

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL/UAB
POLO BARRETOS/SP

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS DO 2º ANO
DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE
BARRETOS/SP

Denis Leia Zuquim

BARRETOS – SP
2012

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE ALUNOS DO 2º ANO DO ENSINO MÉDIO DE UMA ESCOLA ESTADUAL DE BARRETOS/SP

Denis Leia Zuquim

Monografia apresentada para
conclusão do curso de Licenciatura
Plena em Educação Física do
Programa UAB da Universidade de
Brasília – Polo Barretos-SP

ORIENTADORA: ANA CRISTINA DE DAVID

AGRADECIMENTOS

“Agradeço a Deus por não ter me deixado “chutar o pau da barraca” e desistir de tudo, a meus filhos Jhonathan Zuquim e Marcela, a minha Mãe e meu falecido Pai, por estar sempre o meu lado e pelo amor a mim dedicado: Amo muito vocês. E a todos os que não me suportam por me incentivarem a conseguir”.

“Meu muito OBRIGADO!”

DEDICATÓRIA

“Dedico este trabalho a minha mãe que apesar de todos os acontecimentos em nossas vidas sempre esteve a meu lado me apoiando e me incentivando. A meu pai (falecido) saudades, a meu filho Jhonathan que sempre me orgulha e minha filha Marcela, desculpas pelas minhas faltas nos últimos meses. E a todos os meus familiares que torceram por mim.”

SUMÁRIO

1 – INTRODUÇÃO.....	10
2 – OBJETIVOS.....	13
3.1 – Objetivo Geral.....	13
3.2 – Objetivos Específicos.....	13
3 – REVISÃO DE LITERATURA	14
3.1 – Promoção da Saúde.....	15
3.2 - Saúde, atividade física e exercício físico	16
3.3 - Sedentarismo, obesidade e doença crônico-degenerativa	17
3.4 – Benefícios da Atividade Física.....	18
3.5 – Redução da Atividade Física e Aumento da Idade	20
4 – RELATÓRIO DE DADOS	22
4.1 – População	22
4.2 – Materiais e Métodos	23
4.3 – Dados	25
5 – ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	35
6 – CONCLUSÃO.....	40
7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	42
8 – ANEXOS.....	47

LISTA DE TABELAS

Tabela 1	26
Tabela 2	26
Tabela 3	27
Tabela 4.....	28
Tabela 5	29
Tabela 6	30
Tabela 7.....	31
Tabela 8	32
Tabela 9	33

LISTA DE FIGURAS

Figura 1	30
Figura 2	32

RESUMO

Com o aumento do sedentarismo como um dos grandes problemas da saúde pública e sua crescente incidência entre crianças e adolescentes sem levar em conta os níveis socioeconômicos. Este estudo tem por principal objetivo demonstrar o perfil do nível de atividades físicas dos adolescentes dos 2^{os} Anos do Colegial, da Escola Estadual Fábio Junqueira Franco, em Barretos. Bem como alguns dos fatores que podem leva-los a esta inatividade. Para a realização deste estudo foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ, com reprodutibilidade e validade já comprovados realizados em adolescentes. O estudo foi realizado com 23 alunos, sendo que em sua maioria tanto do sexo masculino quanto feminino obtiveram classificação “Ativo” e “Muito ativo”, porém com resultados irregulares, e como fatores para inatividade física, “preferência em fazer outras coisas”, “falta de tempo”, “Falta de incentivo” e “Falta de interesse”. Através destes resultados pode-se concluir que apesar dos resultados serem positivos para a classificação de nível de atividade física para “muito ativos”, o mesmo demonstra que as atividades são realizadas de forma irregular, tanto no que diz respeito à regularidade quanto na frequência, sendo que isto pode ocorrer devido à falta de orientação.

Palavras-chave: adolescência, sedentarismo, atividade física.

ABSTRACT

With increasing sedentary lifestyle as one of the major problems of public health and its increasing incidence among children and adolescents regardless of socioeconomic level. This study has the main objective to demonstrate the profile of the level of physical activity of adolescents from 2 paragraphs of the Collegiate Years, State School Fábio Junqueira Franco in Barretos. Well as some of the factors that can lead them to this inactivity. For this study we used the International Physical Activity Questionnaire - IPAQ, with proven reliability and validity conducted in adolescents. The study was conducted with 23 students, and mostly both male and female were classified as "active" and "very active", but with mixed results, and as factors for physical inactivity, "in preference to other things," "lack of time", "lack of incentives" and "lack of interest". Through these results it can be concluded that despite the positive results being for the classification of physical activity, they demonstrate that activities are performed irregularly both in regard to regular as in frequency, and it can occur due to lack of guidance.

Keywords: adolescence, physical inactivity, physical activity.

1 – INTRODUÇÃO

Dentro da crescente busca pela promoção da saúde visando um estilo de vida saudável, a atividade física tem sido incentivada por governantes, educadores e médicos, para a redução e prevenção tanto de doenças crônicas degenerativas, quanto para se evitar o acúmulo de gorduras que é um dos fatores de risco e agravos à saúde dos adolescentes. (LAZOLLI *et al*, 1998).

O período da adolescência é um período muito importante e a prática de atividades físicas trás a estes diversos benefícios, onde se podem destacar benefícios biológicos tais como: redução da adiposidade, saúde cardiovascular e massa óssea melhoram, força e resistência muscular aumentam; benefícios psicológicos: reduz a ansiedade e a depressão e eleva a autoestima; benefícios acadêmicos: redução de falta às aulas e melhor resultado escolar, etc. (CESCHINI, FIGUEIRA JR., 2009).

Na atualidade, os problemas de saúde pública vêm aumentando como as doenças crônicas-degenerativas, se espalharam através do mundo e assim afetou grande parte da população, tornou a promoção da saúde um instrumento para diminuir ou erradicar com algumas enfermidades, partindo do principio da capacidade do individuo de modificar seu comportamento, mudando sua alimentação, iniciando atividades físicas e até mesmos os hábitos sexuais. (MEZZARROBA, 2010)

Em estudo da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, indica que 15% das crianças no país são obesas. Também apresenta que o gasto anual com esta patologia no Brasil ultrapassa o valor de 1,5 bilhões de reais, a cada ano. Os fatores apresentados foram má alimentação e o sedentarismo como principais determinantes para este problema. (GUISELINI & MATTOS 2008).

De acordo com o Lazolli *et al* (1998), são muitos os benefícios da atividade física durante a adolescência como redução de adiposidade corporal, melhora da saúde cardiovascular, melhora da massa óssea, aumento da força e resistência muscular, como também redução da depressão, da ansiedade, aumento da autoestima, além da melhora no desempenho escolar e redução

da ausência das aulas, e adolescentes ativos tem uma maior probabilidade para se tornar um adulto ativo.

Durante a disciplina cursada no 1º semestre 2011- Educação Física e Saúde foram estudados vários textos que dizem respeito ao aumento da obesidade, tanto adulta como infantil, os problemas que a obesidade e a falta de atividades físicas podem acarretar à saúde da criança e do adolescente, se agravando na vida adulta e na velhice.

Com a realização do Estágio Supervisionado no 2º Ciclo do Ensino Fundamental, foi constatado junto a adolescentes de 14 a 16 anos que além de não gostarem das aulas de educação física, não praticavam nenhuma atividade física, além da necessária para a vida diária.

Em Barretos, existe uma grande quantidade de Centros Municipais Esportivos que oferecem vários tipos de modalidades de atividades físicas para crianças e adolescentes. Esses centros poderiam desempenhar papel importante na consolidação de um estilo de vida saudável para os jovens desta cidade, proporcionando acesso às atividades de lazer que dificilmente poderiam ser praticadas em outros contextos.

Como também não se encontrou nenhum tipo de trabalho que verificasse o nível de atividades físicas em escolares e muito menos em outra população, nesta localidade.

Diante deste cenário, este trabalho procurou investigar qual o nível de atividade física bem como alguns dos fatores que podem estar acarretando esta inatividade entre adolescentes na cidade de Barretos, sendo focada a análise nos alunos das turmas do 2º ano do Ensino Médio da Escola Estadual Fábio Junqueira Franco.

Desta forma, e com o crescente número de crianças e adolescentes obesos ou com sobrepeso, e com doenças crônico-degenerativas que aparecem decorrentes deste excesso de peso e da inatividade física fica claro a necessidade de um estudo para averiguar o quanto as crianças estão inativas

e indicar alguns dos fatores que acarretam esta inatividade física. Para que se possa buscar algumas alternativas que levem a mudança deste cenário.

2 – OBJETIVOS

2.1 – Objetivo Geral

O presente estudo teve por objetivo investigar o nível de atividade física e alguns fatores associados de escolares das turmas de 2º Ano do Ensino Médio da Escola Estadual Fábio Junqueira Franco.

2.2 – Objetivos Específico

- Mensurar os níveis de atividade física de escolares das turmas de 2º Ano do Ensino Médio, do período matutino da Escola Estadual Fabio Junqueira Franco;
- Analisar os níveis de atividade física destes escolares;
- Identificar os possíveis fatores que podem contribuir para a inatividade física.

