



# **MANUAL DE PROCEDIMENTOS PARA AVALIAÇÃO PRÉ-PARTICIPAÇÃO EM PROGRAMAS DE ATIVIDADES FÍSICAS**



# APRESENTAÇÃO



O presente documento tem como principal objetivo criar rotina de procedimentos para avaliação pré-participação em programas de atividades físicas que deverá ser utilizada como ferramenta para que os profissionais de Educação Física possam decidir sobre a liberação do indivíduo para iniciar a prática de atividade física com segurança conforme o Art. 6º da resolução CONFEF nº 134/2007.

Estes procedimentos deverão ser aplicados para indivíduos com faixa etária entre 15 e 74 anos que tenham como principal objetivo a prática de atividade física na perspectiva de promoção e manutenção da saúde. Para a prática de atividade física na perspectiva de alto rendimento, performance ou esportes de competição a avaliação médica deverá ser solicitada independentemente da aplicação dos procedimentos propostos neste manual.





# INTRODUÇÃO



Antes do início de qualquer programa de atividade física é de fundamental importância à realização de avaliação pré-participação e estratificação do risco cardiovascular para posterior tomada de decisão sobre a possibilidade de liberação para prática da atividade física de intensidade moderada.

A avaliação pré-participação e estratificação do risco cardiovascular deve ser realizada por meio da aplicação de diferentes instrumentos que darão aos profissionais de Educação Física subsídios para decidirem sobre o início imediato da prática da atividade física, o início com restrições, ou, a não liberação para o início da prática da atividade física sem antes ser realizada avaliação médica.

O primeiro instrumento que deve obrigatoriamente ser utilizado é a "anamnese" que serve para que o profissional de Educação Física tenha conhecimento de diversos fatores e detalhes da vida do cliente, que podem interferir na prática da atividade física. Consta de diversas perguntas que proporcionarão informações importantes para o profissional que irá executar o processo de avaliação da aptidão física e prescrição dos exercícios.

## OBSERVAR ANEXO I





Em seguida deverá ser utilizado o questionário PAR-Q (*Physical Activity Readiness*), proposto e revisado pela “Sociedade Canadense de Fisiologia do Exercício” (1994), que tem como objetivo liberar o indivíduo para a prática de atividades físicas de moderada intensidade.

O questionário PAR-Q deverá ser utilizado com objetivo de determinar a necessidade de consulta médica antes do início de programas de atividades físicas ou testes de aptidão física. O questionário consiste em 7 perguntas. Se o cliente responder sim a qualquer uma delas, deverá ser encaminhado para consulta médica antes dos testes de aptidão física e/ou antes de iniciar programas de exercícios físicos.

## OBSERVAR ANEXO II





Na sequência deverá ser analisado o perfil de risco cardiovascular por meio da aplicação de instrumentos específicos. Diversas instituições têm proposto tabelas para classificação e estratificação do risco para indivíduos desenvolverem doenças cardiovasculares. Para utilização dessas tabelas devemos somar os pontos de cada fator de risco, conforme demonstrado nos anexos III e IV:

## **OBSERVAR ANEXO III E IV**

### **CRITÉRIOS PARA TOMADA DE DECISÃO, CONDUTAS E ENCAMINHAMENTOS DO PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA APÓS A AVALIAÇÃO PRÉ-PARTICIPAÇÃO E ESTRATIFICAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR.**

Após a avaliação pré-participação e estratificação do risco cardiovascular pode-se decidir sobre a liberação do cliente para a





participação no programa de atividade física de moderada intensidade, bem como para a realização dos testes de aptidão física. Para isso, deve-se levar em consideração a “anamnese”, o questionário PAR-Q, e o questionário de risco cardiovascular. Os seguintes critérios devem ser observados:

### **1. Liberado para atividade física**

- Anamnese sem relatos de saúde importantes
- PAR-Q com respostas negativas para todas as questões
- Risco cardiovascular classificado como abaixo da média ou bem abaixo da média

Conduta do profissional de Educação Física: Início imediato do programa de atividades físicas de moderada intensidade.





