



CURSO BÁSICO DE MONTANHISMO

Regulamento

Sumário

Considerações gerais	1
Das aulas	2
Da avaliação	3
Das vagas	6
Do investimento	6
Da inscrição	7
Considerações finais	7
ANEXO 1 - PROGRAMA DO CBM 2026	9
ANEXO 2 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DAS AULAS TEÓRICAS	11
ANEXO 3 - CÓDIGO DE CONDUTA DO CBM CERJ 2026	12
ANEXO 4 - QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA	13
ANEXO 5 - TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA	14

Considerações gerais

1. O CBM do CERJ 2026 (doravante **CBM 2026**) é o Curso Básico de Montanhismo a ser realizado pelo **Centro Excursionista Rio de Janeiro** no ano de 2026.
2. O CBM 2026 tem por objetivo ser uma iniciação ao montanhismo organizado, introduzindo o aluno às técnicas básicas de caminhada, acampamento e escalada em rocha, prezando pela segurança, pela ética de montanha e pelo respeito para com o meio-ambiente.
3. O CBM 2026 é composto por aulas teóricas e práticas, com caminhadas, um acampamento selvagem e diversas aulas de escalada em rocha, atendendo aos requisitos exigidos pela [Federação dos Esportes de Montanha do Rio de Janeiro - FEEMERJ](#).
4. O CBM 2026 tem duração aproximada de 3 meses (sendo a primeira aula prevista para o dia **23/02/2026** e a última para o dia **17/05/2026**), com aulas teóricas e práticas.
 - a. O término do curso pode ser adiado devido a reagendamentos de aulas práticas por motivo de força maior, tais como eventos climáticos que impeçam a sua realização.

Das aulas

1. O CBM 2026 será composto por um conjunto de **aulas teóricas e práticas**.
2. Não será permitida a participação de convidados nas aulas teóricas ou práticas, exceto nos casos previamente aprovados pela Diretoria Técnica.

3. Das aulas teóricas

- a. Serão realizadas às segundas e quartas-feiras, das 19:00 às 21:30, na sede do CERJ (Av. Rio Branco, 277 – Sala 805 – Centro – Rio de Janeiro/RJ) ou de maneira remota, em ambiente virtual pré-determinado.
- b. Serão ministradas por guias de montanha do CERJ, alunos da Escola Técnica de Guias Excursionistas (ETGE) em curso e/ou por convidados externos de notório saber.
- c. A presença mínima de 75% nas aulas teóricas é condição para a formação no curso.
- d. O CERJ disponibilizará ao aluno, sem custos adicionais, o livro ***Escale melhor e com mais segurança***, de Flávio Daflon e Cintia Daflon, que constitui material didático teórico imprescindível para as aulas de escalada, teóricas e práticas.
- e. A lista completa das aulas teóricas pode ser encontrada no [ANEXO 1 - PROGRAMA DO CBM 2026](#).

4. Das aulas práticas

- a. Serão realizadas aos sábados e domingos, ocupando, normalmente, o dia todo (manhã e tarde) e, em alguns casos específicos, o horário da noite (como é o caso da “**Aula Prática de Acampamento**”).
- b. Serão realizadas, em sua maioria, na cidade do Rio de Janeiro, havendo, porém, aulas realizadas em cidades circunvizinhas. É de responsabilidade do aluno a disponibilização dos meios financeiros envolvidos com os gastos dessas aulas (deslocamento, alimentação, etc.).
- c. Os alunos são responsáveis pela aquisição dos equipamentos pessoais (botas, mochilas, vestimentas, etc.) a serem usados nas aulas práticas de caminhada. Os instrutores das aulas práticas podem impedir a participação na aula caso julguem que os equipamentos não estejam adequados. Caso o aluno não possua tal equipamento, este deverá necessariamente comunicar o fato ao instrutor com antecedência mínima de 5 dias da realização da aula.
 - i. Na “**Aula Prática de Acampamento**”, a Diretoria Técnica unirá esforços com o seu quadro de associados para conseguir, por empréstimo, equipamentos eventualmente necessários, tais como: barracas, sacos de dormir, isolantes, mochilas e fogareiros, entre outros necessários à realização da atividade.
- d. O CERJ disponibilizará aos alunos, **sob regime de empréstimo**, os seguintes equipamentos básicos para a realização das aulas de escalada: cadeirinha, solteira, capacete, freio ATC e 3 mosquetões de rosca.
 - i. Estes equipamentos, que somente poderão ser utilizados durante as atividades práticas do CBM, ficarão sob guarda do aluno durante a duração do curso.

