



TRIAGEM DE SAÚDE PARA PARTICIPAÇÃO NOS PROGRAMAS DE EXERCÍCIO FÍSICO PÓS-PANDEMIA DE COVID-19: UMA AÇÃO NECESSÁRIA E EMERGENTE AO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Erivelton Fernandes França^{1,2}
Michel Monteiro Macedo²
Tania Regina de França¹
Douglas Figueiredo Cossote¹
Leandro Gonçalves¹
Paulo Adriano Campos dos Santos³
Gabrielle Mitico Miyake⁴

As políticas de isolamento social, adotadas pelos governos e autoridades sanitárias em vários países do mundo, se justificam no intuito de atenuar o número de mortes frente à pandemia de COVID-19. Tais condutas são necessárias e contribuem para que não ocorra um colapso dos sistemas públicos de saúde. Em outras palavras, se tais medidas não forem mantidas durante a pandemia, o número de mortes por esta doença poderá crescer devido ao aumento da transmissão viral, ausência de leitos, número insuficiente de profissionais da saúde durante o tratamento, e a ausência de aparatos tecnológicos e insumos hospitalares, necessários para o tratamento eficaz da doença. Dentre esses, podemos citar os respiradores mecânicos e até mesmo os Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) como as máscaras de proteção, que durante esta pandemia se tornaram objetos de interesse político/econômico.

Apesar da inquestionável necessidade de políticas de isolamento social nesta pandemia de COVID-19, inevitavelmente ocorre uma diminuição drástica e considerável do nível de atividade física populacional, em todos os grupos etários, inclusive em adultos jovens [1]. Isso ocorre pelo fato de muitos indivíduos passarem a trabalhar em modalidade home office, além de diversos

espaços públicos reservados para a prática de atividades físicas e lazer estarem fechados. Outro fator que contribui para a inatividade física durante a pandemia é o receio da população em realizar atividades físicas ao ar livre, como caminhada e corrida, devido ao medo de contaminação por Sars-CoV-2.

Apesar do grande esforço que os profissionais de Educação Física têm realizado para manterem os alunos fisicamente ativos por meio de vídeo-aulas [1,2], a aderência desses à essa nova possibilidade de se exercitar não está sendo unânime. Finalmente, aliados a maior propensão à alta ingestão calórica durante o isolamento social [3], tais fatores contribuem para alavancar o sobrepeso e a obesidade, outro grave problema de saúde pública que afeta a população mundial em diferentes faixas etárias [4-6].

Adicionalmente aos prejuízos metabólicos e na qualidade de vida ocasionados pelo aumento nos percentuais de gordura corporal, durante o isolamento social, é provável que o descontentamento com a estética corporal, levará inúmeros adultos a buscarem as academias e locais destinados à prática de atividade física, assim que estes locais voltarem a funcionar. Apesar disso, antes mesmo do Profissional de Educação Física abordar

¹Centro Universitário Carlos Drummond de Andrade (Unidrummond). São Paulo, SP, Brasil. Email: erivelton.fernandes@hotmail.com

²Universidade de Mogi das Cruzes.

³Pós-graduado em Fisiologia do Exercício e Prescrição do Treinamento

⁴Universidade de São Paulo (USP). São Paulo, SP, Brasil.

□ □ □ □ □

Como citar este artigo / How to cite this article

França EF, Macedo MM, de França TR, Cossote DF, Gonçalves L, dos Santos PAC, Miyake GM. Triagem de saúde para participação nos programas de Exercício Físico pós-pandemia de COVID-19: Uma ação necessária e emergente ao Profissional de Educação Física. InterAm J Med Health 2020;3:e202003050.



os parâmetros necessários para a determinação da zona alvo de treino, até mesmo para os indivíduos fisicamente ativos e familiarizados com a prática de exercícios físicos sistematizados, é necessário ser cauteloso. Isso se faz necessário, sobretudo, na atual conjuntura, em que muitos indivíduos estão há meses sem realizar atividades físicas em intensidade moderada a vigorosa. Sendo assim, este breve artigo tem como objetivo abordar 2 questionários de triagem de saúde para participação nos programas de atividades físicas/condicionamento físico, recomendados pelo American College of Sports Medicine que serão essenciais antes da prescrição de exercícios físicos pelo Profissional de Educação Física, com a reabertura das academias e locais destinados à prescrição de exercícios físicos.

O Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q), em português, Questionário de Prontidão para Atividade Física, foi desenvolvido na década de 1970 pelo Ministério da Saúde da província canadense de British Columbia, endossado pelo Fitness Canada e usado em conjunto com o Canadian Home Fitness Test e o Canadian Standard Test of Fitness [7,8]. Sua utilização não se limitou apenas ao Canadá, passando a ser adotado em vários países, onde é

utilizado como um screening pré-exercício [9].

