

**EDÍLSON EDUARDO ALMEIDA GOMES**

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DO  
INSTITUTO FEDERAL DO CAMPUS-MUZAMBINHO**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física, do Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sul de Minas Gerais - Câmpus Muzambinho, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof<sup>a</sup>. Dra. Priscila M. Nakamura

**MUZAMBINHO  
2014**

## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS PROFESSORES DO INSTITUTO FEDERAL DO CAMPUS-MUZAMBINHO

Edilson Eduardo Almeida Gomes<sup>1</sup>  
Priscila Missaki Nakamura<sup>2</sup>

### RESUMO

Introdução: A Atividade Física (AF) é entendida como qualquer movimento corporal voluntário com gasto energético acima dos níveis de repouso (PINHO; NOGUEIRA, 2010). Fortes evidências em geral, demonstram que pessoas que praticam AF regular têm menores taxas de mortalidade devido às doenças cardíacas, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes, síndrome metabólica, câncer de cólon, câncer de mama e depressão. Entretanto, mais de 50% da população adulta do Brasil não realizam AF regularmente e esse cenário parece ser pior em professores do ensino superior. Objetivo: analisar o nível de atividade física nos 4 domínios de acordo com o sexo (doméstico, lazer, trabalho e transporte) dos professores do ensino superior. Métodos: No IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho há 65 professores do ensino superior, sendo que todos foram convidados a participar do estudo através do e-mail institucional. Foram excluídos da pesquisa aqueles professores que estavam afastados dos seus cargos ou aposentados no período da coleta (2º semestre de 2014). Nesse e-mail continha o link do Google docs o qual havia questões sobre variáveis individuais, nível socioeconômico e o questionário para avaliar o nível de atividade física nos quatros domínios de atividade física (*International Physical Activity Questionnaire- IPAQ- versão longa*). Os professores que não responderam o questionário no prazo de 1 semana, receberam mais dois e-mails para lembra-los do questionário bem como ressaltar a importância do estudo. Para comparar os valores de atividade física entre os sexos foi realizado o teste T *Student* no *Stata* versão 12.1 e foi adotado um  $p < 0,05$ . Resultados: Participaram da pesquisa 11 mulheres (35,8 ±

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso Superior de Licenciatura em Educação Física

<sup>2</sup> Orientadora da pesquisa

7,07 anos) e 17 homens ( $36,1 \pm 5,7$  anos). Não houve diferença significativa entre os tempos de atividade física entre os homens e mulheres ( $p > 0,05$ ). Mulheres na atividade doméstica apresentaram uma média de  $114,1 \pm 174,6$  min./semana, no lazer de  $226,3 \pm 245,1$  min./semana, no trabalho de  $160,0 \pm 285,7$  min./semana e no deslocamento de  $36,8 \pm 62,0$  min./semana. Relacionado aos homens no doméstico foi de  $67,94 \pm 150,9$  min./semana, no lazer de  $141,4 \pm 213,0$  min./semana, no trabalho de  $126,0 \pm 299,7$  min./semana e no deslocamento de  $33,8 \pm 102,2$  min./semana. Nossos resultados demonstraram que a maioria dos participantes nunca tiveram problemas relacionados à saúde, e apresentaram uma boa percepção de saúde. Conclusão: Nos quatro domínios de AF os professores não atingem as recomendações de AF do OMS e não houve diferença entre os sexos para os níveis de AF em cada domínio.

**Palavras-Chave:** Atividade Física, Questionário Online, Ipaq, Professores.

## INTRODUÇÃO

A Atividade Física (AF) é entendida como qualquer movimento corporal voluntário com gasto energético acima dos níveis de repouso (PINHO; NOGUEIRA, 2010). A prática regular de AF está relacionada à prevenção de câncer de mama e câncer de cólon. Os dados indicam que AF de intensidade moderada a vigorosa realizada por pelo menos 30-60 minutos por dia é necessário para baixar os riscos desses tipos de câncer. Fortes evidências em geral, demonstram que em pessoas que são mais ativas têm menores taxas de mortalidade por causa de doença cardíaca coronária, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes, síndrome metabólica, câncer de cólon, câncer de mama e depressão (WHO, 2010, p.25).

