



## **Lei estadual muda exigências para práticas de atividades físicas nos clubes e academias**

---

**A Lei nº 16.724, de 22 de maio de 2018, alterou a Lei nº 10.048, de julho de 2001, para estabelecer e flexibilizar novos métodos de avaliação médica para os praticantes de atividades físicas e desportivas.**

**O texto aprovado, que institui o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q), deve ser observado pelos clubes paulistas quando da renovação dos exames e laudos vigentes.**

**A Consultoria Jurídica do Sindi Clube emitiu parecer para orientação dos clubes e também disponibilizou o modelo do PAR-Q, abaixo:**

As matrículas para frequentar os estabelecimentos de que trata a lei dependem:

I - para os interessados com idade entre 15 e 69 anos, da resposta ao Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q);

II - para os interessados com idade inferior a 15 anos, de autorização por escrito de pai ou responsável;

III - para os interessados com idade a partir de 70 anos, de apresentação de atestado de aptidão para prática de atividade física, do qual deverá constar, obrigatoriamente, o nome completo do médico, seu número no Conselho Regional de Medicina - CRM e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso concreto.

Dos interessados com idade entre 15 e 69 anos que responderem positivamente a qualquer das perguntas do PAR-Q, será exigida a assinatura do “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física”.

Os estabelecimentos mencionados deverão manter cadastro atualizado com os dados pessoais dos clientes e alunos matriculados, bem como os documentos a que se refere – PAR-Q, cujo preenchimento e arquivamento também poderão ser realizados por meio eletrônico”.

### **Modelo oficial de 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

Data, \_\_\_\_\_, nome completo \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

### **Modelo oficial de 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 Pronto-diagnóstico para Atividade Física" (PAR-Q).

Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Data, \_\_\_\_\_, nome completo \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

Saliente-se que avaliação médica como tal apresentada, não dispensa a avaliação física que deverá ser feita por Profissional de Educação Física, a fim de mensurar a carga de exercícios.