



UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UNB  
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA – FEF  
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

**CARACTERIZAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFISSIONAIS DE  
EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS E ESCOLAS DO DISTRITO  
FEDERAL**

ARIANA RAQUEL VILLACORTA SILVA  
KARLA LETÍCIA CATALÃO LIMA

Brasília  
Dezembro – 2017

ARIANA RAQUEL VILLACORTA SILVA

KARLA LETÍCIA CATALÃO LIMA

**CARACTERIZAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFISSIONAIS  
DE EDUCAÇÃO FÍSICA ATUANTES EM ACADEMIAS E ESCOLAS DO  
DISTRITO FEDERAL**

Trabalho de conclusão de curso submetido ao curso de graduação em Educação Física da Universidade de Brasília, como requisito parcial para obtenção do Título de Bacharelado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Rinaldo André Mezzarane

Co-orientadora: Prof.<sup>a</sup> Paula Ribeiro Mesquita

Brasília

Dezembro – 2017

## RESUMO

Os professores de Educação Física dedicam-se à promoção da saúde e à capacitação da melhora da qualidade de vida, dispondo de consciência sobre a importância da prática regular de atividade física. Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo verificar o nível de atividade física (NAF) de profissionais de educação física, comparando professores atuantes em academias e escolas do Distrito Federal. A amostra foi composta por 100 voluntários, sendo 50 professores ( $36,06 \pm 7,72$ ) atuantes em escolas e 50 professores ( $30,90 \pm 5,33$ ) atuantes em academias. Para avaliação do NAF foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão longa, que tem como base o engajamento do indivíduo em atividades dispendidas por semana, englobando caminhada e atividades de intensidade moderada e vigorosa. Seguindo as recomendações do IPAQ os voluntários foram classificados em ativos (AT – aqueles que cumpriam as recomendações mínimas de atividade física para a saúde) e insuficientemente ativos (IA – aqueles que não as cumpriam). Os resultados foram analisados através da comparação entre grupos, utilizando o tipo de trabalho como fator, e entre os profissionais, utilizando sexo como fator, por meio do teste de Mann-Whitney ao nível de  $p < 0,05$ . Observou-se que os grupos obtiveram classificações semelhantes referentes ao NAF. Em sua maioria, os profissionais foram considerados ativos, sendo 80% dos atuantes em escola e 90% dos atuantes em academias. Quando comparados em grupos houve diferença significativa para a idade e para as atividades como meio de deslocamento, enquanto que nas comparações entre gêneros houve diferença significativa na idade para ambos os sexos e nas atividades de trabalho e deslocamento para os homens. A partir dos resultados encontrados, conclui-se que os profissionais de Educação Física do DF possuem elevados níveis de atividade física e, embora ambos os grupos tenham a tendência a realizar frequentemente atividade física, os profissionais atuantes em academia apresentaram uma rotina na qual é verificado um maior nível de atividade do que os profissionais atuantes em escola.

**Palavras-chaves:** Nível de Atividade Física; Profissional de Educação Física; IPAQ; Educação Física;

## ABSTRACT

Physical Education teachers dedicate themselves to health promotion and improvement of the quality of life, being aware about the importance of the normal practice of physical activity. In this sense, the present study aimed to verify the physical activity level (PAL) of physical education professionals, comparing teachers working in academies and schools in the Federal District. The sample consisted of 100 volunteers, with 50 teachers ( $36.06 \pm 7.72$ ) attending schools and 50 teachers ( $30.90 \pm 5.33$ ) attending academies. The long version of the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ was used to evaluate the PAL, based on the individual's weekly engagement in activities, including walking and activities of moderate and vigorous intensity. Following the advice of the IPAQ the volunteers were classified in active acts (IA - those that do not like compliments). The results were analyzed by comparing groups, using the type of work as a factor, and among the professionals, using sex as a factor, was employed or Mann-Whitney test at the level of 0.05. It was observed that the groups obtained the reference network in NAF, most of them professionals and creatives, 80% of whom are in school and 90% of those in academies. When compared in groups, there was a significant difference in age and in activities as a means of displacement, while in gender there was a significant difference in age for both sexes and in work and displacement activities for men. From the results found, it is concluded that Physical Education professionals have high levels of physical activity and, although both groups have a tendency to perform physical activity frequently, the professionals working in the gym presented a routine in a greater level of activity than the professionals working in schools.

