



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA
INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DE PERNAMBUCO
NÚCLEO DE ESPORTE, LAZER E QUALIDADE DE VIDA
IFPE CAMPUS CABO DE SANTO AGOSTINHO



II FESTIVAL DO ESTUDANTE



INSTITUTO FEDERAL
Pernambuco
Campus Cabo de Santo Agostinho

REGULAMENTO DO II FESTIVAL DO ESTUDANTE - 2025

IFPE campus Cabo de Santo Agostinho

FESTIVAL DO ESTUDANTE: Em alusão ao dia do estudante (11/08), o campus Cabo de Santo Agostinho anuncia a segunda edição do FESTIVAL DO ESTUDANTE - Interclasses Ensino Médio. Trata-se de um evento esportivo-cultural que envolve a comunidade acadêmica, a partir da criação de um ambiente prazeroso, fortalecimento da cultura local, bem como a paz entre estudantes através do esporte.

1. REALIZAÇÃO: Núcleo de Esporte, Lazer e Qualidade de Vida *campus* Cabo de Santo Agostinho.

2. PERÍODO: 13 e 14 de agosto 2025 (7h45 às 17h15).

3. INSCRIÇÕES: As inscrições devem ser realizadas entre os dias **06/08/2025** e **09/08/2025**, por estudantes do Ensino Médio integrado, através do formulário próprio de inscrição no evento. **O/A REPRESENTANTE DE TURMA ficará responsável por realizar a inscrição das equipes de cada modalidade, correspondente à sua turma.**

Formulário de inscrição: <https://forms.gle/eCFtiJP3eSQuQfeg8>

4. OBJETIVOS:

- 4.1) vivenciar diferentes modalidades esportivas/culturais;
- 4.2) fortalecer a cooperação e o trabalho em equipe;
- 4.3) aprender a respeitar o oponente, considerando a competição como um meio de interação social.

5. MODALIDADES:

- 5.1) Vôlei (Misto);
- 5.2) Xadrez;
- 5.3) Futsal (Masculino/Feminino);
- 5.4) Queimado (Misto).

6. DA DINÂMICA DO FESTIVAL DO ESTUDANTE: O Festival do Estudante é uma competição entre **TURMAS** do Ensino Médio integrado do IFPE Cabo de Santo Agostinho. Cada **TURMA** deverá ter suas equipes formadas e seguir o regulamento específico das modalidades.

7. QUANTIDADE DE PARTICIPANTES NAS MODALIDADES POR TURMA:

- 7.1) Vôlei - Mínimo **06** participantes. Máximo **12** participantes;
- 7.2) Xadrez - Máximo: **04** participantes;
- 7.3) Futsal (Masculino/Feminino) - Mínimo **05** participantes. Máximo **14** participantes;
- 7.4) Queimado - Total: **10** participantes.

8. PONTUAÇÕES:

- 8.1) Vôlei:

Serão realizadas **05 partidas** de vôlei.

Fase classificatória: Serão realizadas 03 partidas entre as turmas (sorteio).

- Vitória = 03 pontos.
- Derrota = não acumula pontos.
- A turma com maior saldo de vitórias em sets na fase classificatória estará automaticamente na final.
- Em caso de empate no saldo de vitórias em sets, será considerada a turma classificada para a final aquela com maior pontuação no somatório dos sets.

Semifinal: será realizada 01 partida entre as turmas classificadas.

Final: será realizada 01 partida entre a turma campeã da Fase classificatória e a equipe campeã da Semifinal.

Pontuação Geral : 1º colocado - 10 pontos; 2º colocado - 05 pontos; 3º colocado - 01 ponto.

8.2) Xadrez:

As regras de pontuação do Xadrez serão definidas no dia do evento, de acordo com a quantidade de participantes na modalidade.

Pontuação Geral para a turma pela quantidade de pontos acumulada pelos participantes: 1º colocado - 10 pontos; 2º colocado - 05 pontos; 3º colocado - 01 ponto.

8.3) Futsal (Masculino/Feminino) :

Serão realizadas **05 partidas** de Futsal (Masculino) e **05 partidas** de Futsal (Feminino).

Fase classificatória: serão realizadas 03 partidas entre as turmas (sorteio).