3 – REVISÃO DE LITERATURA

Dentro da Educação Física a área da saúde vem sendo muito explorada, e ganhando muitos adeptos à pesquisa, principalmente no que vem relacionando a inatividade física de crianças e adolescentes, pois a falta de atividades físicas hoje é um dos grandes males à saúde, assim aumentando os casos de doenças cardiovasculares. (GASPAR, 2004).

Existem vários estudos, incluindo no âmbito nacional, que demonstram resultados onde a falta de atividade física nos adolescentes está em níveis bem altos. Por outro lado, já se sabe que hábitos como a prática de atividades físicas devem ser estimulados na infância e adolescência, para que haja uma melhora nas questões biológicas destes indivíduos. (FONTAINE et al, apud OZELAME & SILVA, 2009).

A literatura tem apresentado fortes evidências referentes à diminuição da qualidade de vida das diferentes populações com sobrepeso e obesidade, apontando uma sensível diminuição na expectativa de vida dos indivíduos que convivem com a obesidade por períodos prolongados. (FONTAINE et al, apud OZELAME & SILVA, 2003). Como também não podemos deixar de citar os prejuízos financeiros tanto para a família quanto para o Estado, pois a maioria acaba por buscar no Sistema Único de Saúde (SUS) os remédios. Ainda ao se referir ao setor financeiro, estudos têm indicado que gastos com obesidade e doenças relacionadas, têm aumentado de forma preocupante nos últimos anos. (WANG, MONTEIRO & POPKIN apud OZELAME & SILVA 2002).

A origem de todos esses prejuízos também se relaciona com a falta de atividade física em crianças e adolescentes, para se criar o hábito diário, visando à prevenção destes problemas relacionados à saúde. Em estudo de Lazolli et al (1998), se pode afirmar que do ponto de vista de saúde pública, as crianças e adolescentes aparentemente saudáveis podem participar de atividades de baixa e moderada intensidade, lúdicas e de lazer, sem a obrigatoriedade de uma avaliação pré-participação formal. É importante que algumas condições básicas de saúde – como uma nutrição adequada – estejam atendidas para que a atividade física seja colocada em prática.

. A maioria das doenças crônicas degenerativas estão associadas ao sedentarismo. Embora a doença só se manifeste na vida adulta, evidências científicas apontam que seu desenvolvimento tenha início na infância e adolescência. Assim, a prática regular de atividade física é recomendada pela sua associação com diversos benefícios biológicos e psicológicos sociais e acadêmicos para a saúde, principalmente durante a infância e adolescência (CESCHINI, FIGUEIRA, 2007).

3.1 – Promoção da Saúde

O termo promoção da saúde se manifestou e cresceu em países como Canadá, Estados Unidos e alguns da Europa Ocidental, que são considerados desenvolvidos há uns 25 anos atrás aproximadamente. Estes países utilizaram este termo visando criar estratégias que objetivaram a influência de determinantes dos estilos de vida para cada indivíduo, e levando em consideração as transformações, de ordem econômica (modernização e urbanização) que estes países passavam. (MEZZARROBA, 2010)

Ferreira (2001) apud Mezzaroba (2010), diz que ao surgir nos anos 80 o movimento “Aptidão Física Relacionada à Saúde”, alguns países da Europa Ocidental, Canadá, Estados Unidos colocaram em suas propostas de Diretrizes Curriculares Nacionais, propostas para a educação física escolar que objetivasse a aptidão física relacionada à saúde. Oferecendo aos alunos todos os conhecimentos a cerca dos benefícios da prática regular de exercícios físicos e também alcançar seus benefícios e os manter. Nesta proposta a intenção era que a educação física escolar desenvolvesse nos alunos o prazer através do exercício e desporto a fim de levá-los a adquirir um modo de vida saudável e também ativo, e com isto a garantia da saúde e qualidade de vida.

O Brasil tem como agentes nos Parâmetros Curriculares Nacionais os dois elementos como conteúdos essenciais da Educação Física, a atividade física e saúde relacionadas à Educação Física Escolar, com conteúdos o exercício, o desporto e a aptidão física, sendo através destes conteúdos a prática de algum tipo de atividade física, adquiram o hábito de uma vida

saudável, e tenham autonomia gradativamente e assim praticar atividades físicas por sua própria conta. (FERREIRA 2001, apud MEZZARROBA 2010)

3.2 – Saúde, atividade física e exercício físico

Saúde pode ser definida como sendo uma situação humana onde as dimensões física, social e psicológica, estão caracterizadas sucessivamente em extremidades positivas e negativas, sendo que a saúde positiva está ligada a possibilidade de sentir a vida e superar os obstáculos do cotidiano e a saúde negativa, estaria associada à morbidade, e indo ao seu extremo, mortalidade. (BOUCHARD 1990, apud PITANGA, 2002). Para Bouchard, (1990) apud Pitanga (2002), a saúde não está somente ligada à ausência da doença, mas também identificada com múltiplos aspectos do comportamento humano, onde visa à condição perfeita de bem estar físico, mental e também social.

Atividade física pode ser caracterizada como todo e qualquer tipo de movimento corporal realizado pelo músculo esquelético, onde resultará gasto energético maior que os níveis de repouso. E incluindo atividades que são realizadas no dia a dia, no trabalho, lazer e outras atividades como se alimentar, vestir, etc. (GLANER, 2002 apud LAUS, 2009).

Caspersen, et al (1985), apud Pitanga(2002), diz que atividade física sendo qualquer movimento corporal, que possui gasto energético maior que o repouso, produzido pelo músculo esquelético, e que apresenta elementos de natureza biopsicossocial, cultural e também comportamental, tendo como exemplos, jogos, lutas, esportes, exercícios físicos, atividades laborais e até deslocamentos.

O exercício físico é um elemento que pode ser entendido, como sendo uma classe inferior da atividade física, sendo descrita como um movimento corporal, que é planejado, repetitivo e estruturado que busca manter ou melhorar um ou mais elementos da aptidão física. (SEABRA et al, 2008 apud LAUS 2009)

O exercício físico também pode ser definido como atividade física específica onde há a necessidade de ter regularidade e planejamento, frequência, duração e ter definidas as suas intensidades, para chegar ao

objetivo de uma aptidão física melhor (CASPERSEN 1989, apud GASPAR 2004) ou ainda podemos dizer que é a aptidão que um indivíduo possui de realizar atividades cotidianas, sem que haja desequilíbrio de sua totalidade bio psicossocial. (MATSUDO 1992, apud GASPAR 2004).

3.3 – Sedentarismo, obesidade e doença crônico-degenerativa

Bueno (1996) define sedentário como sendo, indivíduo que está quase sempre sentado; que anda ou mesmo se exercita pouco, é inativo. Desta forma pode-se dizer que sedentarismo é o ato de não se exercitar, de passar muito tempo sentado desta forma sendo inativo.

Sendo que há relação direta entre sedentarismo, obesidade e dislipidemias onde as crianças que são obesas podem se tornar adultos obesos. Então ao criar o hábito de atividades físicas na infância e adolescência pode-se chegar a uma redução na ocorrência de obesidade e também das doenças cardiovasculares em idade adulta (LAZZOLI et al 1998)

Bueno (1996), obesidade pode ser definida como qualidade de obeso, gordura excessiva.

A obesidade pode ser caracterizada como sendo uma doença de difícil solução e com vários fatores que envolvem a ação recíproca de influências metabólica, fisiológica, comportamental e social. Entre fatores ambientais, onde se realce os hábitos alimentares irregulares e também o sedentarismo. Estando relacionadas ao crescimento de várias doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão, doenças coronarianas entre outras. (OZELAME & SILVA, apud DAMASO 2003; GUEDES et al 2006)

Estando o total de gordura em quantidades elevadas, o excesso de gordura no tronco ou abdominal, o excesso de gordura visceral os três elementos da composição que estão relacionados a ocasionar as doenças crônico-degenerativas. O aumento do colesterol sérico, sendo fator de risco a doença coronária, fica maior o risco se associado à obesidade. Sendo que o sobrepeso aumenta três vezes o risco de diabetes melito. (American Academy of Pediatrics, 1998, apud MELLO et al 2004)

Desta forma além da obesidade, o nível de colesterol elevado, fumar e a hipertensão arterial sistêmica, diabetes e sedentarismo, acabam por evoluir para doença coronariana. Sendo que a obesidade contribui para a elevação do colesterol, triglicerídeos e redução da fração HDL colesterol. E a perda de peso, acaba influenciando na melhora do perfil lipídico e vai diminuir a possibilidade de doenças cardiovasculares. (DIETZ WH, 1998, apud MELLO et al 2004)

