

Questionário de Prontidão para Atividade Física-(PAR-Q)

Nome completo: _____
Idade: _____ Data nascimento: _____

Este questionário tem o objetivo de identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início da atividade física. Caso você responda “SIM” a uma ou mais perguntas, converse com seu médico ANTES de aumentar seu nível atual de atividade física. Mencione este questionário e as perguntas às quais você respondeu “SIM”.

Por favor, assinale “SIM” ou “NÃO” às seguintes perguntas:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?

() SIM () NÃO _____

2. Você apresenta desequilíbrio devido à tontura e/ ou perda de consciência?

() SIM () NÃO _____

3. Possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

() SIM () NÃO _____

4. Você tem tomado medicamentos atualmente (Receitado ou não pelo médico)? Se a resposta for positiva, especifique os tipos e as quantidades que você está tomando:

() SIM () NÃO _____

5. Você é alérgico a algum tipo de medicamento? Se a resposta for positiva, especifique:

() SIM () NÃO _____

6. Por Favor, relate quaisquer outras alergias que você tenha (Comida, Rinite Alérgica, Pólen, Poeira)

() SIM () NÃO _____

7. Se você for do sexo feminino, existe alguma chance de estar grávida?

() SIM () NÃO _____

O ATLETA AO CONFIRMAR SUA INSCRIÇÃO DECLARA:

1-Serem verdadeiras as informações acima; 2- Estar ciente e de acordo com o regulamento da prova; 3- Que se responsabiliza pelos seus atos e por quaisquer consequências que deles possam advir, seja a sua própria pessoa ou terceiros, isentando as entidades e empresas envolvidas direta ou indiretamente neste evento de toda e qualquer responsabilidade sobre o mesmo; 4- O direito autoral de todas as imagens colhidas durante o evento (fotos, filmagens, etc.) pertence à empresa organizadora do evento; 5 - Assumo estar apto e em condições físicas para participar da competição mesmo sabendo que a risco de acidentes e renuncio a todo tipo de ação legal contra os organizadores, promotores e as empresas envolvidas no evento; 6 - Declaro saber previamente que os locais e trilhas por onde passa o roteiro da competição possuem fauna e flora diversificada, sendo latente a possibilidade de o mesmo vir a se deparar no trecho percorrido com animais peçonhentos: cobras, aranhas, abelhas, maribondo ECT., que poderá através de mecanismo de auto defesa vim a causar acidentes, bem como poderei ainda sofrer choques abruptos com galhos de árvores buracos e depressões existentes no trecho e no percurso , assumindo, em vista do conhecimento prévio destas possibilidades, todos os riscos decorrentes deste fator fortuito com relação aos quais considera o prestador de serviço (Organizadores do Evento) integralmente isento de qualquer responsabilidade.

Local / Data: Barão de Grajau/ MA 23/03/2025

Assinatura participante: _____