**Key words:** Physical Activity Level; Physical Education Professional; IPAQ; Physical Education;

## SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	5
2. MÉTODOS.....	7
2.1 Modelo de estudo .....	7
2.2 Descrição da Amostra.....	7
2.3 Critérios de inclusão.....	7
2.4 Critérios de exclusão .....	7
2.5 Instrumento de coleta .....	7
2.5.1 Procedimento da coleta de dados.....	8
2.6 Análise dos dados .....	8
3. RESULTADOS .....	9
4. DISCUSSÃO .....	11
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	12
6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	13



## 1. INTRODUÇÃO

Os profissionais da área da saúde necessitam da capacidade de desenvolver, organizar, planejar e avaliar ações que atendam às necessidades de indivíduos e comunidades nas quais intervenham para, dessa forma, oferecer assistência de qualidade e possibilitar a promoção da saúde (Cotta et al., 2006). Conhecer o perfil do profissional é importante, pois possibilita a compreensão de questões referentes à sua identificação com o trabalho e à preparação para atuação, além de fornecer aperfeiçoamento ao serviço prestado e à instituição formadora (Guarda, Silva, Araújo Júnior, Freitas, & Santos Neto, 2014).

A Educação Física oportuniza a seus profissionais uma ampla área de atuação, sendo as principais: a saúde, que contempla atuações em equipes hospitalares, clínicas ou outros tipos de centros de tratamento; o lazer, que possibilita o desenvolvimento de trabalhos em prefeituras, clubes e hotéis; a área esportiva, que permite ações no âmbito profissional e amador; a área escolar, que é umas das mais tradicionais e visa desde a educação infantil até a superior e a crescente área fitness que dispõe da atuação em academias e escolas de iniciação esportiva (Antunes, 2007).

O profissional de Educação Física tem como uma de suas principais responsabilidades a promoção da saúde e da qualidade de vida através da realização de atividade física (Zavatini, 2014). Independente da área de atuação, o professor de Educação Física deve estar apto a identificar a predisposição do indivíduo para a atividade, além de compreender as respostas fisiológicas do exercício, as possíveis implicações da prática sobre o desenvolvimento motor do praticante, os fatores condicionantes e as determinantes sociais e ambientais das atividades físicas e o contexto social, político e cultural no qual será realizada sua intervenção (Guarda et al., 2014).

O estilo de vida ativo tem sido enfatizado como um fator importante para obtenção da qualidade de vida (Silva et al., 2007), mas apesar do conhecimento dos benefícios da vida ativa, ainda são vastos os desafios para minimizar a inatividade física, considerando que os avanços tecnológicos têm contribuído cada vez mais para a redução das atividades motoras, seja no trabalho, no deslocamento, em casa ou até mesmo no lazer (Toigo et al., 2010). É recomendada a prática de no mínimo 30 minutos de atividade física moderada em cinco dias da semana para a prevenção de doenças, podendo esta ser realizada no trabalho, deslocamento, atividades domésticas e no tempo livre (Frank, Bacurau, & Navarro, 2007). Segundo a Pesquisa Nacional de Saúde realizada pelo IBGE em 2013 apenas 22,5% dos brasileiros são considerados ativos e 46% da população são insuficientemente ativos, ou

seja, praticam menos de 150 minutos por semana ou não praticam nenhuma atividade física, sendo considerados indivíduos sedentários (Frank et al., 2007, p.294).

O sedentarismo pode ser definido como a falta de atividade física suficiente na vida diária de um indivíduo (Zavatini, 2014), e é considerado como um dos fatores de risco responsável pelo aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que são de etiologias multifatoriais e consideradas responsáveis pela maior parcela de óbitos no Brasil (Barreto et al., 2005). Estudos têm evidenciado a prática diária de atividade física como um fator de prevenção às DCNT, tais como: hipertensão, diabetes mellitus tipo II, câncer de mama ou colón e doença arterial coronária (Bielemann, 2010). Nessa perspectiva, a prática regular de atividade física é identificada como importante estratégia de promoção da saúde, pois promove uma série de benefícios biopsicossociais (Maciel, 2010).