Devido a viabilidade e importância na identificação da necessidade de uma avaliação clínica mais acurada antes da prática de exercícios físicos, no Estado de São Paulo, a lei nº 16.724/18 determina em seu artigo 5º-A as medidas que devem ser adotadas na realização de matrículas para frequentar os estabelecimentos destinados à prática de exercícios físicos:

I – para os interessados com idade entre 15 e 69 anos, da resposta ao Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q) que consta do Anexo I desta lei;

Parágrafo único – Dos interessados com idade entre 15 e 69 anos que responderem positivamente a qualquer das perguntas do PAR-Q, será exigida a assinatura do “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física” que consta do Anexo II desta lei.”(NR) [10]

Composto por sete questões (Quadro 1), caso responda “SIM” a uma ou mais perguntas do PAR-Q, é imprescindível que o indivíduo converse com seu médico antes de iniciar o programa de exercícios físicos pretendido.

Quadro 1- Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)

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 às quais você respondeu “SIM”.

Por favor, assinale “SIM” ou “NÃO” às seguintes perguntas:

1. Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionada por profissionais de saúde?
 Sim Não
2. Você sente dores no peito quando pratica atividade física?
 Sim Não
3. No último mês, você sentiu dores no peito quando praticou atividade física?
 Sim Não
4. Você apresenta desequilíbrio devido à 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 de coração?
 Sim Não
7. Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve praticar atividade física?
 Sim Não

Nome completo: _____
 Idade: _____ Local: _____ Data: __/__/__

Assinatura

Se você respondeu “SIM” a uma ou mais perguntas, leia e assine o “Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física”.

Termo de Responsabilidade para Prática de Atividade Física

Estou ciente de que é recomendável conversar com um médico 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” (PAR-Q). Assumo plena responsabilidade por qualquer atividade física praticada sem o atendimento a essa recomendação.

Nome completo: _____
 Idade: _____ Local: _____ Data: __/__/__

Assinatura

Adaptado das Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição [9]

Outro instrumento que pode ser utilizado com o intuito de verificar fatores de risco durante a prática dos exercícios físicos é o Questionário de Triagem Pré-participação das Instituições de Saúde/Condicionamento Físico da American Heart Association/ACSM [9]. Quando comparado ao PAR-Q, devido ao maior número de questões que estão divididas nos 4 domínios do questionário (histórico, sintomas, fatores de risco cardiovascular e

outros problemas de saúde) (Quadro 2), há uma maior precisão na determinação de fatores de risco para a prática segura de exercícios físicos, sobretudo em relação aos fatores de risco para Doenças Cardiovasculares (DCV) [9].

Quadro 1- Questionário de Triagem Pré-participação das Instituições de Saúde/Condicionamento Físico da American Heart Association/ACSM.

