



**SOCIEDADE EDUCACIONAL GARDINGO LTDA.  
FACULDADE VÉRTICE - UNIVÉRTIX**

# **“ORIENTAÇÃO INDIVIDUAL DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE”**

**MATIPÓ-MG**

## 1. INTRODUÇÃO

Em nível mundial, a falta de atividade física, o sedentarismo, tem aumentado. Segundo World Health Organization (WHO, 2003), com a diminuição da atividade física e aumento do consumo de alimentos refinados, ricos em açúcares simples e gorduras saturadas, levou-se a um processo de desequilíbrio entre ingestão calórica e gastos energéticos. A falta de atividade física regular está diretamente associada à ocorrência de uma série de distúrbios orgânicos, o que comumente têm-se denominado doenças hipocinéticas (WHO, 2011). No Brasil, muito próximo do que ocorre em países considerados de Primeiro Mundo, as doenças hipocinéticas têm representado a primeira causa de óbito na população adulta, superando com larga vantagem as doenças infecciosas (SBC, 2010).

Há certo consenso na literatura de que os componentes da aptidão física que estão relacionados à saúde são aqueles que oferecem alguma proteção ao aparecimento de distúrbios orgânicos provocados pelo estilo de vida sedentário, portanto, extremamente sensíveis ao nível de prática de atividade física: resistência cardiovascular, composição corporal, força, resistência muscular e flexibilidade (GARBER et al., 2011). Há, ainda, uma influência significativa nos componentes fisiológicos: pressão arterial, lipídeos e lipoproteínas no sangue e tolerância à glicose (FALUDI et al., 2017).

A atividade física regular e orientada (na escola, no clube, na academia, na empresa, no hotel, nos serviços de saúde, nas campanhas públicas e outros), ganha notoriedade na área da saúde, considerando a nova visão da sociedade perante a atividade física em que seus adeptos, em todas as idades e de todas as formas, buscam conhecer e entender melhor o próprio corpo, os fatores de riscos, os mecanismos para o desenvolvimento de uma vida longa e saudável.

## 2. OBJETIVOS

O objetivo geral deste projeto é oferecer a toda comunidade Matipoense orientações para a prática de atividade física regular, especificamente a caminhada.

Como objetivos secundários: orientar os praticantes de caminhada quanto ao seu limite de esforço, de acordo com seus objetivos, motivação, experiência e ocupação profissional; identificar os fatores de risco coronariano; atuar de forma conjunta com um grupo

multidisciplinar composto enfermeiros e professores de Educação Física; prevenir os participantes quanto aos riscos de acidentes esportivos.

### **3. MATERIAL E MÉTODO**

#### **3.1. Cuidados Éticos**

Serão observados os seguintes cuidados éticos:

Informações aos participantes voluntários, sobre os objetivos do projeto, esclarecendo os procedimentos, métodos e rotinas a que deverão ser submetidos;

Informações periódicas e regulares aos participantes voluntários, sobre seu rendimento em todas as etapas;

Cada participante deverá fornecer por escrito seu consentimento livre e esclarecido para sua participação, com plena liberdade para tirar quaisquer dúvidas que surgirem no decorrer do desenvolvimento do projeto;

#### **3.2. Participantes do Projeto**

Cidadãos Matipoenses que caminham regularmente na Rodovia Ozires Linhares Fraga.

#### **3.3. Local**

As atividades serão desenvolvidas na Rodovia Ozires Linhares Fraga.

#### **3.4. Equipe Multiprofissional**

Para que o projeto venha perseguir coerentemente os seus objetivos, é necessário o envolvimento profissional na sua execução. De acordo com a infraestrutura da Faculdade Vértice - Univértix, a equipe será composta pelas áreas:

1 Coordenador profissional de Enfermagem;

1 Coordenador profissional de Educação Física;

Estagiários do curso de Enfermagem;

Estagiários do curso de Educação Física.

### **3.5. Rotina Metodológica**

Todo cidadão, que se interessar em participar voluntariamente do projeto, deverá cumprir a seguinte rotina:

Inscriver-se no posto de atendimento localizado no Hospital Veterinário da Faculdade Vértice - UNIVÉRTIX

Conhecer os objetivos do projeto e dar seu consentimento livre e esclarecido; 3. Responder questionários de triagem (risco de doenças, nível de atividade física e aptidão física). Submeter-se a avaliação médica, se necessário;

Participar das atividades práticas, conforme orientação da equipe multiprofissional;

Manter regularidade na prática de atividade física

Participar dos testes e re-testes no prazo estabelecido pela equipe ou a qualquer momento, conforme consenso da equipe de trabalho;

Manter-se de forma consciente, as atividades e orientações da equipe do projeto, para sua saúde e seu bem-estar.