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como o equilíbrio do bem-estar físico, mental e social - referindo-se a uma realidade inatingível, visto que a saúde está em constante adaptação às condições de vida dos indivíduos (Segre & Ferraz, 1997). A saúde é uma síntese de múltiplos processos, contemplando os processos biológicos, ambientais, sociais e econômicos do ser humano (Education & Educa, 2017). Desta forma, a relação entre saúde-doença pode ser representada por um fenômeno social, que não deve ser explicado de uma forma linear, mas sim de maneira que se possa demonstrar a complexidade das interações que se dão entre essas condições.

Os profissionais da área de Educação Física são indivíduos conscientes da importância da prática regular de atividade física e de seus benefícios, no qual por meio de seus conhecimentos, são responsáveis pela capacitação da melhora da qualidade de vida de seus alunos. Determina-se que a postura desse profissional deva ser de intervenção, proporcionando através de prescrições de atividade física a conscientização corporal e melhora da qualidade de vida (Frank et al., 2007). O Educador Físico, por ter conhecimento da relevância do nível de atividade física adequado, dispõe de uma dedicação para que os índices de atividade de seus alunos estejam em constante progresso, mas será que ele apresenta o mesmo cuidado com sua saúde? Nesse sentido, o presente estudo teve como objetivo verificar o nível de atividade física de profissionais de educação física, comparando professores atuantes em academias e escolas do Distrito Federal.

## **2. MÉTODOS**

### **2.1 Modelo de estudo**

O presente estudo é de caráter transversal predominante analítico (Carvalho & Rocha, 1983), com seleção por conveniência de professores de Educação Física atuantes em escolas e academias do Distrito Federal.

### **2.2 Descrição da Amostra**

A amostra foi composta por 100 voluntários, divididos em dois grupos: Profissionais de Escola (PE) e Profissionais de Academia (PA). O grupo de Profissionais de Escola foi composto por professores de Educação Física atuante em escolas do Distrito Federal, abrangendo um total de 50 professores, sendo 36 homens e 14 mulheres, com idade média de  $36,06 \pm 7,72$ . O grupo de Profissionais de Academia foi composto por professores de Educação Física atuante em academias do Distrito Federal, abrangendo um total de 50 professores, sendo 33 homens e 17 mulheres, com idade média de  $30,90 \pm 5,33$ .

### **2.3 Critérios de inclusão**

Os critérios de inclusão consistiam em ser formado no curso de Educação Física e atuar em escolas ou academias do Distrito Federal.

### **2.4 Critérios de exclusão**

Os critérios de exclusão contemplavam respostas incompletas ao Questionário Internacional de atividade física. Após a sua aplicação, foram excluídos 20 questionários, sendo 8 de voluntários de escolas e 12 de voluntários de academias.

### **2.5 Instrumento de coleta**

O Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ versão longa (ANEXO 1) foi aplicado para a avaliação do nível de atividade física dos profissionais de Educação Física. O questionário IPAQ é formado por perguntas relacionadas ao tempo despendido por semana em atividade física, abrangendo as atividades realizadas no trabalho (Sessão 1), como meio de deslocamento (Sessão 2), tarefas domésticas (Sessão 3) e exercícios de lazer (Sessão 4), englobando caminhada e atividades de intensidade moderada e vigorosa (Garcia, Osti, Ribeiro, & Florindo, 2013). Os voluntários foram analisados de acordo com as recomendações do próprio questionário e foram classificados em ativos (AT – aqueles que

cumpriam as recomendações mínimas de atividade física para a saúde) e insuficientemente ativos (IA – aqueles que não as cumpriam) (Haskell et al., 2007).

### **2.5.1 Procedimento da coleta de dados**

Os questionários foram aplicados em academias e escolas do Distrito Federal, por alunas de graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade de Brasília. Os professores de Educação Física foram convidados a participar da pesquisa e receberam orientação verbal sobre o conteúdo e forma de preenchimento dos questionários. Dependendo do momento e/ou da preferência dos voluntários, os questionários foram preenchidos, sempre considerando para que os voluntários tivessem o tempo que julgassem necessário.

### **2.6 Análise dos dados**

A classificação dos voluntários foi realizada de acordo com as normas do IPAQ, que preconiza o acúmulo de pelo menos 150 minutos de atividade física moderada ou 60 minutos de atividade física vigorosa por semana (Matsudo, 2007). Os sujeitos foram classificados como ativos quando cumpriam as recomendações mínimas de atividade física para a saúde e como insuficientemente ativos quando não cumpriam as recomendações mínimas. Foi considerada para a comparação entre os grupos a média de horas em atividades. O pressuposto de normalidade dos dados foi verificado por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov e, tendo em vista a distribuição não-normal das variáveis, fez-se o uso da estatística não paramétrica nas análises posteriores. As comparações entre grupos, utilizando o tipo de trabalho como fator, e entre os profissionais, utilizando sexo como fator, foram realizadas por meio do teste de Mann-Whitney. Todas as análises foram realizadas utilizando o pacote estatístico SPSS versão 22.0 e o nível de significância adotado foi de  $p < 0,05$ .

