

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA | PAR-Q

O Clube de Campo de Mogi das Cruzes, em observância às disposições contidas na **Lei Estadual nº 10.848 de 06/07/2001**, que regulamenta e flexibiliza novos métodos de avaliação médica para os praticantes de atividades físicas e desportivas, estabelece que:

- 1.** Os associados e associadas entre **18 e 69 anos**, deverão preencher e responder atentamente o Questionário de Prontidão para atividade Física (PAR-Q);
- 2.** Para os associados e associadas com **idade inferior a 18 anos e a partir de 70 anos**, será obrigatório a apresentação e entrega do atestado médico de aptidão para prática de atividade física, do qual deverá constar, obrigatoriamente, o nome completo do(a) médico(a), número do Conselho Regional de Medicina (CRM) e eventuais observações relativas às especificidades de cada caso concreto;
- 3.** O referido Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) terá **validade de 1 (um) ano** a partir da data descrita neste formulário, assim como também o atestado médico apresentado pelos associados e associadas com **idade inferior a 18 anos e a partir de 70 anos**.

A PARTIR DE 01/03/2024