3.4 – Benefícios da Atividade Física

Até o momento todos os trabalhos pesquisados nos levam a ter uma ideia do quanto a Atividade Física trás benefícios. Muitos são os benefícios que a atividade física bem orientada e regular em sua prática, tais como: diminuição do LDL ou colesterol ruim e elevação do HDL ou colesterol bom, que influi diretamente para diminuir a possibilidade de distúrbios cardiovasculares, e também combate a obesidade; elevação da vascularização, auxiliando a nutrição dos tecidos corporais e assim pode extinguir a hipertensão (SISCOVICK, et al, 1985, apud FERREIRA 2001) também há uma maior eficiência cardíaca, devido ao aumento do coração e da hipertrofia do miocárdio; maior robustez de músculos, articulações e ossos, e assim há baixas possibilidades de lesões e o surgimento de doenças e mesmo a osteoporose; melhoria da capacidade respiratória, favorecendo trocas gasosas; aumento da flexibilidade e força muscular, onde pode eliminar dores nas costas, diminui possibilidades de lesões articulares, melhora a autonomia para atividades do dia a dia. E também há pesquisas evidenciando benefícios psicológicos, como redução de ansiedade e da depressão (TAYLOR, et al 1985 apud FERREIRA, 2001) diminuição do estresse e uma melhora no humor. (BERGER, 1996, apud FERREIRA, 2001)

Desta forma o exercício físico praticado de forma correta e adequada precisa ser visto como sendo um meio potencial que irá auxiliar de forma positiva à saúde. (FERREIRA, 2001)

Sendo muito importante para a composição corporal a atividade física, por influenciar em um aumento da massa óssea e prevenção de osteoporose e obesidade. (MELLO, 2004)

Ao incentivar na criança e adolescente a prática de atividade física poderá se alcançar a redução do sedentarismo quando adulto, e assim obter uma melhor qualidade de vida. Ao criar na criança e adolescente o hábito de vida fisicamente ativo, resultará também uma menor incidência de obesidade e doenças cardiovasculares em idade adulta. (LAZZOLI, et al, 1998)

Para que haja resultados positivos e assim se alcance os objetivos de fazer com que a criança e adolescente criem hábito de prática regular de atividades físicas, deve-se levar em consideração uma prescrição de atividades físicas. Com profissional habilitado e se for o caso deve-se ter também o acompanhamento médico.

Ao prescrever atividades físicas para crianças e adolescentes enfatizando o objetivo de criar o hábito e o interesse, estas atividades não devem visar o desempenho. Então deve-se buscar ênfase na inclusão de atividades físicas do cotidiano e demonstrar o valor da educação física escolar, assim irá dar estímulos à prática de atividades físicas de forma prazerosa, durante toda a vida. (LAZZOLI, et al, 1998)

Deve-se também utilizar da criatividade visando o aumento da atividade física, tais como: pular corda, caminhar ou trotar na quadra, ajudar em trabalhos domésticos, jogar balão, além de procurar utilizar outros meios de locomoção como descer as escadas se morar em edifícios. (MAFFEIS, et al, 1993, apud MELLO, 2004, et al, 1993)

Sendo que a mudanças de atividades, mesmo que pareçam sedentárias, no que se refere ao comportamento, deixando de ficar inativo, durante horas, já acarreta um maior gasto energético. (CRESPO, et al, 2001, apud MELLO, 2004)

A postura que o professor de educação física diante a estrutura educacional, não deve ser a de exclusividade a prática de esportes e atividades lúdicas. Devendo também buscar objetivar a educação física relacionada à saúde com a busca de uma seleção, organização e desenvolvimento onde estes adolescentes e crianças experimentar atividades que os propicie não somente a serem crianças e jovens fisicamente ativos, mas que vão ter esta

atitude de vida saudável quando na vida adulta e velhice também. (GUEDES, 1999)

3.5 – Redução da Atividade Física e Aumento da Idade

Guedes, et al 2001, com o passar da idade os níveis de atividade física tendem a diminuir, sendo que a maior diminuição acontece em indivíduos do sexo feminino.

Glenmark 1994 e Raitakari 1994, apud Guedes et al 2001, apresenta que em trabalhos de acompanhamentos longitudinais já se constatou que adolescentes inativos fisicamente podem se tornar adultos sedentários.

Com o menor gasto de energia diário, decorrente de um declínio na atividade física, ocorre de acordo com o avanço da idade, com fatores comportamentais e também sociais onde há um aumento de obrigações tanto enquanto estudantes como também profissionais. Sendo que existem fatores que encaminham para o estilo de vida inativo, ou menos ativo. tais como acesso a tecnologias, insegurança, redução de espaços livres nas cidades, que diminui as opções de lazer e obtenção de vida mais ativa, e assim as atividades sedentárias como: assistir televisão, jogos de videogame e utilização de computador, ficam mais presentes. (LAZZOLI, et al, 1998)

Matsudo, 2002 et al, em seu estudo no estado de São Paulo, realizado com uma amostra que analisa atividade física em relação a idade e também a sexo, apresenta resultados onde há uma diminuição considerável da atividade física devido o passar da idade, tanto em homens quanto em mulheres. Demonstrando também em sua análise comparativa que tanto em países ditos desenvolvidos quanto na América Latina o aumento da prevalência de sedentarismo é preocupante.

Neste estudo, Matsudo, 2002 et al, conclui que dentro do estudo os resultados foram similares entre os indivíduos dos dois sexos, e que há um aumento quanto a realização de atividades físicas entre as mulheres, e também se aumentou o sedentarismo com o passar da idade. Aconteceu uma diminuição na porcentagem de indivíduos que eram muito ativos em idades mais avançadas.

4 – Relatório de Dados

4.1 – População

Barretos está situada ao norte do Estado de São Paulo, estando a uma altitude de 530 metros. Sua população estimada em 2011 era de 112.102 habitantes, em uma área de 1.563,6 km². A escola Municipal Fabio Junqueira Franco fica situada na cidade em um Conjunto Habitacional - COHAB, e sua população nos dias de hoje é de classes sociais variadas, porém, a escola atende a crianças dos bairros vizinhos que contam com uma população de nível médio e médio baixo.

A Escola Estadual Fábio Junqueira Franco é uma escola pública de cara jovem, disposta a incentivar o protagonismo juvenil. Possui até mesmo um slogan que é compartilhado por todos os alunos e professores, que é: "Nós fazemos a diferença".

A escola possui ótima infraestrutura. Possuindo 29 salas de aulas, sala de coordenação, direção, secretária, sala dos professores, vídeo, reforço, pátio, cantina, cozinha, banheiros, sala de materiais de Educação Física até ampla onde pode ser considerada sala do professor de Educação Física, pois o mesmo tem uma mesa para seu uso, uma quadra poliesportiva coberta, um pátio coberto com 150 metros quadrados, uma praça com jardim, com bancos e mesas de alvenaria.

Foi realizado um estudo transversal, onde iriam participar da amostra 50 alunos da Escola Estadual Fábio Junqueira Franco, devidamente matriculados, estudantes do 2º ano do Ensino Médio, de ambos os sexos, na faixa etária de 15 e 16 anos, do período matutino. Mas devido a não obrigatoriedade da participação dos alunos na pesquisa, pois os alunos foram convidados a participar não havendo assim nenhuma obrigação, somente foi realizada a pesquisa com 23 alunos, sendo 10 do sexo Masculino e 13 do sexo Feminino.

Os alunos foram convidados a participar do estudo, os que se interessaram pelo estudo levaram o Termo de Livre Consentimento para os pais assinarem autorizando a participação dos mesmos para responderem o questionário. No Termo de Consentimento Livre e Esclarecido estavam devidamente esclarecidos e resumidos os objetivos da pesquisa, que pretende demonstrar o perfil do nível de atividades físicas nestes adolescentes, bem como os fatores que podem levar os adolescentes a inatividade física. Como

também o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido garante o anonimato total dos participantes onde serão utilizados somente os resultados do questionário.

Por se tratar de uma pesquisa científica e realizada em uma escola estadual, para evitar problemas tanto com os pais, alunos e direção da escola, foi disponibilizado na escola cópias do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Bem como cópia do questionário a ser aplicado e sua Tabela de calculo de resultados para a direção da escola, ficando ao alcance de qualquer pessoa ligada a escola.

4.2 – Materiais e Métodos

Para realizar a pesquisa foi feita uma busca entre as opções existentes e disponíveis para a avaliação dos níveis de prática habitual de atividades físicas, ao realizar esta pesquisa optou-se por buscar um questionário que pudesse atender em função das evidências, como também ao atendimento dos critérios de padronização e também de praticidade. Nestes moldes o questionário existente, que mais facilmente se adequou foi o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ) que tem apresentado bons resultados no que se refere à validade e reprodutibilidade deste em populações jovens. (GUEDES, et al, 2005)

O Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ é um instrumento que foi proposto pelo Grupo Internacional para o Consenso em Medidas da Atividade física, sendo construído sob o timbre da Organização Mundial da Saúde, que possui 25 países representantes e incluindo o Brasil. Sua finalidade é a de avaliar o nível de prática habitual de atividade física em populações de diferentes países e também em contextos socioculturais. Sendo que o Questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ pode ser encontrado em duas versões uma longa e outra versão curta. As duas apresentam características de auto-administração, como também tendo a facilidade de realizar entrevista por telefone, onde se procura buscar informações quanto à frequência e também duração de caminhadas e de atividades cotidianas que venham a exigir esforços físicos de intensidade de moderada a vigorosa, como também de tempo despendido nas atividades

realizadas na posição sentada em dias do meio e do final de semana. (GUEDES, et al, 2005)

O questionário aplicado foi o Questionário Internacional de Avaliação Física – IPAQ – Versão Curta, que é disponibilizado pelo Centro Coordenador do IPAQ no Brasil, o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul – CELAFISCS, o qual possui questões de fácil interpretação e resposta. Apresentando 8 questões de auto-administração de atividades realizadas na semana e no final de semana, sendo que as atividades de Educação Física na escola também serão contabilizadas para a resposta do questionário.