### 3. RESULTADOS

O presente estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física de profissionais de Educação Física atuantes em escolas e academias do DF. Nesta sessão estão representados os resultados do NAF para os dois grupos de profissionais analisados – escola e academia – bem como as comparações entre grupos e entre os gêneros.

De acordo com a Tabela 1 é possível observar que os PE possuem idade significativamente maior que os PA. Ao tratar de caminhada como forma de deslocamento (sessão 2), os PA apresentaram mais horas do que os PE. Nas sessões de trabalho (sessão 1), atividade doméstica (sessão 3) e exercício e lazer (sessão 4) não foram constatadas diferenças significativas. Analisando o score total, os PA apresentam aproximadamente duas vezes mais horas em atividade diária que os demais.

**Tabela 1.** Características do Nível de Atividade Física dos Profissionais de Escola e Academia

	<b>Escola (n=50)</b>	<b>Academia (n=50)</b>	<b><i>p</i></b>
<b>IDADE</b>	36,06±7,72*	30,90±5,33*	<b>0,001</b>
<b>SESSÃO 1</b>	68,29±94,50	146,36±173,82	0,061
<b>SESSÃO 2</b>	4,62±9,20*	13,09±25,57*	<b>0,002</b>
<b>SESSÃO 3</b>	13,72±18,64	19,76±20,40	0,125
<b>SESSÃO 4</b>	50,40±34,61	63,30±52,96	0,153
<b>SCORE TOTAL</b>	137,03±113,03*	242,51±193,60*	<b>0,001</b>

Valores apresentados em média e desvio padrão. \*Teste Mann-Whitney para análise de comparação de grupos.

Na Tabela 2 é apresentada a comparação do NAF entre os gêneros. Por meio dessa análise é possível observar que os PE possuem idade significativamente maior tanto entre os homens quanto entre às mulheres. Os homens que trabalham em academias apresentaram três vezes mais horas em atividades no trabalho (sessão 1) do que os homens que trabalham em escolas, enquanto que para as mulheres, observou-se uma tendência inversa.

Nas atividades como meio de deslocamento (sessão 2) houve diferença significativa somente entre os homens, sendo que os PA apresentaram quatro vezes mais horas do que os PE. Nas atividades domésticas (sessão 3), foi constatada uma tendência de que os homens PA obtivessem maior tempo de atividade do que os PE, mas para as mulheres ocorreu o inverso. Quando comparados nessa sessão homens e mulheres do mesmo grupo, foi verificada diferença significativa, com os homens apresentando menor tempo em atividade

doméstica do que as mulheres tanto no grupo dos PE ( $p=0,000$ ), quanto no de PA ( $p=0,043$ ). Nas atividades de exercício e lazer (sessão 4) a tendência é de que os homens e mulheres PA realizem mais horas do que os homens e mulheres PE. A média geral de atividade diária apresenta que os homens PA possuem mais horas totais do que os PE, enquanto para as mulheres foi constatado o inverso.

**Tabela 2.** Comparação por gênero do Nível de Atividade Física dos Profissionais de Escola e Academia

	MASCULINO			FEMININO		
	ESCOLA (n=36)	ACADEMIA (n=33)	<i>p</i>	ESCOLA (n=14)	ACADEMIA (n=17)	<i>p</i>
<b>IDADE</b>	36,61±7,73*	32,09±5,67*	<b>0,018</b>	34,64±7,83*	28,59±3,74*	<b>0,019</b>
<b>SESSÃO 1</b>	56,19±59,88*	190,15±191,75*	<b>0,002</b>	99,37±150,19	61,36±86,43	0,316
<b>SESSÃO 2</b>	3,81±8,94*	15,67±30,46*	<b>0,002</b>	6,70±9,86	8,07±10,27	0,518
<b>SESSÃO 3</b>	7,37±10,00	16,02±19,12	0,082	30,05±25,33	27,02±21,42	0,860
<b>SESSÃO 4</b>	24,56±37,59	73,20±57,65	0,280	39,71±23,27	44,09±36,72	0,891
<b>SCORE TOTAL</b>	121,93±81,97*	295,04±214,18*	<b>0,000</b>	175,84±166,77	140,55±79,39	0,799

Valores apresentados em média e desvio padrão. \*Teste Mann-Whitney para análise de comparação de grupos.