Adultos que atualmente não atendem as recomendações para atividade física de 150 minutos por semana de intensidade moderada ou 75 minutos de atividade física vigorosa devem ter como objetivo aumentar a duração, frequência e, finalmente, intensidade como um alvo para alcançar as orientações recomendadas (WHO, 2010, p.24). Adultos fisicamente ativos tendem a ter menos risco de uma fratura de quadril ou vértebra (WHO, 2010, p.25) em comparação com pessoas menos ativas, adultos fisicamente ativos e idosos apresentam maior nível de aptidão cardiorrespiratória e muscular, ter um corpo saudável relacionado à massa e composição corporal, e um perfil de biomarcador que é mais favorável para prevenção de doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e para melhorar saúde óssea. Atividades de fortalecimento muscular devem ser feitas envolvendo grandes grupos musculares em dois ou mais dias na semana (WHO, 2010, p.25,26).

A par das evidências de que o homem contemporâneo utiliza-se cada vez menos de suas potencialidades corporais e de que o baixo nível de AF é fator decisivo no desenvolvimento de doenças degenerativas, sustenta-se a hipótese da necessidade de se promover mudanças no seu estilo de vida, levando-o a incorporar a prática de AFs ao seu cotidiano (ASSUMPÇÃO; MORAES; FOUNTOURA, 2002). Apesar dos benefícios da prática regular de

AF, a sua prevalência no mundo é baixa, variando de 17% no sul da Ásia a 43% nas Américas e no leste do Mediterrâneo. (HALLAL, 2012). No Brasil, variando de 35% em São Paulo a 54% em Florianópolis (VIGITEL, 2011).

A prevalência de inatividade física é também elevada entre professores de ensino superior, de maneira geral os resultados referentes à prática de AF apontam para uma prática pouco voltada para a saúde, e ainda menos para aquisição ou manutenção de aptidão física (MARTINS, 2000). Em relação à prevalência de AF, entre diferentes cursos, de um estudo realizado pela ULBRA, os docentes de Educação Física caminham 3,1 dias por semana, e os docentes do curso de Psicologia caminham 1,8 dias por semana. Acreditamos que esse valor se dá pela forma de atuação do Profissional de Educação Física, que geralmente se deslocam mais de um lugar para o outro enquanto ministram suas aulas. A forma de atuação da Psicologia vai pelo caminho oposto, obrigando-os a se deslocar menos que os docentes da Educação Física (PINHO; NOGUEIRA, 2010). Mas, de maneira geral, os resultados referentes à prática de AF apontam para uma prática pouco voltada para a saúde, e ainda menos para aquisição ou manutenção de aptidão física (MARTINS, 2000).

Todavia para avaliar o nível de AF, há necessidade de aplicação de questionários realizados por entrevistas presenciais ou uso de equipamentos (acelerômetros, pedômetros etc.) que dependem um alto custo, tempo, dispersão geográfica e intensidade de trabalho (FREITAS, 2004). Atualmente, alguns estudos epidemiológicos adotam o uso da tecnologia, mas especificamente a internet para facilitar essas coletas (MACIEL, 2006; MACIEL et al., 2012).

O presente estudo teve como objetivo analisar o nível de AF nos quatro domínios de AF dos professores do ensino superior do IFSULDEMINAS-Campus Muzambinho, de acordo com o sexo.

## **METODOLOGIA**

O estudo foi realizado com 65 professores do ensino superior, de diversos cursos do IFSULDEMINAS-CAMPUS MUZAMBINHO - MG, de ambos

os sexos. Foram excluídos da pesquisa aqueles professores que estiveram afastados dos seus cargos ou aposentados no período da coleta (2º semestre de 2014).

## **PROTOCOLO**

Foi realizado um primeiro contato com o Recurso Humanos (RH) do IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho explicando o objetivo da pesquisa para que houvesse o acesso de todos os e-mails dos professores do ensino superior do instituto.

Após esse processo, todos os professores receberam o questionário via (ANEXO 1) e-mail com o link (Google *docs* ) do questionário e foi ressaltado que os mesmos não seriam identificados na pesquisa com os seus nomes, mas sim através de números. A cada semana os professores que não responderam o questionário receberam outro e-mail lembrando da importância do trabalho, bem como do questionário. Esse processo foi realizado até completar dois meses. Os professores que não responderam durante esse período foram estabelecidos como perda. Todas as respostas foram arquivadas pelo programa Google *docs* em formato de Excel.

