

APLICAÇÃO DE QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA ATIVIDADE FÍSICA (PAR-Q) EM USUÁRIOS DE CENTRO DE CONVIVÊNCIA DA TERCEIRA IDADE EM TERESINA

Maria Luci Esteves Santiago¹

Andreline Magda M. da Costa²

Ana Amélia G. Pedrosa³

Amariles de Souza Borba⁴

¹ Educadora Física, Residente Programa Saúde da Família, UESPI

² Educadora Física, Técnica da Fundação Municipal de Saúde de Teresina

³ Nutricionista, Coordenadora Vigilância de Doenças e Agravos Não-Transmissíveis, Fundação Municipal de Saúde de Teresina

⁴ Médica, Coordenadora Ações Assistenciais da Fundação Municipal de Saúde de Teresina
mles_@hotmail.com

RESUMO

A cada dia, mais pessoas estão se tornando fisicamente ativas, intensificando suas atividades da vida diária ou praticando exercícios físicos regularmente, o que é algo recomendado à maioria da população. Tal mudança traz inúmeros benefícios à saúde, especialmente às práticas organizadas e constantes de atividade física. No entanto, a acessibilidade aos serviços de avaliação clínica direcionado à prática segura de atividade física se dá diferentemente entre grupos na sociedade. O PAR-Q é um instrumento em forma de questionário denominado de Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q) ou Questionário de Prontidão para Atividade Física, proposto pelo American College of Sports Medicine, para detecção de risco cardiovascular e é considerado um padrão mínimo de avaliação pré-participação, uma vez que uma resposta positiva sugere a avaliação médica. O objetivo do trabalho é identificar o estado de prontidão dos idosos usuários de Centro de Convivência da Terceira Idade que participam das atividades físicas fomentadas pelo programa Movimento para a Vida, desenvolvido pela Fundação Municipal de Saúde/PMT, em parceria com o Ministério da Saúde/SVS/CGDANT, edital Nº 02/2006. O estudo é do tipo descritivo de corte transversal. Os dados foram coletados por meio de questionário com questões fechadas abordando situação demográfica e social e as questões do PAR-Q. Utilizou-se o Epi_Info versão 3.4.3. para análises estatísticas. Foram avaliados 149 idosos com predomínio do sexo feminino (129, 86,6%), e faixa etária de 60 a 69 anos (67, 45,9%), 70 a 79 (74, 49%) e 80 a 89 (8, 5,4%). A maioria apresenta domínio de leitura e de escrita (111, 74,5%), mora com familiares (75, 50,7%), tem renda individual de um salário mínimo (85, 57,0%), refere diabetes (21, 14,1%) e hipertensão (92, 61,7%). Prevalece a prática da atividade física com o objetivo de promoção da saúde (105, 70,5%). Para a maioria o PAR-Q apontou a necessidade de avaliação clínica (115, 77,2%). A tabela abaixo mostra o resultado completo da aplicação do PAR-Q.

Questionário de PAR-Q	SIM		NÃO	
	%	IC95%	%	IC95%
Algum médico já disse que você possui algum problema de coração e que só deveria realizar atividade física supervisionada (a) por profissionais de saúde?	5,4	2,3 - 10,3	94,6	89,7 - 97,7
Você sente dores no peito quando pratica atividade física?	3,4	1,1 - 7,7	96,6	92,3 - 98,9
No último mês, você sentiu dores no peito quando praticava atividade física?	1,3	0,2 - 4,8	98,7	95,2 - 99,8
Você apresenta desequilíbrio devido a tontura e/ou perda de consciência?	26,8	19,9 - 34,7	73,2	65,3 - 80,1
Você possui algum problema ósseo ou articular que poderia ser piorado pela atividade física?	3,4	1,1 - 7,7	96,6	92,3 - 98,9
Você toma atualmente algum medicamento para pressão arterial (hipertensão) e/ou problemas de coração?	65,1	56,9 - 72,7	34,9	27,3 - 43,1
Sabe de alguma outra razão pela qual você não deve realizar atividade física?	0,7	0,0 - 3,7	99,3	96,3 - 100,0

A aplicação do teste mostrou-se de fundamental importância para identificação do estado de prontidão dos idosos para o exercício físico, podendo orientar prescrição dos mesmos, diminuindo o comprometimento em algumas doenças cardiovasculares e em outras que poderiam ser agravadas pela atividade física. O estudo sugere a necessidade de reforçar a importância do controle de saúde dos idosos que foram submetidos ao teste. Por se tratar de um método útil e prático indica-se a aplicação do PAR-Q àqueles que pretendem intensificar ou iniciar sua rotina de atividades.

Palavras-chave: PAR-Q, Idosos, Atividade Física.