



# LIGA MUNICIPAL DE FUTEBOL DE TAUBATÉ

---

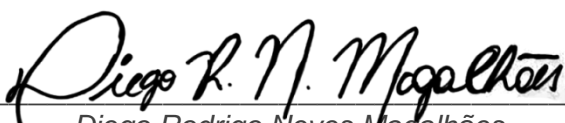
CIRCULAR Nº 12/2020/LMFT/COMUNICAÇÃO

Taubaté, 17 de março de 2020.

**Ref.: QUESTIONÁRIO PARA PARTICIPAÇÃO NOS CAMPEONATOS DE 2020.**

Para seu conhecimento, informamos segue em anexo o modelo de questionário exigido na Resolução nº 005/2020.

Atenciosamente

  
Diego Rodrigo Neves Magalhães  
Presidente

---

Endereço: Parque Dr. Pereira Barbosa, S/N  
Sobre loja – Salas 02,03 e 04 – Rodoviária Velha – CEP 12020-190 – Taubaté/SP  
Inscrição Municipal: 39.335/99 – CNPJ: 60.125.101/0001-10  
Telefones: (12) 3632-6516 / (12) 99152-8530  
E-mail: presidente@ligataubate.com.br  
Site: www.ligataubate.com.br



# LIGA MUNICIPAL DE FUTEBOL DE TAUBATÉ

## 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 as quais você respondeu “SIM”

Por Favor, assinale “SIM” ou “NÃO” as seguintes perguntas

- 1- Algum médico já disse que você possui algum problema do coração e que só deveria praticar atividade física supervisionado por profissionais de saúde?  
( ) SIM ( ) NÃO
- 2- Você sente dores no peito quando pratica atividade física?  
( ) SIM ( ) NÃO
- 3- No ultimo mês você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?  
( ) SIM ( ) NÃO
- 4- Você apresenta desequilíbrio devido a 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 do coração?  
( ) SIM ( ) NÃO
- 7- Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?  
( ) SIM ( ) NÃO

Nome completo: \_\_\_\_\_ idade: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020 Assinatura: \_\_\_\_\_

Se você respondeu “sim” para mais de um alternativa, leia e assine o termo de responsabilidade para pratica de atividade física.

### **Termo de responsabilidade para pratica de atividade física e participação nos campeonatos realizados em 2020 pela Liga Municipal de Futebol de Taubaté.**

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico antes de aumentar meu nível atual de pratica 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 e na participação dos campeonatos realizados em 2020 pela Liga Municipal de Futebol de Taubaté sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/2020 Assinatura: \_\_\_\_\_

---

Endereço: Parque Dr. Pereira Barbosa, S/N  
Sobre loja – Salas 02,03 e 04 – Rodoviária Velha – CEP 12020-190 – Taubaté/SP  
Inscrição Municipal: 39.335/99 – CNPJ: 60.125.101/0001-10  
Telefones: (12) 3632-6516 / (12) 99152-8530  
E-mail: presidente@ligataubate.com.br  
Site: www.ligataubate.com.br