



COPA INTER IMOBILIÁRIAS DE SP

Declaração de saúde:

Muitos benefícios de saúde estão associados com a prática regular de exercícios, e a realização de PAR-Q constitui uma primeira etapa sensível se estiver planejando aumentar a quantidade de atividade física em sua vida.

O bom senso é o seu maior guia para responder essas poucas perguntas. Queira examiná-las com extremo cuidado e checar SIM ou NÃO adiante da questão se isto se aplica a você.

Este formulário é validado pela ACSM (American College Of Sports Medicine) e servirá como ferramenta para liberação da sua participação junto ao campeonato.

SIM	NÃO	
		1. Seu médico já lhe disse que você tem um problema cardíaco e que somente deveria realizar a atividade física recomendada por um médico?
		2. Você sente dor em seu tórax ao realizar atividade física?
		3. No mês passado, você teve dor torácica quando não estava realizando atividade física?
		4. Você perde o equilíbrio em virtude de vertigem ou já perdeu a consciência?
		5. Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado por uma mudança em sua atividade?
		6. Atualmente seu médico está prescrevendo medicamentos (ex. pílulas diuréticas) para sua pressão arterial ou condição cardíaca?
		7. Você tem conhecimento de qualquer outra razão pela qual não deveria realizar atividade física?

Se você respondeu NÃO honestamente para todas as questões do PAR-Q, pode ficar razoavelmente tranquilo de que pode participar da **Copa Inter Imobiliárias de SP**;

Entretanto, se você sofre de alguma enfermidade (ex. resfriado), deve adiar a atividade. Se você respondeu SIM para uma ou mais questões do PAR-Q, você deve consultar seu médico, caso não tenha o feito recentemente, antes de participar da Copa Inter Imobiliárias de SP.

Atesto para os devidos fins que, eu, Sr.(a) _____ portador do CPF: _____ estou apto para a prática de esportes na modalidade Futebol e que me encontro em boas condições de saúde, não sofrendo de nenhuma doença e não é portador de necessidades especiais.

Convênio médico: _____

Nome do Time: _____

Assinatura participante: _____