Também na busca dos fatores que podem estar relacionados à inatividade física, foi acrescentada uma questão de múltipla escolha, com as principais respostas que aparecem em outros estudos, tais como, “falta de tempo”, “falta de incentivo”, “falta de dinheiro”, “amigos não praticam”, “não gostar de atividades físicas”, e “outros” com espaço para resposta individual.

Para a aplicação do questionário foi necessário o auxílio do professor de Educação Física da escola para que a realização do mesmo corresse como esperado, pois como são poucas perguntas, a ideia seria aplicar o questionário em no máximo 30 minutos.

No dia da entrega dos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido assinados pelos pais, houve alguns contratemplos, pois deveria ter ocorrido tudo no mesmo dia, a entrega dos termos foi na segunda, na terça deveriam devolvê-los na terça e a aplicação do questionário mesmo dia. E dentro destes contratemplos alguns alunos queriam responder ao questionário, porém esqueceram o Termo de Consentimento, e sem o termo não haveria como realizar a aplicação do questionário. Como a pesquisa também é de interesse do professor de educação física da escola o mesmo incentivou a realização do questionário com os alunos que esqueceram o termo até na sexta feira.

A pesquisa irá auxiliar o professor de educação física a buscar novos caminhos para a participação ativa de todos os alunos nas aulas e como

também há o interesse do professor em que os alunos realizem atividades físicas fora do contexto escolar.

Tanto o questionário quanto a Tabela classificatória estão disponíveis para utilização no endereço eletrônico do Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul - CELASFISCS. Para a análise dos dados do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ se utilizará a Tabela classificatória do questionário, que considera os critérios de frequência, duração e tipo de atividade física (caminhada, esforço moderado e esforço vigoroso), os indivíduos que fazem parte da amostra podem ser classificados em:

- Sedentários – não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a última semana;
- Irregularmente Ativo – realiza atividade física por pelo menos 10 minutos por semana, porém insuficiente para ser classificados como ativo.
- Ativo – Cumpriu as recomendações para atividades físicas.
 - a) Atividade Vigorosa: ≥ 3 dias por semana ≥ 20 minutos por sessão.
 - b) Atividade Moderada ou Caminhada: ≥ 5 dias por semana e ≥ 30 minutos por sessão.
 - c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias por semana e ≥ 150 minutos por semana – caminhada + moderada + vigorosa.
- Muito Ativo – Cumpriu as recomendações:
 - a) Atividade Vigorosa: ≥ 5 dias por semana e ≥ 30 minutos por sessão.
 - b) Atividade Vigorosa: ≥ 3 dias por semana e ≥ 20 minutos por sessão + moderada e ou caminha: ≥ 5 dias por semana e ≥ 30 minutos por sessão.

A Tabela 1 exemplifica a classificação de acordo com os critérios e normas do Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ.

Tabela1: Exemplo de classificação de acordo com o questionário IPAQ

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Inativo
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo
6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência e D = Duração

Onde desta forma será realizada a análise dos dados e assim se encontrará o resultado para saber que nível de atividade física os alunos desta escola se enquadram, pois de acordo com estudos recentes há uma mudança de hábitos quanto às atividades físicas de crianças e adolescentes que os tem levado para a inércia, a inatividade física. Podendo assim estarem em situação de risco para obesidade, e doenças crônico-degenerativas.

4.5 – Dados

A Tabela 2 apresenta os dados obtidos, sem levar em conta a variável de sexo, que também está sendo levada em consideração. Também não demonstra sua classificação de análise.

Tabela 2: Resultados obtidos na pesquisa.

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa	
	F	D	F	D	F	D
1	7	15	3	30	4	2h
2	3	30	7	30	2	2h
3	7	30	7	20	3	3h
4	5	25	-	-	-	-

5	5	40	5	30	5	3:30
6	-	-	2	30	6	1:30
7	7	40	7	25	-	-
8	5	20	2	15	1	3:25
9	2	15	3	20	-	-
10	7	30	1	35	-	-
11	1	20	1	35	-	-
12	1	20	6	50	6	20
13	5	40	2	30	2	60
14	5	25	4	45	2	1:40
15	-	-	7	30	2	2:20
16	3	15	7	25	3	1:30
17	3	20	4	30	-	-
18	6	50	5	30	-	-
19	7	30	7	15	7	30
20	7	25	7	15	3	60
21	2	20	7	15	3	60
22	4	30	5	30	5	2:30
23	3	45	7	40	3	1:50

F = Frequência e D = Duração

Na Tabela 3, pode-se verificar a classificação de todos os indivíduos sem discriminação de sexo.

Tab. 3: Resultados para os indivíduos e Classificação. Onde F(frequência) e D(duração).

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	7	15	3	30	4	2h	Muito ativo
2	3	30	7	30	2	2h	Muito ativo
3	7	30	7	20	3	3h	Muito ativo
4	5	25	-	-	-	-	Irregularmente Ativo
5	5	40	5	30	5	3:30	Muito Ativo

6	-	-	2	30	6	1:30	Irregularmente Ativo
7	7	40	7	25	-	-	Irregularmente Ativo
8	5	20	2	15	1	3:25	Ativo
9	2	15	3	20	-	-	Irregularmente Ativo
10	7	30	1	35	-	-	Irregularmente Ativo
11	1	20	1	35	-	-	Irregularmente Ativo
12	1	20	6	50	6	20	Ativo
13	5	40	2	30	2	60	Irregularmente Ativo
14	5	25	4	45	2	1:40	Ativo
15	-	-	7	30	2	2:20	Irregularmente Ativo
16	3	15	7	25	3	1:30	Muito Ativo
17	3	20	4	30	-	-	Ativo
18	6	50	5	30	-	-	Muito Ativo
19	7	30	7	15	7	30	Muito Ativo
20	7	25	7	15	3	60	Muito Ativo
21	2	20	7	15	3	60	Muito Ativo
22	4	30	5	30	5	2:30	Muito Ativo
23	3	45	7	40	3	1:50	Muito Ativo

F = Frequência e D = Duração

Na Tabela 4 podem ser observados os resultados e a classificação de dos indivíduos do sexo masculino.

Tabela 4 – Classificação para sexo Masculino.

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
3	7	30	7	20	3	3h	Muito ativo
4	5	25	-	-	-	-	Irregularmente Ativo
8	5	20	2	15	1	3:25	Ativo
9	2	15	3	20	-	-	Irregularmente Ativo
13	5	40	2	30	2	60	Irregularmente Ativo
14	5	25	4	45	2	1:40	Ativo

15	-	-	7	30	2	2:20	Irregularmente Ativo
19	7	30	7	15	7	30	Muito Ativo
21	2	20	7	15	3	60	Muito Ativo
23	3	45	7	40	3	1:50	Muito Ativo

F = Frequência e D = Duração

Na Tabela 5 podem ser vistos os resultados obtidos e a classificação para os indivíduos do sexo Feminino.

Tabela 5: Classificação para o sexo Feminino de acordo com os resultados de nível de atividade física.

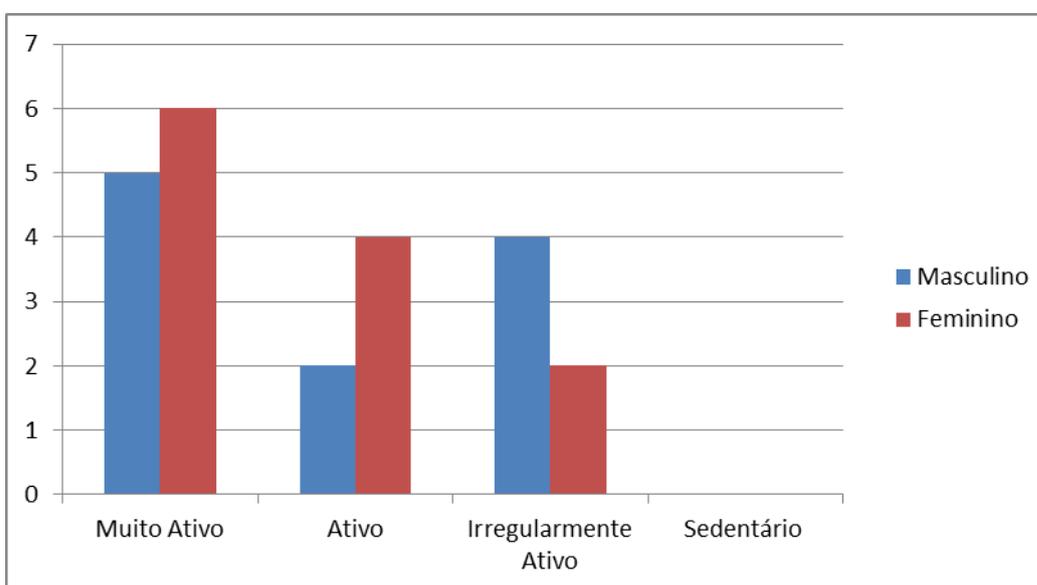
Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	7	15	3	30	4	2h	Muito ativo
2	3	30	7	30	2	2h	Muito ativo
5	5	40	5	30	5	3:30	Muito Ativo
6	-	-	2	30	6	1:30	Irregularmente Ativo
7	7	40	7	25	-	-	Irregularmente Ativo
10	7	30	1	35	-	-	Irregularmente Ativo
11	1	20	1	35	-	-	Irregularmente Ativo
12	1	20	6	50	6	20	Ativo
16	3	15	7	25	3	1:30	Muito Ativo
17	3	20	4	30	-	-	Ativo
18	6	50	5	30	-	-	Muito Ativo
20	7	25	7	15	3	60	Muito Ativo
22	4	30	5	30	5	2:30	Muito Ativo

F = Frequência e D = Duração

Figura 1, logo abaixo apresenta que as meninas demonstram-se mais ativas em relação aos meninos, no entanto não apresentam indivíduos inativos que de acordo com a Tabela de classificação do IPAQ é o indivíduo que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a última semana.

