

Informativo Jurídico 06/2026

Lei distrital sobre academias etc.

0 Em 24 de dezembro, foi publicada a lei distrital 7.835. Ela *“altera a lei 2.185/1998, esta que dispõe sobre registro e funcionamento de academias e de estabelecimentos que atuam na área de ensino e prática de modalidades esportivas, para atualizar as condições de frequência e atualizar o valor da multa aplicável em caso de descumprimento.”*. O texto da lei antiga (2.185/1998), já com alterações pela nova (7.835/2025), está transcrito abaixo*, com nossos destaques. Os principais comentários seguem.

0 EM RESUMO, a nova lei não afeta diretamente as escolas, mas tem pontos que merecem reflexão sem pressa. Ademais, as novas obrigações impostas às academias etc. são leves.

1 Primeiro - A referida lei 2.185/1998 (que foi agora alterada pela lei 7.835/2025) é regulamentada pelo decreto 21.068/2000. Esse último não teve qualquer alteração em 2025 nem em 2026. Ele também está transcrito abaixo**.

2 Segundo - De acordo com o art. 1 da mencionada lei 2.185/1998, *“as academias e os estabelecimentos que atuam na área do ensino e da prática de modalidades esportivas terão funcionamento regulado por esta lei.”*. As atividades nas academias etc. raramente são apenas de “ensino”; muitas vezes, incluem “colocar equipamentos à disposição para que os clientes os usem sozinhos”. Nessas últimas situações, as regras são menos exigentes, mas cada caso deve ser analisado individualmente.

3 Terceiro - A mencionada lei 2.185/1998 foi alterada em alguns pontos pela nova lei 7.835 de 24/12/2025. Alguns dos itens que **não** foram alterados são os arts. 1, 2 e 3, que persistem como sempre estiveram (e nossos destaques).

*“Art. 1º - As **academias** e os **estabelecimentos** que atuam na área do ensino e da prática de modalidades esportivas terão seu registro e funcionamento regulados pelo disposto nesta Lei.*

*Art. 2º - Os proprietários dos estabelecimentos de que trata esta Lei deverão fazer o registro de suas atividades junto à **Secretaria de Cultura e Esporte do Governo do Distrito Federal**.*

Parágrafo único - Para fins de registro, os estabelecimentos referidos no caput apresentarão os seguintes documentos:

I - comprovação de registro da empresa na Junta Comercial do Distrito Federal;

II - cédula de identidade do proprietário ou diretor do estabelecimento;

III - indicação do nome do supervisor ou responsável técnico pelo estabelecimento, que será obrigatoriamente um profissional de Educação Física devidamente habilitado;

IV - certificado de vistoria sanitária;

V - atestado de vistoria do Corpo de Bombeiros.

Art. 3º - Somente após o cumprimento das exigências estabelecidas no artigo anterior, a respectiva Administração Regional expedirá o alvará de registro e funcionamento.”

3.1 Há pessoas que entendem que a lei 2.185/1998 (e, por consequência, a nova 7.835/2025) **seria** aplicável às escolas no que diz respeito, por exemplo, à Educação Física. Nós entendemos que **não**. Interpretamos que referidas normas só dizem respeito às academias e equivalentes, como clubes desportivos. Até porque o simples fato de a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) incluir Educação Física não faz das escolas “estabelecimentos que atuam na área do ensino e da prática de modalidades esportivas”.

3.2 Pensamos que existe possibilidade de alguém pleitear enquadramento das aulas escolares de Educação Física na mencionada lei 2.185/1998. Diante de tal pretensão, recomendamos resistência e que autoridade judicial decida. E então, provavelmente, a Justiça manterá entendimentos contra legislação distrital poder tratar de atividades desportivas / físicas na Educação Básica.

“A Lei distrital n. 5.884/2017, ao prever a Educação Física como componente curricular obrigatório em todos os níveis e modalidades de educação e ensino, assegurando exclusivamente ao professor licenciado o exercício da docência ou a orientação da prática dessa disciplina, nos ensinios infantil, fundamental, médio e especial, conflita com os comandos da Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional, além de transparecer ofensa às regras de competência legislativa concorrente.

