

**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CAMPUS REGIONAL DO VALE DO IVAÍ**

RENAN AUGUSTO MEIRA SANCHES

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ –
CAMPUS REGIONAL DO VALE DO IVAÍ.**

**IVAIPORÃ
2014**

RENAN AUGUSTO MEIRA SANCHES

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ –
CAMPUS REGIONAL DO VALE DO IVAÍ.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia)
apresentado à UEM - Universidade Estadual
de Maringá - como requisito parcial para
obtenção do título de Licenciado em
Educação Física.

Orientador: Prof. Ms. Eduard Angelo Bendrath

IVAIPORÃ
2014

RENAN AUGUSTO MEIRA SANCHES

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ACADÊMICOS DO CURSO DE
EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE MARINGÁ –
CAMPUS REGIONAL DO VALE DO IVAÍ.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Monografia)
apresentado à UEM - Universidade Estadual
de Maringá - como requisito parcial para
obtenção do título de Licenciado em
Educação Física.

Aprovado em _____ / _____ / _____

COMISSÃO EXAMINADORA

Prof. Ms. Eduard Angelo Bendrath
Universidade Estadual de Maringá - UEM

Profª Ms. Andréia Paula Basei
Universidade Estadual de Maringá - UEM

Prof. Ms. Wendell Artur Lopes
Universidade Estadual de Maringá – UEM

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a minha família, amigos, professores e todos que fizeram parte da luta, da minha caminhada e do meu esforço para concluir este trabalho, inclusive, dedico a mim mesmo, não sendo ignorante, de maneira alguma, ignorante seria se não reconhece o sofrimento, noites de sono, dedicação e esforço impostos por mim para a conclusão deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus pela vida, pela saúde e pela minha família, que com todas as dificuldades sempre me apoiaram para que eu continuasse estudando e tivesse uma formação profissional.

A minha mãe, uma mulher guerreira, que também faz papel de pai, sempre batalhando e dando o seu melhor para conseguir criar a mim e a minha irmã, nos dando educação e mostrando o caminho certo, incentivando a ir a diante e nunca desistir. Minha irmã que me apóia e me defende em minhas decisões, minha avó e tios que sempre ajudaram no que foi preciso para chegar até aqui.

Os amigos que escolhi para serem minha segunda família, e estiveram sempre lado a lado comigo nessa minha caminhada, dentre estes, em especial os companheiros de sala, que estiveram comigo nestes quatro anos de curso, a Mari que mesmo longe sempre esteve a disposição para me ajudar sempre que precisei.

Aos professores e funcionários da Universidade, tenho muito a que agradecer, pois apesar de todas as dificuldades encontradas durante estes anos de curso, são estes, que me proporcionaram o conhecimento que eu tenho hoje, tudo o que aprendi foi graças a eles. A Gislaine e Renata que me ajudaram no início e ao meu orientador Eduard que aceitou realizar a minha orientação e acreditou em mim mesmo eu estando atrasado com a “corda no pescoço”.

Enfim, agradeço a todos que estiveram comigo e me ajudaram durante esta intensa e cansativa caminhada da minha formação.

*“Eu faço da dificuldade
A minha motivação
A volta por cima
Vem na continuação
O que se leva dessa vida
É o que se vive
É o que se faz
Saber muito é muito pouco...”*

Chorão

SANCHES, Renan Augusto Meira. **Nível de atividade física em acadêmicos do curso de educação física da Universidade Estadual de Maringá – Campus Regional do Vale do Ivaí.** Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá – UEM, 2014.

RESUMO

Com o passar dos anos o nível de atividade física das pessoas foi diminuindo e a acomodação por parte das mesmas aumentando. Este fenômeno trouxe inúmeras consequências para sociedade, algumas num âmbito positivo, outras já nem tanto, podendo até serem consideradas negativas. Dentro deste contexto, a saúde populacional acabou sendo atingida, uma vez que não precisando mais realizar tarefas simples, como caminhar até onde é preciso, ou subir as escadas de um prédio, ou ainda levantar para trocar o canal da televisão, os indivíduos acabaram cada vez mais se acomodando e perdendo o costume de praticar exercícios físicos, sendo levados ao sedentarismo. O estudo teve como finalidade avaliar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá – Campus Regional do Vale do Ivaí. A amostra composta por 83 acadêmicos, sendo estes, 40 do sexo masculino e 43 do sexo feminino com idade média de 20 anos ($\pm 2,9$), os dados foram obtidos através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta, e analisados com o auxílio do SPSS for Windows 15.0. A análise dos dados proporcionou os seguintes resultados: na comparação feita entre turmas, não foi constatado diferença significativa $X^2 = 0,254$ ($p \leq 0,05$), a maior porcentagem geral 47,0 foi classificada como “Ativos”. Na comparação realizada entre as idades, também foi constatado a partir de uma visão geral que a maioria foi classificada como “Ativos”, entretanto também não apresentando diferença significativa $X^2 = 0,912$ ($p \leq 0,05$). Na comparação realizada entre os sexos, foi constatada diferença significativa $X^2 = 0,012$ ($p \leq 0,05$). Com relação às mulheres, foi observado que a maioria (53,5%) se encontra na classificação “Ativo” e “Insuficientemente Ativo A” (23,3%) já os homens tiveram maior percentual de participação (47,5%) na classificação “Muito Ativo” e “Ativo” (40,0%). Em relação ao percentual de “Sedentários” as mulheres apresentaram uma porcentagem de 4,7%, enquanto os homens estabeleceram um percentual de 0% nesta classificação. Concluindo desta forma que os homens do curso de Educação Física da UEM Campus Regional do Vale do Ivaí em geral são mais ativos fisicamente que as mulheres.