Verifique seu estado de saúde marcando todas as declarações verdadeiras	
<p>Histórico Você já passou por:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Um ataque cardíaco <input type="checkbox"/> Uma Cirurgia cardíaca <input type="checkbox"/> Um cateterismo no coração <input type="checkbox"/> Uma angioplastia coronariana (ATPC) <input type="checkbox"/> Tem marca-passo/ desfibrilador cardíaco/ distúrbio de ritmo do coração <input type="checkbox"/> Doença cardíaca valvar <input type="checkbox"/> Insuficiência cardíaca <input type="checkbox"/> Transplante cardíaco <input type="checkbox"/> Doença cardíaca crônica <input type="checkbox"/> Sintomas <input type="checkbox"/> Você experimenta desconforto no peito com o esforço <input type="checkbox"/> Você experimenta falta de ar sem motivo <input type="checkbox"/> Você experimenta tontura, desmaios, apagões <input type="checkbox"/> Você experimenta inchaço no tornozelo <input type="checkbox"/> Você experimenta uma consciência desagradável dos batimentos cardíacos, que são rápidos ou fortes <input type="checkbox"/> Você toma remédios para o coração <input type="checkbox"/> Outros problemas de saúde <input type="checkbox"/> Você tem diabetes <input type="checkbox"/> Você tem asma ou outro problema pulmonar <input type="checkbox"/> Você tem uma sensação de queimação ou câibra em suas pernas quando caminha distâncias curtas <input type="checkbox"/> Você tem problemas musculoesqueléticos que limitam sua atividade física <input type="checkbox"/> Você tem preocupações sobre a segurança do exercício <input type="checkbox"/> Você toma remédios receitados por um médico <input type="checkbox"/> Você está grávida 	<p>Se você marcou qualquer declaração desta seção, consulte seu médico ou outro profissional de saúde específico antes de começar a se exercitar. Você pode precisar utilizar um estabelecimento com uma equipe médica qualificada.</p>
<p>Outros problemas de saúde</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Você tem diabetes <input type="checkbox"/> Você tem asma ou outro problema pulmonar <input type="checkbox"/> Você tem uma sensação de queimação ou câibra em suas pernas quando caminha distâncias curtas <input type="checkbox"/> Você tem problemas musculoesqueléticos que limitam sua atividade física <input type="checkbox"/> Você tem preocupações sobre a segurança do exercício <input type="checkbox"/> Você toma remédios receitados por um médico <input type="checkbox"/> Você está grávida 	
<p>Fatores de risco cardiovascular</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Você é homem e tem ≥ 45 anos de idade <input type="checkbox"/> Você é mulher e tem ≥ 55 anos de idade <input type="checkbox"/> Você fuma ou parou de fumar nos últimos 6 meses <input type="checkbox"/> Sua pressão arterial é $\geq 14/9$ mmHg <input type="checkbox"/> Você não conhece sua pressão arterial <input type="checkbox"/> Você toma remédios para a pressão arterial <input type="checkbox"/> Seu nível sanguíneo de colesterol é $200 \text{ mg} \cdot \text{dL}^{-1}$ <input type="checkbox"/> Você não sabe seu nível de colesterol <input type="checkbox"/> Você tem um parente próximo que teve um ataque cardíaco ou passou por uma cirurgia cardíaca antes dos 55 anos de idade (pai ou irmão) ou 65 anos de idade (mãe ou irmã) da semana) <input type="checkbox"/> Você é inativo fisicamente (você faz < 30 min. de atividades físicas em pelo menos 3 dias da semana) <input type="checkbox"/> Você tem índice de massa corporal $\geq 30 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$ <input type="checkbox"/> Você tem pré-diabetes <input type="checkbox"/> Você não sabe se tem pré-diabetes 	<p>Se você marcou duas ou mais declarações desta seção, consulte seu médico ou outro profissional de saúde específico antes de começar a se exercitar com a saúde e aumente gradualmente seu programa de exercícios. Você pode se beneficiar utilizando um estabelecimento com uma equipe qualificada de profissionais de Educação Física para orientar seu programa de exercícios</p>

Nenhuma opção anterior

Você deve ser capaz de se exercitar com segurança sem consultar seu médico ou outro profissional de cuidado com a saúde em um programa auto-orientado ou em qualquer estabelecimento que satisfaça as suas necessidades de exercício

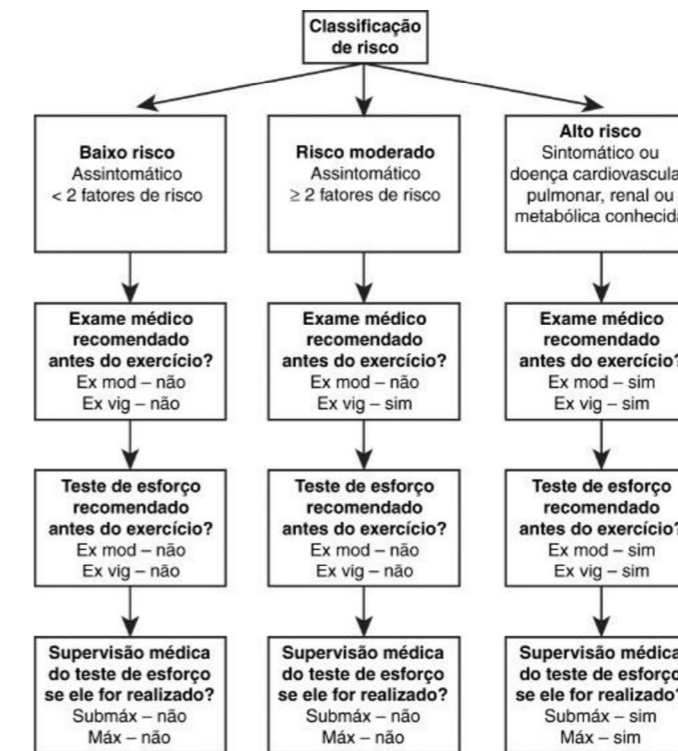
Retirado das Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição [9]

um fator de risco positivo é subtraído da soma dos fatores positivos. [9].

