PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA REGULAR EM PROFESSORES E TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DO CCE DA UFV

Osvaldo Costa Moreira[1], Cláudia Eliza Patrocínio Oliveira[1], Flávio Lúcio Nery Garcia[1], Lawrens Fabrício Cardozo Makkai[1], João Carlos Bouzas Marins[1]

[1]Universidade Federal de Viçosa – MG

RESUMO

Introdução: A atividade física regular propicia valiosas adaptações fisiológicas, auxiliando na diminuição da morbi-mortalidade. Identificar a prontidão para o início de um programa de atividade física regular (PAFR) é um instrumento no processo de avaliação diagnóstica prévia visando a integridade física. **Objetivo:** Determinar a aptidão para pratica de um PAFR em professores e técnicos administrativos do CCE da UFV. **Metodologia:** Utilizou-se uma ação descritivo-transversal, avaliando 82 indivíduos, com idade média de 44,8 ± 9,83 anos (22-61 anos), de ambos os gêneros, através do questionário PAR-Q. O tratamento estatístico dispensado ao estudo foi a análise descritiva, por meio da média e do desvio-padrão, além da identificação do percentual de ocorrência de aptidão. **Resultados:** Dos 82 sujeitos, 33 não estavam aptos ao início em um programa de atividade física regular, representando um valor relativo de 40,2%, dos quais 36,4% eram técnicos administrativos e 63,6% eram professores. Desses indivíduos, 27 (81,8%) marcaram apenas uma resposta positiva, 4 (12,1%) assinalaram duas respostas, 2 (6,1%) apontaram três ou mais respostas. **Discussão:** Os indivíduos que compuseram a amostra desse estudo devem, antes de iniciar um PAFR, ser encaminhados pelo profissional de Educação Física a uma vistoria clínica mais aguda, visto que, uma fatia apreciável demonstrou não estar apta a iniciar esse programa. **Conclusão:** Apesar do PAR-Q ser um questionário simples, foram obtidos registros onde mais de um terço da população estudada apresentava algum fator de risco, sendo os professores responsáveis pela maior incidência de casos positivos. É recomendável um estudo mais minucioso sobre estes casos, podendo ser este fator um risco no momento de realizar uma atividade física sem orientação.

Palavras Chave: Par-q; Risco Cardiovascular; Servidores Universitários; Prescrição de Exercícios.

INTRODUÇÃO

O demasiado crescimento da incidência de distúrbios fisiológicos, como as doenças crônico-degenerativas, que são associados a níveis insuficientes de atividade física habitual ou de exercícios físicos regulares, vêm sendo registrados tanto em países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento. Esse quadro deve-se ao fato da maioria dos adultos dos países desenvolvidos serem inativos fisicamente, o que é agravado se for lembrado que a falta de atividade física, por si só, é um fator de risco cardiovascular (TSUNETA, 2006; WHO, 2002).

Um dos principais componentes na prevenção do crescimento global das doenças crônico-degenerativas têm sido a prática de atividade física regular, com a qual, tem-se conseguido benefícios à saúde, tanto na prevenção de doenças, quanto na reabilitação de indivíduos com patologia já instalada (WHO, 2004).

Entretanto, não deve-se efetuar a prática de exercícios físicos sem a realização prévia diagnóstico das condições de saúde do indivíduo, visto que antes do início em um programa de atividade física regular, o sujeito deve ser orientado por um profissional de Educação Física, o qual deve estabelecer uma triagem mínima visando identificar alguma limitação do cliente antes de ser submetido ao programa de exercícios.

Para que se vise, na prescrição de um programa de treinamento físico, a segurança e a eficácia do mesmo, tanto para a prevenção, quanto para o tratamento de patologias, é necessário que se adote uma série de procedimentos específicos relacionados à associação de diferentes competências e habilidades do profissional de Educação Física, a fim de se entender os aspectos genéricos que envolvem os processos de instalação e desenvolvimento das patologias (RUSH, 2003).

Assim, é recomendado pela Associação Brasileira de Medicina do Esporte que todos os indivíduos, em qualquer faixa etária, que se submetam a um programa de atividade física regular, independentemente se este possui caráter competitivo ou recreacional, a realização de uma avaliação pré-participação, ou avaliação prévia, que tem como um de seus principais objetivos é afastar condições que possam ser desencadeadoras de eventos graves, durante a prática de exercício físico (LEITÃO e OLIVEIRA, 2005).