## **QUESTIONÁRIOS**

### **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA**

Para avaliar o nível de atividade física foi utilizado o *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ- versão longa). Esse questionário é capaz de avaliar o nível de atividade física nos 4 domínios (transporte, doméstico, lazer e trabalho). Além de ser mundialmente utilizado e validado em 12 países inclusive no Brasil.

### **QUALIDADE DE VIDA**

Para avaliar a qualidade de vida foi utilizado apenas a questão "Em geral como o (a) Sr. (a) avalia a sua saúde" sendo que as respostas foram: excelente, muito boa, boa, ruim ou muito ruim. Essa questão foi retirada do questionário SF-36, o qual tem como objetivo avaliar vários domínios da qualidade de vida. Como o propósito principal desse estudo não era verificar todos os domínios da qualidade de vida optou-se em utilizar apenas essa questão que avalia a qualidade de vida global.

## PRESENÇA DE DOENÇA

Para avaliar a presença de doenças foi realizada a seguinte pergunta "Algum médico ou profissional de saúde já lhe disse que o (a) senhor (a) tem ou teve alguma dessas doenças abaixo? Senhor (a) utiliza algum medicamento para tratá-las? As doenças foram: hipertensão, artrite/artrose, problemas cardíacos, diabetes tipo 1, diabetes tipo 2, osteoporose, doença obstrutiva crônica, embolia/derrame, tumor maligno. Sendo que as respostas foram: não nunca tive; sim, já estou curado; sim, trato sem medicamentos; sim, trato com medicamentos; sim, não faço nenhum tipo de tratamento.

## NÍVEL SOCIOECONÔMICO

O questionário utilizado foi o da ABEP (2013). O questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP, 2013), utiliza o Critério de Classificação Econômica Brasil (CCEB), a sua função é de estimar o poder de compra das pessoas e famílias urbanas, abandonando a pretensão de classificar a população em termos de "classes sociais". A divisão de mercado definida é de classes econômicas.

A outra observação é que o CCEB, como os seus antecessores, foi construído com a utilização de técnicas estatísticas que, como se sabe, sempre se baseiam em coletivos. Em uma determinada amostra, de determinado tamanho, temos uma determinada probabilidade de classificação correta, (que, esperamos, seja alta) e uma probabilidade de erro de classificação (que, esperamos, seja baixa). Nenhum critério, entretanto, tem validade sob uma análise individual. Afirmações frequentes do tipo "... *conheço um sujeito que é obviamente classe D, mas pelo critério é classe B...*" não invalidam o critério

que é feito para funcionar estatisticamente. O CCEB, ou qualquer outro critério econômico, não é suficiente para uma boa classificação em pesquisas qualitativas. Nesses casos deve-se obter além do CCEB, o máximo de informações (possível, viável, razoável) sobre os respondentes, incluindo então seus comportamentos de compra, preferências e interesses, lazer e hobbies e até características de personalidade.

## VARIÁVEIS INDIVIDUAIS

Foi perguntando para os participantes o sexo (feminino/masculino), idade, data de nascimento, peso (kg), estatura (cm), estado civil e o curso que atua como professor.

## CONSTRUÇÃO DO QUESTIONÁRIO ON-LINE

O questionário foi disponibilizado online (via e-mail) dessa forma ganha-se tempo, pois há uma grande praticidade e eficiência, o que ajuda muito na hora da organização e análise dos dados. Dessa forma, conseguimos evitar possíveis barreiras encontradas no questionário tradicional, como: tempo excessivo correndo de um lado para o outro, custo elevados, intensidade de trabalho (FREITAS; JANISSEK; MOSCAROLA, 2004), e evitamos as impressões de papéis, para aplicações de questionário, ajudando de uma forma ecológica a natureza.

Utilizamos o Google *Forms*, para criação e aplicação de formulários, mas primeiramente acessamos o email do *Gmail*, na aba "Drive" e clicamos em "criar" e depois escolher "Formulário." Segunda parte: com formulário aberto, colocamos o título no formulário, e depois um texto introdutório, falando a respeito e objetivo do questionário e logo abaixo o título da pergunta, que seria a pergunta 1, selecionar texto ajuda, com esse texto fica mais fácil dos participantes responderem o questionário, se baseando no "texto ajuda" buscando responder as perguntas de forma objetiva como se pede no "texto ajuda". Depois foi selecionado o tipo de pergunta, ex: texto, múltipla escolha, seleção etc., e assim sucessivamente em todas as perguntas do questionário, e em seguida esse documento foi salvo. Utilizamos o Google *forms*, porque é



de fácil manuseio, simples e grátis. Através do Google *forms* foi possível acompanhar todos os processos de respostas dos participantes.