Cabe ressaltar que se durante o preenchimento deste questionário não houver informações suficientes sobre a presença ou a ausência de um fator de risco cardiovascular em específico, este deve ser considerado como presente, exceto o pré-diabetes. Se o critério de pré-diabetes estiver faltando ou for desconhecido, deve ser contado como fator de risco para aqueles ≥ 45 anos de idade, especialmente com Índice de Massa Corporal (IMC) $\geq 25 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$, e aqueles < 45 anos de idade com IMC $\geq 25 \text{ kg} \cdot \text{m}^{-2}$ e fatores de risco adicionais de DCV para pré-diabetes. Diante disso, a quantidade de fatores de risco positivo é então somada. Adicionalmente, para indivíduos com HDL $\geq 60 \text{ mg} \cdot \text{dL}^{-1}$ ($1,55 \text{ mmol} \cdot \text{L}^{-1}$)

A avaliação dos fatores de risco para DCV, juntamente com a determinação de doenças pulmonares, renais, metabólicas e cardiovasculares, conforme demonstrado na figura 1, é de suma importância e possibilita ao Profissional de Educação Física obter informações valiosas para a prescrição de exercícios físicos, tais como:

1. Necessidade de avaliação clínica e liberação médica para o aluno/cliente iniciar a prática de exercícios físicos;
2. Obrigatoriedade ou recomendação da realização de teste de esforço antes da prescrição de exercícios físicos;
3. O nível de supervisão durante o teste de esforço e para a participação em programas de exercício físico.



Ex mod: exercício de intensidade moderada; 40% a $< 60\% \text{ VO}_2\text{R}$; 3 a $< 6 \text{ MET}$
 "Uma intensidade que cause aumentos notáveis na FC e na respiração."

- Ex vig:** exercício de intensidade vigorosa; $\geq 60\% \dot{V}O_2R$; ≥ 6 MET
 "Uma intensidade que cause aumentos substanciais na FC e na respiração."
- Não rec:** reflete a noção de que exame médico, teste de esforço e supervisão médica do teste de esforço não são recomendados na triagem pré-participação; entretanto, eles podem ser considerados quando houver preocupação sobre o risco, quando forem necessárias mais informações para Ex R_x e/ou eles são solicitados pelo paciente ou cliente.
- Rec:** reflete a noção de que exame médico, teste de esforço e supervisão médica são recomendados no processo de triagem de saúde pré-participação.

Como é possível observar na figura anterior, indivíduos assintomáticos e com baixo risco de DCV, < 2 fatores de risco (FR), não necessitam de uma avaliação médica clínica para iniciar um programa de exercícios físicos em intensidade moderada a vigorosa, bem como para se exercitar nestas intensidades não necessitam realizar um teste de esforço ou ter a presença de um médico durante a execução do mesmo. Para os indivíduos assintomáticos com risco moderado de DCV, ≥ 2 FR, se aplicam as mesmas orientações, com uma exceção apenas, que se trata da necessidade de realizar avaliação médica antes de iniciar a prática de exercícios físicos em intensidade vigorosa. Por fim, em indivíduos sintomáticos e com alto risco de DCV para intensidades moderadas e vigorosas de exercícios físicos, é necessário a avaliação clínica prévia, a realização de teste de esforço com supervisão médica, de modo a subsidiar a prescrição de exercícios físicos por um Profissional de Educação Física [9].

REFERÊNCIAS

1. França, E. F., Miyake, G. M., da Silva Júnior, J. P., Matsudo, V. K. R., Martins, R. Á. L., & Nascimento, F. D. (2020). COVID-19: Estratégias para se manter fisicamente ativo e seguro dentro de casa. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 3, 1-10.
2. Miguel, H. (2020). Impactos da Covid-19 sobre o Personal Trainer. *InterAmerican Journal of Medicine and Health*, 3.
3. Muscogiuri, G., Barrea, L., Savastano, S., & Colao, A. (2020). Nutritional recommendations for CoVID-19 quarantine. *European Journal of Clinical Nutrition*, 1-2.
4. Abarca-Gómez, L., Abdeen, Z. A., Hamid, Z. A., Abu-Rmeileh, N. M., Acosta-Cazares, B., Acuin, C., ... & Agyemang, C. (2017). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128·9 million children, adolescents, and adults. *The Lancet*, 390(10113), 2627-2642.
5. FRANÇA, Erivelton Fernandes et al. 2020, The Influence of Excessive Screen Time on the Level of Physical Activity, Excess Weight and Back Pain in Childhood: A Literature Review. *Int J Recent Sci Res.* 11(03), pp. 37822-37827.
6. FRANÇA, Erivelton Fernandes et al. 2020, Physical activity level and nutritional status associated with screen habits of students living in Brazil. *International journal of physical education, sports and health*, 7 (03) pp. 248-253.
7. Adams, R. (1999). Revised Physical Activity Readiness Questionnaire. *Canadian Family Physician*, 45, 992.
8. Chisholm DM, Collis ML, Kulak LL, Davenport W, Gruber N. (1975) Physical activity readiness. *Br Col Med J*, 17 pp. 375-78.
9. American College of Sports Medicine. Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição. 10ª edição. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.
10. Brasil. Lei n.16.724, 22 de maio de 2018. Acrescenta o artigo 5º-A, altera o artigo 6º e revoga o "caput" do artigo 5º da Lei nº 10.848, de 06 de julho de 2001. Assembléia Legislativa do Estado de São Paulo (SP).