#### **3.5.1. Instrumentos de Coleta de Informações de Saúde**

##### **I. Questionário socioeconômico e acadêmico**

Os questionários demográficos constarão de questões relativas as características individuais, por exemplo, sexo, idade, etnia e endereço.

##### **I. Questionário de Atividade física**

Será aplicado o Questionário de prática de atividade física (IPAq - International Physical Activity Questionnaire versão curta) validado no Brasil por Matsudo et al (MATSUDO et al., 2012). O instrumento possui questões sobre as atividades físicas realizadas numa semana, com intensidade vigorosa, moderada e leve. Para classificação dos indivíduos, será utilizado as recomendações internacionais, onde o indivíduo pode ser classificado sedentário, irregularmente ativo, ativo e muito ativo.

## I. Questionário de Saúde

As questões relativas à saúde constarão de informações relativas às condições de saúde atual e a periodicidade que realiza exames de saúde. Serão investigados também os antecedentes mórbidos pessoais e familiares, de acordo com o grau de parentesco.

Para verificar as condições prévias de saúde cardiovascular, osteomioarticular e outros motivos cardíacos, que pudessem impedir a prática de exercício físico sem a supervisão médica, será aplicado o Questionário de Prontidão para Atividade Física (PAR-Q)(GARBER et al., 2011).

O risco coronariano será calculado através das variáveis: existência de comprometimentos cardiovasculares na família, tabagismo e prática de exercício, além do peso, pressão arterial, idade e sexo (MCARDLE; KATCH; KATCH, 1998).

O risco de desenvolvimento de Diabetes Mellitus Tipo 2 (DM2) será mensurado pelo questionário Finnish Diabetes Risk Score (FINDRISK), utilizado para triagem de detecção precoce de DM2 em um tempo futuro (nos próximos 10 anos). As questões contemplam informações relativas a idade, Índice de Massa

Corporal (IMC), Perímetro da cintura, prática de atividades físicas, consumo diário de frutas e verduras, uso de anti-hipertensivo, história de glicemia alterada, histórico familiar para diabetes (LINDSTRÖM; TUOMILEHTO, 2003; SAARISTO et al., 2005).

### 3.6. Frequência de Participação

O quadro (1) apresenta a distribuição total de pessoas a ser atendidas ao longo da semana.

**QUADRO 1:** Distribuição das pessoas atendidas no projeto ao longo da semana.

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
06:30-07:30					
07:30-08:30					

17:30- 18:30					
18:30- 19:30					

#### 4. Expectativa

Espera-se efetivar um trabalho preventivo de atendimento à saúde da população praticante de caminhada, e que independentemente do tipo de atendimento que será feito, possam ser favoráveis a mudanças de hábitos e de atividade física.

#### 5. Investimentos

Obs.: Todos os materiais descritos a Faculdade Vértice – Univértix dispõe em seu almoxarifado.

Qtde	Produto
1	Computador
10	Colchonetes
2	Mesa
3	Cadeira
1	Banco de Wells
5	Monitor cardíaco
5	Cronômetro
1	Impressora
4	Fita antropométrica
1	Estâdiômetro

## 6. REFERÊNCIAS

- FALUDI, AA et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose - 2017. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, [s. l.], v. 109, n. 1, 2017.
- GARBER, Carol Ewing et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. **Medicine and science in sports and exercise**, [s. l.], v. 43, n. 7, p. 1334–59, 2011.
- LINDSTRÖM, Jaana; TUOMILEHTO, Jaakko. The diabetes risk score: a practical tool to predict type 2 diabetes risk. **Diabetes care**, [s. l.], v. 26, n. 3, p. 725–31, 2003.
- MATSUDO, Sandra et al. International Physical Activity Questionnaire (Ipaq): Validity and Reproducibility Study in Brazil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, [s. l.], v. 6, n. 2, p. 5–18, 2012.
- MCARDLE, Willian D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. **Fisiologia do Exercício. Energia, Nutrição e Desempenho Humano**. 4<sup>a</sup> ed. Rio de Janeiro.
- SAARISTO, Timo et al. Cross-sectional evaluation of the Finnish Diabetes Risk Score: a tool to identify undetected type 2 diabetes, abnormal glucose tolerance and metabolic syndrome. **Diabetes and Vascular Disease Research**, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 67–72, 2005.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA (SBC). VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. **Rev Bras Hipertens**, [s. l.], v. 17, n. 1, 2010.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global status report on noncommunicable diseases 2010**. Geneva: 2011.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases**. Geneva: 2003.