## ANÁLISE ESTATÍSTICA

A normalidade dos dados foi testada através do *Kolmogorov- Smirnov*. Os dados normais foram apresentados por média e desvio padrão e os demais foram apresentados por mediana, valores mínimos e máximos. Os tempos de AF nos 4 domínios foram expressos em média e desvio padrão de acordo com o sexo. Para verificar a diferença no tempo de atividade nos quatros domínios entre o sexo foi realizado um Teste T de *Student* no STATA versão 12.1 e foi adotado um  $p < 0,05$ .

## RESULTADOS

Do total de 65 professores, somente 28 professores responderam o questionário on-line. Participaram da coleta 11 mulheres ( $35,8 \pm 7,07$  anos) e 17 homens ( $36,1 \pm 5,7$  anos) dos quais 20 eram casados (71,42%), 7 solteiros (25,01%) e 1 divorciado (3,57%).

Todos os professores eram docentes efetivos, e lecionavam em algum curso superior do IFSULDEMINAS-Campus Muzambinho/MG. Dentre eles tínhamos professores dos cursos: Agronomia, ciências da computação, ciências biológicas, cafeicultura, educação física, licenciatura, meio ambiente (Tabela 1).

**Tabela 1:** Porcentagem de participação dentro da amostra em relação aos cursos

Cursos	n	%
Agronomia	10	35,71
Ciências da Computação	4	14,28
Ciências Biológicas	2	7,14

Ed. Física	10	35,71
Meio ambiente	2	7,14
Licenciatura	1	3,57

Observação: Na tabela constam 29 professores, sendo que a pesquisa foi realizada com 28 professores, isso ocorreu pelo fato de existir professores que lecionam em mais de um curso.

**Tabela 2** – Características dos participantes do presente estudo de acordo com sexo (n=28, Muzambinho-2014).

Variável	Feminino Média ( $\pm$ dp)	Masculino Média ( $\pm$ dp)
Idade (anos)	35,8 (7,07)	36,1 (5,7)
Peso (Kg)	67,1 (8,6)	81,5 (12,2)
Estatura (cm)	164,6 (5,22)	174,8 (8,6)

**dp= desvio padrão**

Relacionado à percepção de qualidade de vida, três pessoas (10,71%) consideraram ter uma saúde excelente, seis pessoas (21,44%) consideraram ter a saúde muito boa, oito pessoas (28,57%) consideraram ter a saúde boa e uma pessoa (3,57%) considerou ter a saúde Ruim, outras 10 pessoas (35,71%) não responderam a essa questão.

No estudo realizado existiram professores que apontaram estar fazendo tratamento medicamentoso para hipertensão arterial sistêmica, diabetes tipo I e doença pulmonar obstrutiva crônica. E professores que referem dor nas costas, mas ter curado ou estar em tratamento não medicamentoso (Tabela 3).

**Tabela 3:** Frequência de doenças de acordo com sua situação e tratamento (n=28, Muzambinho, 2014).

<b>Doenças</b>	<b>Não, nunca tive</b>	<b>Já estou curado</b>	<b>Trato com medicamento</b>	<b>Trato sem medicamento</b>	<b>Não responderam</b>
Hipertensão	15 (53,57%)	2 (7,14%)	2 (7,14%)	0 (0%)	9 (32,15%)
Artrite/Artrite/ Reumatismo	16 (57,14%)	1 (3,57%)	0 (0%)	0 (0%)	11 (39,29%)
Problemas cardíacos	17 (60,71%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	11 (39,29%)
Diabetes tipo I	15 (53,57%)	0 (0%)	1 (3,57%)	0 (0%)	12 (42,86%)
Diabetes tipo II	16 (57,14%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	12 (42,86%)
Osteoporose	17 (60,71%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	11 (39,29%)
Doença Pulmonar obstrutiva	16 (57,14%)	0 (0%)	1 (3,57%)	0 (0%)	11 (39,29%)

crônica (DPOC)					
Embolia/ Derrame	17 (60,71%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	11 (39,29%)
Lombalgia/ Dor nas costas	11 (39,29%)	3 (10,71%)	0 (0%)	4 (14,28%)	10 (35,72%)
Tumor maligno	16 (57,14%)	0 (0%)	0 (0%)	0 (0%)	12 (42,86%)

Como podemos observar, temos professores do ensino superior que se enquadram nas seguintes categorias B1, B2, C1 e D, porém a grande maioria se enquadra nas categorias B2 e C1 conforme a classificação do ABEP (Tabela 4).

