



AVALIAÇÃO FÍSICA REMOTA PARA PESSOAS COM HIPERTENSÃO, DIABETES TIPO 2 E OBESIDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA E PROPOSTA DE QUESTIONÁRIO TÉCNICO PARA CONSULTORIAS ONLINE

Lorenzo Rocha Jordano da Silveira¹, Mariana Ardengue²

¹Acadêmico do Curso de Educação Física, (EAD)Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI- Unicesumar. lorenzorochoa1@gmail.com

²Orientadora, Mestre, Docente no Curso de Educação Física, UNICESUMAR. Mariana.ardengue@unicesumar.edu.br

RESUMO

As consultorias online têm se consolidado como alternativa viável para o acompanhamento de indivíduos com doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade. Esse modelo ganhou destaque sobretudo após a pandemia de COVID-19, que ampliou a busca por modalidades remotas de cuidado em saúde. Apesar da ampla evidência sobre os benefícios do exercício físico para essas populações, ainda há escassez de protocolos padronizados e validados para a avaliação física remota, o que representa um desafio para a prática profissional e a formação acadêmica em Educação Física. O presente estudo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa da literatura para identificar métodos e instrumentos de avaliação aplicáveis em ambientes digitais. A análise buscará evidenciar a viabilidade, a segurança e a aplicabilidade de estratégias como questionários digitais, testes funcionais adaptados e medidas antropométricas autorreferidas. Com base nos achados, pretende-se elaborar um questionário técnico que contemple triagem de riscos, parâmetros clínicos básicos e indicadores funcionais, fornecendo subsídios práticos para consultorias online. Espera-se contribuir para a prescrição baseada em evidências, a padronização de práticas e a qualificação do atendimento remoto em saúde, fortalecendo a atuação do profissional de Educação Física diante das transformações digitais.

PALAVRAS-CHAVE: Avaliação remota; Consultoria online; Doenças crônicas; Questionário Técnico

1 INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais e a popularização das plataformas de atendimento remoto transformaram significativamente a atuação dos profissionais de Educação Física, especialmente após a pandemia de COVID-19, que acelerou a demanda por modalidades de teleatendimento e ampliou a adesão de diferentes públicos a esse modelo (Celuppi, 2021; Heslop et al., 2023). Nesse contexto, a prática de exercícios físicos supervisionados a distância consolidou-se como alternativa viável, segura e acessível, possibilitando a manutenção da rotina de atividade física e a adesão a programas de saúde mesmo em situações de isolamento ou restrição de mobilidade.

Entre os públicos mais beneficiados pelo acompanhamento remoto, destacam-se indivíduos com hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus tipo 2 e obesidade, condições crônicas não transmissíveis (DCNT) associadas a maior risco cardiometabólico, inflamação crônica e limitações funcionais (ACSM, 2018; WHO, 2025). A literatura científica demonstra que a prática regular de exercícios físicos contribui para o controle da pressão arterial, melhora da sensibilidade à insulina, redução da adiposidade e incremento da qualidade de vida, reforçando a importância da atuação do profissional de Educação Física junto a essas populações (Colberg et al., 2016; Riebe, 2018).

Apesar dos benefícios reconhecidos, a condução de programas de exercícios a distância impõe desafios relevantes, entre eles a falta de padronização de protocolos de avaliação física, as limitações tecnológicas enfrentadas por parte dos usuários e a necessidade de maior capacitação dos profissionais para adaptar instrumentos e técnicas ao ambiente remoto (Roversi, 2020; Silva et al., 2022). Considerando que essas condições



apresentam elevada prevalência no Brasil — cerca de 30% da população adulta com hipertensão, 10% com diabetes tipo 2 e mais de 30% com obesidade (Brasil, 2023) —, torna-se essencial identificar métodos que sejam simultaneamente seguros, acessíveis e capazes de subsidiar a prescrição individualizada em consultorias online.

Nesse sentido, a discussão sobre protocolos de avaliação física aplicáveis ao contexto remoto ganha relevância tanto para a prática profissional quanto para a formação acadêmica, uma vez que a literatura ainda apresenta lacunas relacionadas à viabilidade, à validade e à padronização desses instrumentos (Heslop et al., 2023; Kardani et al., 2024;). Assim, este estudo busca responder à seguinte questão: quais métodos de avaliação física são descritos na literatura como seguros, viáveis e aplicáveis de forma remota para pessoas com hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade, e de que maneira podem fundamentar a construção de um questionário técnico para consultorias online?

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem qualitativa. A pesquisa segue as etapas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008): (1) definição da questão norteadora; (2) estabelecimento de critérios de inclusão e exclusão; (3) busca em bases científicas; (4) seleção dos estudos; (5) extração e análise dos dados; e (6) síntese dos resultados.

A questão norteadora, estruturada pelo modelo PICOS, foi: “Quais métodos de avaliação física são descritos na literatura para aplicação em pessoas com hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade em contextos remotos?”

As buscas estão sendo realizadas, nas bases PubMed, Scopus, Web of Science, SciELO, LILACS e Google Scholar, com descritores em português e inglês relacionados a avaliação física, teleatendimento, hipertensão, diabetes tipo 2, obesidade e Educação Física.