Em contrapartida encontramos indivíduos irregularmente ativos, tanto entre meninos quanto entre as meninas, para a definição de irregularmente ativos temos aquele que realiza atividade física, porém, de forma insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).

Figura 1 – Relação de resultado para Meninos e Meninas de acordo com a classificação de nível de atividade física.



A Tabela 6 vai nos mostrar os resultados do tempo gasto sentados no período de um dia da semana e no período de um dia de final de semana.

Tabela 6 – Tempo gasto sentado durante a semana e final de semana. Período de 1 dia da semana e 1 dia de final de semana. Para sexo Masculino. Dados em horas

Indivíduos	1 dia de semana sentado em horas	1 dia final de semana sentado em horas
3	10	3
4	14	14
8	8	7
9	9	4
13	8	4
14	8:30	4

15	8	6
19	4	1
21	4	10
23	8:50	1:30

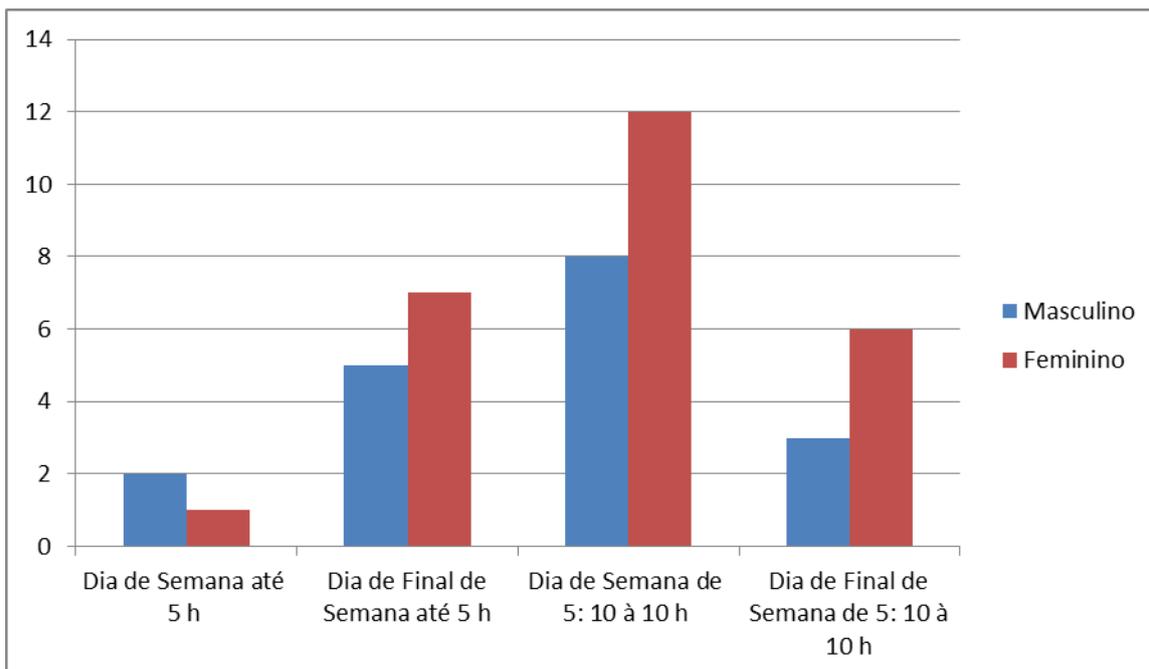
A Tabela 7 vai nos mostrar os resultados do tempo gasto sentados no período de um dia da semana e no período de u dia de final de semana.

Tabela 7 – Tempo gasto sentado durante a semana e final de semana. Período de 1 dia da semana e 1 dia de final de semana. Para sexo Feminino. Dados em horas

Indivíduos	1 dia de semana sentado em horas	1 dia final de semana sentado em horas
1	5:30	10:30
2	10	8
5	6:15	5
6	5	3:30
7	7	3:10
10	7:20	8
11	8	8
12	7:20	3
16	7:30	7
17	8	5:30
18	5:20	9
20	8	3:30
22	6:20	1

O Figura 2 vai apresentar a relação de Indivíduos do sexo Masculino e indivíduos do sexo Feminino.

Figura 2 – Comparação de resultado do tempo por sexo Masculino e Feminino sentados em 1 dia da semana e 1 de final de semana.



Mesmo tendo sido observado nos resultados que as os indivíduos Femininos se apresentam mais ativas que os indivíduos Masculinos, percebemos também que os indivíduos do sexo Masculino permanecem menos tempo sentados que os indivíduos do sexo Feminino.

Dentro do questionário não havia algo que pudesse me guiar aos motivos que poderiam levar os alunos a não praticarem atividades físicas. Desta forma foi acrescentada uma questão de múltipla escolha onde poderia se obter alguns resultados (vide Anexo).

Abaixo na Tabela 6 podemos verificar alguns dos motivos que os meninos alegam para que não realizem atividades físicas.

Tabela 8: Valores quanto aos fatores que podem levar a inatividade física do sexo Masculino

Fatores	Indivíduos Masculinos
Falta de tempo	3
Outros (mora longe)	1
Limitações físicas	0
Falta de interesse	0

Falta de incentivo	0
Preferências em fazer outras coisas	4
Não gosta	1
Outros (pratica todos dias)	1

Ao observarmos a Tabela acima, onde está relacionado alguns motivos que levam aos indivíduos do sexo masculino a não praticarem atividades físicas, o item “Preferência em fazer outras coisas” foi o mais votado, seguido pela “Falta de Tempo” e com apenas 1 voto “Não Gosta”, “Outros – Moro longe” e “Outros pratico todos os dias, diante destes resultados pode se concluir que apesar de os indivíduos masculinos em sua maioria (6) estão classificados em ativos e muito ativos, pode se dizer que não significa que realmente praticam atividades físicas voltadas para a sua saúde, em hipótese estes altos índices de classificação podem ser relacionadas ao tempo de trabalho, pois o questionário em sua versão curta não oferece a possibilidade de analisar realmente seu dia-a-dia e suas tarefas.

Abaixo na Tabela 9 podemos verificar alguns dos motivos que os indivíduos do sexo Feminino alegam para que não realizem atividades físicas.

Tabela 9: Valores quanto aos fatores que podem levar a inatividade física das Meninas

Fatores	Nº de Meninas
Falta de tempo	4
Amigos não praticam	0
Outros (esperando academia ao livre)	1
Falta de interesse	2
Falta de incentivo	2
Preferências em fazer outras coisas	2
Não gosta	1
Falta de habilidades físicas	1

Ao analisarmos a classificação dos dados para os indivíduos femininos e os motivos que podem levá-las a não realizar atividades físicas há uma discrepância maior ainda, onde a “falta de tempo” foi o motivo mais indicado,

seguindo por “Preferência em fazer outras coisas”, “Falta de incentivo” e “Falta de interesse”, e de acordo com estes resultados e levando em consideração sua classificação no nível de atividade física, a maioria (9) destes indivíduos estão classificados entre Ativos e Muito Ativos percebendo também que há a hipótese de estes resultados também podem não estar realizando atividades físicas relacionadas à saúde, e sim podendo ser o tempo de trabalho, ou até mesmo o deslocamento até a escola, pois existem indivíduos que residem longe e vão para a escola andando ou de bicicletas.

5 – Análise e Discussão

De acordo com Guedes, 2001, os níveis de prática de atividades físicas como hábitos em diversas partes da população mais jovem vêm se tornando um tema importante de interesse e preocupação permanente entre os especialistas da área, por estar associada com os aspectos relacionados à saúde.

Tassitano, et al, 2007, se refere à prática de atividade física e seus benefícios, dentro da perspectiva relacionada a saúde e qualidade de vida entre pessoas de várias idades existem várias pesquisas, afirmando esta prática. Continua, afirmando que, mesmo com a evidente importância da atividade física para promover a saúde e prevenir doenças crônicas degenerativas, ainda se observa um baixo nível de atividade física que afeta pessoas de idades variadas.