- Vitória = 03 pontos.
- Empate = 01 ponto.
- Derrota = não acumula pontos.
- A turma com maior pontuação na fase classificatória estará automaticamente na final.
- Em caso de empate, será considerada a turma classificada para a final a equipe com maior saldo de gols.

Semifinal: será realizada 01 partida entre as turmas classificadas.

Final: será realizada 01 partida entre a turma campeã da Fase classificatória e a turma campeã da Semifinal.

Pontuação Geral: 1º colocado - 10 pontos; 2º colocado - 05 pontos; 3º colocado - 01 ponto.

8.4) Queimado:

Serão realizadas **06 partidas** de Queimado.

Fase classificatória: serão realizadas 03 partidas entre as turmas (sorteio).

- Vitória = 03 pontos.
- Derrota = não acumula pontos.

Final: serão realizadas 03 partidas entre as turmas classificadas.

- Vitória = 03 pontos.
- Derrota = não acumula pontos.
- A turma com maior pontuação será a campeã da modalidade.
- Em caso de empate, haverá uma nova partida para decidir a turma campeã.

Pontuação Geral: 1º colocado - 10 pontos; 2º colocado - 05 pontos; 3º colocado - 01 ponto.

9. BANDEIRA/MASCOTE DE APRESENTAÇÃO DA TURMA:

Cada **TURMA** deverá confeccionar uma bandeira representativa com o nome do referido curso, para apresentação na cerimônia de abertura. Pode ser confeccionada em cartolina, isopor, madeira, tecido, etc. Cada **TURMA** também deverá apresentar um mascote, que pode ser representado através de fantasias, placas, bichos de pelúcia, etc.

- A comissão do NELQ avaliará a bandeira e o mascote atribuindo-lhes pontuações de acordo com os critérios: criatividade, inovação e apresentação.

Pontuação Geral: 1º colocado - 10 pontos; 2º colocado - 05 pontos; 3º colocado - 01 ponto.

10. TORCIDA:

Cada **TURMA** poderá organizar sua torcida, utilizando gritos de guerra, instrumentos musicais, bexigas, mamãe-sacode. Cada torcida poderá ser representada por uma cor, informada ao NELQ até o dia **09/08/2025**. Não será permitida a utilização de sinalizadores e/ou fogos de artifício pelas torcidas, bem como outros materiais inflamáveis que a Comissão Organizadora julgue como instrumento de risco no evento. Também não será permitido palavrões ou apologias que firam a integridade dos participantes/adversários. Caso a torcida infrinja alguma dessas regras, a **TURMA** será penalizada com perda de pontos, cabendo à Comissão Disciplinar a análise da situação individual de cada estudante/turma.

11. SISTEMA DE COMPETIÇÃO:

As modalidades, exceto xadrez, serão disputadas através de chave simples, a ser divulgada após o encerramento das inscrições, definida em sorteio. O Xadrez ocorrerá no sistema suíço, ou seja, não eliminatório, no qual os participantes serão divididos em rodadas de competição.

A pontuação geral de cada **TURMA** se dará a partir do somatório das pontuações finais de cada modalidade e da pontuação atribuída à bandeira/mascote.

Em caso de empate na contagem geral dos pontos, será considerada campeã a **TURMA** que vencer o maior número de modalidades. Caso o empate persista, será considerada campeã a TURMA com a torcida mais animada dentre os empatados.

12. PREMIAÇÃO:

A premiação se dará para as **TURMAS** classificadas em primeiro, segundo e terceiro colocação, por meio da totalização da pontuação geral obtida nas modalidades do evento, e por modalidades.

13. ORIENTAÇÕES GERAIS:

Todos/as os/as participantes do evento deverão entregar o termo de autorização de saída e o Questionário de Prontidão para atividades físicas - PAR-Q (Anexos), assinados por adulto responsável. Caso o/a estudante responda “sim” a uma ou mais perguntas do PAR-Q, também deve ser entregue o Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física, também assinado por adulto responsável.

Esses documentos devem ser entregues até o dia do evento.

Os/as estudantes que estão cursando Educação Física no referido período e que já entregaram tais documentações, não precisarão entregá-las novamente.

Caso o/a estudante tenha alguma implicação na saúde que requeira o uso de medicamentos (como asma, bronquite, etc), este/a deverá portar o/s medicamento/s e informar à equipe de saúde na sala de primeiros socorros a necessidade de utilização do/s mesmo/s.