Portanto, para que se elabore e se constitua um programa de atividade física regular que contenha estratégias de caráter preventivo que visem promoção de saúde, é de grande importância, o diagnóstico prévio sobre a presença ou ausência de fatores de risco para a realização de exercícios físicos, objetivando o auxílio na redução ou na eliminação da morbi-mortalidade cardiovascular.

OBJETIVO

O estudo objetivou determinar a prontidão para atividade física regular (PAFR) em professores e técnicos administrativos do Centro de Ciências Exatas da Universidade Federal de Viçosa.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Efetivou-se um desenho epidemiológico observacional, transversal, no ano de 2006, em amostra representativa da população de professores e técnicos administrativos do Centro de Ciências Exatas da Universidade Federal de Viçosa, de ambos os gêneros. Tal centro possui em se quadro de funcionários um total de 308 indivíduos. Realizou-se amostragem por conglomerado, de modo que cada Departamento relacionado ao Centro de Ciências Exatas, fora considerado um conglomerado.

A amostra foi composta de forma aleatória simples, onde se realizaram três etapas, antes de entrevistar os sujeitos: a etapa 1, foi a solicitação junto ao chefe de cada Departamento, de permissão para a realização da pesquisa e uma lista contendo nome e número do ramal telefônico de cada professor ou técnico; a etapa 2, constituiu-se do contato telefônico com os sujeitos, a fim de esclarecer os termos e procedimentos da pesquisa e agendar o dia, local e horário para aplicação do questionário, caso ele aceitasse participar do estudo; e a etapa 3, foi a aplicação do Questionário da Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q), no dia, local e horário, preestabelecido pelo avaliado.

Todos os dados tiveram sua coleta em entrevista pessoal e individual, através do Questionário da Prontidão para a Atividade Física, que é composto por uma tabela formada por sete perguntas objetivas, onde cada questão tem a opção de ser assinalada com “sim” para afirmação à questão ou “não” em caso de negação à questão (MC ARDLE, KATCH e KATCH, 2001; SHEPARD, 1988). Esse instrumento é validado e objetiva selecionar na população a minoria dos indivíduos com alguma contra-indicação médica para a prática de atividades físicas, mesmo de leve intensidade, que devem ser encaminhados ao médico antes de darem início a um programa de exercícios ou a adotar estilo de vida mais ativo (SHEPARD, 1984; SHEPARD, 1991; NUNES e BARROS, 2004).

O tratamento estatístico do presente trabalho, constituiu-se do percentual de ocorrência de falta de prontidão, da distribuição dessa falta de prontidão entre professores e técnicos administrativos e da distribuição percentual de indivíduos inaptos com uma, duas ou mais resposta afirmativas ao PAR-Q, por meio da análise descritiva dos dados.

RESULTADOS

Foram avaliados 82 sujeitos, representando 27 % do total de técnicos administrativos do Centro de Ciências Exatas da Universidade Federal de Viçosa. A faixa etária média dos indivíduos da amostra foi de 44,8 $\pm$ 9,83 anos, com valores limítrofes inferior de 22 anos e superior de 61 anos. Do total de avaliados, 56 sujeitos eram do gênero masculino e 26 sujeitos eram do gênero feminino.

Dos sujeitos que preencheram o Questionário da Prontidão para a Atividade Física, pelo fato de assinalarem ao menos uma resposta afirmativamente, 33 indivíduos não se mostraram aptos a iniciar, prontamente, em um programa de atividade física regular, o que representa um valor relativo de 40,2% do total de avaliados, dos quais 36,4% eram técnicos administrativos e 63,6% eram professores.

A distribuição percentual dos sujeitos inaptos em relação à categoria funcional está demonstrada na Figura 1, assim como a distribuição dos avaliados inaptos divididos por gênero encontra-se evidenciada na Tabela 1. A disposição dos indivíduos por número de respostas afirmativas está localizada na Figura 2.