De acordo com os resultados obtidos, na Tabela 2, pode se verificar que a maioria dos indivíduos gasta uma boa parte de seu tempo em atividades físicas. Observando a classificação na Tabela 3, a maioria dos indivíduos (15) está classificada em “Muito Ativos” e em “Ativos”, sem discriminação de gênero Masculino ou feminino, como o restante (8) dos indivíduos estão classificados como “Irregularmente Ativo”, ou seja, estes indivíduos realizam atividade física, mas de forma insuficiente, não podendo ser classificado como ativo, pois, não cumpre as recomendações referentes à frequência ou duração.

Também ao analisar a Tabela 2, pode-se verificar que não há uma regularidade em relação à frequência e duração das atividades físicas, esta falta de regularidade, pode ser observada tanto em indivíduos masculinos quanto em indivíduos femininos. O que também é um motivo que acaba por influenciar de forma negativa a classificação de nível de atividade física destes indivíduos.

A Tabela 4 que classifica já diferenciando por sexo os Indivíduos Masculinos fica de mais fácil visualização que os há uma prevalência de indivíduos “Ativos” e “Muito Ativos”, mas que não se deve desconsiderar já que de 10 indivíduos 4 é um número bem expressivo de indivíduos “Irregularmente

Ativos”, e pode se dizer é um número preocupante. Pois é o equivalente a 40% dos indivíduos masculinos.

Ao analisar a Tabela 5 pode se verificar que há uma incidência ainda maior de “Irregularmente Ativos” também, pois de 13 indivíduos femininos que participaram da pesquisa 4 estão classificados desta forma, e equivale a aproximadamente 30% dos indivíduos participantes, sendo que este dado também é muito preocupante. Desta forma mesmo se analisarmos o total de participantes estes serão aproximadamente 35% “Irregularmente Ativos”.

Farias Junior e Lopes, (2004), em seu estudo em adolescentes de Florianópolis, verificaram que 67,7% da amostra estudada ficaram classificados em insuficientemente ativos, enquanto o estudo realizado neste trabalho mesmo com uma amostra bem menor alcançaram índices bem considerados 35% ativos.

Silva e Malina, (2000), em estudo relacionando adolescentes de Niterói, encontraram altos níveis de atividade física insuficiente onde ficaram 41,6% das meninas e 51,2% classificados como sedentários, como insuficientemente ativos ou moderadamente ativos 15,2% dos meninos e 5,9% das meninas, demonstrando assim um nível muito alto em relação ao trabalho de Farias Júnior e Lopes.

Araújo Júnior et al (2000) em estudo realizado na cidade de Jacareí, apresenta os seguintes resultados, 42,1% dos meninos são pouco ativos, e 47,5% das meninas se classificam em pouco ativos, sendo que sedentários não houve nenhuma indicação.

Guedes, et al, (2001), em trabalho realizado em Londrina, Paraná, apresenta resultados de adolescentes onde 65% das meninas envolvidas no estudo são inativas ou muito inativas, enquanto 46% dos meninos analisados estão nesta classificação.

Matsudo, et al,(2002), em trabalho realizado no estado de São Paulo, com uma população maior, apresenta estudo onde 10% das mulheres de 15-29 anos se apresentam sedentárias e regularmente ativas 44.5% neste grupo, e conforme a idade cronológica foi aumentando também vai aumentando o

percentual de mulheres inativas ou irregularmente ativas que no grupo de 30 a 69 anos aumentou em mais de 50%.

Em outro estudo de Farias Junior, de (2006), em Florianópolis com uma amostra de 1.949 adolescentes de 12 a 18 anos, divididos por categorias de idade, os adolescentes de 15-18 anos ficaram em 63,4% de indivíduos inativos onde os mais novos de 12-14 anos ficaram em 36,65% demonstrando que com o passar dos anos aumenta a inatividade destes indivíduos. Sendo que ao comparar entre os sexos, os meninos ficaram 51,5% inativos e as meninas 73,5% inativas.

Com relação a estes resultados as diferenças dos instrumentos de pesquisa, para verificar o nível de atividade física, e o critério para classificar este nível, como também em relação ao procedimento amostral e suas características acabam por restringir comparações diretas entre os estudos, e desta forma também ficando restrita se generalizar resultados. (FARIAS JR, 2006)

Devido ao percentual de amostras deste estudo ser inferior, em relação aos estudos já realizados e utilizados para a realização desta pesquisa, seu percentual ficou muito alto, 35% no total da amostra estão classificados como irregularmente ativos. Ao observarmos os resultados levando em conta a relação intersexual, apesar de os meninos terem apresentado resultado de 40% irregularmente ativos, na relação entre o tempo sentado às meninas passam mais tempo sentada que os meninos, mesmo levando em consideração os dias de semana e de final de semana.

Diante deste fato vem complementar que mesmo os meninos terem apresentado resultado maior para irregularmente ativos, pode-se dizer que a hipótese de as meninas serem mais inativas que os meninos se confirmam, pois mesmo em dias de final de semana os meninos permanecem menos tempo sentados que as meninas.

Mesmo sendo este trabalho realizado com amostras menores, as constatações ocorreram praticamente na mesma frequência que os estudos analisados para esta pesquisa. Desta forma evidenciando que os meninos

acabam por se envolver por menor tempo em atividades físicas, mas com maior frequência tanto em dias de semana, quanto em dias de final de semana como está apresentado na Figura 2, e que as meninas tendem a diminuir a atividade nos finais de semana Figura 2.

Ao analisarmos as Tabelas 8 de meninos e 9 de meninas percebe-se que o que leva os meninos a diminuir ou não praticar atividades físicas, fica a cargo de escolha por fazer outras coisas e que em segundo lugar vem a falta de tempo, isso pode ocorrer por estes adolescentes em sua maioria já possuem trabalho após o colégio, e que muitas vezes os adolescentes deixam de realizar alguma atividade física por ter que trabalhar para ajudar a sustentar a casa, ou mesmo por desejo de ter seu próprio dinheiro. Quanto às meninas os resultados da Tabela 9 são mais preocupantes, pois além da “falta de tempo” que pode também em hipótese estar relacionada ao trabalho após a aula, 2 delas indicaram “falta de interesse” e mais 2 “falta de incentivo”, podendo assim haver a hipótese da falta de informação a respeito dos benefícios biológicos e psicológicos que a atividade física pode trazer como também ao falar da falta de incentivo em hipótese elas podem não ser incentivadas devido a ninguém da família realizar atividades ou até mesmo por seu círculo de amizades também não terem interesse para esta prática.

De acordo Gallahue e Donnelly, (2008), os indivíduos que participaram deste trabalho estão no estágio de aplicação, onde iniciam a seleção dos tipos de esporte e atividade física que preferem. Sendo que esta preferência estará diretamente relacionada com as atividades vivenciadas anteriormente e que também foram bem sucedidas, e que levam em consideração características como: somatotipo, localização geográfica e principalmente os aspectos emocionais, sociais e também culturais.

Como também Gallahue e Ozmun, (2005), este ser, este individuo esta se tornando cada vez mais consciente do seu corpo, de suas características pessoais, bem como de suas limitações, e por isto acaba por se concentrar mais em determinadas atividades física, como o esporte, por exemplo. Pois nesta fase se está aprimorando esta competência. E desta forma treinar irá auxiliar o desenvolvimento de suas habilidades em níveis superiores.

De acordo com Gallahue e Ozmun, (2005) do ponto de vista cognitivo, estes indivíduos desta faixa etária estão com sua precisão, exatidão e controle cada vez mais desenvolvidos. Sendo que nesta fase é quando eles ficam cada vez mais influenciáveis pelos fatores de ordem social, cultural e psicológico, principalmente nas escolhas das atividades físicas que irão se envolver.

6 – Conclusão

O objetivo deste trabalho foi o de investigar os níveis de atividade física utilizando o Questionário Internacional de Atividade Física - IPAQ, e também de alguns fatores que podem levar a inatividade em adolescentes da escola Fabio Junqueira Franco na cidade de Barretos.

Pode-se concluir a respeito deste trabalho e de seus resultados que, apesar de uma amostra não muito significativa onde, foram analisados somente 23 adolescentes, sendo 10 meninos e 13 meninas. E após a análise e comparação realizada com outros estudos, fica clara a alta incidência de indivíduos independentemente do sexo na classificação de irregularmente ativos. Mesmo que tenha ocorrido uma prevalência de indivíduos como sendo Muito Ativos e Ativos. Havendo também uma diminuição de atividades físicas pelas meninas nos finais de semana, demonstrando assim que mesmo possuindo classificação de Muito Ativas fisicamente e Ativas, elas não possuem uma frequência para estas atividades, enquanto que os meninos possuem uma frequência maior quanto à regularidade da prática de atividades físicas.

Os adolescentes costumam se apresentar mais ativos aos finais de semana, principalmente os meninos, e as meninas não. Como o questionário utilizado possuía poucos variáveis não houve a possibilidade de estar verificando outras variáveis para realizar um trabalho mais detalhado. Mas para os objetivos que foram propostos, ele nos trouxe os resultados para classificação de nível de atividade física destes alunos.