## ANEXOS: QUESTIONÁRIOS

### DADOS DEMOGRÁFICOS

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

Data de nascimento \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade: \_\_\_\_ Sexo: (1) M (2) F

Etnia: (1) Branco (2) Negro (3) Pardo (4) Índio (5) Amarelo (6) Outro

E-mail \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_ WhatsApp: \_\_\_\_\_

Endereço: \_\_\_\_\_

Possui alguma deficiência: (1) Sim (2) Não

Último exame periódico de saúde: (1) Até 6 meses (2) de 6 meses a 1 ano (3) Mais de 1 ano

### ANTECEDENTES MÓRBIDOS - Você já teve alguma vez?

[ A ] ataque cardíaco	[ J ] sopro cardíaco
[ B ] arteriosclerose	[ K ] artrites nas pernas
[ C ] tonteira ou desmaio	[ L ] acidente cerebral
[ D ] anemia	[ M ] pneumonia
[ E ] algum problema nervoso ou emocional	[ N ] anomalias radiográficas no tórax
[ F ] febre reumática	[ O ] luxações
[ G ] veias varicosas	[ P ] bronquite
[ H ] epilepsia	[ Q ] asma
[ I ] problemas de tireoide	



## ANAMNESE HISTÓRICO MÉDICO FAMILIAR

Doenças na família: Algum de seus parentes consanguíneos teve alguma das seguintes doenças?  
(excluindo primos, parentes pelo casamento e por afinidade)

Doenças crônicas	Avó		Avô		Mãe	Pai	Tio	
	Materna	Paterna	Materno	Paterno			Materno	Paterno
[A] ataque cardíaco abaixo de 50 anos								
[B] doença cardíaca congestiva								
[C] leucemia ou câncer (abaixo dos 60 anos)								
[D] asma								
[E] pressão alta								
[ ] acidente cerebral abaixo de 50 anos								
[G] operações cardíacas								
[H] glaucoma								
[I] obesidade (20 kg ou mais acima do peso)								
[J] colesterol elevado								
[K] diabetes								

ANAMNESE - RISCO CORONARIANO (MCARDLE; KATCH; KATCH, 1998)

Hereditariedade:

<p>Assinale a opção que</p> <p>az comprometimentos abaixo na família</p> <p>A. Nenhuma história</p>	<p>Exercício: corresponde a existência de algum dos seguintes tipos de exercício: <input type="checkbox"/> profissional intenso e recreacional moderado; <input type="checkbox"/> profissional moderado e recreacional moderado; <input type="checkbox"/> recreacional moderado; <input type="checkbox"/> recreacional leve; <input type="checkbox"/> ausência completa de qualquer exercício.</p>	<p>Tabagismo: Você é: <input type="checkbox"/> usuário intenso (mais de 10 cigarros por dia); <input type="checkbox"/> usuário moderado (10 ou menos cigarros por dia); <input type="checkbox"/> não usuário.</p>
<p>conhecida de cardiopatia A. Nenhuma história</p> <p>intensa doença cardiovascular e recreacional e mais de 60 anos</p> <p>B. Esforço profissional intenso e recreacional moderado</p> <p>C. 2 parentes com doença cardiovascular e recreacional e esforço recreacional</p> <p>D. 1 parente com doença cardiovascular e recreacional e esforço moderado</p> <p>E. 30 cigarros por dia</p> <p>F. 40 cigarros por dia</p>	<p>B. 1 parente com doença cardiovascular e recreacional e esforço moderado</p> <p>C. Trabalho sedentário e recreacional moderado</p> <p>D. Trabalho sedentário e recreacional moderado</p> <p>E. 2 parentes com doença cardiovascular e recreacional e esforço moderado</p> <p>F. Ausência completa de qualquer exercício</p>	<p>C. Trabalho sedentário e recreacional moderado</p> <p>D. Trabalho sedentário e recreacional moderado</p> <p>E. Trabalho sedentário e recreacional moderado</p> <p>F. Ausência completa de qualquer exercício</p>

INFORMAÇÕES SOBRE ATIVIDADE FÍSICA PRATICADA

1. Você habitualmente anda ou corre regularmente \_\_\_ Km ou mais continuamente?

Qual seu tempo médio por quilômetro? \_\_\_\_\_

Quantas vezes por semana? [ 1 ] [ 2 ] [ 3 ] [ 4 ] [ 5 ] [ 6 ] [ 7 ]

Qual o tempo normalmente gasto? Qual o tipo de intensidade [ 1 ] < 15 minutos habitualmente feita?