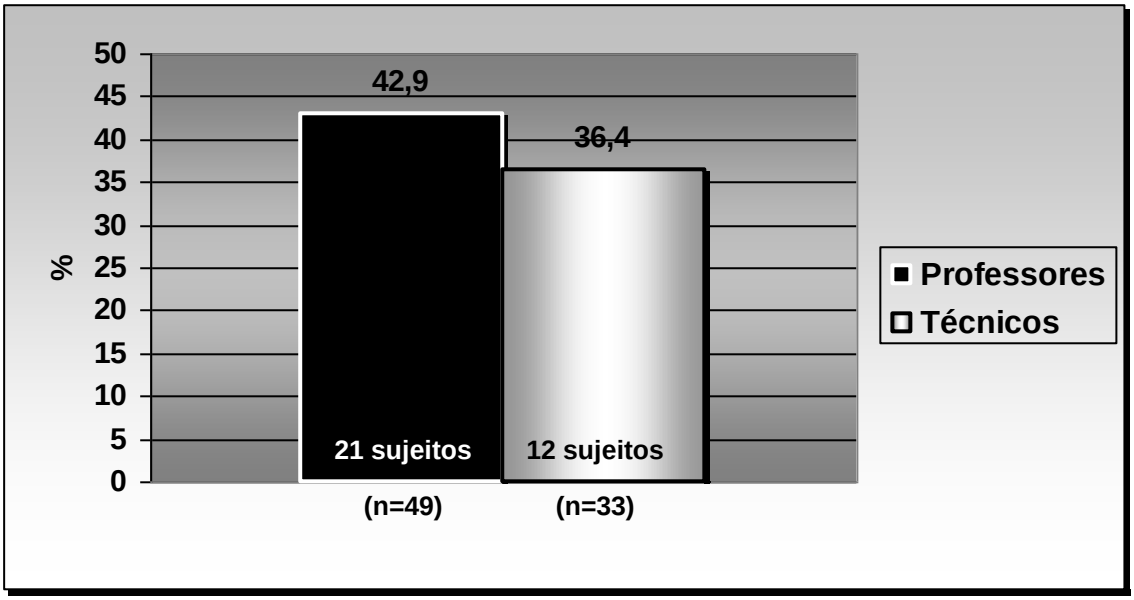

Figura 1: Percentual de inaptos em relação à categoria funcional**.**

Cat. Funcional	Gênero	Homens	Mulheres	Total
Professores		33(40,2%)	16(19,6%)	49(59,8%)
Técnicos		23(28,0%)	10(12,2%)	33(40,2%)
Total		56	26	82

Tabela 1: Número de avaliados inaptos divididos por gênero e percentual de falta de aptidão, em relação ao total de sujeitos inaptos.

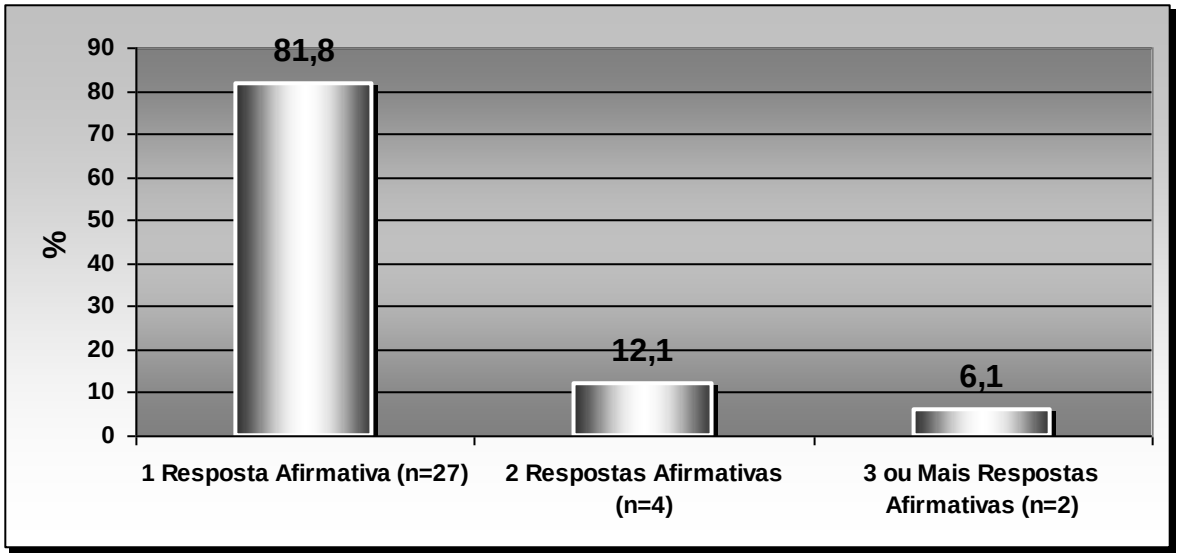

Figura 2: Distribuição percentual de respostas afirmativas ao PAR-Q.

