Instrumentos Validados para Avaliação da Atividade Física na Atenção Básica

Autor(res)

João Vagner Cavalari
Renan Bovo Antonio
Leandro Meloccaro Faneco

Categoria do Trabalho

1

Instituição

UNOPAR / ANHANGUERA - ARAPONGAS

Introdução

A atividade física é importante para o pleno desenvolvimento humano e deve ser praticada em todas as fases da vida e em diversos momentos, como ao se deslocar de um lugar para outro, durante o trabalho ou estudo, ao realizar tarefas domésticas ou durante o tempo livre. Os exercícios físicos também são exemplos de atividades físicas, mas se diferenciam por serem atividades planejadas, estruturadas e repetitivas com o objetivo de melhorar ou manter as capacidades físicas e o peso adequado, além de serem prescritos por profissionais de educação física. A avaliação precisa da atividade física é essencial para monitorar e promover a saúde pública, especialmente na atenção básica. Instrumentos validados permitem identificar níveis de atividade física, orientar intervenções e avaliar políticas de saúde. No Brasil, diversos questionários foram desenvolvidos e validados para diferentes faixas etárias e contextos, visando atender às necessidades específicas da população. A escolha de um instrumento adequado deve considerar sua validade, confiabilidade, aplicabilidade e custo-benefício, garantindo resultados precisos e úteis para a prática clínica e pesquisa epidemiológica.

Objetivo

Avaliar a capacidade funcional e a mobilidade de idosos atendidos na atenção primária à saúde e a associação de desfechos adversos (dependência funcional e mobilidade reduzida) com aspectos sociodemográficos e condições de saúde. Algumas dessas atividade são grupos de caminhada, Youga e Pilates , treinamento funcional e academias da saúde.

Material e Métodos

Foi realizada uma revisão integrativa da literatura, buscando artigos publicados entre 2013 e 2023 em bases de dados como SciELO, LILACS e PubMed. Os critérios de inclusão foram estudos que descrevem o desenvolvimento, validação ou aplicação de instrumentos para avaliação da atividade física na atenção básica no Brasil. Foram excluídos estudos duplicados, revisões sistemáticas e aqueles que não apresentavam dados de validação.

Resultados e Discussão

Diversos instrumentos foram validados para avaliar a atividade física na atenção básica. O Questionário

ISBN 978-65-01-54084-9

Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, é amplamente utilizado por sua praticidade e validade. Estudos mostram correlações significativas entre o IPAQ e medidas objetivas como a acelerometria, indicando sua adequação para adultos brasileiros. Um desafio do IPAQ é a tendência dos respondentes a superestimarem a atividade física, já que muitos têm uma visão otimista de suas rotinas e acabam esquecendo atividades menos intensas ou de curta duração. Além disso, a pressão social pode influenciar relatos inflacionados. Para adolescentes, foi desenvolvido e validado um questionário específico, recomendado para avaliação da atividade física habitual nessa faixa etária. Para idosos, foi proposto o Questionário de Frequência de Atividade Física para Idosos (QFAFI), que inclui atividades comuns do cotidiano, mas que ainda precisa ser testado quanto à validade e confiabilidade. O programa Vida Ativa Melhorando a Saúde (VAMOS) selecionou instrumentos para mensurar atividade física, alimentação e antropometria, priorizando aplicabilidade e baixo custo. Foram escolhidos o IPAQ curto e o pedômetro para atividade física, o questionário VIGITEL para alimentação e medidas como massa corporal e perímetro da cintura.

Conclusão

A avaliação da atividade física na atenção básica é essencial para promover a saúde e prevenir doenças. O uso de instrumentos validados, como o IPAQ para adultos e idosos, permite quantificar a atividade física em termos de intensidade, duração e frequência, favorecendo comparações entre grupos e o monitoramento de mudanças ao longo do tempo. Ferramentas adaptadas para programas como o VAMOS garantem dados precisos e confiáveis. A escolha do instrumento deve considerar a população-alvo, o contexto e os recursos disponíveis, assegurando a efetividade das ações de saúde pública e promovendo ambientes mais saudáveis.

Referências

1. GARCIA, Leandro Martin Totaro et al. Validação de dois questionários para a avaliação da atividade física em adultos. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 18, n. 3, p. 317-317, 2013.
2. FLORINDO, Alex Antonio et al. Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. Revista de Saúde Pública, v. 40, p. 802-809, 2006.
3. OSTI, Renata Fonseca Inácio. Aferindo atividade física em idosos: proposta de instrumento e avaliação de propriedades psicométricas. 2024.
4. SILVA, Mônica Costa; RIBEIRO, Cezar Grontowski; BENEDETTI, Tânia Rosane Bertoldo. Programa VAMOS: instrumentos para medida de atividade física, alimentação e antropometria. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano, v. 22, p. e58256-e58256, 2020.