Como se pode observar na bibliografia escolhida, há vários estudos que comprovam que a infância e a adolescência são os períodos em que pode se obter melhores resultados, objetivando a prática regular de atividade física. Como estes jovens estão em uma fase em que todas as vivências realizadas que ofereçam prazer, alegria, e convívio social agradável, poderão trazer para a vida adulta o hábito e a regularidade, de realizar atividades físicas na vida adulta e assim diminuir, ou exterminar doenças como hipertensão, diabetes melitus e ainda prevenir doenças coronarianas.

As aulas de educação física são a principal fonte de vivências de atividades físicas que as crianças e adolescentes possuem. E é de sua responsabilidade, no que diz respeito a estes indivíduos estarem participando de atividades lúdicas, prazerosas e de cooperação, levando-os a praticarem atividades físicas de forma a não causar nenhum dano emocional, sem haver exclusão, e principalmente motivando as crianças e adolescentes a se interessarem por estar praticando atividades físicas mesmo fora da escola.

Como a regularidade nas atividades físicas destes alunos não acontece, tanto na frequência quanto na duração, devem-se buscar alternativas, para estar levando a estes adolescentes informações. Podendo até realizar uma prescrição individual de um programa de atividades física, onde se privilegie atividades que os mesmo gostem de estar praticando, e assim procurar alcançar a regularidade tanto na frequência quanto na duração das atividades. Para que desta forma seja incentivado à atividade física na vida adulta e na velhice.

7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, T.L., et al. Análise de indicadores de risco para hipertensão arterial em crianças e adolescentes. São Paulo. Rev. Esc. Enferm. USP. 42 (1): 120-6. 2008.

AMORIM, P. R. et al. IPAQ – Análise do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. Fitness & Performance Journal, v. 5, nº 5. 2006.

ARAÚJO, D.S.M.S; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Rio de Janeiro. Rev. Bras. Med. Esp. Vol. 6, nº 5, p. 194-203. Set/Out. 2000.

ARAÚJO JÚNIOR, J. F., et al. Nível de Atividade Física de adolescentes da Cidade de Jacareí, em relação a Gênero, Frequência e Duração. IX Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e V Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do vale do Paraíba.

AZEVEDO JÚNIOR, M.R. ARAÚJO, C. L. P., PEREIRA, F.M. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. Rev. Bras. Educ. Fís. Esporte, São Paulo. V. 20, nº1, p. 51-58. jan/mar. 2006.

BERGER, B.G. Psychological benefits of an active lifestyle: what we know and what we need to know. QUEST: v. 48, p. 330-353, 1996.

BOUCHARD, C. et al. Exercise, fitness and health: The consensus statement. In: Bouchard, C. et al. Exercise, fitness and health. Champaign, Illinois, Human Kinetics Books, 1990.

BRAGGION, G. F., MATSUDO, S. M. M., MATSUDO, V. K. R. Consumo alimentar, atividade física e percepção da aparência corporal em adolescentes. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília. V. 8, nº 1, janeiro 2000.

BUENO, Silveira. Minidicionário da Língua Portuguesa. Editora FTD S.A. São Paulo. 703 p.1996.

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL (CELAFISCS). Classificação do nível de atividade física IPAQ. Disponível em: [HTTP://www.celafiscs.org.br/downloads/Classificacaoonive-IAF-IPAQ2007.pdf](http://www.celafiscs.org.br/downloads/Classificacaoonive-IAF-IPAQ2007.pdf). Acesso em: 10 de ago. de 2010.

CENTRO DE ESTUDOS DO LABORATÓRIO DE APTIDÃO FÍSICA DE SÃO CAETANO DO SUL (CELAFISCS). Classificação do nível de atividade física IPAQ. Disponível em: [HTTP://www.celafiscs.org.br/downloads/questionario-AF-Crianca-Adolescente.pdf](http://www.celafiscs.org.br/downloads/questionario-AF-Crianca-Adolescente.pdf). Acesso em: 10 de ago. de 2010.

CASPERSEN, C. J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise and physical fitness. Public Health Reports, 1985, 100, 2, 126-131.

CESCHINI, Fabio Luis; JÚNIOR, Aylton Figueira. Prevalência de atividade física insuficiente e fatores associados em adolescentes. Revista Brasileira de Ciência e Movimento, Vol. 16, Nº 3, p. 1-21. 2008. Disponível em: <<http://portalrevistas.ucb.br>>. Acesso em: 01/06/2011.

CRESPO, C. J., et al. Television watching, energy intake, and obesity in US children: results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988-1994. Arch Pediatr Adolesc Med. 2001; 155(3): 360-5.

DAMASO, A. Obesidade. Rio de Janeiro: Medsi, 2003.

DIETZ, W.H. Childhood weight affects adult morbidity and mortality. J. Nutr. 1998; 128(2 Suppl) : S411-14.

ENES, Carla Cristina. Consumo alimentar e padrão de atividade física como determinantes do estado nutricional: um estudo longitudinal com adolescentes. São Paulo. 2010. 143 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública). Universidade de São Paulo. São Paulo. 2010.

FARIAS JÚNIOR, J.C.; LOPES, A. S. Comportamentos de risco relacionados à saúde em adolescentes. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Jan/mar 2004.

FARIAS JÚNIOR, J.C. Prevalência e fatores de influência para inatividade física em adolescentes. Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 2006; 14(1): 63-70. Disponível em: < <http://portalrevistas.ucb.br>>. Acesso em: 01/06/2011

FERREIRA, Marcos Santos. Aptidão Física e Saúde na Educação Física Escolar: Ampliando o Enfoque. Rio de Janeiro. Rev. Bras. Ciên. Esporte. V. 22, nº 2, p. 41-54, jan. 2001.

FONTAINE, K.R. et al. Years of life lost due to obesity. JAMA, Chicago, v. 283, nº 2, p. 187-93, 2003.

GALLAHUE, D. L.; OZMUN, J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor. 3 ed. São Paulo: Phorte, 2005.

GALLAHUE, D.L.; DONNELLY, F.C. Educação Física Desenvolvimentista para Todas as Crianças. Editora Phorte. São Paulo, SP. 2008.

GASPAR, Pedro João. Efeitos do sedentarismo a nível cardiovascular: a importância da atividade física na manutenção da saúde. Universidade de Aveiro. 2004. Disponível em: < <http://biblioteca.universia.net/>>. Acesso em: 08/04/2011

GIUGLIANO, R., CARNEIRO, E. C. Fatores associados à obesidade em escolares. Brasília. Jornal de Pediatria. Vol. 80, nº 1, 2004.

GLANER, Maria Fátima. Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes rurais e urbanos em relação a critérios de referencia. Rev. Bras. Educ. Fís. Esp. São Paulo, v. 19, nº 1, jan/mar, 2005.

GLENMARK, B, HEDBERG, G, JANSSON E. Prediction of physical activity level in adulthood by physical characteristics, physical performance and physical activity in adolescence: an 11-year follow-up study. Eur J Appl Physiol 1994; 69:530-8.

GUEDES, D. P., et al. Aptidão física relacionada à saúde e fatores de risco predisponentes às doenças cardiovasculares em adolescentes. Paraná. Rev. Port. Ciên. do Desp. Vol. 2, nº 5, p. 31-46. 2002.

GUEDES, D.P., et al. Nível de prática de atividade física habitual em adolescentes. Rev. Bras. Med. Esporte. Vol. 7, nº 6, p. 46-62. Nov/Dez. 2001.

GUEDES, D.P., et al. Fatores de Risco Cardiovasculares em Adolescentes: Indicadores Biológicos e Comportamentais. Londrina. Arquivo Brasileiro de Cardiologia. V. 86, nº 6, Junho 2006.

GUEDES, J. E.; GUEDES, D.P. Características dos Programas de Educação Física Escolar. Rev. Paul. Ed. Fís. São Paulo. Vol. 11, nº 1. Jan/jun. 1997

GUEDES, Dartagnan Pinto. Educação Para a Saúde Mediante Programas de Educação Física Escolar. Paraná. Rev. Motriz. Vol. 5, nº 1. Jun. 1999.

GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, Joana E.R.P. Reprodutibilidade e Validade do Questionário Internacional de Atividade Física em Adolescentes. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 11, nº2. Mar/Abr, 2005. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 12/07/2011.

GUISELINI, Mauro; MATTOS, Mauro Gomes. Resgate de Movimento Corporal na Educação Física Escolar: Uma Necessidade de Intervenção do Professor de Educação Física. Informe Phorte, ano 11, nº 23, abril/set, 2008. Disponível em:<<http://www.phorte.com>>. Acesso em: 11/07/2011.

HALLAL, P. C. et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. Rev. Saúde Pública. Pelotas. V. 41, nº 3. P. 453-460. 2007.

LAUS, Maria Fernanda. Estudo das relações entre prática de atividade física, estado nutricional e percepção de imagem corporal em adolescentes do ensino médio de Ribeirão Preto – SP. 2009. 146 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto da USP. Ribeirão Preto, SP, 2009.

LAZOLLI, José Kawazoe, et al. Atividade física na infância e adolescência. Curitiba. Revista Brasileira Medicina Esporte. V. 4. Nº4. P. 107-109. Jul/Ago, 1998. Disponível em: <www.revistas.ufg.br>. Acesso em: 04/06/2011.

