

Brunno Guerreiro Silva de Sousa

Graduado em Educação Física pelo Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

brunnoguerreiro@hotmail.com

Francisco Edvardo Freitas de Sousa

Licenciado em Letras pela Universidade Estadual do Ceará (UECE).

Maria Goretti Guerreiro Silva de Sousa

Doutorado em andamento em Ciências da Educação pela Universidade da Madeira (UMa).

gorettiguerreiro@hotmail.com

QUESTIONÁRIO DE PRONTIDÃO PARA A ATIVIDADE FÍSICA (PAR-Q) ANTES DE UM PROGRAMA DE TREINAMENTO NA ACADEMIA COMPLEXO ONE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

INTRODUÇÃO

A prática de Atividade Física deve ser motivada logo na infância, na adolescência, e durante a fase adulta, pois é importante para a conservação da saúde, prevenção de doenças, e outros benefícios. Apesar das evidências comprovadas sobre as vantagens dessa prática, e com base na literatura se recomenda a Avaliação Física, no início da Atividade Física em academia. De acordo com Simão (2007), o método/teste deve ser feito com todos os indivíduos inclusive crianças, adolescentes e idosos antes da Avaliação Física ou de iniciar um programa de atividades físicas.

No trabalho do profissional de Educação Física, a Avaliação Física é primordial para a definição do método, tipo de exercício, e outros procedimentos a serem adotados para a prescrição de exercício físico e desportivo (CONFEE, 2016).

Através desse instrumento é possível destacar de uma população aqueles que necessitariam de uma avaliação médica preliminar ou acompanhamento médico durante programas de atividade física, bem como aqueles que poderiam iniciá-los sem tal acompanhamento, com razoável margem de segurança. O questionário foi denominado "Questionário de Prontidão para a Atividade Física" (Physical Activity Readiness Questionnaire) ou "PAR-Q" (BAILEY, 1994, *apud* MONTEIRO, 2001).

Desse modo, realiza-se uma análise dos fatores de risco para coronariopatia, classificação de risco, verificação dos principais sintomas ou sinais sugestivos de doença cardiovascular e pulmonar, medidas antropométricas, testes neuromotores, avaliação metabólica, avaliação cardiorrespiratória e avaliação postural, para determinar e programar o treinamento correto, seguro, e maximizar os resultados a serem alcançados.

A intenção desse questionário é a de aprimorar a segurança antes de um teste de esforço e para elaborar uma prescrição de exercício. [...] É um Questionário de Prontidão para Atividade Física, que proporciona uma triagem inicial dos participantes em relação aos fatores de risco e aos sintomas para várias doenças crônicas cardiovasculares, pulmonares e metabólicas (ACSM, 2003, p. 15).

A mesma avaliação definirá parâmetros chave de qualquer treinamento, tipo predominante de atividade prescrita, volume, intensidade e sua periodização. Na análise de Weineck (1991), distingue duas formas de avaliação: uma imediata e outra não-imediata, sendo que, a avaliação imediata examina os efeitos diretos logo após cada sessão de treinamento, enquanto, a avaliação não-imediata estuda os efeitos do conjunto de sessões de treinamento, em determinado período de treinamento e, conseqüentemente seus efeitos globais.

A avaliação imediata e a não-imediata do treinamento, de acordo com os estudos de Delgado (2004), permitem esclarecer as seguintes questões: quando os objetivos de uma sessão ou bloco de sessões de treinamento foram atingidos; a correspondência entre os objetivos e o potencial para desempenho do grupo ao qual se refere; a adequação em relação às condições locais e o treinamento; se os exercícios foram adequadamente escolhidos; a abrangência e intensidade dos estímulos foram avaliadas corretamente; o programa e o período planejados para o treinamento; se os métodos e o programa de uma sessão (ou bloco de sessões) de treinamento correspondem ao objetivo preestabelecido (adequação ao objetivo geral do treinamento); e se a relação entre o estímulo e a recuperação foi adequadamente avaliada.

Ainda citando Delgado (2004), a anamnese ocorre na forma de entrevista direcionada, e é elemento importante para a coleta de dados (diagnose). Seu maior foco é diagnosticar os aspectos principais que pediram ajuda ao professor a enquadrar seu aluno em um programa de treinamento adequado.

