



Liga Escolar

Em atenção ao art. 1º da Lei n. 5.555/2015, que alterou o disposto no art. 4º da Lei no 2.185/1998, é obrigatório o preenchimento do Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q pelos interessados entre 08 e 18 anos de idade, para a participação na competição Liga Escolar 2026, devendo ser renovável a cada 12 meses.

É indispensável a assinatura do pai ou representante legal dos interessados com idade inferior a 18 anos.

Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q

Este questionário tem como objetivo identificar a necessidade de avaliação por um médico, antes do início da atividade física.

Nome completo: _____

Número do CPF: _____

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".

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	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	Apresenta desequilíbrio devido a tontura ou perda de consciência?	Sim	Não
5	Possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?	Sim	Não
6	Toma atualmente algum medicamento para pressão arterial ou problema de coração?	Sim	Não
7	Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?	Sim	Não
8	Possui alguma doença pulmonar (ex: asma, bronquite, enfisema, DPOC) que possa gerar risco para agravamento em uma infecção por COVID-19?	Sim	Não
9	Apresentou sinais clínicos (ex: febre, tosse seca, falta de ar) sugestivos de COVID-19 nos últimos 14 dias?	Sim	Não

Rio de Janeiro, _____ de _____ de _____ .

Assinatura do responsável