DISCUSSÃO

Estudos que utilizam o PAR-Q como parte dos instrumentos de coleta de dados são referenciados por Chaves, Guerra, Moura, Nicoli, Félix e Simão (2004), em sujeitos fisicamente ativos; por Veloso, Monteiro e Farinati (2003), em população de mulheres idosas praticantes de ginástica; por Simão, Monteiro e Araújo (2001), em população de homens e mulheres ativos fisicamente; e por Simão, Monteiro e Araújo (2001), em população de indivíduos fisicamente ativos.

Entretanto, os estudos acima relacionados explicitam os resultados dos dados coletados através do Questionário da Prontidão para a Atividade Física de a relatarem que os avaliados responderam negativamente ao PAR-Q, contudo, nenhum dos estudos possui um caráter epidemiológico, visto que são realizados em fatias populacionais muito reduzidas, servindo apenas como um instrumento de triagem do estudo, visando a inclusão no desenvolvimento do trabalho.

Outros estudos que relatam a utilização desse instrumento, como exemplo: Faria, Verdini, Dutra, Mello e Albergaria (2006), em população de mulheres idosas praticantes de exercícios contra resistência; Miranda, Simão, Lemos, Dantas, Baptista e Novaes (2005), em praticantes de exercícios resistidos; Monteiro, Simão e Farinati (2005), em população de mulheres praticantes de exercícios resistidos; Santos, Silva, Farinatti e Monteiro (2005), em população de homens fisicamente ativos, não explicitam os resultados dos dados coletados, por meio do PAR-Q, fato esse que se configura em uma barreira para a busca, comparação e discussão de resultados advindos das pesquisas realizadas por meio desse questionário.

No presente inquérito, foi possível constatar uma ocorrência elevada de sujeitos que não se encontravam aptos ao início em um programa de atividade física regular, uma vez que responderam positivamente a pelo menos uma das questões do PAR-Q. Essa parcela da população estudada, que se mostrou inapta, corresponde a mais de um terço (40,2%) dos sujeitos, o que denota a importância de um diagnóstico prévio à realização de atividades físicas. Este grupo populacional submetido a um estímulo físico e associado a outros fatores poderá desencadear condições orgânicas de limite físico com conseqüências no estado de saúde.

A prevalência de falta de prontidão observada, configurou um percentual de ocorrência de inaptidão total de 40,2% e um percentual de 42,9% e 36,4% para professores e técnicos, respectivamente, os quais são valores que se aproximam dos resultados observados por Martins, Moura, Moreira e Marins (2006), em população de praticantes de caminhada, trote ou corrida no campus da UFV, que foi de 40% de inaptidão. Contudo, esses valores destoaram dos relatados por Mendes, Ribeiro Júnior, Leite, Sarraf e Dezan (2001), em trabalhadores de uma estatal do Paraná, 73,2% de PAR-Q positivos.

Outra constatação importante é que 18,2% do total de indivíduos da presente amostra responderam 2 ou mais questões, indicando serem eles, pessoas que se enquadram no grupo de alto risco, caso venham iniciar um programa de exercícios sem diagnóstico prévio de suas condições físicas.

Assim sendo, nota-se que uma fatia considerável da amostra demonstrou não estar apta a iniciar um programa de atividade física regular sem um diagnóstico mais aprofundado, cabendo ao profissional de Educação Física orientar esses sujeitos a realizarem uma consulta médica antes de executar qualquer exercício.

A ausência de estudos, em larga escala, e de estudos que utilizem os mesmos instrumentos e padrões dos aplicados ao presente trabalho para aferir a inaptidão para o início em um programa de atividade física regular, é por si só, um fator complicante para a comparação dos números encontrados nesta pesquisa e para a apreciação dos resultados.

CONCLUSÃO

Apesar de sua simplicidade, o PAR-Q demonstrou ser um importante instrumento que pode ser utilizado como *screening*, para determinar o estado de prontidão para exercícios físicos.

No presente inquérito, obteve registros onde 40,2% da população estudada apresentavam falta de prontidão, onde os professores responderam pela maior prevalência de casos positivos.

Mesmo tendo o Questionário da Prontidão para a Atividade Física apontado uma elevada inaptidão para o início em um programa de atividade física regular, é recomendável um estudo mais minucioso sobre estes casos, para que esses fatores não impliquem em risco no momento realização de exercícios física sem orientação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CHAVES, C.P.G.; GUERRA, C.P.C.; MOURA, S.R.G.; NICOLI, A.I.V.; FÉLIX, I.; SIMÃO, R. Déficit bilateral nos movimentos de flexão e extensão de perna e flexão do cotovelo. In: Rev. Bras. Med. Esporte, v.10, n.6, p.505-508, 2004.