13. REGULAMENTOS ESPECÍFICOS:

13.1) Vôlei:

Art. 01º - A competição de vôlei será realizada de acordo com as regras adotadas pela Confederação Brasileira de Voleibol, este Regulamento e as normas adotadas pela Comissão Geral Organizadora.

Art. 02º - Cada equipe poderá ter no mínimo 06 (seis) e no máximo 12 (doze) participantes.

Art. 03º - Após a composição das equipes dos cursos, o/a **REPRESENTANTE DE TURMA** ficará responsável pela inscrição no evento.

Art. 04º - As equipes de cada **TURMA** deverão ser mistas (feminino e masculino).

Art. 05º Cada equipe deverá ter no mínimo 03 (três) participantes do sexo feminino em jogo.

Art. 06º - As partidas serão disputadas no local e horário divulgados em tabela até o dia 12/08/2025.

Art. 07º - As equipes deverão estar no local de jogo 05 minutos antes do horário previsto.

Art. 08º - Só será permitida a participação de estudantes com calçado fechado.

Art. 09º - Os/as participantes deverão utilizar padrões ou coletes numerados.

Art. 10º - O jogo só poderá ser iniciado com 06 (seis) participantes em quadra. Se uma equipe não estiver completa, será penalizada com a perda da partida por W. O.

Art. 11º - O número de *sets* disputados será de 02 (dois) sets vencedores. Cada *set* será disputado utilizando o sistema “*ponto por rally*” (conforme regra), sem vantagem, até um dos dois times atingir 12 pontos. Havendo necessidade do 3º*set*, este será disputado em forma de “*Tie Break*” (10 pontos). Em cada set é necessário uma diferença mínima de 02 (dois) pontos para uma equipe ser vencedora.

Art. 12º - A pontuação para a classificação final será a seguinte:

- Equipe vencedora da partida = 03 pontos.
- Equipe perdedora da partida = 00 pontos.
- Derrota por desistência e W. O = 00 pontos.

Art. 13º - Em caso de empate na classificação geral entre 02 (duas) ou mais equipes, serão observados os seguintes critérios para desempate:

- a) saldo de *sets* na fase (maior quantidade de *sets* vencidos e menor quantidade de *sets* perdidos);
- b) saldo de pontos na fase;
- c) sorteio.

Art. 14º - No caso de ausência (W.O), o placar final será de 02 x 00 (12 x 00 e 12 x 00) para a equipe vencedora.

Art. 15º - Para a pontuação geral, serão considerados por **TURMA**:

- 1º colocado = 10 pontos;
- 2º colocado = 05 pontos;
- 3º colocado = 01 ponto.

Art. 16º - Os/as participantes que estiverem com a matrícula trancada não poderão participar do evento.

Art. 17º - Em caso de falta de participantes inscritos/as na modalidade, por motivo justificado, a TURMA poderá substituí-lo/a, informando aos responsáveis pela modalidade até 10 minutos antes da partida.

Art. 18º - Todas as pessoas devidamente registradas no evento são passíveis de punição, estando ou não dentro de quadra, a qualquer momento.

Art 19º - Em caso de infrações, o/a participante poderá receber cartões, sendo: cartão amarelo = advertência. Cartão vermelho = penalidade (ponto para a equipe adversária). Cartões amarelo e vermelho juntos (na mesma mão do árbitro) = expulsão. Cartões amarelo e vermelho separados (um em cada mão do árbitro): desqualificação (o/a participante não poderá mais participar da modalidade durante o Festival).

Art. 20º - Praticar qualquer ato de violência contra Arbitragem, Coordenação do evento, Companheiros de Equipe, Componentes da Equipe adversária ou qualquer outra pessoa será ação para punição. Punição: Eliminação do evento e outras medidas cabíveis, com perda de pontos a critério da Comissão Disciplinar.

Art. 20º - Invadir a quadra, com propósito de ofender, discutir, tirar satisfação com Arbitragem, participantes, Organizadores ou qualquer outra pessoa será ação para punição. Punição: Eliminação do evento e outras medidas cabíveis, com perdas de pontos a critério da Comissão Disciplinar.

Art. 21º - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Disciplinar.

Art. 22º - Este regulamento entra em vigor a partir desta data e revoga as disposições em contrário.