Para Monteiro e Farinatti (1996) ressaltam, a boa relação entre o avaliado e o avaliador se torna um ponto chave para uma boa Avaliação Física. O avaliador deve mostrar segurança e confiança para o avaliado. Seguindo o argumento de Monteiro (2001) e Simão (2007), a sensibilidade do Questionário de PAR-Q é de 100%, para diagnosticar contra-indicações ao exercício, e de 80%, de especificidade.

OBJETIVOS

A proposta do estudo com base no referencial teórico, buscou-se abordar a relevância da Avaliação Física, antes de qualquer programa de treinamento em academia; reconhecer os procedimentos corretos de como iniciar a Avaliação Física; considerar as dúvidas de alguns professores de academia com referência a Avaliação Física; e sugerir ao profissional de Educação física, conhecimentos técnicos e práticos, com base nos teóricos, de como realizar com eficiência a Avaliação Física, para um treinamento correto e planejado.

METODOLOGIA

A metodologia foi desenvolvida a partir da fundamentação teórica e científica dos autores da área de conhecimento. Realizou-se a produção literária, pesquisa de campo, pesquisa documental, e Avaliação Física nos participantes voluntários da pesquisa. Por conseguinte, verificou-se de forma individual as fichas de registros contendo informações e orientações ocorridas no percurso da experiência, e posteriormente a análise e considerações sobre os resultados da pesquisa.

A amostragem foi constituída por voluntários, durante o período de três meses, na Academia Complexo One, situada a Rua Clarindo de Queiroz, nº 299, Bairro Centro, na

cidade de Quixadá-CE, contato 88996993342, Figura 01. Vale ressaltar, que não houve o ressarcimento de despesas ou recompensas financeiras pelo pesquisador.

A Avaliação Física foi verificada por meio da anamnese, utilizando-se perguntas simples e diretas em relação ao estado de saúde do avaliado, com base no Questionário de Prontidão para a Atividade Física (PAR-Q) ou *Physical Activity Readiness Questionnaire*, no período inicial da experiência, aplicada pelo pesquisador e *Personal Trainer*. Visto que, é pertinente conhecer, acompanhar, verificar as condições e limites do avaliado, para se definir o treinamento, tipo de atividade correspondente ao perfil de quem foi avaliado. Dessa maneira, considera-se que a anamnese prévia e o Questionário de PAR-Q, são considerados obrigatórios antes de qualquer programa de treinamento em academia.

Os dados coletados foram registrados em planilhas, para o acompanhamento individualizado, e submetidos a uma análise para a identificação das probabilidades de exercícios adequados, a cada participante da pesquisa em relação à Atividade Física. Os aspectos escolhidos como critérios avaliativos, para o período dos três meses foram: Gordura (Bioimpedância); Flexibilidade; e Abdominal (um min).

Para os critérios de inclusão, selecionou-se pesquisas e estudos relacionados a atividade física; escolheu-se de forma aleatória os participantes residentes em Quixadá, e ser praticante de Atividade Física em academia, com orientação de um profissional. A população que não se enquadrou na pesquisa são os de exclusão, ou seja, não participaram do estudo quem não estivesse frequentando academia ou recebendo orientação por *Personal Trainer*.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante a literatura consultada neste estudo sobre a Avaliação Física, antes de um programa de treinamento em academia, constitui-se de conhecimento básico e científico na área da Saúde e da Educação Física, para a avaliação de como se encontra a capacidade física do indivíduo, e desse modo, permitir ao profissional da área, o *Personal Trainer*, a

elaboração correta, e eficaz de um programa de exercícios correspondentes a constituição física e a saúde.

No Quadro 01, apresenta-se os aspectos escolhidos como critérios avaliativos, durante o período de três meses, com os participantes desta pesquisa: Gordura (Bioimpedância); Flexibilidade; e Abdominal. Nas palavras de Carvalho e Neto (1999), comumente o fracionamento do corpo tem sido usado para diagnosticar duas partes, a massa corporal magra e a massa gorda.

Na compreensão de Norkin e White, (1997), a avaliação da Flexibilidade é relevante na inclusão dos critérios, para uma Avaliação Física, pois nos permite avaliar o nível de flexibilidade, e possíveis patologias relacionadas à sua falta, que poderá alterar o treino com limitações do movimento e/ou lesões musculares. E nas declarações de Pollock (1993), o Teste de Resistência Abdominal, é a realização da flexão do abdômen, cujo avaliado deverá realizar o máximo de repetições em um minuto, podendo descansar durante a contagem.