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| [ 2 ] entre 15 e 20 minutos | [ 1 ] Pouco intenso             |
| [ 3 ] entre 20 e 25 minutos | [ 2 ] Média intensidade         |
| [ 4 ] entre 25 minutos      | [ 3 ] Intenso                   |
| [ 5 ] mais de 2 horas       | [ 4 ] Muito intenso             |
|                             | [ 5 ] Intercalando intensidades |

2. Você já frequentou/frequenta alguma atividade em academia? [1] sim [2] não  
Se sim, Quais as modalidades? \_\_\_\_\_

Durante quanto tempo (meses)? \_\_\_ Quantas vezes por semana? [ 1 ] [ 2 ] [ 3 ] [ 4 ] [ 5 ] [ 6 ] [ 7 ]

Qual o tempo normalmente gasto? Qual o tipo de intensidade [ 1 ] < 30 minutos habitualmente feita?

- |                             |                                 |
|-----------------------------|---------------------------------|
| [ 2 ] entre 30 e 45 minutos | [ 1 ] Pouco intenso             |
| [ 3 ] entre 45 e 60 minutos | [ 2 ] Média intensidade         |
| [ 4 ] entre 1 e 2 horas     | [ 3 ] Intenso                   |
| [ 5 ] mais de 2 horas       | [ 4 ] Muito intenso             |
|                             | [ 5 ] Intercalando intensidades |

3. Você pratica atividade física? [ 1 ] sim [ 2 ] não  
Se sim, Há quanto tempo (meses): \_\_\_\_\_

4. Quais são as atividades físicas gosta de fazer?

	Habitualmente faz	Não gosta de praticar	Gosta de praticar	Gosta de experimentar
<b>Caminhada</b>				
<b>Bicicleta Estacionária</b>				
<b>Ciclismo – Mountain Bike</b>				
<b>Remo</b>				
<b>Ginástica</b>				
<b>Lutas</b>				
<b>Futebol</b>				
<b>Tênis</b>				
<b>Yoga</b>				
<b>Trote</b>				
<b>Corrida</b>				
<b>Natação</b>				
<b>Hidroginástica</b>				
<b>Musculação</b>				
<b>Dança</b>				
<b>Basquetebol</b>				
<b>Squash</b>				
<b>Outros</b>				

\*

## PAR Q - Physical Activity Readiness Questionnaire

Por favor, assinale “sim” ou “não” as seguintes perguntas:

Sim	Não	Perguntas
1	2	O seu médico já lhe disse alguma vez que você apresenta um problema cardíaco e que somente deveria realizar a atividade física recomendada por um médico?
1	2	Você apresenta dor em seu tórax ao realizar atividade física?
1	2	No mês passado você teve dor torácica quando não estava realizando atividade física?
1	2	Você perde o equilíbrio em virtude de vertigem ou já perdeu a consciência?
1	2	Você tem algum problema ósseo ou articular que poderia ser agravado por uma mudança em sua atividade?
1	2	Atualmente seu médico está prescrevendo medicamentos (ex., pílulas diuréticas) para sua pressão arterial ou condição cardíaca?
1	2	Você tem conhecimento de qualquer outra razão pela qual não deveria realizar atividade física?

Gostaria de comentar algum outro problema de saúde seja de ordem física ou psicológica que impeça a sua participação na atividade proposta?

## ANAMNESE

## SOBRE A ATIVIDADE FÍSICA

Responda as atividades físicas que executa semanalmente:

1– Atividades Leves ( mínimo 10 minutos/dia)

Quantos dias por semana? \_\_\_\_\_ Quantos minutos por dia? \_\_\_\_\_

Obs: atividades de baixa intensidade, lentamente progressivas no esforço e recreativa: caminhada, dança, natação iniciante, hidroginástica, yoga, tai-chi-chuan e todas modalidades de iniciação.