## **2. Liberado para atividade física com restrições**

- Anamnese com poucos relatos de saúde importantes
- PAR-Q com pelo menos uma questão com resposta positiva
- Risco cardiovascular classificado como médio habitual

Obs: A opção pela liberação com restrições deve ser feita quando pelo menos dois dos critérios acima estão contemplados, exceto quando existir pelo menos uma resposta positiva no PAR-Q, que será critério independente para liberação com restrições.

Conduta do profissional de Educação Física: Início do programa de atividade física de baixa intensidade e encaminhamento para avaliação médica conforme necessidade observada na avaliação. O profissional de Educação Física deverá estabelecer um prazo para que o atestado médico, bem como os resultados dos exames sejam apresentados.



### **3. Não liberado para prática de atividade física**

- Anamnese com muitos relatos de saúde importantes
- PAR-Q com duas ou mais questões com respostas positivas
- Risco cardiovascular classificado como moderado ou perigoso

Obs: A opção pela não liberação para a prática de atividade física deve ser feita quando pelo menos dois dos critérios acima estão contemplados

Conduta do profissional de Educação Física: Não iniciar as atividades físicas até que seja apresentado atestado médico e resultados de exames solicitados.

Após a tomada de decisão o profissional deverá preencher o relatório final e fazer os seus devidos encaminhamentos

**OBSERVAR ANEXO V**







## **OPERACIONALIZAÇÃO DA AVALIAÇÃO PRÉ-PARTICIPAÇÃO.**

Sugere-se que a avaliação seja conduzida pelos seguintes colaboradores:

1. ANAMENSE – Recepção, estagiário ou profissional Educação Física;
2. PAR-Q – Recepção, estagiário ou profissional Educação Física;
3. RISCO CARDIOVASCULAR – Profissional Educação Física
- 4 TOMADA DE DECISÃO E ELABORAÇÃO DE RELATÓRIO FINAL - Profissional Educação Física.

OBS: A avaliação pré-participação deverá ser conduzida, interpretada e assinada por profissional de educação física contendo o número do seu respectivo registro no conselho de classe.





# ANEXOS



## **ANEXO I – Exemplo de Anamnese e orientações para preenchimento:**

Nome: Completo

Data Nascimento: DD/MM/AAAA

Profissão: Atual

Estado Civil: Atual

Naturalidade: Cidade, Estado, País onde nasceu

Antecedentes Pessoais: saber sobre antecedentes principalmente de ordem médica: doenças, cirurgias, fraturas, internamentos, relatos de dor, etc.

Hábito de fumar: Atual

Medicações em uso: Nome do medicamento e para que serve

Antecedentes Familiares: Saber sobre antecedentes principalmente de ordem médica da árvore familiar ascendente: pais e avós maternos e paternos

Tipo de alimentação: Atual

Atividades Físicas: Atual e Pretendida

Comportamento Sedentário: Quantidade de Horas Assistindo TV sentado por dia.

Objetivos com o programa de exercícios físicos: Principais





## ANEXO I - ANAMNESE



Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Profissão: \_\_\_\_\_

Estado Civil: \_\_\_\_\_ Naturalidade: \_\_\_\_\_

### Antecedente Pessoal

Principais relatos de ordem clínica:

Alguma patologia que tem conhecimento? Sim ☐ Não ☐ caso sim, qual?

\_\_\_\_\_

Medicação em uso? Sim ☐ Não ☐ caso sim, qual?

\_\_\_\_\_

Cirurgias, Fraturas ou internamento nos últimos 6 meses? Sim ☐ Não ☐

Caso sim, qual tipo? \_\_\_\_\_

Relato de dor? Sim ☐ Não ☐ caso sim, onde?