Quadro 1 – Avaliação inicial dos indivíduos de academia

Início	% Gordura (bioemp)	Flexibilidade	Abdominal (1min)
Indivíduo 01	14,3	10	44
Indivíduo 02	33,1	24	21
Indivíduo 03	22,4	28	15
Indivíduo 04	18	19	27
Indivíduo 05	31,9	33	41
Indivíduo 06	22,9	27	12
Indivíduo 07	10	51	33
Indivíduo 08	7	15	25
Indivíduo 09	9	5	19
Indivíduo 10	16,6	31	55
Indivíduo 11	18,4	26	28
Indivíduo 12	23,1	18	22
Indivíduo 13	37,9	19	29
Indivíduo 14	29,5	36	42
Indivíduo 15	11,7	46	38

Fonte: Dados dos autores, 2016.

Analisando o Quadro 1, os registros da avaliação inicial dos indivíduos participantes da pesquisa, compreende-se que a partir do Indivíduo 01 ao Indivíduo 07, receberam

acompanhamento do *Personal Trainer*, enquanto, do Indivíduo 08 ao Indivíduo 15, não receberam orientações durante a Atividade Física. Por isso, ressalta-se a importância da Avaliação Física, pois auxilia na prescrição correta de exercícios, para o treinamento em academia, antes de outra atitude com o aluno iniciante.

O Quadro 2, indica o resultado da avaliação final dos indivíduos de academias, os quais participaram desta pesquisa, no período de três meses de acompanhamento pelo pesquisador e *Personal Trainer*.

Quadro 2 – Avaliação final dos indivíduos de academia

3 meses	% Gordura(bioemp)	Flexibilidade	Abdominal (1min)
Indivíduo 1	11,3	15	52
Indivíduo 2	28,4	29	30
Indivíduo 3	20	31	22
Indivíduo 4	15,4	21	28
Indivíduo 5	25,9	30	40
Indivíduo 6	21,3	28	22
Indivíduo 7	9	50	38
Indivíduo 8	9	15	31
Indivíduo 9	10	12	22
Indivíduo 10	15,5	32	60
Indivíduo 11	15,3	28	31
Indivíduo 12	20,4	24	31
Indivíduo 13	36,2	18	31
Indivíduo 14	28,9	37	40
Indivíduo 15	12,9	44	35

Fonte: Dados dos autores, 2016.

No Quadro 2, estão expressos os resultados da avaliação final, dos indivíduos de academias, participantes deste estudo. De acordo com a fundamentação teórica, durante a realização desta pesquisa, verificou-se que quanto menor o percentual de gordura no corpo do indivíduo, melhor e satisfatório é o resultado para realizar uma Atividade Física; quanto maior a flexibilidade, melhor é a capacidade de limitações do indivíduo; e quanto ao desempenho da avaliação abdominal, o que favorece é o percentual de gordura, pelo Método Bioimpedância.

Com relação aos resultados com base nos critérios selecionados para o acompanhamento, mostra-nos o Quadro 02, que os indivíduos com resultados satisfatórios foram os que tiveram acompanhamento personalizado e/ou individualizado, ou seja, do Indivíduo 01 ao indivíduo 07, por isso se confirma a eficácia da Avaliação Física antes de um período de treinamento em academia.

Portanto, o Questionário de prontidão para atividade física (PAR-Q), evidenciam que a Avaliação Física, antes de um treinamento físico é fundamental para o *Personal Trainer*, programar e conduzir com segurança as orientações, que variam para cada indivíduo. É constituído de sete questões, uma vez que, o avaliado 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.

CONCLUSÃO

Para a periodização adequada e segura do treinamento resistido ou aeróbico são necessárias vários exames e testes, e sempre respeitando a individualidade biológica do avaliado. De certa forma, é perceptível que todo aluno terá uma ficha de treino diferente dos outros, pois comumente os resultados das avaliações físicas serão diferentes. Em relação ao profissional de Educação Física de academia, é de suma importância que não prescreva um treinamento sem realizar uma anamnese prévia e o Questionário de PAR-Q, pois são testes considerados obrigatórios, para se ter o mínimo de segurança antes da prescrição do treinamento resistido ou aeróbico.

