoa começou por conta própria, conforme relato

Efeito que a pessoa associa a algum item

Alimentação em volta do treino

O recordatório de um dia com treino, refeição por refeição, com o horário do treino marcado na própria tabela.

Horário	Antes, durante ou depois do treino	O que foi consumido	Quantidade referida

Hidratação durante o treino, como referida

Sintoma durante o treino que a pessoa associa à comida

Dia sem treino: o que muda na alimentação, conforme relato

Saúde, sono e recuperação

Condições de saúde em acompanhamento

Lesão atual ou recente, e quem acompanha

Medicamentos em uso, conforme relato

Horas de sono por noite, e como a pessoa acorda

Sensação de recuperação entre os treinos, nas palavras da pessoa

Ciclo menstrual, quando couber: regularidade conforme relato

Medidas aferidas e o objetivo declarado

As medidas ficam em branco e sem faixa de referência impressa. O objetivo entra nas palavras da pessoa, e a folha não traz meta numérica, cálculo nem plano: isso é de quem assina.

Peso

Altura

Data da aferição

Composição e circunferências aferidas, e por qual método

O que a pessoa quer com o acompanhamento, nas palavras dela

Prazo que a pessoa tem em mente, e por quê

Registro da consulta, local, data e assinatura

Orientações registradas nesta consulta

O que foi combinado até o retorno

Data do retorno

Local e data

Assinatura do nutricionista

Sobre este modelo

Modelo em branco. Esta folha não traz plano alimentar, meta, cálculo de necessidade, lista de suplemento nem faixa de referência para quem treina: o que ela guarda é o que você escrever nela. Os campos são um ponto de partida e podem não corresponder ao que o seu conselho regional exige.

Modelo em branco para profissionais de saúde. Não traz conteúdo clínico preenchido, não sugere composição, volume nem via, e não substitui julgamento clínico nem a norma do conselho da sua profissão.