**Tabela 4:** Frequência do nível socioeconômico de acordo com a classificação da ABEP (n= 28, Muzambinho, 2014)

<b>Classificação ABEP</b>	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>C1</b>	<b>D</b>
n (%)	4 (14,28%)	13 (46,42%)	9 (32,14%)	2 (7,16%)

Não houve diferença significativa no tempo de AF entre homens e mulheres ( $p > 0,05$ ). As mulheres apresentaram um maior tempo de AF no domínio de lazer ( $226,3 \pm 245,1$  min./semana) e menor no domínio deslocamento ( $36,8 \pm 62,0$  min./semana). Relacionado aos homens, o maior

tempo de atividade física foi realizado no lazer ( $141,4 \pm 213,0$  min./semana) e o menor no deslocamento ( $33,8 \pm 102,2$  min./semana) (Tabela 2).

**Tabela 5** - Tempo de atividade física em cada domínio de atividade física (min./semana) separado com sexo.

Domínios AF	Mulher			Homem			p
	Média $\pm$ DP (min./semana)	Min.	Máx.	Média $\pm$ DP (min./semana)	Min.	Máx.	
Doméstico	114,1 $\pm$ (174,6)	0	525	67,94 $\pm$ (150,9)	0	600	0,46
Lazer	226,3 $\pm$ (245,1)	0	720	141,4 $\pm$ (213,0)	0	690	0,76
Trabalho	160,0 $\pm$ (285,7)	0	720	126,01 $\pm$ (299,7)	0	1200	0,93
Desloc.	36,8 $\pm$ (62,7)	0	210	33,8 $\pm$ (102,2)	0	420	0,34
Total	537,2 $\pm$ (486,8)			369,2 $\pm$ (445,4)			0,35

## DISCUSSÃO

Obtivemos um nível de respostas relativamente baixo, 28/65 pessoas responderam o questionário total de 43%. Um dos motivos para que isso tenha ocorrido é que trabalhos que se propuseram a medir o nível de atividade física

utilizando o questionário online utilizaram o IPAQ VERSÃO CURTA, como podemos aferir no trabalho desenvolvido por Maciel, (2006); Maciel et al., (2012). Ainda justifica que utilizar o questionário na versão curta é mais prático, rápido e é mais aceita pelos participantes, pelo fato da forma longa ser considerada repetitiva e cansativa para a emissão das respostas pelos entrevistados. Entretanto, através desse questionário não é possível avaliar o nível de AF nos quatros domínios.

Utilizamos o questionário online (via e-mail) para o presente estudo, pois há uma grande praticidade e eficiência, o que ajuda muito na hora da organização/análise dos dados. O processo de pesquisa, nos moldes tradicionalmente praticados, por vezes é limitado em função, de custo, tempo, dispersão geográfica ou intensidade de trabalho. Tais barreiras podem ser exponencialmente resolvidas com o uso da tecnologia Internet (FREITAS; JANISSEK; MOSCAROLA, 2004). Adicionalmente também evitamos as impressões de papéis, para aplicações de questionário, ajudando de uma forma ecológica a natureza.

Os resultados indicam a ausência da diferença significativa nos quatro domínios de AF entre os sexos e em nenhum domínio de AF os participantes atingem as recomendações de AF. Em outros estudos afere-se que, as mulheres são mais ativas que os homens (BRITO WF et al., 2012; MACIEL,2006; MACIEL et al., 2012). Todavia, no estudo realizado por Silva et al., (2007) os resultados encontrados corroboram com os resultados do presente estudo no qual não houve diferença significativa entre os sexos masculino e feminino referentes ao nível de atividade física.

Adicionalmente, o estudo de (BRITO WF et al.,2012) que avaliou os níveis de atividade física (NAF) dos professores da rede estadual de ensino corrobora com o estudo de (MARTINS,2000) onde ele relata que o nível de atividade física Habitual (AFH) dos professores é reduzido e irregular. Porem o estudo realizado por Folle e Faria (2012) em uma escola pública estadual aferiu-se que NAF dos professores (52,1%) é inativo. Entretanto, no presente estudo verificamos uma alta prevalência de atividade física, talvez pelo fato da grande parcela ser professores de educação física (35,7%).