Pedido julgado procedente para declarar a inconstitucionalidade formal e material da Lei distrital n. 5.884/2017” (Ação Direta de Inconstitucionalidade 0005486-67.2018.8.07.0000, 14/08/2020)

3.3 No entanto, algumas escolas, para além das suas atividades de ensino regular (aquelas previstas na Lei de Diretrizes e Bases da Educação), **também têm**, no interior dos seus imóveis, inquilinos que exploram atividades de academia e assemelhadas para público externo. Nesse caso, recomendamos que referidos terceiros analisem suas situações e, se enquadrados na lei 2.185/1998, respeitem-na. Ainda que tais terceiros - academias - não se confundam com a escola, o fato de funcionarem no mesmo imóvel recomenda que o locador fique de olho quanto ao cumprimento das regras de saúde. Afinal, ninguém deseja incidentes em espaços compartilhados.

3.4 Outras situações diferentes do parágrafo 3.2 acima são possíveis, como terceirização. Aí sugerimos que cada caso seja analisado individualmente, e estamos à disposição.

3.5 Em todo caso, é possível ainda que algumas escolas se entendam completamente desobrigadas da lei 2.185/1998, mas **optem** por seguir um ou mais itens da mencionada norma, por serem interessantes. O modelo de questionário PAR-Q+ (art. 4, II), por exemplo, é consagrado internacionalmente.

4 Quarto - De acordo com o art. 4, §2, da lei 2.185/1998 (lei alterada pela nova 7.835/2025), *“aos frequentadores dos estabelecimentos de que trata esta lei não se aplica o disposto na 5.380/2014.”* Essa norma de 2014 diz:

“Art. 1º Fica instituída a obrigatoriedade de avaliação física feita por profissional de Educação Física legalmente habilitado no Conselho Profissional de Educação Física para a prática de exercício físico e de atividade esportiva.

Art. 2º A avaliação física deve ser feita em consonância com o exercício físico e a modalidade esportiva a serem desenvolvidos.”

5 Quinto - A mencionada lei 2.185/1998 (que foi agora alterada pela lei 7.835/2025) é regulamentada pelo decreto 21.068/2000, transcrito abaixo**. Esse último ainda diz que *“Art. 4º - A efetivação de matrícula nos estabelecimentos de que trato do Decreto dependerá da apresentação, pelo interessado, de atestado médico específico para a prática desportiva, para a*

*qual pretende se inscrever.” Essa previsão de atestado foi criada **com base** no Parágrafo Único do art. 4 da lei 2.185/1998; “*Parágrafo único - O atestado de que trata este artigo deverá ter data de emissão não inferior a trinta dias da matrícula e será renovado a cada doze meses, ou a critério do médico responsável pelo estabelecimento.*”*

5.1 Ocorre que o mencionado Parágrafo Único foi **revogado** pela nova lei 7.835 de 24/12/2025. Assim, atualmente, a lei 2.185/1998, com redação pela 7.835/2025, não mais prevê obrigação de qualquer atestado. Por consequência, a exigência de atestado mencionada no decreto regulamentador 21.068/2000 não é mais obrigatória; está superada.

5.2 Quando muito, agora a lei 2.185/1998 (alterada pela 7.835/2025) apenas ordena o preenchimento, **pelo próprio consumidor**, de um “Questionário de Prontidão para Atividade Física para Todos – PAR-Q+” (art. 4, II). Em caso de qualquer resposta ao questionário ser positiva, o próprio interessado se submeter a profissional de saúde (médico ou não) e (não qualquer profissional) assinar ele próprio um “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física” (art. 4, §1).

6 Sexto - Sobre atestados médicos para matrículas em academias ou em escolas, não há lei com tal obrigação na esfera federal nem distrital; a lei 5.082/2013 foi cancelada pela Justiça há anos.

“A realização de exames médico clínico como exigência para a matrícula em estabelecimento de ensino [exigência da lei distrital 5.082/2013] ofende os artigos 217, 221 e 255, I e III, da Lei Orgânica do DF, na medida em que cria obstáculo ao acesso ao direito à educação e desrespeita o dever da Administração de fomentar práticas desportivas no ambiente escolar.

O princípio da proporcionalidade ou razoabilidade serve como parâmetro normativo para controlar a constitucionalidade material de determinada lei.

