

# Quantificando na Consulta Médica O Padrão de Exercício Físico e de Esporte do Paciente

Rev DERC. 2013;19(1):24-25

É amplamente sabido que o exercício físico regular é importante para uma boa saúde em indivíduos de todas as faixas etárias e condições clínicas. Contudo, na prática clínica cotidiana, ainda é relativamente incomum que o médico questione e obtenha dados formais sobre essa salutar conduta. É possível que um dos motivos pelos quais os médicos não questionem mais frequentemente seus pacientes sobre o hábito regular de exercício físico, reside na dificuldade em objetivamente quantificar e interpretar esses dados. O presente artigo pretende atender essa lacuna e versa sobre uma proposta simples e objetiva de quantificar, na anamnese da consulta médica, o padrão de exercício físico e de esporte (PEFE) do paciente.

Para tal, são sugeridas quatro perguntas em uma anamnese estruturada:

1. Qual é o exercício que você faz ou o esporte que pratica?
2. Quantas vezes por semana, em média, nos últimos 12 meses?
3. Aproximadamente por quanto tempo por vez para cada tipo de exercício?
4. Finalmente, vamos obter algumas informações adicionais sobre esses exercícios e esportes que nos permitam avaliar a intensidade média do esforço, como por exemplo, a velocidade habitual de caminhada ou de corrida ou a posição em quadra/campo.

As respostas das quatro perguntas são inseridas em uma pequena matriz ou planilha com cinco colunas e um número variável de linhas. Cada linha corresponderá a um tipo de exercício físico ou esporte, com a descrição da mesma ocupando a primeira coluna. Nas três colunas seguintes são colocados os dados de detalhamento de frequência (número de vezes por semana), duração média (em horas) e intensidade (em METs) e a quinta coluna é reservada para o produto das três anteriores, que será expresso em METs-h. Finalmente, insere-se mais uma linha e na sua quinta coluna, somam-se os resultados de cada uma das linhas anteriores e obtém-se o somatório do dispêndio energético em exercício e esporte por semana, expresso em METs-h/semana e representativo dos últimos doze meses (na realidade, o médico pode questionar para qualquer período de tempo que lhe pareça mais apropriado).

Enquanto o preenchimento dos dados relativos a frequência semanal e a duração média das sessões são simples e bastante intuitivos, a questão da intensidade merece comentários adicionais. A maneira mais simples de quantificar a intensidade média do exercício físico e/

**Dr. Claudio Gil S. Araújo - RJ**

- > Diretor-Médico da Clínica de Medicina do Exercício – CLINIMEX
  - > Professor Titular do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Exercício e de Esporte – Universidade Gama Filho
- [cgaraujo@iis.com.br](mailto:cgaraujo@iis.com.br)

ou esporte é por atribuir um número de METs, onde 1 MET equivale ao gasto metabólico na condição de repouso. Muito embora existam tabelas bastante complexas e detalhadas com essas estimativas de intensidade do esforço para diferentes tipos de exercícios e esportes, de modo bem simples, podemos englobar as principais situações em 10 regras práticas, conforme é ilustrado no quadro 1.

**Quadro 1.** Estimativa simplificada da intensidade para exercício físico e esporte

Intensidade média (METs-h)	Exercício físico ou Esporte (exemplos)
2	Andar em ritmo lento (passeando ou "shopping walking")
3	Andar em ritmo normal (70-80 m/min)
3-5	Exercícios de flexibilidade ou funcionais, aulas de yoga, golfe
4	Andar rápido (100 m/min)
4-6	Dançar, tênis em duplas, voleibol de quadra, pedalar recreativo, exercícios de musculação
5-9	Futebol soçaite, tênis simples, dupla de voleibol de praia, lutas, pedalar rápido, surfe, "stand-up paddle", "trekking"
8	Correr a 8 km/h
10	Correr a 10 km/h, remar, pedalar ou nadar em ritmos moderadamente intensos e esportes com bola ou raquete e lutas de natureza mais competitiva e intensa
12	Correr a 12 km/h, nadar em ritmo vigoroso ou pedalar em estrada em velocidade alta e/ou em subidas ou trilhas
14-20	Correr, pedalar, nadar ou remar em níveis compatíveis com desempenho de excelência para atletas recreativos de primeira linha ou profissionais

Para os exercícios e esportes listados que são inseridos dentro de uma faixa de intensidade em METs-h, pode-se simplesmente atribuir o valor intermediário ou, caso seja desejável uma maior discriminação, utilizar os extremos quando houver informações e evidências suficientes. Por exemplo, quando o jogo de tênis de quadra é feito com o auxílio de boieiro, há uma tendência para o tempo efetivo de jogo ser mais alto e com isso a intensidade média aumenta. Já no futebol e nos demais desportos com bola, a posição e o "estilo" de jogo podem variar substancialmente e com isso a intensidade média. Por exemplo, um goleiro de futebol pode ser colocado no extremo inferior da faixa, enquanto um volante poderá ser enquadrado no extremo superior.