Na Tabela 3 é apresentada a classificação do NAF. É possível observar que, de modo geral, os profissionais obtiveram categorização semelhante. Dentre os PE, 40 foram classificados como AT e 10 como IA e entre os PA, 45 foram classificados como AT e 5 como IA. Quando comparados por gênero em relação à amostra total, 81% dos homens foram classificados como AT e 19% como IA e entre as mulheres 94% foram classificadas como AT e 6% como IA.

**Tabela 3:** Classificação do Nível de Atividade Física

	ESCOLA (n = 50)	ACADEMIA (n = 50)
<b>Ativo</b>	80%	90%
<b>Insuficientemente Ativo</b>	20%	10%

Valores apresentados em porcentagem referente à classificação do Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ – Versão Longa

#### 4. DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo verificar o nível de atividade física de profissionais de educação física, comparando professores atuantes em academias e escolas do Distrito Federal.

Dentre os principais resultados, observou-se que existe uma diferença significativa na idade entre os grupos. Os professores atuantes em academias são mais jovens que seus colegas que atuam em escolas, o que pode estar associado ao fato de as academias favorecerem profissionais que apresentam uma estética escultural e juvenil. Devido à nova geração fitness que visa a beleza corporal, é atrativo ter um professor como inspiração, e muitos alunos vêm associando a estética à qualidade profissional (Palma & Assis, 2005). Outra questão que pode explicar essa diferença de idade é que associado à estética corporal, o professor deve dispor de aptidão física para a realização de aulas de ginástica e aeróbia (ESPÍRITO-SANTO & MOURÃO, 2006).

Ao analisar as horas relacionadas ao trabalho foi notável a diferença entre os dois grupos, onde os PA relataram, em média, duas vezes mais horas do que os PE. Essa variação de horas pode ser explicada pelo fato de que os profissionais que trabalham na área fitness, além do serviço prestado às academias, estão vinculados ao serviço prestado como personal trainer, exigindo outros turnos de trabalho. O baixo valor de remuneração de hora/aula em academias é justificado com o argumento de que ao ingressar na academia o profissional usufruirá da oportunidade de conseguir muitos alunos de personal e isso acarretará no aumento de sua renda. Dessa forma, o Profissional de Academia leva uma rotina de trabalho com carga horária mais elevada voltada para o consumo e a “garantia do futuro” (ESPÍRITO-SANTO & MOURÃO, 2006).

Nas sessões de atividade doméstica e de exercício e lazer não foram constatadas diferenças significativas nas comparações por grupos ou por gênero, porém em ambos os grupos verificou-se uma média maior de horas em atividades domésticas realizadas pelas mulheres. Embora a mulher tenha conquistado seu espaço no mercado de trabalho, sua participação ainda é marcada por uma série de adversidades que se agregam à difícil situação socioeconômica. Elas enfrentam dificuldades desde sua inserção no mercado de trabalho, que passa por baixos salários, ocupação de postos precários e discriminação na contratação e ascensão profissional, sem contar a necessidade de conciliação entre o trabalho e as demais atividades que tendem em recair sobre a mulher como os cuidados com a casa e filhos (Sanches & Gebrim, 2003). Nesse sentido, a situação apresentada por este estudo

reforça os resultados de Sanches & Gebrim (2003), visto que as desigualdades de gênero ainda recorrem na sociedade. No score total foi evidenciado que os PA apresentaram aproximadamente duas vezes mais horas em atividades diárias do que os PE. Esse resultado possivelmente está associado à diferença de atividades realizadas no trabalho, no qual foram verificadas, em média, duas vezes mais horas trabalhadas pelos PA. Outro fator que pode estar associado é de que os PE são pessoas com mais idade e pode ser corroborado por estudos que apontaram que a inatividade física aumenta como o avanço da idade (Krug, Lopes, & Mazo, 2015).