13.2) Xadrez:

Art. 01º - O torneio de Xadrez ocorrerá no sistema suíço, ou seja, não eliminatório, no qual os/as participantes serão divididos/as em rodadas de competição. É o sistema mais usado em torneios oficiais de xadrez.

Art. 02º - Cada **TURMA** deverá inscrever até 04 (quatro) participantes na modalidade.

Art. 03º - Após a definição dos/as participantes que representarão as turmas, o/a **REPRESENTANTE DE TURMA** deverá ser responsável pela inscrição dos participantes na modalidade.

Art. 04º - Os confrontos serão definidos por sorteio..

Art. 05º - O/A campeão/ã será o/a jogador/a que somar mais pontos ao final de todas as rodadas.

Art. 06º - Pontuação Geral:

- O/A campeão/ã individual soma 10 pontos para o curso;
- O 1º curso com maior número de pontos nas rodadas (somando a pontuação dos 04 participantes) = 10 pontos para o curso;
- O 2º curso com maior número de pontos nas rodadas (somando a pontuação dos 04 participantes) = 05 pontos para o curso;
- O 3º curso com maior número de pontos nas rodadas (somando a pontuação dos 04 participantes) = 01 ponto para o curso;

Art. 07º - Os/as participantes que estiverem com a matrícula trancada não poderão participar do evento.

Art. 08º - Em caso de falta de participantes inscritos/as na modalidade, por motivo justificado, a **TURMA** podrá substituí-lo/a, informando aos responsáveis pela modalidade até 10 minutos antes da 1ª rodada.

Art. 09º - Todas as pessoas devidamente registradas no evento são passíveis de punição.

Art. 10º - Praticar qualquer ato de violência contra Arbitragem, Coordenação do evento, Companheiros de Equipe, adversários ou qualquer outra pessoa será ação para punição. Punição: Eliminação do evento e outras medidas cabíveis, com perda de pontos a critério da Comissão Disciplinar.

Art. 18º - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Disciplinar.

Art. 19º - Este regulamento entra em vigor a partir desta data e revoga as disposições em contrário.

13.4) Queimado:

Art. 01º - A modalidade será realizada seguindo as Regras da Confederação Brasileira de Queimado, este Regulamento e as normas adotadas pela Comissão Geral Organizadora.

Art. 02º - A modalidade queimado será mista por sexo (feminino e masculino).

Art. 03º - Cada curso deverá inscrever 10 (dez) participantes.

Art. 04º - Após a definição dos/as participantes que representarão as turmas, o/a REPRESENTANTE DE TURMA ficará responsável pela inscrição dos participantes.

Art. 05º - Poderá ser utilizada as delimitações da quadra de vôlei ou a quadra dividida de acordo com o local de realização das partidas.

Art. 06º - Caso a partida não seja encerrada em até 15 minutos, será vencedora da partida a equipe com menor número de participantes na área do queimado.

Art. 07º - Em caso de empate após os 15 minutos, será concedido mais 05 minutos de jogo.

Art. 08º - Os/as participantes não poderão invadir o campo adversário para atirar ou pegar a bola.

Art. 09º - Os/as participantes não poderão pisar nas linhas da quadra, ao realizar a tentativa de “queimar”.

PARÁGRAFO ÚNICO: Em caso de infração ao Art. 07º ou Art. 08º, a equipe adversária terá a posse de bola.

Art. 10º - Não existe campo neutro em nenhum espaço da quadra de jogo.

Art. 11º - As partidas serão disputadas no local e horário divulgadas em tabela até o dia 12/08/2025.

Art. 12º - As equipes deverão estar no local de jogo 05 minutos antes do horário previsto.

Art. 13º - Só será permitida a participação de estudantes com calçado fechado.

Art. 14º - Se a bola tocar em qualquer parte do corpo de um/a participante adversário/a, este/a será considerado/a queimado/a.

Art. 15º - Não poderá ser realizada trocas entre participantes queimados/as.

Art. 16º - O jogo só poderá ser iniciado com 10 (dez) participantes em quadra. Se uma equipe não estiver representada com 10 jogadores, será penalizada com a perda da partida por W. O.

Art. 17º - A pontuação para a classificação final será a seguinte:

- Vencedora da partida = 03 pontos.
- Perdedora da partida = 00 pontos
- Derrota por desistência e W. O = 00 pontos.