Configurada a ingerência indevida na autonomia individual e ofensa aos princípios da proporcionalidade/razoabilidade estampados na Constituição Federal, caracterizada está a inconstitucionalidade formal e material da Lei distrital 5.082, de 11 de março de 2013.” (Ação Direta de Inconstitucionalidade 20170020089619, 30/11/2017)

6.1 No entanto, a própria academia ou escola pode ter normas internas como exigência. Em princípio, a norma deve ser isonômica, ou seja, tratar igualmente todos que estejam na mesma situação. Assim,

existem escolas que só exigem atestado médico de um indivíduo, quando há suspeita de ele ter problema de saúde que possa resultar prejuízo para si e/ou para outrem na instituição de ensino, como doença grave e infecciosa pelo ar (ex. meningite). Claro que tudo deve ser feito de maneira razoável, discreta, sem estigmas e preservando os interesses da coletividade.

7 Sétimo - As escolas que **se entenderem** submetidas à lei 2.185/1998 (agora alterada pela 7.835/2025) ou que optarem por voluntariamente seguir suas normas não precisam, no caso de serviços de Educação Básica, preocupar-se com a “autorização por escrito do responsável legal” prevista no art. 4, I, “a”. Isto porque a matrícula na Educação Básica já é, por si só, autorização suficiente no que diz respeito à Proposta Pedagógica, que inclui Educação Física (e correlatas práticas desportivas), por exemplo.

8 Oitavo - Muitas das informações do “Questionário de Prontidão para Atividade Física para Todos – PAR-Q+” (art. 4, II) são delicadas. Assim, temos duas recomendações básicas para quem trabalhar com ele. Primeiro, que haja campo em cada pergunta para o preenchedor assinalar PREFIRO NÃO RESPONDER. Segundo, que o questionário como um todo seja considerado como de “dados sensíveis”, conforme arts. 5, II, 11 e 14 da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD, 13.709/2018).

9 Nono - O art. 4, §2, da lei 2.185/1998 (agora com redação pela nova 7.835/2025) diz que *“em caso de acidente ou de intercorrência ocorridos nas dependências do estabelecimento e que **exijam** hospitalização, é obrigatório o acompanhamento do cliente.”* Por “hospitalização”, entendemos atendimento de saúde que só pode ser prestado em hospital, não em outras instituições, como ambulatórios. A respeito de “acompanhamento”, interpretamos que não significa “permanência de alguém junto ao paciente o tempo todo”, mas, sim, apenas desde o ingresso até assunção de acompanhamento por terceiro, como parente.

10 Décimo - A lei 2.185/1998 (lei alterada pela nova 7.835/2025) sempre disse e continua a trazer o seguinte.

“Art. 6º - Os estabelecimentos de que trata esta Lei manterão, em lugar visível, quadro contendo o nome, a qualificação e o horário de expediente dos profissionais que trabalham ou prestam serviço no local.

Parágrafo único - Durante todo o período de funcionamento deverá estar presente no estabelecimento um profissional com as qualificações previstas no art. 2º, parágrafo único, III, desta Lei.

(...)

Art. 2º - Os proprietários dos estabelecimentos de que trata esta Lei deverão fazer o registro de suas atividades junto à Secretaria de Cultura e Esporte do Governo do Distrito Federal.

Parágrafo único - Para fins de registro, os estabelecimentos referidos no caput apresentarão os seguintes documentos:

(...)

III - indicação do nome do supervisor ou responsável técnico pelo estabelecimento, que será obrigatoriamente um profissional de Educação Física devidamente habilitado;”

10.1 A necessidade de presença de profissional qualificado conforme acima foi controvertida. Assim, **cada caso deve ser analisado individualmente**. De qualquer maneira, conforme adiantado no parágrafo 2 acima, parece-nos exagerado exigir presença de qualquer profissional, quando não houver prestação de serviços e, sim, apenas equipamentos à disposição para que os clientes os usem sozinhos.

Para o que for preciso, estamos à disposição.

Brasília, 16 de janeiro de 2026.