- ii. Finalizado o curso, o aluno deverá devolvê-los às pessoas indicadas pela Diretoria Técnica.
- iii. Durante este período, é obrigação do aluno zelar pela conservação do material técnico que lhe foi confiado.
- e. O CERJ disponibilizará aos alunos, **sob o regime de doação**, dois cordeletes a serem utilizados nas aulas de escalada.
- f. Sapatilhas serão emprestadas segundo a disponibilidade do clube. Não havendo sapatilhas para empréstimo, é de responsabilidade do aluno a aquisição deste equipamento. Não será permitida a realização de aulas de escalada sem o equipamento mínimo adequado.
- g. Aulas práticas poderão ser adiadas, em função de força maior, como eventos climáticos, a critério único e exclusivo do instrutor responsável pela aula.
- h. A tolerância máxima para atraso nas aulas práticas é de **10 (dez) minutos**. O instrutor responsável pela aula poderá considerar o aluno faltoso caso esse tempo seja ultrapassado, impedindo-o, a seu único e exclusivo critério, de realizar a atividade.
- i. A presença mínima de 75% nas aulas práticas é condição para a formação no curso. Faltas devem ser **justificadas** à Diretoria Técnica do CERJ (motivos de saúde, trabalho, familiares e/ou eventos de força maior), cabendo à Diretoria Técnica aceitar ou não as justificativas. Alunos com faltas recorrentes não justificadas podem ser reprovados no curso, mesmo que não ultrapassem o limite mínimo de 75% de presença.
- j. Não é permitido ao aluno faltar a uma aula do CBM do CERJ 2026 a fim de participar de outra atividade do clube, sendo vedada aos guias do CERJ a aceitação do aluno em atividades (“pranchetas”) que ocorram no mesmo dia e horário das aulas.

5. Das aulas obrigatórias

- a. As aulas teóricas de **“Gerenciamento de Risco”** e **“Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes”** são imprescindíveis para a formação no curso (CBM, CBC e CBE), não havendo reposição. A falta a uma ou ambas as aulas ocasionará a reprovação do aluno ou, caso a Diretoria Técnica julgue adequado, a retenção do diploma do aluno até o cumprimento das ditas aulas, no CBM do ano seguinte.
- b. A aula prática de **“Nós Básicos de Escalada”** e a teórica de **“Técnicas de Escalada”** são obrigatórias para a formação no CBM e no CBE.

Da avaliação

- 1. Os alunos serão avaliados em:
 - a. Uma **prova teórica**, manuscrita, individual e sem consulta, sobre os conteúdos abordados nas aulas teóricas e práticas do curso. Essa prova compõe 25% da nota.
 - b. Uma **prova prática de nós**, realizada presencialmente na sede do CERJ, em que o aluno deverá produzir de maneira proficiente os dez (10) nós de escalada exigidos no curso. Essa prova compõe 25% da nota.