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Conclui-se a partir dos resultados analisados, que os profissionais de Educação Física possuem elevados níveis de atividade física, sendo realizadas em seus momentos de rotina e lazer. A partir da comparação entre os grupos, observaram-se diferenças significativas na idade e nas atividades como meio de deslocamento. O presente estudo reforça achados anteriores de que os professores de educação física, possivelmente por seus conhecimentos em relação ao benefício da prática de atividade física tendem a levar um estilo de vida ativo. Nesse sentido, esses profissionais levam em consideração o cuidado com sua saúde e qualidade de vida, assim como promovem à seus alunos. Embora ambos os grupos tenham a tendência a realizar frequentemente atividade física, os profissionais de academia apresentaram uma rotina na qual foi verificado um maior nível de atividade do que os profissionais de escola.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Antunes, A. C. (2007). Mercado de trabalho e educação física: aspectos da preparação profissional. *Revista de Educação, 10*, 141–149.
- Barreto, S. M., Pinheiro, A. R. de O., Sichieri, R., Monteiro, C. A., Filho, M. B. F., Schimidt, M. I., ... Passos, V. M. de A. (2005). Análise da estratégia global para alimentação, atividade física e saúde, da Organização Mundial da Saúde. *Epidemiologia E Serviços de Saúde, 14*(1), 41–68. Retrieved from <http://scielo.iec.pa.gov.br/pdf/ess/v14n1/v14n1a05.pdf>
- Bielemann, M. (2010). Fontes de informação sobre a importância da atividade física: estudo de base populacional. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 163–169*.
- Carvalho, E., & Rocha, H. (1983). Estudos Epidemiológicos, 1–4. Retrieved from <http://www.epidemio.ufc.br/files/05estudosepidemiologicos.pdf>
- Cotta, R. M. M., Schott, M., Azeredo, C. M., Franceschini, S. D. C. C., Priore, S. E., & Dias, G. (2006). Organização do trabalho e perfil dos profissionais do Programa Saúde da Família: um desafio na reestruturação da atenção básica em saúde. *Epidemiologia E Serviços de Saúde, 15*(3), 7–18. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742006000300002>
- Education, H., & Educa, A. (2017). Educación para la salud: una mirada desde la antropología, *15*(1), 145–163.
- ESPÍRITO-SANTO, G. do, & MOURÃO, L. (2006). a Auto-Representação Da Saúde Dos Professores De Educação. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte, 27*(3), 39–55.
- Frank, R., Bacurau, P., & Navarro, F. (2007). Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 79–86.
- Garcia, L. M. T., Osti, R. F. I., Ribeiro, E. H. C., & Florindo, A. A. (2013). Validação de dois questionários para a avaliação da atividade física em adultos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, 18*(3), 317. <https://doi.org/10.12820/rbafs.v.18n3p317>
- Guarda, F. R. B. da, Silva, R. N. da, Araújo Júnior, J. L. do A. C. de, Freitas, M. I. de F., & Santos Neto, P. M. dos. (2014). Intervenção do profissional de educação física: formação, perfil e competências para atuar no Programa Academia da Saúde. *Revista Pan-Amazônica de Saúde, 5*(4), 63–74. <https://doi.org/10.5123/S2176->

62232014000400008

- Haskell, W. L., Lee, I. M., Pate, R. R., Powell, K. E., Blair, S. N., Franklin, B. A., ... Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(8), 1423–1434. <https://doi.org/10.1249/mss.0b013e3180616b27>
- Krug, R. de R., Lopes, M. A., & Mazo, G. Z. (2015). Barreiras e facilitadores para a prática da atividade física de longevas inativas fisicamente. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 21(1), 57–64. <https://doi.org/10.1590/1517-86922015210101673>
- Maciel, M. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*, 1024–1032. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.5016/1980-6574.2010v16n4p1024>
- Matsudo, S. (2007). Classificação do nível de atividade física IPAQ. *Centro Coordenador Do IPAQ No Brasil- Celafiscs*, 42299643. Retrieved from [http://www.portalagita.org.br/uploads/agita\\_saopaulo/arquivos/IPAQ\\_classificacao.pdf](http://www.portalagita.org.br/uploads/agita_saopaulo/arquivos/IPAQ_classificacao.pdf)
- Palma, A., & Assis, M. (2005). Uso de esteróides anabólico-androgênicos e aceleradores metabólicos entre professores de educação física que atuam em academias de ginástica. *Revista Brasileira de Ciências Do Esporte*, 27, 75–92. Retrieved from <http://rbceonline.org.br/revista/index.php/RBCE/article/view/135>
- Sanches, S., & Gebrim, V. L. M. (2003). O trabalho da mulher e as negociações coletivas. *Estudos Avançados*, 17(49), 99–116. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142003000300007>
- Segre, M., & Ferraz, F. C. (1997). O conceito de saúde. *Revista de Saude Publica*, 31(5), 538–542. <https://doi.org/10.1590/S0034-89101997000600016>
- Silva, G. dos S. F. da, Bergamaschine, R., Rosa, M., Melo, C., Miranda, R., & Filho, M. B. (2007). Evaluation of the physical activity level of undergraduation students of health / biology fields. *Brazilian Journal of Sports Medicine*, 13(1), 39–42. <https://doi.org/10.1590/S1517-86922007000100009>
- Toigo, T., SILVA, E. M. M. da, FILHO, C. E. da S., FAJARDO, R. S., FERNANDES, A. Ú. R., MARCHIORI, A. V., ... Amélia, A. (2010). Benefícios da atividade física na