\_\_\_\_\_

Hábito de fumar? Sim ☐ Não ☐ caso sim, cigarros por dia? \_\_\_\_\_



Alguma alergia? Sim ☐ Não ☐ caso sim, qual? \_\_\_\_\_

Tipo de Alimentação \_\_\_\_\_

Atividade Física \_\_\_\_\_

Comportamento Sedentário \_\_\_\_\_

Qual seu objetivo: \_\_\_\_\_

### **Antecedente Familiar (Pai / Mãe / Avós)**

Diabetes? Sim ☐ Não ☐ caso sim, quem / qual tipo?

\_\_\_\_\_

Doença arterial coronariana - DAC? Sim ☐ Não ☐ caso sim, quem?

\_\_\_\_\_

Acidente Vascular Cerebral - AVC? Sim ☐ Não ☐ caso sim, quem?

\_\_\_\_\_

Infarto Agudo do Miocárdio? Sim ☐ Não ☐ caso sim, quem?

\_\_\_\_\_



## ANEXO II - PAR-Q



**1** - Alguma vez foi mencionado que você tem algum problema cardíaco ou que só poderá fazer atividade física com recomendação médica?

Sim ☐ Não ☐

**2** - Você sente dor ou desconforto no peito quando faz atividades físicas?

Sim ☐ Não ☐

**3** - Nos últimos meses você tem sentido dor ou desconforto no peito mesmo sem fazer atividades físicas?

Sim ☐ Não ☐

**4** - Você perde o equilíbrio em virtude de tonturas ou alguma vez já ficou inconsciente?

Sim ☐ Não ☐

**5** - Você tem problemas ósseos, articulares ou de coluna que pioram quando pratica atividades físicas?

Sim ☐ Não ☐

**6** - Seu médico já prescreveu medicamentos para pressão arterial ou problemas cardíacos?

Sim ☐ Não ☐

**7** - Você tem qualquer outra razão conhecida para não praticar atividades físicas?

Sim ☐ Não ☐





## **INSTRUÇÕES PARA PREENCHIMENTO DO ANEXO III**

**1. IDADE:** Marcar a pontuação referente à idade do respondente

**2. HERANÇA FAMILIAR:** Observar a árvore familiar ascendente: pais e avós maternos e paternos

**3. CIRCUNFERÊNCIA DA CINTURA:** Fazer a medida considerando como ponto de referência dois centímetros acima da cicatriz umbilical.

**4. TABAGISMO:** Considerar o hábito de fumar atualmente.

**5. ATIVIDADE FÍSICA:** Considerar atividade física como qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética que resulte em gasto energético acima do metabolismo de repouso. Devem ser considerados os diferentes domínios da atividade física: tempo livre, trabalho, deslocamento e atividade doméstica.

**6. COLETEROL:** Solicitar o valor aproximado do último exame de colesterol realizado. Caso o avaliado não lembre deve-se solicitar para que





o mesmo relate se o valor estava baixo, normal, limítrofe, alto ou muito alto.

Registrar a pontuação conforme descrito a seguir:

- Baixo: 1 ponto
- Normal: 2 pontos
- Limítrofe: 3 pontos
- Alto: 4 ou 5 pontos
- Muito alto: 7 pontos

**7. PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA E DIÁSTOLICA:** A pressão arterial deve ser verificada após pelo menos 10 minutos de repouso. Devem ser realizadas 3 medidas e ser considerada a de menor valor. Podem também ser usados os aparelhos digitais.

**OBS:** Após o preenchimento da pontuação de cada uma das variáveis analisadas a classificação deve ser feita com base na tabela abaixo (Anexo IV)