- c. Uma **prova prática de escalada**, realizada em local a ser definido pela Diretoria Técnica do CERJ, em que o aluno deve demonstrar desenvoltura como **participante** em uma escalada de mais de uma enfiada e realização de todos os procedimentos de segurança aprendidos durante as aulas, incluindo técnicas de travamento de guia e ascensão em corda fixa. Essa prova compõe 25% da nota.
 - d. Uma **avaliação processual**, realizada ao longo do curso pelos instrutores das aulas práticas, em cada atividade realizada, que busca avaliar o desempenho, a postura, o comprometimento, a assiduidade, o respeito, a ética e outros aspectos que considerar relevantes para a boa prática do montanhismo.
 - e. A nota mínima para aprovação na prova teórica, na prova prática de escalada e na avaliação processual deverá ser de 80% de aproveitamento em cada uma delas.
 - f. A nota mínima para aprovação na prova de nós deverá ser 100%, ou seja, o aluno deverá ter proficiência na elaboração de todos os nós exigidos.
2. Além da assiduidade e desempenho mínimos listados, os alunos deverão cumprir, conforme recomendação da [Federação dos Esportes de Montanha do Rio de Janeiro - FEEMERJ](#) (item III - 3.3a-c), durante as aulas realizadas ao longo do curso:
 - a. 400 metros cumulativos de escaladas (a serem cumpridos na aula de “**Introdução à Escalada em Rocha II**”; e nas aulas de “**Parede I a IV**”).
 - b. 01 caminhada com duração mínima de meio dia (a ser cumprido em uma das seguintes aulas: “**Introdução à Caminhada II**”; “**Caminhada Fora do Rio**”; ou “**Um dia na serra**”).
 - c. 01 caminhada com duração de dois dias, semi-pesada e/ou pesada (a ser cumprida na “**Aula Prática de Acampamento**” ou em atividade substitutiva eventualmente autorizada pela Diretoria Técnica, que atenda aos mesmos critérios).
3. Alunos formados pelo CBM 2026 estarão aptos a participar de caminhadas, caminhadas técnicas (que envolvam a transposição de elementos rochosos que demandem uso de técnicas de escalada ou rapel) e, como **participantes**, de escaladas.
4. Alunos formados no CBC (item 7b, abaixo) estarão aptos a participar de caminhadas e de caminhadas técnicas (que envolvam a transposição de elementos rochosos que demandem uso de técnicas de escalada ou rapel), mas não estarão aptos a participar de escaladas.
5. Alunos formados no CBE (item 7c, abaixo) estarão aptos a participar de escaladas, como **participantes**.
6. O aluno formado no CBM, no CBC e/ou no CBE **não está apto** a guiar caminhadas de qualquer natureza e **não está apto a ser guia de cordada**. O aluno formado no CBM não é considerado Guia de Montanha, status que requer formação própria, não estando habilitado a se responsabilizar tecnicamente por outras pessoas em atividades de montanha.
7. Da reprovação
 - a. Reprovação
 - i. Alunos que não obtiverem a pontuação mínima exigida nas provas teóricas e práticas (itens **1e** e **f**, acima) e/ou não cumprirem os

-
- critérios exigidos pela FEEMERJ (item **2a-c**, acima) serão reprovados.
- ii. Alunos que não cumpram a presença mínima de 75% nas aulas teóricas e 75% nas aulas práticas serão reprovados (veja, porém, os **itens b e c**, neste tópico).
 - iii. Alunos que não participarem das aulas de “**Gerenciamento de Risco**” e “**Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes**” serão reprovados ou, a critério da Diretoria Técnica, estarão impedidos de obter o diploma de CBM até que as aulas sejam cumpridas.
 - iv. Alunos que cometam erros graves de segurança, mesmo que não deliberadamente, podem ser reprovados imediatamente, independentemente de sua avaliação e desempenho em outras atividades. Casos excepcionais serão avaliados pela Diretoria Técnica do CERJ.
 - v. Alunos que deliberadamente violem **princípios básicos de segurança**, comprometendo a própria integridade física ou a de outros, se opondo frontalmente a recomendações dos instrutores do curso, podem ser reprovados imediatamente, independentemente de sua avaliação e desempenho em outras atividades.
 - vi. Alunos que deliberadamente violem **princípios básicos de convivência**, sendo desrespeitosos para com os instrutores e/ou colegas, se opondo frontalmente às regras de boa convivência e ao [CÓDIGO DE CONDUTA DO CBM CERJ 2026](#), disponível no ANEXO 3 deste documento, podem ser reprovados imediatamente, independentemente de sua avaliação e desempenho em outras atividades.
- b. Aprovação como CBC
- i. Alunos que cumpram adequadamente os critérios para a formação como caminhantes (veja o [ANEXO 1 - PROGRAMA DO CBM 2026](#)), mas não os critérios para escalada, podem receber, a critério da Diretoria Técnica, o diploma do Curso Básico de Caminhada (CBC).
 - ii. Não é facultativo ao aluno escolher a realização apenas do CBC. A disponibilização da formação no CBC é prerrogativa da Diretoria Técnica do CERJ.
 - iii. Em caso de formação apenas no CBC, não haverá devolução de quaisquer valores pagos neste curso.
- c. Aprovação como CBE
- i. Alunos que cumpram adequadamente os critérios para a formação como escaladores (veja [ANEXO 1 - PROGRAMA DO CBM 2026](#)), mas não os critérios para caminhada, podem receber, a critério da Diretoria Técnica, o diploma do Curso Básico de Escalada (CBE).
 - ii. Não é facultativo ao aluno escolher a realização apenas do CBE. A disponibilização da formação no CBE é prerrogativa da Diretoria Técnica do CERJ.
 - iii. Em caso de formação apenas no CBE, não haverá devolução de quaisquer valores pagos neste curso.
-

Das vagas

1. Serão oferecidas 10 vagas, preenchidas prioritariamente por associados do CERJ em dia com suas mensalidades e por ordem de completude dos requisitos de inscrição (preenchimento da ficha de inscrição e pagamento).
2. Caso as vagas não sejam totalmente preenchidas por associados do CERJ, as vagas remanescentes serão abertas ao público externo.
3. Vagas suplementares podem ser abertas a critério da Diretoria Técnica a fim de atender a interesses específicos.
 - a. A Diretoria Técnica, em casos excepcionais, pode reservar uma ou mais vagas disponíveis para fins específicos, como a finalização de cursos anteriores que não foram terminados por motivo de força maior.