Nossos resultados demonstraram que a maioria dos participantes nunca tiveram problemas relacionados à saúde. Segundo a OMS, (1946) a saúde é um completo estado de bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença. Sendo assim, a prática de AF implica diretamente no que se refere à saúde do indivíduo. No que tange, a prática de AF regular pode prevenir o surgimento de doença crônica não degenerativa e afeta de maneira positiva na capacidade funcional de adultos e idosos (COELHO, 2009). Logo é de extrema importância à prática da AF para se prevenir doenças como a diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, cardiovasculares, entre outras (FLORES, 2010).

Relacionado à qualidade de vida, 28,57% dos participantes classificaram sua saúde como boa. Segundo Silva et al. (2010) independente do sexo, idade e profissão, ficou evidenciado que a AF acarreta melhoras na qualidade de vida em todos os aspectos. A associação entre AF e qualidade de vida é positiva (PUCCI et al. 2012).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Com o presente estudo constatou-se que não houve diferença significativa entre os sexos nos quatro domínios de AF e que ambos não atingem as recomendações em cada domínio (doméstico, lazer, trabalho e transporte). Entretanto ambos os sexos atingiram o mínimo de 150 min./semana de AF total recomendado pelo OMS.

## REFERÊNCIAS

ASSUMPÇÃO L.O.T., MORAIS P.P., FONTOURA H.. Relação entre atividade física, saúde e qualidade de vida. Notas Introdutórias. **Revista digital Buenos Aires**. [periódico na internet] 2002 [acessado 2014 julho 17]; 52: [cerca de 3 p.] Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd52/saude.htm>

BRITO W.F. et al.. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM PROFESSORES DA REDE ESTADUAL DE ENSINO. São Paulo/sp: **Revista Saúde Pública**, 2012.

COELHO, C. F.; BURINI, R. C.. Atividade Física parágrafo Prevenção e Tratamento das Doenças Crônicas Transmissíveis Localidade: Não e da incapacidade funcional. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 22, n. 6, dezembro 2009. [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-52732009000600015](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732009000600015)

FREITAS H.; JANISSEK R.; MOSCAROLA J.. Dinâmica do processo de coleta e análise de dados via web. **CIBRAPEQ - Congresso Internacional de Pesquisa Qualitativa**, 24 a 27 de março, Taubaté/SP, 2004. 12 p. Link: [http://www.ufrgs.br/gianti/files/artigos/2004/2004\\_157\\_CIBRAPEQ.pdf](http://www.ufrgs.br/gianti/files/artigos/2004/2004_157_CIBRAPEQ.pdf)  
Acessado em : ( 22 de julho de2014, as 20:00h).

FOLLE, A.; FARIAS, G.. NÍVEL DE QUALIDADE DE VIDA E DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DA CIDADE DE PALHOÇA (SC). **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, Palhoça/sc, v. 11, n. 1, p.11-21, jan. 2012

FLORES, D.A.G.. ATIVIDADE FÍSICA: SEUS BENEFÍCIOS PARA PREVENÇÃO DE DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS. 2010. 21 f. Tese (Doutorado) - Curso de Educação Física, Ulbra - Universidade Luterana do Brasil, Canoas/rs, 2010.

GUEDES, D.P.; GUEDES, J.E.R.P.. Atividade física, Aptidão física e Saúde. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Londrina, v. 1, n. 1, p.18-35, jan. 1995.

HALLAL,P.C et al.. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects The Lancet, Volume 380, Pages 247 - 257,21July(2012). Link:[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(12\)60646-1/fulltext#article\\_upsell](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(12)60646-1/fulltext#article_upsell) [acessado,29 de julho de 2014]

MARTINS, M.O.. **ESTUDO DOS FATORES DETERMINANTES DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS**,(2000)  
Link: [http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao\\_marcelle.pdf](http://nucidh.ufsc.br/files/2011/09/dissertacao_marcelle.pdf) acessado em: (21 de julho de 2014, as 15:00h) [cerca de 183 paginas]



MACIEL, E.S.. Qualidade de vida: análise da influencia do consumo de alimentos e estilo de vida. 2006. 188 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Ciências, Departamento de Ciências e Tecnologia de Alimentos, Universidade de São Paulo, Escola Superior de Agricultura, Piracicaba/ Sp, 2006.