Vale ressaltar, que o profissional de Educação Física, saiba instruir o aluno da maneira coerente e direta, para que os resultados sejam fidedignos. Para isso acontecer, deverá ter conhecimento sobre os testes/questionário que serão realizados, considerando que uma Avaliação Física completa poderá se prolongar por mais de uma hora. Deverá se dispor de um plano de avaliação, para seguir os pré-requisitos da avaliação, para não ter a necessidade de repetir algum teste, pois alguns são extremamente cansativos, como os testes físicos.

Recomenda-se que o professor e o avaliado tenha um bom relacionamento e entendimento, visto que, o avaliador repasse segurança no que fala para o avaliado, sempre perguntando se tem dúvidas sobre os testes seguintes, como também sempre perguntar qual o estado físico e mental do avaliado antes, durante e depois do teste, pois são elementos fundamentais que poderão influenciar no resultado da avaliação. "Aquele que, por ação ou omissão voluntária, negligência ou imprudência, violar direito, ou causar prejuízo a outrem, fica obrigado a reparar o dano" (BRASIL, 2002).

Portanto, considera-se que os objetivos deste artigo foram alcançados, uma vez que, são relevantes os procedimentos da Avaliação Física antes da prática da Atividade Física, para que os profissionais de Educação Física realizem com qualidade, e repassem segurança para o indivíduo ou grupo de indivíduos avaliados, pois, sem dúvida existe a necessidade de minimizar o erro humano, e diminuir a porcentagem de erros comuns nas avaliações físicas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Exercise and hypertension. Position Stands. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, 2004.

BAILEY, D. A. *et al.* Validation of a self-administered home test of cardio-respiratory fitness. **Can J Appl Sports Sei**, v. 1, 1976.

BRASIL. Lei nº 10.406, de 10 de janeiro de 2002. Institui o Código Civil. **Diário oficial da União**, Brasília, 10 jan. 2002.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Nota Técnica nº 002/2012**. Rio de Janeiro, 2012. Disponível em: <http://www.confef.org.br/extra/conteudo/default.asp?id=837>. Acesso em: 18 abr. 2022.

DELGADO, L. A. **Avaliação da Aptidão Física**. Maranhão, 2004.

MONTEIRO, W. D. **Personal training**: Manual para avaliação e prescrição de condicionamento físico. 3. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MONTEIRO, W. D.; FARINATTI, P. T. V. Efeitos agudos do treinamento de força sobre a flexibilidade em praticantes não atletas em academias. **Revista da APEF**, Londrina, v. 2, n. 19, 1996.

NORKIN, C. C; WHITE, D. J. **Medida do movimento Articular**: Manual da Goniometria. 2. ed. Artes Médicas, 1997.

POLLOCK, M. L. Quantification of endurance training programs. **Exercise and Sports Sciences Reviews**, 1973.

SIMÃO, R. **Fisiologia e Prescrição de Exercícios para Grupos Especiais**. 3. ed. Phorte, 2007.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991.

APÊDIDE I



ANEXO I**QUESTIONÁRIO Par-Q**

O Questionário Par-Q, foi desenvolvido pela Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício, revisado em 1994). O questionário consta de 7 perguntas de respostas simples e diretas, se o aluno responder sim a uma (01) ou mais questões, ele deve ser encaminhado a uma avaliação médica antes de iniciar qualquer atividade física. O Par-Q, "SOMENTE" deverá ser utilizado por inteiro, não deverá ter qualquer das perguntas excluídas.

Par-Q

1- Seu médico já mencionou alguma vez que você tem uma condição cardíaca e que você só deve realizar atividade física recomendada por um médico?

Sim Não

2- Você sente dor no tórax quando realiza atividade física?

Sim Não

3- No mês passado, você teve dor torácica quando não estava realizando atividade física?

Sim Não

4- Você perdeu o equilíbrio por causa de tontura ou alguma vez perdeu a consciência?

Sim Não

5- Você tem algum problema ósseo ou de articulação que poderia piorar em consequência de uma alteração em sua atividade física?

Sim Não

6- Seu médico está prescrevendo medicamentos para sua pressão ou condição cardíaca?

Sim Não

7- Você conhece alguma outra razão que o impeça de realizar atividade física?

Sim Não