Henrique de Mello Franco
OAB-DF 23.016

Valério A. M. de Castro
OAB-DF 13.398

* Lei distrital 2.185/1998 com alterações da lei 7.835 de 24/12/2025 (com nossos destaques):

Art. 1º - As academias e os estabelecimentos que atuam na área do ensino e da prática de modalidades esportivas terão seu registro e funcionamento regulados pelo disposto nesta Lei.

Art. 2º - Os proprietários dos estabelecimentos de que trata esta Lei deverão fazer o registro de suas atividades junto à Secretaria de Cultura e Esporte do Governo do Distrito Federal.

Parágrafo único - Para fins de registro, os estabelecimentos referidos no caput apresentarão os seguintes documentos:

- I - comprovação de registro da empresa na Junta Comercial do Distrito Federal;**
- II - cédula de identidade do proprietário ou diretor do estabelecimento;**

III - indicação do nome do supervisor ou responsável técnico pelo estabelecimento, que será obrigatoriamente um profissional de Educação Física devidamente habilitado;

IV - certificado de vistoria sanitária;

V - atestado de vistoria do Corpo de Bombeiros.

Art. 3º - Somente após o cumprimento das exigências estabelecidas no artigo anterior, a respectiva Administração Regional expedirá o alvará de registro e funcionamento.

~~Art. 4º - A efetivação de matrícula nos estabelecimentos de que trata esta Lei dependerá da apresentação, pelo interessado, de atestado médico específico para a prática esportiva para a qual pretende se inscrever. (Revogado pela lei 5.555/2015)~~

Art. 4º A frequência aos estabelecimentos de que trata esta Lei fica condicionada a: (Redação pela lei 5.555/2015)

~~Parágrafo único - O atestado de que trata este artigo deverá ter data de emissão não inferior a trinta dias da matrícula e será renovado a cada doze meses, ou a critério do médico responsável pelo estabelecimento. (Parágrafo revogado pela lei 7.835 de 24/12/2025)~~

~~I - interessados com idade inferior a 18 anos: autorização por escrito do pai ou responsável;~~

I - interessados com idade inferior a 18 anos: (Texto da lei 7.835 de 24/12/2025)

a) autorização por escrito do responsável legal; (Texto da lei 7.835 de 24/12/2025)

b) preenchimento do Questionário de Prontidão para Atividade Física para Todos - PAR-Q+, constante do Anexo I desta Lei, pelo responsável legal; (Texto da lei 7.835 de 24/12/2025)

~~II - interessados com idade entre 15 e 69 anos: preenchimento do Questionário de Prontidão para Atividade Física - PAR-Q, constante do Anexo I desta Lei, renovável a cada 12 meses;~~

II - interessados com idade igual ou superior a 18 anos: preenchimento do PAR-Q+, constante do Anexo I desta Lei. (Texto da lei 7.835 de 24/12/2025)

III - interessados com idade a partir de 70 anos: apresentação de atestado de aptidão para prática de atividade física, renovável a cada 12 meses, no qual deve 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. (Redação pela lei 5.555/2015)

~~§ 1º Dos interessados com idade entre 15 e 69 anos que responderem positivamente a qualquer um dos quesitos do PAR-Q é exigida a formalização de Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física, constante do Anexo II desta Lei.~~

*§ 1º Os interessados que responderem afirmativamente a qualquer uma das perguntas adicionais do PAR-Q+ devem submeter-se à avaliação de um **profissional de saúde** e formalizar o Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física, constante do **Anexo II** desta Lei. (Texto da lei 7.835 de 24/12/2025)*

§ 2º Aos frequentadores dos estabelecimentos de que trata esta Lei **não** se aplica o disposto na Lei nº 5.380, de 12 de agosto de 2014. (Redação pela lei 5.555/2015)

§ 3º *O preenchimento do PAR-Q+ deve ser renovado a cada 6 meses.* (Texto da lei 7.835 de 24/12/2025)

~~Art. 5º - É obrigatória a manutenção de cadastro atualizado com os dados pessoais dos matriculados, bem como com as informações médicas pertinentes, em especial o atestado a que se refere o artigo anterior.~~

Art. 5º Os estabelecimentos de que trata esta Lei devem manter cadastro atualizado com os dados pessoais dos clientes matriculados, bem como os documentos a que se refere o art. 4º, cujo preenchimento e arquivamento podem ser efetivados, também, por **meio eletrônico**. (Redação pela lei 5.555/2015)