MACIEL et al.. CONSUMO ALIMENTAR, ESTADO NUTRICIONAL E NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA BRASILEIRA. Campinas/sp: **Revista de Nutrição**, v. 25, n. 6, dez. 2012. Bimestral.

PINHO, S. T; NOGUEIRA, F. R. **NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS DOCENTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA E PSICOLOGIA DA ULBRA- PORTO VELHO**, Vol. 1, Nº 1 (2010)  
Link:<http://www.periodicos.unir.br/index.php/semanaeduca/article/view/147>  
acessado dia (18 de julho de 2014, as 11:47h).

PUCCI, G.C.M.F. et al.. Associação entre atividade física e qualidade de vida em adultos. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, v. 46, n. 1, Feb. 2012 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102012000100021&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102012000100021&lng=en&nrm=iso)>. access on 03 Nov. 2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102012000100021>.

SILVA, R.S. et al. Atividade física e qualidade de vida. **Ciência saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, Jan. 2010 . Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S14138123201000010017&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S14138123201000010017&lng=en&nrm=iso)>. Access 03 Nov.2014. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-81232010000100017>

SILVA, GLAUBER dos SANTOS FERREIRA da et al. Avaliação do Nível de Atividade Física de Estudantes de Graduação das áreas Saúde / Biológica. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte**, Niterói, v. 13, n. 1, fevereiro 2007  
VIGITEL, BRASIL SAÚDE SUPLEMENTAR. VIGILÂNCIA DE FATORES DE RISCO E PROTEÇÃO PARA DOENÇAS CRÔNICAS POR INQUÉRITO TELEFÔNICO. Rio de Janeiro, RJ (2012). link: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\\_brasil\\_2011.pdf](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2011.pdf) [acessado 29 de julho de 2014]

WHO (World Health Organization) 1946. Constitution of the World Health Organization. Basic Documents. WHO. Genebra.  
[http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232000000100004&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org/scielo.php?pid=S1413-81232000000100004&script=sci_arttext)

WHO, **Global recommendations on physical activity for health** (2010).

## ANEXO

### Questionário sobre nível de atividade física e saúde

Sr. (a) Prof<sup>o</sup> (a) do curso superior do IFSULDEMINAS- Campus Muzambinho

Gostaria de convidá-lo (a) a responder esse questionário, que tem como objetivo avaliar o seu nível de atividade física, qualidade de vida e alguns parâmetros relacionados à saúde.

Esse questionário vem associado a um Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso de Educação Física do IFSULDEMINAS-Campus Muzambinho.

Gostaria de contar com sua colaboração, o questionário é simples e rápido de ser respondido. Após o término do TCC, iremos encaminhar os resultados dos seus questionários para que possam ter conhecimento do seu estado de saúde.

Ressalva: os participantes da pesquisa não serão identificados, aparecerão apenas em forma de números, sendo assim nos comprometemos a não causar nenhum transtorno aos participantes da pesquisa.

**Responsável:** Edílson Eduardo Almeida Gomes

**Email:** edilson.ifpersonal@gmail.com

**Qual é o seu nome?**

**Sua idade ?**

**Data de nascimento ?**

  Dia 

**Gênero**

- Feminino
- Masculino

**Qual o seu peso atual (kg) ?**

Qual a sua estatura (cm) ?

Estado civil ?

Qual é o curso a qual atua como professor (a) ?

Em geral, como o (a) senhor (a) classificaria a sua saúde?

Algum médico ou profissional de saúde já lhe disse já que o (a) senhor (a) tem ou teve essas doenças abaixo? Senhor (a) utiliza algum medicamento para tratá-la (s)?

Hipertensão

Artrite/ Artrose/ Reumatismo

Problemas cardíacos

Diabetes Tipo I

Diabetes Tipo II

Osteoporose

Doença pulmonar obstrutiva crônica -

DPOC

Embolia/Derrame

Lombalgia/Dor nas costas

Tumor maligno

O (A) Senhor (a) tem rádio em casa? Quantos?

Tem televisão em casa? Quantas?

O (A) Senhor (a) tem carro ? Quantos?

Quais destas utilidades domésticas o(a) Sr.(a) tem em casa? Aspirador de pó? Quantos ?

Máquina de lavar roupas? Quantas?