Do investimento

1. O curso tem um custo financeiro de **R\$ 1.650,00**, que pode ser parcelado no cartão de crédito em até três vezes de **R\$ 550,00**.
 - a. Para pagamento à vista no débito, no PIX, no PIX Parcelado (em no máximo 3 parcelas) ou no dinheiro, há um desconto de **R\$ 150,00**, sendo o valor total de **R\$ 1.500,00**.
2. Do reembolso em caso de desistência
 - a. Se um aluno desistir de fazer o CBM depois de inscrito, será obedecido o seguinte critério de reembolso:
 - i. Caso a desistência ocorra até 7 (sete) dias antes da primeira aula prática ou teórica, terá direito à restituição do valor pago, descontada a retenção do equivalente a 10% do valor integral do curso.
 - ii. Caso a desistência ocorra após a data especificada no item i, acima, e até a segunda aula prática (inclusive), terá direito à restituição do valor pago, descontada a retenção do equivalente a 30% do valor integral do curso.
 - iii. Caso a desistência ocorra após a data especificada no item ii, acima, e até a quarta aula prática (inclusive), será devido o pagamento de 50% do valor total do curso, devendo ser restituído o valor excedente, que, eventualmente, houver sido pago até aquela data.
 - iv. Após a realização da quarta aula prática o aluno que desistir do CBM não terá direito a nenhuma restituição de valores e deverá arcar com o valor integral do curso.
 - v. Em qualquer dos casos acima, o aluno perde imediatamente a associação ao clube, que é automática ao pagar o CBM.
 - vi. Em qualquer dos casos acima, serão retidas as tarifas bancárias, de cartão ou pix, pagas pelo clube.

Da inscrição

1. As inscrições para o CBM 2026 estão abertas de **08/12/2025** até **21/12/2025** para associados do CERJ; e de **22/12/2025** até **06/02/2026** para todos, associados do CERJ ou não, caso haja vagas remanescente, podendo ser prorrogada a critério da Diretoria Técnica do CERJ.
2. As inscrições serão realizadas por meio do preenchimento da ficha de inscrição e envio dos seguinte documentos para o email cerjsecretaria@gmail.com:
 - a. **Comprovante de Pagamento**:
 - i. Após o preenchimento da Ficha de Inscrição, o candidato terá um prazo de 03 (três) dias úteis para realizar o pagamento segundo o plano escolhido.
 - b. **Questionário de Prontidão para Atividade Física** ([ANEXO 4](#), conforme [Lei Ordinária Nº 6765](#), de 5/5/2014).
 - c. **Termo de Responsabilidade para a Prática de Atividade Física** ([ANEXO 5](#), conforme [Lei Ordinária Nº 6765](#), de 5/5/2014):
 - i. A apresentação prévia de **Atestado Médico** só se torna obrigatória caso exista alguma doença pré-existente e/ou tenha sido respondido “sim” a alguma das perguntas do Questionário de Prontidão para a Realização de Atividade Física.
 - d. Na falta do cumprimento de quaisquer dos requisitos, a inscrição do candidato no CBM CERJ 2026 não será validada.
 - e. É opcional, porém recomendável, que o aluno apresente também **atestado de vacinação contra Tétano e Hepatite A**, dentro do período de validade.
3. Para candidatos que não sejam sócios do clube, é obrigatória, após o envio dos documentos listados no item 2, a associação ao clube, conforme as instruções no link a seguir: <https://cerj.org.br/inscricao-no-cerj/>.
 - a. A filiação ao CERJ a fim de participar do CBM implica o não pagamento da taxa de matrícula e a isenção do pagamento de mensalidade enquanto vigorar o contrato do CBM.
4. A idade mínima exigida para participar do CBM é de 14 (catorze) anos. Aos menores de 18 (dezoito) anos será exigida declaração, fornecida pelo CERJ, assinada pelo(s) seu(s) responsável(is) legais, com firma reconhecida em cartório.
5. Dos critérios de classificação para as vagas do CBM CERJ 2026:
 - a. Os alunos preencherão as vagas por ordem de inscrição (envio da Ficha de Inscrição).
 - i. O CERJ não se responsabiliza por erros de envio ou atrasos relacionados a aspectos técnicos do equipamento do candidato.
 - b. Após o recebimento da Ficha de Inscrição e dos documentos listados no item 2, acima, o CERJ divulgará, em momento propício, a lista de inscritos e a lista de espera, caso as vagas já tenham sido preenchidas.