§ 1º *Os profissionais de Educação Física dos estabelecimentos abrangidos por esta norma têm acesso franqueado aos documentos de que trata o art. 4º.* (Texto da lei 7.835 de 24/12/2025)

§ 2º *Em caso de acidente ou de intercorrência ocorridos nas dependências do estabelecimento e que **exijam hospitalização**, é obrigatório o **acompanhamento do cliente**.* (Texto da lei 7.835 de 24/12/2025)

Art. 6º - Os estabelecimentos de que trata esta Lei manterão, em lugar visível, quadro contendo o nome, a qualificação e o horário de expediente dos profissionais que trabalham ou prestam serviço no local.

Parágrafo único - Durante todo o período de funcionamento deverá estar presente no estabelecimento um profissional com as qualificações previstas no art. 2º, parágrafo único, III, desta Lei.

Art. 6º-A É obrigatória a realização, a cada 2 anos, de treinamento de primeiros socorros para todos os profissionais de Educação Física dos estabelecimentos abrangidos por esta Lei. (Texto incluído pela lei 7.835 de 24/12/2025)

Parágrafo único. As academias e os estabelecimentos que atuam na área de ensino e prática de modalidades esportivas no DF devem possuir kits de primeiros socorros, incluindo, obrigatoriamente, equipamentos de imobilização e monitoramento de sinais vitais. (Texto incluído pela lei 7.835 de 24/12/2025)

Art. 7º - O Poder Executivo regulamentará esta Lei no prazo de noventa dias. (REGULAMENTO É O DECRETO 21.068/2000 TRANSCRITO ABAIXO**)

~~Art. 8º - O desrespeito às disposições desta Lei implicará aplicação de multa de R\$ 976,30 (novecentos e setenta e seis reais e trinta centavos), sujeita à aplicação em dobro, a cada reincidência.~~

Art. 8º O desrespeito às disposições desta Lei implica multa de R\$ 4.876,06, sujeita à aplicação em dobro, a cada reincidência. (Texto pela lei 7.835/25)

Parágrafo único. O valor fixado no caput deve ser atualizado pelo INPC, calculado pelo IBGE, na forma determinada pela Lei Complementar nº 435, de 27 de dezembro de 2001. (Texto pela lei 7.835 de 24/12/2025)

Art. 9º - Esta Lei entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 10 - Revogam-se as disposições em contrário.

*ANEXO I - QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA
PARA TODOS – PAR-Q+*

1. PERGUNTAS GERAIS SOBRE A SAÚDE

Leia as 7 perguntas abaixo cuidadosamente e responda com sinceridade, assinalando SIM ou NÃO.

1) Seu médico disse que você tem algum problema de coração () ou pressão alta ()? () SIM () NÃO

2) Você sente dor no peito em repouso, ao fazer suas atividades cotidianas comuns OU ao praticar atividade física? () SIM () NÃO

3) Você perde o equilíbrio devido a tontura OU ficou inconsciente nos últimos 12 meses?

Responda NÃO se sua tontura estiver associada a respiração rápida e/ou profunda (inclusive durante exercícios intensos). () SIM () NÃO

4) Você foi diagnosticado com alguma outra condição crônica de saúde (que não seja pressão alta ou doença cardíaca)? () SIM () NÃO

Liste as condições aqui: _____

5) Você está tomando medicamentos prescritos pelo médico para uma condição crônica de saúde? () SIM () NÃO

Liste as condições e os medicamentos aqui: _____

6) Você atualmente tem (ou teve nos últimos 12 meses) um problema ósseo, articular ou de tecido mole (músculo, ligamento ou tendão) que poderia ser agravado se você se tornasse mais ativo fisicamente?

Responda NÃO se você tiver tido um problema que hoje não limita mais a sua capacidade de fazer atividade física. () SIM () NÃO

Liste as condições aqui: _____

7) O médico alguma vez disse que você só deveria fazer atividade física sob supervisão médica? () SIM () NÃO

Se você respondeu SIM a uma ou mais perguntas, PREENCHA A SEÇÃO 2.

