

# PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES E TÉCNICOS ADMINISTRATIVOS DO CCA DA UFV

Oswaldo Costa Moreira, Dallila Tâmara Benfica, Pedro Henrique Santos Meloni,  
Igor Surian de Souza Brito, João Carlos Bouzas Marins

Universidade Federal de Viçosa – LAPEH – MG

## RESUMO

**Introdução:** A avaliação pré-participação, ou avaliação prévia ao início em um programa de atividade física regular, é recomendável para todos os indivíduos que praticam exercícios físicos – de caráter competitivo ou não – e tem como um de seus principais objetivos afastar condições que possam ter no exercício físico um gatilho para o desencadeamento de eventos graves. Todas as pessoas, em qualquer faixa etária, antes de iniciar uma atividade física regular ou um esporte, devem passar pelo exame de pré-participação. **Objetivo:** Determinar a aptidão para prática de atividade física regular em professores e técnicos administrativos do CCA da UFV. **Metodologia:** Foi empregada uma abordagem descritivo transversal, avaliando 110 sujeitos, entre professores e técnicos administrativos do CCA da UFV, de ambos os gêneros, com faixa etária média de  $48,9 \pm 8,2$  (25 e 65 anos), utilizando-se o questionário PAR-Q, que trata-se de uma tabela contendo sete questões que podem ser assinaladas com “sim” ou “não”, onde o “não” representa ausência de impedimento para a prática de atividade física e o “sim” contra-indica a prática imediata de exercícios. A estatística aplicada 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 110 indivíduos avaliados, 47 (41 homens; 6 mulheres) demonstravam indícios de não estarem aptos à prática de atividade física, constituindo um valor relativo de 42,7%. Desses indivíduos, 29 (26,4%) marcaram apenas uma resposta positiva, 13 (11,3%) assinalaram duas respostas, 5 (4,6%) apontaram três ou mais respostas. **Discussão:** Um fator complicante que deve ser levado em consideração é que, a prática de atividade física por parte dos sujeitos considerados através do diagnóstico prévio como não-aptos, sem que haja um estudo mais aprofundado, pode se configurar num mecanismo desencadeador de patologias cardiovasculares, no momento da prática dessa atividade e essas complicações põem em risco a saúde dessas pessoas, podendo, até, resultar em óbito. **Conclusão:** O PAR-Q, por se tratar de um questionário relativamente simples, fornece apenas uma avaliação superficial das condições prévias de saúde. Assim sendo, e pelos resultados obtidos, recomenda-se a realização de uma avaliação clínica mais detalhada, nesses sujeitos estão aparentemente inaptos, antes da prática de qualquer atividade física regular.

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

## INTRODUÇÃO

Apesar da constatação do decréscimo da prevalência das doenças crônico-degenerativas nos países desenvolvidos, nos últimos 30 anos, em países que se encontram em desenvolvimento, como é caso do Brasil, esse prognóstico se encontra de maneira inversa, ou seja, as doenças crônico-degenerativas estão cada vez mais prevalentes (SBC, 2001).

Um dos principais componentes na prevenção do crescimento global das doenças crônico-degenerativas tem 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).

Nota-se atualmente, um aumento pela prática de atividade física, por pessoas dos mais diversos setores da sociedade. Contudo, essa busca muitas vezes se dá de forma autônoma, ou seja, sem a devida orientação de um profissional qualificado, e esses indivíduos que se exercitam por conta própria, na maioria das vezes, o faz de forma equivocada.

Outro ponto a se considerar, é a falta de uma avaliação das condições de saúde prévia à realização de exercícios físicos, que fornece um panorama global das possibilidades individuais e orienta o profissional de Educação Física quanto à elaboração da prescrição de atividade física.

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).

Na vigência da inserção de uma política de promoção de saúde e de auxílio na redução e/ou eliminação da morbi-mortalidade cardiovascular, no campus da Universidade Federal de Viçosa, algumas campanhas estão sendo realizadas, visando atingir, a população de professores e técnicos administrativos. Essas campanhas são pautadas no incentivo à adoção de um estilo de vida mais saudável, principalmente, no que diz respeito à prática de atividade física regular.

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 aptidão para prática de atividade física regular em professores e técnicos administrativos do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal de Viçosa.

## **PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS**

Foi elaborado e aplicado um desenho epidemiológico observacional, transversal, no ano de 2007, em amostra representativa da população de professores e técnicos administrativos do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal de Viçosa, de ambos os gêneros. Tal centro possui em seu quadro de funcionários um total de 680 indivíduos, dos quais quase 40% não se encontram acessíveis, seja por trabalharem em outras cidades, seja por trabalharem nas zonas rurais da cidade de Viçosa, reduzindo o universo de possíveis avaliados para cerca de 400 indivíduos. Realizou-se amostragem por conglomerado, de modo que cada Departamento relacionado ao Centro de Ciências Agrárias, 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).