Considerações finais

1. Atividades de montanha envolvem eventos alheios ao controle do CERJ, como fenômenos climáticos, que podem causar desconforto, incômodos e mesmo acidentes. O CERJ se compromete a seguir os protocolos de segurança, não

expondo os alunos do CBM a risco desnecessário. Eventualidades, porém, podem ocorrer. O CERJ não se responsabilizará por tais eventos.

2. O CERJ faz registro de imagens e vídeos para efeito didático e promoção do montanhismo de forma não comercial, publicados apenas em nossos canais oficiais, tendo o cuidado de não expor qualquer pessoa em situação ou posição que possa nitidamente constranger e concordo com o uso de minha imagem para estes fins.
3. Ao se inscrever no CBM 2026, o aluno concorda integralmente com este regulamento e suas normas.
4. Qualquer fato novo e/ou não regulamentado pelo presente documento terá sua interpretação e apreciação totalmente a cargo e a critério da Diretoria Técnica do CERJ.

ANEXO 1 - PROGRAMA DO CBM 2026

Nas páginas seguintes é apresentado o Programa do CBM 2026, que se inicia em fevereiro de 2026, com previsão de término em maio do mesmo ano. Aulas práticas podem ser reagendadas devido a fatores externos ao CERJ, sobretudo fenômenos climáticos, como chuvas, que têm grande impacto nas aulas práticas em ambiente externo.

As aulas sob a rubrica CBC são próprias da formação do Curso Básico de Caminhada. Aulas sob a rubrica CBE são próprias da formação do Curso Básico de Escalada. Aulas sob a rubrica CBM são comuns a ambos os cursos (veja [Da avaliação e da formação](#), itens **4b** e **c**). Todas as aulas compõem o currículo do CBM.

A formação no CBM 2026 prevê, portanto, 34 aulas, divididas em 11 aulas da formação exclusiva como escalador, 7 aulas da formação exclusiva como caminhante e 16 aulas da formação compartilhada. Em outras palavras, para se formar no CBC, o aluno deverá cumprir 23 aulas; e, no CBE, 27 aulas.

Data	Dia da Semana	Tipo	Formação	Aula
23/02	segunda-feira	Teórica	CBM	Apresentação do curso + Ecologia e Mínimo Impacto
25/02	quarta-feira	Teórica	CBM	Gerenciamento de Risco*
28/02	sábado	Prática	CBC	Introdução à Caminhada I
01/03	domingo	Prática	CBC	Introdução à Caminhada II
02/03	segunda-feira	Teórica	CBM	Equipamentos para Escalada em Rocha
04/03	quarta-feira	Teórica	CBM	Cordas e Nós Básicos de Escalada*
07/03	sábado	Teórica, Prática	CBM	Introdução à Escalada em Rocha I
08/03	domingo	Teórica, Prática	CBM	Introdução à Escalada em Rocha II
09/03	segunda-feira	Teórica	CBM	Primeiros Socorros e Prevenção de Acidentes*
11/03	quarta-feira	Teórica	CBE	Técnicas e Dinâmica da Escalada*
14/03	sábado	Prática	CBE	Aula de Parede I
15/03	domingo	Prática	CBE	Aula de Parede II
16/03	segunda-feira	Teórica	CBM	Técnicas de Orientação e Navegação
18/03	quarta-feira	Teórica	CBM	Perigos Naturais: Animais, Plantas e Outros
21/03	sábado	Prática	CBM	Técnicas de orientação e navegação
22/03	domingo	Prática	CBE	Aula de Parede III