Art. 18º - Para a pontuação geral, serão considerados por TURMA:

- 1º colocado = 10 pontos;
- 2º colocado = 05 pontos;
- 3º colocado = 01 pontos.

Art. 19º – Os/as participantes que estiverem com a matrícula trancada não poderão participar do evento.

Art. 20º - Em caso de falta de participantes inscritos/as na modalidade, por motivo justificado, a TURMA poderá substituí-lo/la, informando aos responsáveis pela modalidade até 10 minutos antes da partida.

Art. 21º - Todas as pessoas devidamente registradas no evento são passíveis de punição, estando ou não dentro de quadra, a qualquer momento.

Art. 22º - Praticar qualquer ato de violência contra Arbitragem, Coordenação do evento, Companheiros de Equipe, Componentes da Equipe adversária ou qualquer outra pessoa será ação para punição. Punição: Eliminação do evento e outras medidas cabíveis, com perda de pontos a critério da Comissão Organizadora.

Art. 23º - Invadir a quadra, com propósito de ofender, discutir, tirar satisfação com Arbitragem, participantes, Organizadores ou qualquer outra pessoa será ação para punição. Punição: Eliminação do evento e outras medidas cabíveis, com perdas de pontos a critério da Comissão Disciplinar.

Art. 24º - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Disciplinar.

Art. 25º - Este regulamento entra em vigor a partir desta data e revoga as disposições em contrário.

13.5) Futsal:

Art. 01º - A competição de Futsal será realizada de acordo com as Regras Oficiais da CBFS, este Regulamento e as normas adotadas pela Comissão Geral Organizadora.

Art. 02º - A competição de Futsal será por sexo (feminino e masculino).

Art. 03º - O tempo da competição será de 02 (dois) tempos de 10 minutos cada, totalizando 20 minutos por partida.

Art. 04º - Cada equipe poderá ter no mínimo 05 (cinco) e no máximo 14 (quatorze) participantes.

Art. 05º - Após a composição das equipes dos cursos, o/a REPRESENTANTE DE TURMA fica responsável por sua inscrição.

Art. 06º - As partidas serão disputadas no local e horário divulgadas em tabela até o dia 2/08/2025.

Art. 07º - As equipes deverão estar no local de jogo 05 minutos antes do horário previsto.

Art. 08º - Só será permitida a participação de estudantes com calçado fechado, caneleira e meião.

Art. 09º - Os/as participantes deverão utilizar padrões ou coletes numerados.

Art. 10º - O jogo só poderá ser iniciado com 05 (cinco) participantes em quadra. Se uma equipe não estiver representada com 05 jogadores/as, será penalizada com a perda da partida por W. O.

Art. 11º - A pontuação para a classificação final será a seguinte:

- Vitória = 03 pontos.
- Empate = 01 ponto.
- Derrota = 00 pontos
- Derrota por desistência e W. O = 00 pontos.

Art. 12º - No caso de duas equipes terminarem a primeira fase igualada em número de pontos ganhos, os critérios estabelecidos para o desempate serão os seguintes:

1. Maior número de vitórias;
2. Maior saldo de gols;
3. Menor número de gols sofridos;

4. Menor número de Cartões Vermelhos;

5. Menor número de Cartões Amarelos;

6. Sorteio.

Art. 13º - As equipes vencedoras das partidas finais que terminarem empatadas, serão conhecidas através de uma prorrogação de 02 (dois) tempos de 05 (cinco) min., sem intervalo. Persistindo o empate, será realizada cobrança de uma série de 03 (três) pênaltis de forma alternada, com jogadores/as diferentes. Ainda persistindo o empate, continuará a cobrança de 01 (um) pênalti e, dessa feita, de 01 (um) em 01 (um), até surgir uma equipe vencedora, com jogadores/as que ainda não executaram a cobrança.

PARÁGRAFO ÚNICO: No caso de W.O em partidas classificatórias, o placar adotado para a equipe vencedora será de 03 (três) pontos. Em caso de W.O em partidas finais, será dada a vitória para a equipe presente em quadra.

Art. 14º - O/a participante que durante os jogos receber um cartão vermelho ou dois cartões amarelos, estará automaticamente suspenso/a por um jogo. Serão observados todos os cartões em todas as fases.

Art. 15º - Nas partidas finais os cartões serão zerados.

Art. 16º - Os/as participantes que estiverem com a matrícula trancada não poderão participar do evento.