Utilizando os procedimentos acima descritos, foram avaliados 110 sujeitos, representando cerca de 25 % do total de professores técnicos administrativos do Centro de Ciências Agrárias da Universidade Federal de Viçosa. A faixa etária média dos indivíduos da amostra foi de  $48,9 \pm 8,2$  anos, com valores

limítrofes inferior de 25 anos e superior de 65 anos. Do total de avaliados, 98 sujeitos eram do gênero masculino e 12 sujeitos eram do gênero feminino.

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

Dos sujeitos que preencheram o Questionário da Prontidão para a Atividade Física, pelo fato de assinalarem ao menos uma resposta afirmativamente, 47 indivíduos não se mostraram aptos a iniciar, prontamente, em um programa de atividade física regular, o que representa um valor relativo de 42,7% do total de avaliados, dos quais 57,4% eram técnicos administrativos e 42,6% 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.

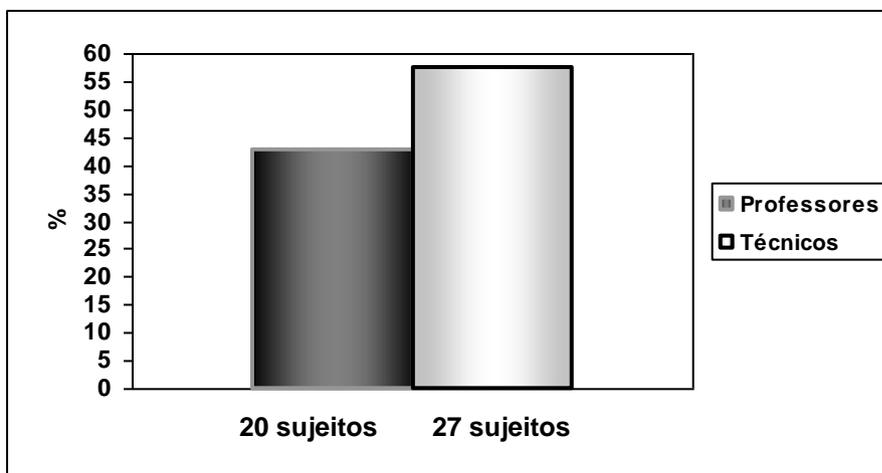
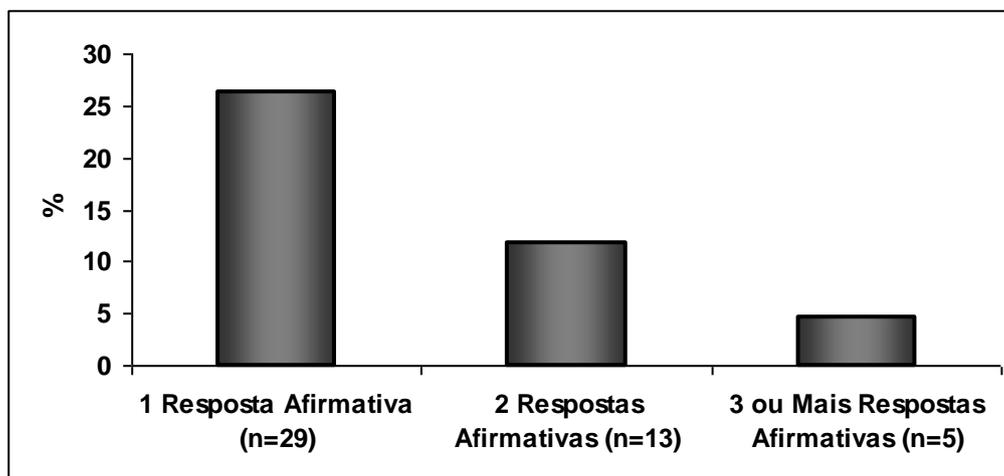


Figura 1: Percentual de inaptos em relação à categoria funcional.

Cat. Funcional	Gênero	Homens	Mulheres	Total
Professores		45(40,9%)	5(4,5%)	50(45,4%)
Técnicos		53(48,2%)	7(6,4%)	60(54,6%)
Total		98	12	110

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

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

Chaves et al. (2004), em sujeitos fisicamente ativos; Veloso, Monteiro e Farinati (2003), em população de mulheres idosas praticantes de ginástica; Simão, Monteiro e Araújo (2001), em população de homens e mulheres ativos fisicamente; e Simão, Monteiro e Araújo (2001), em população de indivíduos fisicamente ativos, são exemplos de estudos que relatam a utilização do PAR-Q como parte dos instrumentos de coleta de dados.