Palavras-chave: Educação Física. Atividades Físicas. Sedentarismo. Ipaq. Estudantes Universitários.

SANCHES, Renan Augusto Meira. **Level of physical activity in students of physical education at the State University of Maringa - Regional Campus of Vale do Ivaí.** Work of Conclusion of Course (Graduation in Educação Física) – Universidade Estadual de Maringá – UEM, 2014.

ABSTRACT

Over the years the level of physical activity of people was decreasing and accommodation was increasing among them. This phenomenon has brought many consequences for society, some in a positive context, others not so much, and may even be considered negative. Within this context, population health was eventually reached, since it is no longer needed to perform simple tasks such as walking up to where it is needed, or going up the stairs of a building, or even to stand up to change the TV channel. Individuals ended up accommodating themselves more and more and losing the habit of exercising, being taken to inactivity. The present study aimed to assess the level of physical activity of students from the Physical Education Course of the Public University of Maringá – Regional Campus of Vale do Ivaí. A sample was composed of 83 academic students, being 40 males and 43 females with an average age of 20 (± 2.9). The data were obtained through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in its short version, and analyzed with the support of SPSS for Windows 15.0. The analysis of the data resulted in the following findings: in the comparison made between classes, it was not observed any significant difference $X^2 = 0.254$ ($p \leq 0.05$), the highest overall percentage of 47.0 was classified as "Active". In the comparison between the ages, it was also found from a general view that the majority was classified as "Active", but also no significant difference was observed $X^2 = 0.912$ ($p \leq 0.05$). In the comparison between the genders, a significant difference was observed $X^2 = 0.012$ ($p \leq 0.05$). Related to women, it was observed that the majority of them (53.5%) are found in "Active" and "Insufficiently Active A" (23.3%) classification. Men, instead, had the highest percentage of participation (47.5%) in "Very Active" and "Active" (40.0%) classification. Regarding to the percentage of "Sedentary", women had a percentage of 4.7%, while the men set a percentage of 0% in this classification. To conclude, the men from the Physical Education Course of UEM Regional Campus of Vale do Ivaí in general are more physically active than women.

Key-words: Physical Education. Physical Activities. Sedentary Lifestyle. IPAQ. University Student

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 -	Classificação do nível de atividade física.....	22
Quadro 2 -	Divisão dos grupos etários em <i>percentis</i>	31

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 -	Número e percentual de alunos por turma de acordo com a classificação do IPAQ (sedentário, insuficientemente ativo A, insuficientemente ativo B, ativo e muito ativo).....	26
Tabela 2 -	Comparação das turmas e sua classificação com o teste de Kruskal Wallis.	29
Tabela 3 -	Classificação geral dos acadêmicos por sexo de acordo com o nível de atividade física.	30
Tabela 4 -	Grupo etário dos acadêmicos em conformidade com o nível de atividade física.	31
Tabela 5 -	Valores absolutos em relação idade X Ipaq.....	32

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 -	Percentual dos acadêmicos dos 1º ano de acordo com a classificação do IPAQ.	27
Gráfico 2 -	Percentual dos acadêmicos dos 2º ano de acordo com a classificação do IPAQ.	27
Gráfico 3 -	Percentual dos acadêmicos dos 3º ano de acordo com a classificação do IPAQ.	28
Gráfico 4 -	Percentual dos acadêmicos dos 4º ano de acordo com a classificação do IPAQ.	28
Gráfico 5 -	Percentual dos acadêmicos por sexo de acordo com o nível de atividade física.....	30

LISTA DE ANEXOS

Anexo 1 -	QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ).....	37
------------------	--	----

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

UEM – Universidade Estadual de Maringá

IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física

OMS – Organização Mundial da Saúde

CDC – Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	15
2. JUSTIFICATIVA	17
3. OBJETIVOS	18
3.1. OBJETIVO GERAL	18
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	18
4. REVISÃO DE LITERATURA	19
4.1. SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA.....	19
4.2. ATUAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA.....	21
4.3. O IPAQ COMO INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA	23
5. MATERIAIS E MÉTODOS	25
5.1. TIPO DE ESTUDO	25
5.2. POPULAÇÃO E AMOSTRA	25
5.3. INSTRUMENTOS DE MEDIDA.....	26
5.4. PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS.....	27
5.5. ANÁLISE DE DADOS	28
6. RESULTADOS E DISCUSSÃO	29
6.1. CONTEXTO GERAL DO CURSO.....	29
6.2. CONTEXTO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA.....	29
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS	37
REFERÊNCIAS	38
ANEXOS	41

1. INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, devido à crescente industrialização, facilidade para desenvolver tarefas de um modo geral, falta de espaço nas grandes cidades para a realização de atividade física, e diversos outros fatores, contribuíram para o aumento do sedentarismo.