Art. 17º - Para a pontuação geral, serão considerados por **TURMA**:

- 1º colocado = 10 pontos;

- 2º colocado = 05 pontos;

- 3º colocado = 01 ponto.

Art. 18º - Em caso de falta de participantes inscritos/as na modalidade, por motivo justificado, a **TURMA** poderá substituí-lo/la, informando aos responsáveis pela modalidade até 10 minutos antes da partida.

Art. 19º - Todas as pessoas devidamente registradas no evento são passíveis de punição, estando ou não dentro de quadra, a qualquer momento.

Art. 20º - Praticar qualquer ato de violência contra Arbitragem, Coordenação do evento, Companheiros de Equipe, Componentes da Equipe adversária ou qualquer outra pessoa será ação para punição. Punição: Eliminação do evento e outras medidas cabíveis, com perda de pontos a critério da Comissão Disciplinar.

Art. 21º - Invadir a quadra, com propósito de ofender, discutir, tirar satisfação com Arbitragem, participantes, Organizadores ou qualquer outra pessoa será ação para punição. Punição: Eliminação do evento e outras medidas cabíveis, com perdas de pontos a critério da Comissão Disciplinar.

Art. 22º - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Disciplinar.

Art. 23º - Este regulamento entra em vigor a partir desta data e revoga as disposições em contrário.

CRONOGRAMA

ATIVIDADE	DATA
Período de Inscrições.	06/08/2025 a 09/08/2025 https://forms.gle/eCFtiJP3eSQuQfeg8
Definição da Cor da torcida.	até 09/08/2025
Divulgação da Tabela com dias e horários das modalidades.	12/08/2025

ANEXOS



Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Pernambuco
Campus Cabo de Santo Agostinho
Campus Ipojuca

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA SAÍDA

Solicitamos, a pedido do Setor de Assistência ao Estudante do IFPE *Campus Cabo de Santo Agostinho*, a autorização, via assinatura, do (a) responsável do (a) estudante _____ para realizar viagem para a SEDE DEFINITIVA do campus Cabo de Santo Agostinho, a fim de participar do II FESTIVAL DO ESTUDANTE, **nos dias 13 e 14 de agosto de 2025, a partir da 7h.45 e retorno às 17h.15**

Salientamos que caso o (a) estudante incite ou participe de algazarras que mobilizem desordem durante viagem, portar e/ou apresentar-se sob efeito de bebidas alcoólicas ou de qualquer outra substância tóxica proibida por Lei, além de ferir os artigos que tratam das proibições ao corpo discente elencados no documento que orienta as normas pertinentes à vida acadêmica de nossa Instituição, estará sujeito (a) às Penalidades Disciplinares de advertência por escrito, suspensão e desligamento (que ficarão registradas no histórico escolar do discente), prevista na organização acadêmica institucional do IFPE.

O (a) estudante deverá apresentar também o **Questionário de Prontidão para a atividade física - PAR-Q** devidamente preenchido e assinado, **além de portar medicamentos que sejam necessários devido à alguma condição de adoecimento ocasionada pela prática de atividade física.**

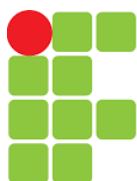
Assim _____ sendo _____ eu,

_____,
(especificar nome, grau de parentesco ou de proximidade) autorizo que o (a) estudante

participe da viagem para o evento.

Cabo de Santo Agostinho, ____ de _____ de 2025.

Assinatura do/a Responsável



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PERNAMBUCO

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA (PAR-Q)

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 sente dores no peito quando pratica atividade física?

() Sim () Não

3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?

() Sim () Não

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

() Sim () Não

5. Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?

() Sim () Não

6. Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial e/ou problema de coração?

() Sim () Não

7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?

() Sim () Não

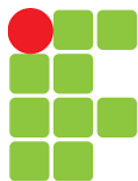
Nome completo: _____

Data: _____

Assinatura do/a responsável: _____

Telefone do/a responsável: _____

Se você respondeu “SIM” a uma ou mais perguntas, leia e assine o “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física”



INSTITUTO FEDERAL DE
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA
PERNAMBUCO

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido “SIM” a uma ou mais perguntas do “Questionário de Prontidão para Atividade Física” (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo: _____

Data: _____

Assinatura do/a responsável: _____

Telefone do/a responsável: _____