2 – Atividades Moderadas (mínimo 10 minutos/dia)

Quantos dias por semana? \_\_\_\_\_ Quantos minutos por dia? \_\_\_\_\_

Obs. Atividades que exijam um condicionamento mínimo basal e podem variar de intensidade leve a moderada conforme a evolução do indivíduo (corrida, natação e ciclismo não competitivos, jogos regularmente praticados de modo não competitivo: vôlei, futebol, basquete e tênis, lutas, capoeira, etc.

3– Atividades Vigorosas (mínimo 10 minutos/dia)

Quantos dias por semana? \_\_\_\_\_ Quantos minutos por dia? \_\_\_\_\_

Obs: Atividades que exigem um bom condicionamento basal e visam elevar o limite para esforços intensivos e/ou duradouros: todos os esportes competitivos: natação aprimoramento e treinamento, triátlon e condicionamento físico.

4 – Responda quanto tempo permanece sentado.

Quantos minutos por dia na semana? \_\_\_\_\_

Quantos minutos por dia no fim de semana ? \_\_\_\_\_

Obs. Quanto tempo você permanece sentado por dia, no trabalho, na escola na faculdade, em casa e durante o seu tempo livre. Isso inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa, visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV, Não inclua o tempo gasto durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

Comentários: \_\_\_\_\_

QUESTIONÁRIO

DE AVALIAÇÃO DO RISCO DE DIABETES TIPO 2

Circule a alternativa correta e somar seus pontos.

**1. Idade**

- 0 p. Menos de 45 anos  
 2 p. 45–54 anos  
 3 p. 55–64 anos  
 4 p. Mais de 64 anos

**2. Índice de massa corporal.**

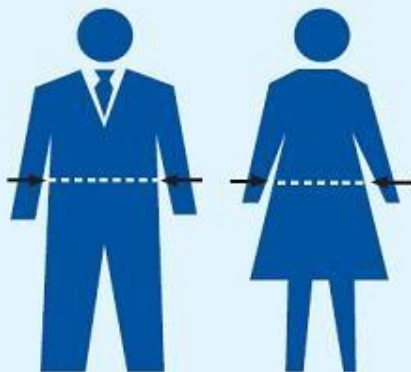
(Consulte o verso do questionário)

- 0 p. Menor que 25 kg/m<sup>2</sup>  
 1 p. 25–30 kg/m<sup>2</sup>  
 3 p. Maior que 30 kg/m<sup>2</sup>

**3. Medida da circunferência da cintura.**

(geralmente no nível do umbigo)

- |      | HOMEM            | MULHER          |
|------|------------------|-----------------|
| 0 p. | Menor que 94 cm  | Menor que 80 cm |
| 3 p. | 94–102 cm        | 80–88 cm        |
| 4 p. | Maior que 102 cm | Maior que 88 cm |



**4. Você costuma ter diariamente pelo menos 30 minutos de atividade física no trabalho e ou durante o tempo de lazer (incluindo a diária normal)?**

- 0 p. Yes  
 2 p. No

**5. Quantas vezes você come legumes, frutas ou vegetais?**

- 0 p. Todos os dias  
 1 p. Nem todos os dias

**6. Alguma vez você já tomou regularmente medicação para pressão arterial elevada?**

- 0 p. Não  
 2 p. Sim

**7. Você já teve glicemia sanguínea elevada (ex: em exame de saúde, durante uma doença ou gravidez)?**

- 0 p. Não  
 5 p. Sim

**8. Tem algum membro imediato de sua família ou outro parente diagnosticado com diabetes (tipo 1 ou tipo 2)?**

- 0 p. Não  
 3 p. Sim: Avós, tias, tios ou primos

- 5 p. Sim: Pais, irmão, irmã ou filhos

**Pontuação de Risco Total**

O risco de desenvolver diabetes type 2 em 10 anos é:

Menor que 7	<b>Baixo:</b> estimado 1 em 100 desenvolverá a doença
7–11	<b>Ligeiramente elevado:</b> estimado 1 em 25 desenvolverá a doença
12–14	<b>Moderado:</b> estimado 1 em 6 desenvolverá a doença
15–20	<b>Alto:</b> estimado 1 em 3 desenvolverá a doença
Maior que 20	<b>Muito alto:</b> estimado 1 em 2 desenvolverá a doença

Por favor, vire a página