FARIA, F.V.; VERDINI, M.L.P.; DUTRA, J.; MELLO, D.B.; ALBERGARIA, M. Autonomia funcional de idosos inseridos em um programa de exercícios contra resistência. In: Rev. Bras. Ciência e Movimento, v.14, n.4, p.244, 2006.

LEITÃO, M.B.; OLIVEIRA, M.A.B. Diretriz da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. Morte Súbita no Exercício e no Esporte. In: Rev Bras Med Esporte, v.11, n.1, p.1-8, 2005.

MARTINS, T.S.; MOURA, B.P.; MOREIRA, O.C.; MARINS, J.C.B. Estudo sobre a prontidão para atividade física em praticantes de caminhada, trote ou corrida no campus da UFV – MG. In: Rev. Bras. Ciência e Movimento, v.14, n.4, p.84, 2006.

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano. Rio de Janeiro: Guanabara, 2001.

MENDES, R.A.; RIBEIRO JÚNIOR, E.J.; LEITE, N.; SARRAF, T.A.; DEZAN, V.H. A saúde e a prática de atividade física em trabalhadores. In: Rev. Bras. Ciência e Movimento, v.X, n.X, p.69, 2001.

MIRANDA, H.; SIMÃO, R.; LEMOS, A.; DANTAS, B.H.A.; BAPTISTA, L.A.; NOVAES, J. Análise da freqüência cardíaca, pressão arterial e duplo-produto em diferentes posições corporais nos exercícios resistidos. In: Rev. Bras. Med. Esporte, v.11, n.5, p.295-298, 2005.

MONTEIRO, W.D.; SIMÃO, R.; FARINATTI, P.T.V. Manipulação na ordem dos exercícios e sua influência sobre número de repetições e percepção subjetiva de esforço em mulheres treinadas. In: Rev. Bras. Med. Esporte, v.11, n.2, p.146-150, 2005.

NUNES, J.O.M.; BARROS, J.F. Fatores de risco associados à prevalência de sedentarismo em trabalhadores da indústria e da Universidade de Brasília. In: Rev. Digital, v.10, n.69, 2004. Disponível em: **<**http://www.efdeportes.com>. Acessado em: 24 out. 2006.

RUSH, S.R. Exercise prescription for the treatment of medical conditions. In: Curr. Sports Med. Rep., v.2, n.3, p.159-163, 2003.

SANTOS, A.L.; SILVA, S.C.; FARINATTI, P.T.V.; MONTEIRO, W.D. Respostas da freqüência cardíaca de pico em testes máximos de campo e laboratório. In: Rev. Bras. Med. Esporte, v.11, n.3, p.177-180, 2005.

SHEPARD, R.J. Can we identify those for whom exercise is hazardous? In: Sports Med., v.1, n.1, p.75-86, 1984.

SHEPARD, R.J. PAR-Q, Canadian home fitness test and exercise screening alternatives. In: Sports Med., v.5, p.185-195, 1988.

SHEPARD, R.J. The canadian home fitness test. update. In: Sports Med., v.11, n.1, p.358, 1991.

SIMÃO, R.; MONTEIRO, W.D.; ARAÚJO, C.G.S. Fidedignidade inter e intradias de um teste de potência muscular. In: Rev. Bras. Med. Esporte, v.7, n.4, p118-124, 2001.

SIMÃO, R.; MONTEIRO, W.D.; ARAÚJO, C.G.S. Potência muscular máxima na flexão do cotovelo uni e bilateral. In: Rev. Bras. Med. Esporte, v.7, n.5, p.157-162, 2001.

TSUNETA, P. Análise da relação entre os indicadores da aptidão física relacionada à saúde em escolares da rede privada de Maringá/PR. In: Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.; v.20; n.5; p.263, 2006.

VELOSO, U.; MONTEIRO, W.D.; FARINATTI, P.T.V. Exercícios contínuos e fracionados provocam respostas cardiovasculares similares em idosas praticantes de ginástica? In: Rev. Bras. Med. Esporte, v.9, n.2, p.78-84, 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Physical activity. Disponível em: <www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfs_pa.pdf>. Acesso em: 05 jul. 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World health day 2002. Sedentary lifestyle: a global publichealth problem. Disponível em: <http://www.who.int/world-health-day/>. Acesso em: 06 jul. 2005.