

ESTADO DE PRONTIDÃO PARA EXERCÍCIO FÍSICO DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE ENFERMAGEM

André Roberto Marques Paiva¹; Isabella Chaltein de Melo Costa²; Karoline Amaral Farias²; Joyce Clea Bentes Canto Dutra³; Júlio Alves Pires Filho⁴

¹Acadêmico de Educação Física; ²Acadêmica de Nutrição; ³Nutricionista na Força Aérea Brasileira; ⁴Docente em Educação Física

prf.ef_andre@hotmail.com

Escola Superior Madre Celeste (ESMAC); Universidade da Amazônia (UNAMA); I Comando Aéreo Regional (ICOMAR)

Introdução: O mundo tem se caracterizado por modificações nos padrões de morbimortalidade, onde as doenças crônicas não transmissíveis ganham magnitude cada vez maior. O ingresso no curso superior é uma etapa da vida que traz mudanças relacionadas ao círculo de amizade, estilo de vida e comportamentos. Estes podem ser considerados perigosos se estiverem associados a más condutas como má alimentação, inatividade física, consumo de álcool e tabaco. A atividade física pode ser compreendida como movimentos corporais alternados produzidos pelos sistemas muscular e esquelético que resultam em gasto energético, podendo interferir positivamente na saúde do indivíduo. No entanto, antes de iniciar qualquer prática que exija esforço físico é necessário que o indivíduo seja avaliado, principalmente quanto sua saúde cardiovascular. O Par-Q é sugerido como padrão mínimo de avaliação pré-participativa, pois pode identificar através de questionário indivíduos que tenham pré-disposição a risco cardiovascular, tal como desenvolver patologias através da prática de exercícios físicos. **Objetivo:** Avaliar o estado de prontidão para exercício físico dos discentes do curso de enfermagem da Escola Superior Madre Celeste (ESMAC). **Metodologia:** Adotou-se uma pesquisa de cunho descritivo e transversal. A amostra é composta por 23 estudantes do curso de enfermagem devidamente matriculados no segundo semestre da ESMAC, sendo 18 do sexo feminino e 3 do sexo masculino. Os entrevistados responderam ao termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) e a dois questionários para a coleta dos dados, sendo estes: Questionário Sócio-demográfico e o Questionário Par-Q composto por sete perguntas fechadas, das quais se alguma por ventura for respondida positivamente o indivíduo avaliado poderá ter algum risco cardiovascular sendo considerado inapto a se inserir em qualquer programa de exercício físico e encaminhado ao médico. **Resultados/Discussão:** Da população pesquisada com o total de 21 pessoas, sendo 18 do universo feminino e 3 do universo masculino, 47,6% 10 pessoas, responderam “sim” para uma das perguntas do Questionário Par-Q, não se mostrando aptas a se inserirem em programas de exercício físico regular, sendo 50% do universo do gênero feminino e 33,3% do universo do gênero masculino. De todos os que apresentaram risco a saúde, o gênero feminino foi o mais prevalente com o total de 85,7% dos que responderam positivamente em pelo menos uma questão do Par-Q. Em relação às perguntas mais prevalentes, aquela relacionada com falta de equilíbrio, tonteados e perda de consciência foi a que obteve o maior número de “sim”, cujo percentual alcançou 28,5% dentre todas as perguntas do questionário respondidas de forma positiva. **Conclusão:** Embora o Questionário Par-Q seja simples e prático em sua aplicabilidade, o mesmo se mostrou importante instrumento na avaliação prévia em pré-participações em programas de atividade física em sinalizar o estado de prontidão para exercício físico partindo de questionamentos relacionados principalmente a riscos cardiovasculares. Com o levantamento das informações constatou-se que a maioria dos participantes da pesquisa não estão aptos a se inserirem em programas de atividade física, recomendando-os uma avaliação clínica por especialistas da área médica.

Palavras-Chave: Prontidão Física, Atividade Física, Universitários.

Referências:

DINARDI, R. R.; SOUTO, R. C. M.; ROCHA, G. M. Q., ANDRADE, A. G. P.. Questionário Prontidão para a Prática de Atividade Física como Triagem Pré-exercício. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. vol.10, n.2, 2011.

LUZ, L. G. O.; MARANHÃO NETO, G. A., FARINATTI, P. T. V.. Validade do Questionário de Prontidão Para a Atividade Física (par-q) em Idosos. **Revista Brasileira Cineantropometria e Desempenho Humano**. vol. 9, nº4, p.366-371, 2007.

MADUREIRA, A. S.; FONSECA, S. A.; MAIA, M. F. M.. Estilo de Vida e Atividade Física Habitual de Professores de Educação Física. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. vol. 5, nº 1, p. 54-62, 2003.

MOREIRA, O. C.; OLIVEIRA, C. E. P., GARCIA, F. L. N.; MAKKAI, L. F. C., MARINS, L. C. B.. Prontidão para Atividade Física Regular em Professores e Técnicos. **Coleção Pesquisa em Educação Física**. vol.6. JUL, 2007.