Serão incluídos no estudo, artigos publicados entre 2013 e 2024, em português, inglês ou espanhol, que descrevam métodos ou protocolos de avaliação física aplicáveis a adultos com hipertensão, diabetes tipo 2 e/ou obesidade em contexto remoto. Serão excluídos estudos duplicados, relatos de caso, teses/dissertações e artigos que tratem apenas de intervenções presenciais

A extração dos dados contemplará: população-alvo, contexto, instrumentos utilizados, recursos tecnológicos, limitações e aplicabilidade. A síntese dos resultados será apresentada em quadros descritivos, categorizados por tipo de avaliação (funcional, antropométrica, autorreferida, de risco cardiovascular, entre outras).

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A revisão da literatura deverá possibilitar a identificação de protocolos de avaliação física remota que sejam simultaneamente viáveis, seguros e aplicáveis em consultorias online, com destaque para procedimentos de triagem inicial, avaliação funcional, medidas antropométricas autorreferidas e monitoramento de parâmetros clínicos básicos. Evidências já publicadas sugerem que recursos como testes de mobilidade adaptados, questionários digitais de saúde e registros de medidas corporais realizadas pelo próprio participante podem apresentar boa aplicabilidade quando adequadamente validados para o ambiente remoto (Souza et al., 2021; Martins et al., 2023).

Além disso, espera-se que os achados revelem tanto as potencialidades quanto as limitações desses métodos, fornecendo subsídios para a construção de estratégias mais precisas de acompanhamento a distância. Como produto aplicado, a pesquisa prevê a elaboração de um questionário técnico voltado à avaliação física remota, estruturado para



contemplar etapas fundamentais como triagem de riscos, avaliação da capacidade funcional, coleta de dados clínicos básicos e registro de medidas antropométricas autorreferidas. Esse instrumento buscará oferecer ao profissional de Educação Física uma ferramenta prática, sistematizada e fundamentada em evidências, favorecendo a prescrição individualizada em ambientes digitais.

A análise e discussão dos resultados será guiada pelas recomendações do *American College of Sports Medicine* (ACSM, 2018) e pelas evidências mais recentes sobre teleavaliação, reforçando a importância da atuação qualificada do profissional de Educação Física na mediação entre segurança, eficácia e acessibilidade. Desse modo, a pesquisa contribuirá não apenas para a prática aplicada, mas também para o avanço do debate acadêmico sobre a validade e a padronização de métodos de avaliação no contexto digital.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estudo parte do reconhecimento de que as doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, diabetes tipo 2 e obesidade, representam desafios crescentes para a saúde pública e exigem estratégias inovadoras de acompanhamento. Nesse sentido, a investigação proposta visa preencher uma lacuna relevante ao reunir e sistematizar evidências sobre protocolos de avaliação física remota, possibilitando a elaboração de um instrumento técnico aplicável em consultorias online.

Mais do que um produto prático, espera-se que os resultados contribuam para o fortalecimento da prescrição baseada em evidências, para a ampliação da segurança em programas de exercício não presenciais e para a valorização do papel do profissional de Educação Física em um cenário cada vez mais digital. Assim, a pesquisa pretende avançar no sentido de aproximar a prática acadêmica das demandas emergentes da sociedade, promovendo inovação, acessibilidade e qualidade no cuidado em saúde e bem-estar por meio do exercício físico.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2018.

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE; Riebe, Deborah (senior editor), Jonathan K. Ehrman, Gary Liguori, Meir Magal, editors. **ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription**. 10th ed., Wolters Kluwer, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília: Ministério da Saúde, 2023.

CELUPPI, I. C. et al. Uma análise sobre o desenvolvimento de tecnologias digitais em saúde para o enfrentamento da COVID-19 no Brasil e no mundo. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00243220, 2021.

COLBERG, S. R. et al. Exercise and type 2 diabetes: joint position statement. **Diabetes Care**, v. 33, n. 12, p. e147–e167, 2010.

HESLOP, P. A. et al. Remote collection of physical performance measures for older people: a systematic review. **Age and Ageing**, v. 52, n. 1, p. afac327, 2023.



KARDAN, Mohammadhossein et al. Efficacy of digital interventions on physical activity promotion in individuals with noncommunicable diseases: an overview of systematic reviews. **BMC Digital Health**, v. 2, n. 1, p. 40, 2024.

MARTINS, L. F. et al. Telemonitoramento em diabéticos tipo 2: adesão e desafios. **Revista de Enfermagem e Tecnologia em Saúde**, v. 12, n. 1, p. 102–110, 2023.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, 2008.

ROVERSI, L. M.; JUNIOR, A. T. Atuação do profissional de Educação Física na prescrição do treinamento online. **Revista MotriSaúde**, v. 2, n. 1, 2020.

SILVA, L. C. et al. Avaliação física remota no acompanhamento de pacientes com doenças crônicas: desafios e perspectivas. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 44, 2022.

SOUZA, G. R. et al. Alternativas tecnológicas para avaliação física durante a pandemia. **Revista Brasileira de Ciências do Exercício**, v. 8, n. 4, p. 321–329, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Obesity and overweight**. Geneva: WHO, 2025