Todavia, os estudos acima relacionados somente fazem alusão aos resultados obtidos na aplicação do PAR-Q, relatando que os avaliados responderam negativamente ao questionário, porém, nenhum dos estudos possui 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.

Há ainda, estudos de: Faria et al. (2006), em população de mulheres idosas praticantes de exercícios contra resistência; Miranda et al. (2005), em praticantes de exercícios resistidos; Monteiro, Simão e Farinati (2005), em população de mulheres praticantes de exercícios resistidos; Santos et al. (2005), em população de homens fisicamente ativos; que relatam a utilização desse instrumento, mas não explicitam os resultados dos dados coletados. Esse fato se configura numa barreira para a busca, comparação e discussão de resultados advindos das pesquisas realizadas por meio do PAR-Q.

Nesse trabalho, constatou-se uma prevalência relativamente alta de sujeitos que não se encontravam imediatamente aptos à prática de atividade física regular, uma vez que responderam positivamente a pelo menos uma das questões do PAR-Q. A importância de um diagnóstico prévio à realização de exercícios fica visível pelo fato de mais de um terço (42,7%) dos sujeitos, não estarem aptos.

A prevalência de falta de prontidão observada, no presente inquérito, se aproxima dos resultados observados por: Martins et al. (2006), em população de praticantes de caminhada, trote ou corrida no campus da UFV, que foi de 40% de inaptidão; e de Moreira et al. (2007) em população de professores e técnicos administrativos do CCE da UFV, perfazendo 40,2% de inaptidão. Contudo, esses valores destoaram dos relatados por Mendes et al. (2001), em trabalhadores de uma estatal do Paraná, 73,2% de prevalência; e de Moreira et al. (2006) em estudantes da UFV, com 24,1% de PAR-Q positivos.

Outro fato relevante foi que 16,4% do total de indivíduos da amostra responderam 2 ou mais questões, o que indica 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. 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.

Ao se planejar a inserção de uma política de promoção de saúde no campus da Universidade Federal de Viçosa, pautada no desenvolvimento de programas de incentivo à adoção de melhorias no estilo de vida e à prática de atividade física regular, os resultados aqui encontrados, nos orientam para uma a submissão de todos os indivíduos que participem desse programa, a uma análise clínica e uma avaliação das condições funcionais criteriosas, a fim de detectar possíveis limitações que possam desencadear complicações cardiovasculares, no momento da prática de atividade física.

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.

## CONCLUSÃO

O presente inquérito constatou-se que, para a inserção de uma política de promoção de saúde e o auxílio na redução ou na eliminação da morbi-mortalidade cardiovascular, pautados no incentivo à prática de atividade física orientada, seria necessária uma avaliação prévia dos indivíduos que fossem submetidos a esse programa, visto que quase a metade desses apresentou falta de prontidão, sendo os professores e técnicos administrativos os responsáveis 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

- 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.9, n.3, p.69, 2001.
- MIRANDA, H.; SIMÃO, R.; LEMOS, A.; DANTAS, B.H.A.; BAPTISTA, L.A.; NOVAES, J. **Análise da frequência 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.
- MOREIRA, O.C.; OLIVEIRA, C.E.P.; GARCIA, F.L.N.; MAKKAI, L.F.C.; MARINS, J.C.B. **Prontidão para atividade física regular em professores e técnicos administrativos do CCE da UFV.** In: Fontoura, P. (Org.). Coleção Pesquisa em Educação Física, Jundiaí: Fontoura, v.6, n.1, p.465-70, 2007.
- MOREIRA, O.C.; OLIVEIRA, C.E.P.; ROSADO, D.G.; BRITO, I.S.S.; MOURA, B.P.; et al. **Estudo sobre a prontidão para o início em um programa de atividade física regular em estudantes de graduação**

**em educação física da Universidade Federal de Viçosa.** In: Anais do 4 congresso científico latino-americano de educação física, p.570, 2006.

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 frequência 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, p.118-124, 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.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **III Diretrizes Brasileiras Sobre Dislipidemias e Diretriz de Prevenção da Aterosclerose do Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia.** Arq Bras Cardiol. v.77, supl.III, p.1-48, 2001.

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/gsfpa.pdf](http://www.who.int/dietphysicalactivity/media/en/gsfpa.pdf)>. Acesso em: 05 jul. 2005.