Como os cálculos acima são feitos por hora de exercício, pode-se constatar que uma hora de caminhada rápida resulta no mesmo MET-h do que uma corrida leve ("jogging") de 30 minutos a 8 km/h, isto é, 4 METs-h. Na realidade, pode-se considerar uma regra ainda mais prática de cálculo para indivíduos que apenas caminham ou correm, bastando fazer com que a distância semanal percorrida seja igual ao número de METs-h/semana. Nesse caso, pacientes que caminhem em passo rápido 1 hora três vezes por semana (4 METs x 1 x 3) ou que façam "jogging" a 8 km/h por 30 minutos também por três vezes semanais (8 METs x 0,5 x 3) ou ainda, que corram a 12 km/h por 30 minutos mas apenas duas vezes por semana (12 x 0,5 x 2), estejam, todos eles, percorrendo um total de 12 km por semana e obtendo, igualmente, 12 METs-h/semana de PEFE.

Tecidas essas considerações, pode-se agora simular alguns exemplos de cálculo do PEFE, como é apresentado no quadro 2.

**Quadro 2.** Exemplo prático de cálculo do PEFE – paciente frequenta academia 2x/ semana caminhando na esteira 45 minutos a 6 km/h e fazendo exercícios de musculação, um dos dias da semana faz uma aula de exercícios funcionais e um dos dias do final de semana faz uma pedalada recreativa com outros familiares com cerca de uma hora de duração

Exercício físico/Esporte	Frequência (x/semana)	Duração (horas)	Intensidade estimada (METs-h)	PEFE (METs-h/semana)
Caminhada	2	0,75	4	6
Musculação	2	0,5	5	2,5
Exercícios funcionais	1	1	4	4
Pedalada recreativa	1	1	5	5
<b>TOTAL SEMANAL</b>				<b>17,5</b>

A quantificação do PEFE tende a ser mais conveniente e representativa se feita para um intervalo de tempo mais longo, como, por exemplo, um ano. Porém, em determinadas situações, pode ser conveniente para o médico avaliar esse padrão em intervalos temporais distintos. Uma vez quantificado o PEFE, pode-se passar agora para uma etapa de interpretação. Novamente, de forma simplificada, temos uma estratificação por faixas, indo do sedentarismo ao atleta que treina e compete em modalidades aeróbicas de longa duração:

**Quadro 3.** Estratificação em níveis e exemplos de Padrão de Exercício Físico e Esporte (PEFE)

Nível	PEFE (METs-h/semana)	Exemplos
1	< 2	Vida sedentária praticamente restrita à residência e/ou trabalho
2	3-5	Vida praticamente sedentária, exceto por deslocamentos eventuais e curtos para afazeres profissionais e/ou de lazer
3	6-9	Caminhadas eventuais ou deslocamento diário de até 2 km para trabalho/escola ou esporte de bola/raquete por 1 a 2x/semana
4	10-15	10 a 15 km de caminhadas semanais ou frequentadores de academia sem exercícios intensos 2 a 4x/semana ou participantes de sessões de exercício supervisionado 3x/semana
5	16-20	16 a 20 km de caminhadas ou corridas/semana ou frequentadores de academia com 3 a 5 sessões semanais de exercícios moderados a intensos ou participantes de sessões de exercício supervisionado 4 a 6x/semana
6	21-35	Correr e/ou nadar e/ou pedalar 45 minutos 3 a 4x/semana ou frequentadores de academia com mais de cinco sessões semanais combinando exercícios moderados e intensos
7	31-45	Exercício predominantemente aeróbico de 45-60 minutos de duração 4 a 6x/semana
8	46-60	Treinamento e/ou competição desportiva em sessões praticamente diárias de até uma hora de duração
9	61-100	Treinamento aeróbico 5 a 6x/semana com sessões de até 2 ou 3 horas
10	> 100	Treinamento aeróbico de atletas de elite de eventos de longa duração

Olhando mais atentamente o quadro 3 fica nítido que pequenas variações de PEFE no segmento mais podem ser desprezadas e tendem a se encaixar no mesmo nível, enquanto para os indivíduos mais sedentários pequenas diferenças podem ser significativas. Isso está de acordo com as melhores e mais atuais evidências epidemiológicas, que sinalizam que qualquer mudança de sedentarismo para um nível um pouco mais ativo já se traduzem por melhoras fisiológicas e de prognóstico, enquanto essas distinções são menos importantes para os indivíduos já bastante ativos, tais com acima de 20 ou 25 METs-h/semana.

Em síntese, espera-se que com a estratégia simples, rápida e prática aqui proposta, um número crescente de clínicos e cardiologistas incorporem essas quatro perguntas para a quantificação do PEFE em sua anamnese durante as próximas consultas médicas. Dessa forma, será possível sair mais rapidamente do empirismo e do subjetivismo e avançar na direção do conhecimento mais preciso das informações e das evidências sobre os hábitos de vida dos pacientes.