Data	Dia da Semana	Tipo	Formação	Aula
23/03	segunda-feira	Teórica	CBE	Ética de Montanha Aplicada à Escalada
25/03	quarta-feira	Teórica	CBC	Técnicas de Caminhada
28/03	sábado	Prática	CBE	Aula de Parede IV
29/03	domingo	Prática	CBE	Escalada fora do Rio
30/03	segunda-feira	Teórica	CBM	Prevenção de lesões
01/04	quarta-feira	Teórica	CBM	História do Montanhismo
04/04	sábado			Reposição ou Remanejamento
05/04	domingo			Domingo de Páscoa
06/04	segunda-feira	Teórica	CBM	Alimentação de Montanha
08/04	quarta-feira	Teórica	CBM	Machismo, Racismo e Capacitismo no Montanhismo
11/04	sábado	Prática	CBE	Introdução à técnica de chaminé
12/04	domingo	Prática	CBC	Básico de trekking e acampamento
18/04	sábado	Prática	CBC	Escalada na serra
19/04	domingo	Prática	CBE	Um dia na serra
20/04	segunda-feira			Feriadão de Tiradentes
22/04	quarta-feira			Feriadão de São Jorge/Ogum
25/04	sábado			Reposição ou Remanejamento
26/04	domingo			Reposição ou Remanejamento
27/04	segunda-feira	Prática	CBM	Prova de Nós
29/04	quarta-feira	Teórica	CBM	Prova Teórica
02/05	sábado	Prática	CBE	Introdução à técnica de diedro
03/05	domingo	Prática	CBC	Caminhada Fora do Rio
09/05	sábado	Prática	CBE	Prova Prática de Escalada
10/05	domingo			Dia das Mães
16/05	sábado	Prática	CBC	Aula Prática de Acampamento
17/05	domingo			

* Aulas marcadas com este asterisco são obrigatórias para a formação no CBM, no CBC e/ou no CBE, conforme [Das aulas](#), item 5; e [Da aprovação](#), item 4a-iii.

ANEXO 2 - CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DAS AULAS TEÓRICAS

O conteúdo programático completo será fornecido aos inscritos em momento propício.

Acesse [AQUI](#) o perfil dos instrutores das aulas teóricas do curso.

ANEXO 3 - CÓDIGO DE CONDUTA DO CBM CERJ 2026

O montanhismo é um ambiente de companheirismo, parceria, civilidade, inclusão e livre de intimidações, onde todas as pessoas são bem-vindas e a convivência harmônica é exigida.

Para garantir um ambiente com tais características, a organização do CBM CERJ 2026 alerta que não será tolerado qualquer tipo de discriminação, humilhação e/ou assédio, seja ele público ou velado, vinculado a gênero, orientação sexual, raça, religião ou quaisquer especificidades físicas e/ou comportamentais.

Se você se sentiu discriminado, assediado, humilhado, excluído ou diminuído durante as aulas do curso, por colegas e/ou instrutores, procure imediatamente a Diretoria Técnica do CERJ. Esta agirá o mais rapidamente possível para investigar a situação e, se necessário, tomará as medidas cabíveis a fim de impedir a reincidência.

Lembre-se de que violações a esses princípios podem levar, inclusive, à reprovação do aluno no CBM CERJ 2026, independentemente de seu desempenho nas aulas teóricas e práticas.

ANEXO 4 - QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA

Este questionário tem por objetivo identificar a necessidade de avaliação por um médico antes do início ou do aumento de nível da atividade física. Por favor, assinale "sim" ou "não" às seguintes perguntas:

1) Algum médico já disse que você possui algum problema de coração ou pressão arterial, e que somente 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 ao praticar atividade física?

(☐) Sim (☐) Não

4) Você apresenta algum desequilíbrio devido à tontura e/ou perda momentânea da consciência?

(☐) Sim (☐) Não

5) Você possui algum problema ósseo ou articular, que pode ser afetado ou agravado pela atividade física?

(☐) Sim (☐) Não

6) Você toma atualmente algum tipo de medicação de uso contínuo?

(☐) Sim (☐) Não

7) Você realiza algum tipo de tratamento médico para pressão arterial ou problemas cardíacos?

(☐) Sim (☐) Não

8) Você realiza algum tratamento médico contínuo, que possa ser afetado ou prejudicado com a atividade física?

(☐) Sim (☐) Não

9) Você já se submeteu a algum tipo de cirurgia, que comprometa de alguma forma a atividade física?

(☐) Sim (☐) Não

10) Sabe de alguma outra razão pela qual a atividade física possa eventualmente comprometer sua saúde?

(☐) Sim (☐) Não

ANEXO 5 - TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Declaro que estou ciente de que é recomendável conversar com um médico, antes de iniciar ou aumentar o nível de atividade física pretendido, assumindo plena responsabilidade pela realização de qualquer atividade física sem o atendimento desta recomendação.

(Local e data)

(Nome Completo e assinatura)