# ANEXO III - ESTRATIFICAÇÃO DO RISCO CARDIOVASCULAR



IDADE	de 10 a 20 anos 1	de 21 a 30 anos 2	de 31 a 40 anos 3	de 41 a 50 anos 4	de 51 a 60 anos 6	acima de 60 8
HERANÇA FAMILIAR	Nenhum parente cardiopatia 1	Um parente cardiopatia 2	Dois parentes cardiopatas 3	Três parentes Cardiopatas 7	Quatro parentes cardiopatas 7	Cinco parentes cardiopatas 7
CIRC. DA CINTURA	M < 94 cm F < 80 cm 0	M < 94 cm F < 80 cm 0	M - 94 - 102 cm F - 80 - 88 cm 2	M - 94 - 102 cm F - 80 - 88 cm 2	M > 102 cm F > 88 cm 4	M > 102 cm F > 88 cm 4
TABAGISMO	Não fuma 0	até 10 cigarros/dia 1	de 11 a 20 cigarros/dia 2	de 21 a 30 cigarros/dia 4	de 31 a 40 cigarros/dia 6	acima de 40 cigarros/dia 10
ATIVIDADE FÍSICA MINUTOS POR SEMANA	acima de 240 minutos 0	de 120 a 240 minutos 1	de 80 a 119 minutos 2	de 60 a 79 minutos 3	de 31 a 59 minutos 6	abaixo de 30 minutos 8
COLESTEROL	abaixo de 180 1	de 181 a 205 2	de 206 a 230 3	de 231 a 255 4	de 256 a 280 5	acima de 280 7
PRESSÃO ARTERIAL SISTÓLICA	de 110 a 119 mmHg 1	de 120 a 139 mmHg 2	de 140 a 159 mmHg 3	de 160 a 179 mmHg 4	de 180 a 200 mmHg 6	acima de 200 mmHg 8
PRESSÃO ARTERIAL DIASTÓLICA	abaixo de 70 mmHg 1	de 71 a 76 mmHg 2	de 77 a 82 mmHg 3	de 83 a 93 mmHg 4	de 94 a 105 mmHg 6	Acima de 105 mmHg 8





## ANEXO IV – CLASSIFICAÇÃO DO PERFIL DE RISCO CORONARIANO



### ANEXO IV

De 05 a 11 pontos		Risco bem abaixo da média
De 12 a 17 pontos		Risco abaixo da média
De 18 a 24 pontos		Risco médio habitual
De 25 a 31 pontos		Risco moderado
De 32 a 40 pontos		Risco perigoso
De 41 a 63 pontos		Perigo urgente - Procure seu médico

Adaptado da Sociedade de Cardiologia de Michigan



## ANEXO V – RELATÓRIO FINAL



### RELATÓRIO

O Sr. (a) \_\_\_\_\_ apresentou-se no (a) \_\_\_\_\_, com objetivo de iniciar programa de atividade física, no entanto antes de começar teve que preencher o questionário de avaliação pré-participação para identificar se está apto (a) para o início da prática de atividade física de intensidade moderada. Durante a anamnese o Sr. (a) relatou \_\_\_\_\_, ao responder o questionário PAR-Q respondeu \_\_\_\_\_ para \_\_\_\_\_ questões e na estratificação de risco cardiovascular obteve \_\_\_\_\_ pontos sendo classificado como \_\_\_\_\_ para prática de atividade física de moderada intensidade. Com base nos resultados da avaliação pré-participação em programas de atividade física estamos encaminhando para \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
(Cidade, data, assinatura e nº registro profissional)

Declaro que confirmo a veracidade de todas as informações prestadas por mim.

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_  
(Cidade, data e assinatura)





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS



SILVA, F.M. (Organizador). **Recomendações sobre condutas e procedimentos do profissional de Educação Física na Atenção Básica à Saúde.** Rio de Janeiro: CONFEF, 2010.

PITANGA, F.J.G. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes.** 5ª Edição Atualizada e Revisada. São Paulo: Phorte Editora, 2007.

**Resolução CONFEF nº 134, março de 2007.**

Dispõe sobre a função de Responsabilidade Técnica nos estabelecimentos prestadores de serviços no campo das atividades físicas e esportivas, e dá outras providências.





Francisco José Gondim Pitanga  
Jorge Medeiros Gomes  
Marcus Paulo Brito  
Tuti Diego Barretto Perco