2. PERGUNTAS ADICIONAIS SOBRE PROBLEMA(S) DE SAÚDE

1. Você tem artrite, osteoporose ou problemas de coluna? () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 1a-1c.

Se NÃO, pule para a pergunta 2.

1a. Você tem dificuldade em controlar sua condição com medicamentos ou outros tratamentos prescritos por médicos? (Responda NÃO se não estiver tomando medicamentos ou fazendo outros tratamentos no momento) () SIM () NÃO

1b. *Você tem problemas articulares que causam dor, uma fratura recente ou fratura causada por osteoporose ou câncer, vértebra deslocada (como espondilolistese) e/ou espondiólise/defeito de pars interarticularis (fratura no anel ósseo na parte posterior da coluna vertebral)?* () SIM () NÃO

1c. *Você recebeu injeções de esteroides ou tomou comprimidos de esteroides regularmente por mais de 3 meses?* () SIM () NÃO

2. *Você tem algum tipo de câncer?* () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 2a-2b.

Se NÃO, pule para a pergunta 3.

2a. *O seu diagnóstico de câncer inclui algum destes tipos: pulmão/broncogênico, mieloma múltiplo (câncer de células plasmáticas), cabeça e/ou pescoço?* () SIM () NÃO

2b. *Você está recebendo tratamento para o câncer (como quimioterapia ou radioterapia)?* () SIM () NÃO

3. *Você tem algum problema cardíaco ou cardiovascular? Isto inclui doença arterial coronariana, insuficiência cardíaca, anormalidade do ritmo cardíaco.* () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 3a-3d

Se NÃO, pule para a pergunta 4

3a. *Você tem dificuldade em controlar sua condição com medicamentos ou outros tratamentos prescritos por médicos? (Responda NÃO se não estiver tomando medicamentos ou fazendo outros tratamentos no momento)* () SIM () NÃO

3b. *Você tem batimentos cardíacos irregulares que requerem acompanhamento médico (como fibrilação atrial, contração ventricular prematura)?* () SIM () NÃO

3c. *Você tem insuficiência cardíaca crônica?* () SIM () NÃO

3d. *Você foi diagnosticado com doença arterial coronariana (cardiovascular) e não praticou atividades físicas regulares nos últimos 2 meses?* () SIM () NÃO

4. *Você tem pressão alta?* () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 4a-4b.

Se NÃO, pule para a pergunta 5.

4a. *Você tem dificuldade em controlar sua condição com medicamentos ou outros tratamentos prescritos por médicos? (Responda NÃO se não estiver tomando medicamentos ou fazendo outros tratamentos no momento)* () SIM () NÃO

4b. *Você tem pressão arterial em repouso igual ou superior a 160/90 mmHg com ou sem medicação? (Responda SIM se você não souber sua pressão arterial em repouso)* () SIM () NÃO

5. Você tem algum problema metabólico? Isto inclui diabetes tipo 1, tipo 2 e pré-diabetes. () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 5a-5e.

Se NÃO, pule para a pergunta 6.

5a. Você costuma ter dificuldade em controlar seus níveis de açúcar no sangue com a alimentação, com medicamentos ou com outros tratamentos prescritos por médicos? () SIM () NÃO

5b. Você costuma ter sinais e sintomas de pouco açúcar no sangue (hipoglicemia) após exercícios e/ou durante suas atividades cotidianas? Sinais de hipoglicemia podem incluir tremores, nervosismo, irritabilidade fora do comum, transpiração excessiva, tontura, confusão mental, dificuldade para falar, fraqueza ou sonolência. () SIM () NÃO

5c. Você tem algum sinal ou sintoma de complicações do diabetes, como doença cardíaca ou vascular e/ou complicações que afetam seus olhos, os rins OU perda de sensibilidade nos pés e dedos dos pés? () SIM () NÃO

5d. Você tem outros problemas metabólicos (como diabetes gestacional, doença renal crônica ou problemas no fígado)? () SIM () NÃO

5e. Você planeja fazer, num futuro próximo, exercícios que para você são mais intensos/vigorosos que o normal? () SIM () NÃO

6. Você tem problemas de saúde mental ou dificuldades de aprendizagem? Isso inclui Alzheimer, transtorno de ansiedade, depressão, demência, transtorno alimentar, transtorno psicótico, disfunção intelectual, síndrome de Down. () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 6a-6b.