saúde e qualidade de vida do idoso. (Monografia de Bacharelato). *Revista Brasileira de Medicina*, 2(1), 62–68.

Zavatini, O. A. (2014). EDUCAÇÃO FÍSICA COMO PROMOTORA DE HABITOS SAUDÁVEIS PARA UMA VIDA COM QUALIDADE.

## ANEXO 1



## QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA.

Nome: \_\_\_\_\_ Data: \_\_/\_\_\_\_\_/\_\_

Idade : \_Sexo: F ( ) M ( ) Você trabalha de forma remunerada: ( ) Sim ( ) Não.

Quantas horas você trabalha por dia: \_\_\_ Quantos anos completos você estudou: \_\_\_

De forma geral sua saúde está: ( ) Excelente ( ) Muito boa ( ) Boa ( ) Regular ( ) Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **última semana**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- Atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal
- Atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

## 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. Estas serão incluídas na seção 3.

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

( ) Sim ( ) Não – Caso você responda não **Vá para seção 2: Transporte**

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**:

1b. Em quantos dias de uma semana normal você **anda**, durante **pelo menos 10 minutos contínuos**, como parte do seu trabalho? Por favor, **NÃO** inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho.

\_\_ dias por SEMANA ( ) nenhum - **Vá para a seção 2 - Transporte**.

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

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

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**?

\_\_ dias por SEMANA ( ) nenhum - **Vá para a questão 1f**

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

\_\_\_\_\_ horas                      \_\_\_\_\_ minutos

- 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**:

\_\_ dias por **SEMANA** ( ) nenhum - **Vá para a questão 2a.**

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

\_\_\_\_\_ horas                      \_\_\_\_\_ minutos

## 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 última semana de carro, ônibus, metrô ou trem?

\_\_ dias por **SEMANA**                      ( ) nenhum - **Vá para questão 2c**

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

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

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)

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**                      ( ) Nenhum - **Vá para a questão**

**2e.**

- 2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala **POR DIA** para ir de um lugar para outro?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

- 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)

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**                      ( ) Nenhum - **Vá para a Seção 3.**

- 2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo **POR DIA** você gasta? (**NÃO** inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

### 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**.

\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 3b.**

**3b.** Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo no total você gasta **POR DIA** fazendo essas atividades moderadas **no jardim ou no quintal**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**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**.

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para questão 3d.**

**3d.** Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas **dentro da sua casa** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ 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:

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA** ( ) Nenhum - **Vá para a seção 4.**

**3f.** Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas **no quintal ou jardim** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

#### 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**?

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**      ( ) Nenhum - **Vá para questão 4b**

**4b.** Nos dias em que você caminha **no seu tempo livre**, quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ 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:

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**      ( ) Nenhum - **Vá para questão 4d**

**4d.** Nos dias em que você faz estas atividades moderadas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

**4e.** Em quantos dias da última semana você fez atividades **vigorosas no seu tempo livre**

por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer Jogging:

\_\_\_\_\_ dias por **SEMANA**      ( ) Nenhum - **Vá para seção 5**

**4f.** Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas **no seu tempo livre** quanto tempo no total você gasta **POR DIA**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ 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**?

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

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

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_\_ minutos

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -  
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL

011-42298980 ou 42299643. celafiscs@celafiscs.com.br www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional:

www.ipaq.ki.se