Videocassete ou DVD? Quantos?

Geladeira? Quantas?

Tem freezer separado ou geladeira duplex?

Quantos banheiros tem na sua casa?

O (A) Senhor (a) tem empregada (o) doméstica em casa?

Qual o último ano de estudo do chefe da família?

No mês passado, quanto ganharam as pessoas que moram aqui?

A família tem outra fonte de renda (aluguel, pensão, etc.) que não foi citada acima? Se sim, quanto?

### SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. NÃO incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Considere ATIVIDADES MODERADAS- Aquelas atividades que aumentem um pouco a sua respiração e seu batimento cardíaco; ATIVIDADE VIGOROSAS- Aquelas atividades que aumentam bastante a sua respiração e seu batimento cardíaco e que durante a sua execução fica difícil conversar.

**1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?**

**1b. Em quantos dias de uma semana normal você anda, durante pelo menos 10 minutos DIRETO/CONTÍNUO, como parte do seu trabalho? Por favor, NÃO inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.** Esta e as próximas questões são em relação a toda a atividade física que você fez na última semana como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. NÃO inclua o transporte para o trabalho.

Pense unicamente nas atividades que você faz por pelo menos 10 minutos contínuos:

**1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA caminhando como parte do seu trabalho ?**

**1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades moderadas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como carregar pesos leves como parte do seu trabalho?**

**1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades moderadas como parte do seu trabalho?**

**1f. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades vigorosas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas como parte do seu trabalho:**

**1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades físicas vigorosas como parte do seu trabalho?**

## **SEÇÃO 2 - ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE**

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

**2a. O quanto você andou na ultima semana de carro, ônibus, metrô ou trem?**

**2b. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA andando de carro, ônibus, metrô ou trem?**

Agora pense somente em relação a caminhar ou pedalar para ir de um lugar a outro na ÚLTIMA SEMANA.

**2c. Em quantos dias da última semana você andou de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua o pedalar por lazer ou exercício)**

2d. Nos dias que você pedalou quanto tempo no total você pedalou POR DIA para ir de um lugar para outro na última semana?

2e. Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

2f. Quando você caminhou para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA (minutos) você gastou na última semana? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

### SEÇÃO 3 – ATIVIDADE FÍSICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMÍLIA.

Esta parte inclui as atividades físicas que você fez na última semana na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense somente naquelas atividades físicas que você faz por pelo menos 10 minutos contínuos.

3a. Em quantos dias da última semana você fez atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, rastelar no JARDIM ou QUINTAL DA SUA CASA?

3b. Nos dias que você fez este tipo de atividades quanto tempo no total você gastou POR DIA (MINUTOS) fazendo essas atividades MODERADAS no jardim ou no quintal da sua casa?

3c. Em quantos dias da última semana você fez atividades moderadas por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão DENTRO DA SUA CASA?

3d. Nos dias que você fez este tipo de atividades MODERADAS DENTRO DA SUA CASA, quanto tempo no total você gastou POR DIA (minutos)?

3e. Em quantos dias da última semana você fez atividades físicas VIGOROSAS no JARDIM OU QUINTAL por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

3f. Nos dias que você fez este tipo de atividades VIGOROSAS no JARDIM OU QUINTAL, quanto tempo no total você gastou POR DIA (min)?

#### SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREAÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER.

Esta seção se refere às atividades físicas que você fez na última semana unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz por pelo menos 10 minutos contínuos. Por favor, NÃO INCLUA ATIVIDADES QUE VOCÊ JÁ TENHA CITADO.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre?

4b. Nos dias em que você caminhou no seu tempo livre, quanto tempo no total você gastou POR DIA (MINUTOS)?

4c. Em quantos dias da última semana você fez atividades MODERADAS no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis:

4d. Nos dias em que você fez estas atividades MODERADAS no seu tempo livre, quanto tempo no total você gastou POR DIA (MINUTOS)?

4e. Em quantos dias da última semana você fez atividades VIGOROSAS no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como: correr, fazer atividades aeróbias, nadar rápido ou pedalar rápido?

**4f. Nos dias em que você fez estas atividades VIGOROSAS no seu tempo livre quanto tempo no total você gastou POR DIA (MINUTOS)?**

### **SEÇÃO 5 - TEMPO GASTO SENTADO**

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto 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 sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

**5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?**

**5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um dia de final de semana?**