Se NÃO, pule para a pergunta 7.

6a. Você tem dificuldade em controlar sua condição com medicamentos ou outros tratamentos prescritos por médicos? (Responda NÃO se não estiver tomando medicamentos ou fazendo outros tratamentos no momento) () SIM () NÃO

6b. Você tem síndrome de Down e problemas na coluna que afetam nervos ou músculos? () SIM () NÃO

7. Você tem alguma doença respiratória? Isso inclui doença pulmonar obstrutiva crônica, asma, hipertensão arterial pulmonar. () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 7a-7d.

Se NÃO, pule para a pergunta 8.

7a. Você tem dificuldade em controlar sua condição com medicamentos ou outros tratamentos prescritos por médicos? (Responda NÃO se não estiver tomando medicamentos ou fazendo outros tratamentos no momento) () SIM () NÃO

7b. O médico alguma vez disse que você tem baixos níveis de oxigênio no sangue em repouso ou durante exercícios e/ou que você precisa de terapia de oxigênio suplementar? () SIM () NÃO

7c. Se asmático, você atualmente apresenta sintomas como sensação de aperto no peito, respiração sibilante, dificuldade em respirar, tosse constante (mais de 2 dias/semana) ou você usou sua medicação de resgate mais de 2 vezes na última semana? () SIM () NÃO

7d. O médico alguma vez disse que você tem pressão alta nos vasos sanguíneos dos pulmões? () SIM () NÃO

8. Você tem alguma lesão na medula espinhal? Isso inclui tetraplegia e paraplegia. () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 8a-8c.

Se NÃO, pule para a pergunta 9.

8a. Você tem dificuldade em controlar sua condição com medicamentos ou outros tratamentos prescritos por médicos? (Responda NÃO se não estiver tomando medicamentos ou fazendo outros tratamentos no momento) () SIM () NÃO

8b. Você costuma apresentar pressão arterial baixa em repouso a ponto de causar tonturas e/ou desmaios? () SIM () NÃO

8c. O médico alguma vez mencionou que você apresenta surtos repentinos de pressão arterial alta (conhecidos como disreflexia autonômica)? () SIM () NÃO

9. Você já teve derrame cerebral alguma vez? Isso inclui ataque isquêmico transitório ou acidente vascular cerebral. () SIM () NÃO

Se a resposta for positiva, responda às perguntas 9a-9c.

Se NÃO, pule para a pergunta 10.

9a. Você tem dificuldade em controlar sua condição com medicamentos ou outros tratamentos prescritos por médicos? (Responda NÃO se não estiver tomando medicamentos ou fazendo outros tratamentos no momento) () SIM () NÃO

9b. Você tem dificuldade para caminhar ou mobilidade comprometida? () SIM () NÃO

9c. Você sofreu um derrame ou teve comprometimento nos nervos ou músculos nos últimos 6 meses? () SIM () NÃO

10. Você tem qualquer outro problema de saúde não listado acima, ou você tem dois ou mais problemas de saúde? () SIM () NÃO

Se tiver outras condições, responda às perguntas 10a-10c.

Se NÃO, pule para a SEÇÃO 3.

10a. Você sofreu de escurecimento da visão, desmaio ou perda de consciência como resultado de lesão na cabeça nos últimos 12 meses OU você teve uma concussão cerebral diagnosticada nos últimos 12 meses? () SIM () NÃO

10b. Você tem um problema de saúde que não está listado (como epilepsia, problemas neurológicos, problemas renais)? () SIM () NÃO

10c. Você tem atualmente dois ou mais problemas de saúde? () SIM () NÃO
LISTE O(S) SEU(S) PROBLEMA(S) DE SAÚDE: _____
E RESPECTIVO(S) MEDICAMENTO(S) AQUI: _____

3. ORIENTAÇÕES GERAIS

Se você respondeu NÃO a todas as perguntas ADICIONAIS sobre problemas de saúde, você está apto a se tornar mais ativo fisicamente. É aconselhável que você consulte um profissional de saúde qualificado para atuar com exercício físico, para ajudá-lo a desenvolver um plano de atividades físicas seguro e eficaz para atender às suas necessidades de saúde. É recomendável que você comece devagar e aumente o ritmo aos poucos – 20-60 minutos de exercícios de intensidade baixa a moderada, 3-5 dias por semana, incluindo exercícios aeróbios e de fortalecimento muscular. Ao progredir, tente acumular 150 minutos ou mais de atividades físicas de intensidade moderada por semana. Se você tiver mais de 45 anos e NÃO estiver acostumado a fazer exercícios intensos ou de esforço máximo, consulte um profissional de saúde qualificado para atuar com exercício físico, antes de participar de exercícios dessa intensidade.