MAFFEIS, C. et al. Energy expenditure during walking and running in obese and nonobese prepubertal children. J. pediatr. 1993; 123:193-9.

MARTIN, Leandro, et al. Atividades físicas e comportamentos sedentários: evidências e novos caminhos para nossas pesquisas. Rev. Bras. De Atividade Física & Saúde. Florianópolis, v. 15, nº 2. P. 126-127. Março 2010.

MATSUDO, S.M., et al. Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Rev. Bras. Ciên. Mov. V. 10. Nº 4. Outubro, 2002.

MELLO, E.D.; et al. Obesidade infantil: como podemos ser eficazes? Porto Alegre. Jornal de Pediatria. Vol. 80, nº 3, p. 173-182, 2004

MEZZAROBA, Cristiano. Uma Abordagem da Promoção da Saúde e sua Relação com a Educação Física Escolar. Biblioteca Infortreino. 2010. Disponível em: < <http://infortreino.com> > Acesso em: 15/08/2010.

OZELAME, Salete Silva; SILVA, Maria Sebastiana. Fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes obesos de três distritos sanitários de Goiânia. Pensar a Prática. 12/1: p. 1-12, jan/abr. 2009. Disponível em: < www.revistas.ufg.br>. Acesso em: 04/06/2011.

PARDINI, Renato, et al. Validação do questionário internacional d nível de atividade física (IPAQ – versão 6): estudo piloto em adultos jovens brasileiros. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília. V. 9, nº 3. Julho. 2001.

PIMENTA, A. P. A. A.; PALMA, A. Perfil Epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília. V. 9, nº 4, p. 19-24, out. 2001.

PITANGA, F. J. Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. Rev. Bras. Ciên. e Mov. Brasília. V. 10. Nº 3 p. 49-54, julho 2002.

RAITAKARI, OT, PORKKA KVK, TAIMELA S, TELAMA R, RASAMEN L, VIIKARI JSA. Effects IF persistent physical activity and inactivity on coronary risk factors in children and Young adults. Am J Epidemiol 1994; 140: 195-205.

SANTOS, Mariana Silva, et al. Desenvolvimento de um instrumento para avaliar a prática de atividades físicas em adolescentes. Curitiba. Revista Brasileira de atividade física & saúde. V. 14. Nº 2. 2009. Disponível em: < www.revistas.ufg.br>. Acesso em: 04/06/2011.

SANTOS, Gildenir Carolino, et al (Org). Percurso Científico: guia prático para elaboração da normalização científica e orientação metodológica. Campinas – SP. Ed. Arte Escrita. 2012.

SEABRA, A.F. et al, Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à pratica de atividade física de adolescentes. Caderno de Saúde Pública, v. 24, nº 4, p. 721-736, 2008.

TASSITANO, R. M. et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. Rev. Bras. Cineantropometria Desempenho Hum. V. 9, nº 1. P. 55-60. 2007.

TAYLOR, C. B.; SALLIS, J.F.; NEEDLE, R. The relation of physical activity and exercise to mental health. Public Health Reports, v. 100, nº 2, p. 195-201, 1985.

SILVA, R.C.R. da; MALINA, R. M. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. Rio de Janeiro Cad. Saúde Pública.V. 16. Nº 4. Out/Dez. 2000

SISCOVICK, D. S.; LAPORTE, R. E.; NEWMAN, J.M. The Disease specific benefits and risks of physical activity and exercise. Public Health Reports, v. 100, nº 2. P. 180-188. 1985.

WANG, Y., MONTEIRO, C.A.; POPKIN, B.M. Trends of obesity and underweight in older children and adolescents in the United States, Brazil, China, and Russia. Am J Clin Nutr., Davis, v. 75, nº 6 p. 971-7, 2002.

ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração. Dias _____ por SEMANA () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? Horas: _____ Minutos: _____

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 (deixa livre ou lazer). Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV, jogando vídeo game, bate-papo na internet e uso do computador para jogar e estudar. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante 1 dia de semana? _____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em 1 dia de final de semana? _____ horas _____ minutos

5. Caso não realize nenhum tipo de atividade física responda. Quais os motivos que os levam a não realizar atividades físicas?

- | | |
|----------------------------------|---|
| () Falta de tempo | () Falta de interesse |
| () Não Gosta | |
| () Amigos não praticam | () Falta de incentivo |
| () Falta de habilidades físicas | |
| () Limitações físicas | () Preferências em fazer outras coisas |
| () Outros: _____ | |

ANEXO II

Universidade de Brasília
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PÓLO _Barretos_

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Polo _Barretos_ do Programa UAB da Universidade de Brasília pelo telefone (_17_) _3322_- _8184_.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: _ OCORRÊNCIA E FATORES DE INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES NA ESCOLA FÁBIO JUNQUEIRA FRANCO EM BARRETOS/SP _

Responsável: _ Ana Cristina de David___ (nome do orientador)_____

Descrição da pesquisa:

Com o aumento do sedentarismo sendo um dos grandes problemas da saúde pública e vem crescendo também entre crianças e adolescentes sem levar em conta todos os níveis socioeconômicos. Deste modo este estudo pretende demonstrar o perfil do nível de atividades físicas dos adolescentes da Escola Estadual Fábio Junqueira Franco, em Barretos. Bem como alguns dos fatores que os levam a esta inatividade.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____
_____, RG _____, CPF _____, abaixo assinado, Diretora da Escola Estadual Fabio Junqueira Franco autorizo os alunos que quiserem e tiverem autorização devidamente assinada e a responder o questionário e a utilização do mesmo para fins acadêmico científicos do conteúdo do **questionário**, para a pesquisa: ___.

Fui devidamente esclarecido pelo (a) aluno(a):_Denis Léia Zuquim__ sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens, serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

Local e Data

Assinatura

ANEXO II

Universidade de Brasília
PROGRAMA UNIVERSIDADE ABERTA DO BRASIL
LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA
PÓLO _Barretos_

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DE PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após ser esclarecido (a) sobre as informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine o documento de consentimento de sua participação, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado de forma alguma. Em caso de dúvida você pode procurar o Pólo _Barretos_ do Programa UAB da Universidade de Brasília pelo telefone (_17_) 3322-8184_.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: OCORRÊNCIA E FATORES DE INATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES NA ESCOLA FÁBIO JUNQUEIRA FRANCO EM BARRETOS/SP ____

Responsável: Ana Cristina de David____ (nome do orientador)

Descrição da pesquisa:

Com o aumento do sedentarismo é um dos grandes problemas da saúde pública e vem crescendo também entre crianças e adolescentes sem levar em conta todos os níveis socioeconômicos. Deste modo este estudo pretende demonstrar o perfil do nível de atividades físicas dos adolescentes da Escola Estadual Fábio Junqueira Franco, em Barretos. Bem como os fatores que os levam a esta inatividade.

Observações importantes:

A pesquisa não envolve riscos à saúde, integridade física ou moral daquele que será sujeito da pesquisa. Não será fornecido nenhum auxílio financeiro, por parte dos pesquisadores, seja para transporte ou gastos de qualquer outra natureza. A coleta de dados deverá ser autorizada e poderá ser acompanhada por terceiros. O resultado obtido com os dados coletados, bem como possíveis imagens, serão sistematizados e posteriormente divulgado na forma de um texto monográfico, que será apresentado em sessão pública de avaliação disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de Monografias da UnB.

TERMO DE CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

Eu, _____
_____, RG _____, CPF _____, abaixo
assinado, autorizo meu filho(a)
_____ responder o
questionário e a utilização do mesmo para fins acadêmico científicos do
conteúdo do **questionário**, para a pesquisa: _____.
Fui devidamente esclarecido pelo (a) aluno(a): _____
sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os seus
objetivos e finalidades. Foi-me garantido que poderei desistir de participar em
qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade. Também fui
informado que os dados coletados durante a pesquisa, e também imagens,
serão divulgados para fins acadêmicos e científicos, através de Trabalho
Monográfico que será apresentado em sessão pública de avaliação e
posteriormente disponibilizado para consulta através da Biblioteca Digital de
Monografias da UnB.

Local e data

Assinatura

ANEXO III

CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ

1. INATIVO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

2. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém, de forma insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa).

3. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão; ou

b) MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

4. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:

a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão ou

b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

Exemplos:

Indivíduo s	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Inativo
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo
4	3	20	3	20	1	30	Ativo
5	5	45	-	-	-	-	Ativo

6	3	30	3	30	3	20	Muito Ativo
7	-	-	-	-	5	30	Muito Ativo

F = Frequência – D = Duração

Sugerimos uma forma de classificação adicional reduzindo para dois grupos. Aqueles que alcançam e não alcançam a recomendação, muito utilizada em estudos de Cálculo de Risco.

Os grupos com a classificação Inativo e Irregularmente Ativo denominam-se SEDENTÁRIO ou Insuficientemente ativo.

Os grupos classificados como Ativo e Muito Ativo recebem o conceito de suficientemente ativos, aqueles que alcançam a recomendação de ≥ 150 minutos e ≥ 5 dias na semana.