Se você respondeu SIM a uma ou mais das perguntas adicionais sobre sua condição de saúde, você deve consultar um profissional de saúde qualificado para avaliação.

ANEXO II

TERMO DE RESPONSABILIDADE PARA PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

Eu, _____, portador do RG nº _____ SSP-_____, CPF nº _____, DECLARO estar CIENTE de que é recomendável consultar um profissional de saúde antes de aumentar meu nível atual de atividade física, por ter respondido “SIM” a uma ou mais perguntas do Questionário de Prontidão para Atividade Física para Todos – PAR-Q+. Assumo plena e total responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Brasília-DF, _____ de _____ de 20 ____.

Assinatura

** Decreto 21.068/2000, que regulamenta a mencionada lei 2.185/1998 (com nossos destaques):

Art. 1º - O funcionamento das academias e os estabelecimentos que atuam na área de ensino e da prática de modalidades esportivas, dependerá de licença concedida mediante Registro Desportivo expedido pela Secretaria de Esportes e Valorização da Juventude, de acordo com as normas deste Decreto.

Art. 2º - As solicitações de concessão de Registro Desportivo deverão ser instruídas com os seguintes elementos informativos:

I - razão social e nome de fantasia do estabelecimento que atua na área do ensino e da prática da modalidade esportiva;

II - endereço completo de sua sede;

III - qualificação completa do(s) proprietário(s) ou diretor(es) do estabelecimento, bem como cópia(s) autenticada(s) de sua(s) respectiva(s) cédula(s) de identidade;

IV - relação das modalidades oferecidas;

V - nome do supervisor ou responsável técnico pelo estabelecimento que deverá ser obrigatoriamente Professor de Educação Física, devidamente habilitado, **com registro no MEC** e Conselho Regional de Educação Física;

VI - comprovação de registro da empresa na Junta Comercial do Distrito Federal;

VII - certificado de vistoria sanitária;

VIII - atestado de vistoria do Corpo de Bombeiros Militar.

IX – certificado de pessoas jurídicas (PJ), expedido pelo Conselho Regional de Educação Física do Distrito Federal.

Art. 3º - Somente após concedido o Registro Desportivo de que trata o art 1º, a respectiva Administração Regional expedirá o alvará de registro e funcionamento do estabelecimento.

Parágrafo único - O Registro Desportivo deverá ser renovado a cada **ano** e encaminhado, pelo interessado, à respectiva Administração Regional.

Art. 4º - A efetivação de matrícula nos estabelecimentos de que trato do Decreto dependerá da apresentação, pelo interessado, de **atestado médico específico para a prática desportiva**, para a qual pretende se inscrever.

Art. 5º - É obrigatória a manutenção de cadastro atualizado com dados pessoais dos matriculados, que deverá conter, além das informações médicas pertinentes, a que se refere o artigo anterior, nome e endereço dos estabelecimentos de trabalho e de ensino

Art. 6º - Os estabelecimentos de que trata esta Lei manterão, em lugar visível, quadro contendo o nome, a qualificação e o horário de expediente dos profissionais que trabalham ou prestam serviço no local

Parágrafo único - Durante todo o período de funcionamento deverá estar presente no estabelecimento um profissional com as qualificações previstas no art. 2º, inciso V

Art. 7º - Será de 60 (sessenta) dias o prazo para que os estabelecimentos se adequem às exigências previstas neste Decreto, sob pena de aplicação de multa de R\$ 976,30, sujeita a aplicação em dobro, a cada reincidência.

Art. 8º - Este Decreto entra em vigor na data de sua publicação.

Art. 9º - Revogam-se as disposições em contrário