Nos últimos séculos com o avanço da industrialização, o estilo de vida humano vem sofrendo mudanças consideráveis, com a facilidade nas áreas da mecanização, automação e informatização (GONÇALVES; VILARTA, 2004).

Um dos meios de combate ao sedentarismo é a promoção de uma vida ativa, desta forma a população deve ser conscientizada desde cedo, de que a atividade física juntamente com uma alimentação saudável trará grandes benefícios para a sua vida.

Os avanços tecnológicos têm levado indivíduos a não suprirem os níveis de atividade física recomendados diariamente. Contudo a facilidade para ir e vir e até mesmo se alimentar induzem e propiciam os indivíduos a adotarem um estilo de vida sedentário (PITANGA, 2002).

Para Weinek (2005) o corpo humano deve sempre se manter ativo, para que as doenças do sedentarismo não se manifestem, estas, que ocorrem, por conta de um nível inadequado de atividade física.

A atividade física deve ser praticada regularmente, se possível em todas as fases da vida do indivíduo, desta forma proporcionando benefícios. O ensino superior, deve ser um período de melhoria e mudança na vida das pessoas, pois muitos comportamentos que foram adquiridos durante toda a vida podem ser alterados decorrentes de novas atitudes, comportamentos e novos conhecimentos adquiridos. A prática de atividade física é um desses comportamentos que podem ser alterados com o ingresso na universidade e se bem estimulada pode resultar em pessoas mais ativas, levando esses valores e repassando-os durante toda a sua vida.

Devemos apontar que a educação física por se tratar de um curso da área da saúde deve trabalhar também, com uma visão voltada para a saúde e bem estar

da população, benefícios de uma alimentação saudável e prática de atividade física regular. A partir disso, sabemos que no curso de educação física os acadêmicos se apropriam de um grande conhecimento a respeito de tais benefícios, desta forma, a pesquisa elaborou o seguinte problema: Os acadêmicos de educação física por terem grande conhecimento sobre os benefícios da prática regular de atividade física possuem um nível de atividade física adequado para ser benéfico à saúde?

2. JUSTIFICATIVA

O sedentarismo vem se tornando predominante na maioria da população, e junto com ele algumas doenças relacionadas com a falta de atividade física praticada regularmente. Segundo Silva *et al.* (2007) a atividade física é um importante elemento para a melhoria da qualidade de vida da população.

A população adulta que pratica atividade física regularmente e leva uma vida ativa saudável, pode ter trazido este hábito desde sua juventude, período esse onde iniciam-se os estudos em nível superior, e onde inevitavelmente ocorrem diversas mudanças na vida das pessoas.

De acordo com Bastos *et al.* (2010) estudantes universitários que possuem uma intensa carga de tarefas, provas, seminários e outros compromissos, podem acabar deixando a atividade física como segundo plano, porém, cursos que possuem disciplinas voltadas para prática motora, podem acarretar em níveis mais altos de atividade física. Este é o caso da Educação Física, onde o acadêmico compreende mais do que qualquer outro estudante os benefícios propiciados pela prática regular de atividades físicas.

Estudos como os de Silva *et al.* (2007), Castro Júnior *et al.* (2012), Guedes e Gonçalves (2007), Ceschini e Figueira Júnior (2006) e Matsudo *et al.* (2002) já apontavam para a importância da verificação do nível de atividade física em estudantes universitários e também na população jovem, fatos esses que vem de encontro com a necessidade premente desse estudo no Campus da UEM no Regional do Vale do Ivaí.

Ceschini e Figueira Júnior (2006) apontam que o nível de atividade física durante a adolescência pode predizer o nível durante a fase adulta. Matsudo *et al.* (2002) salienta que a atividade física tem sido mencionada como instrumento de manutenção e promoção da saúde. O sedentarismo além de representar um risco pessoal de enfermidades, têm um custo econômico para o indivíduo, sua família e para a sociedade.

Desta forma, partindo da premissa de que os acadêmicos mais bem informados sobre os benefícios da atividade física levarão uma vida mais ativa

fisicamente, torna-se necessário mensurar o nível de atividade física dos mesmos, analisando possíveis diferenças entre turmas, sexo ou idade.

Busca-se assim, neste trabalho, verificar o nível de atividade física dos acadêmicos de educação física da Universidade Estadual de Maringá – Campus Regional do Vale do Ivaí.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GERAL

- Analisar o nível de atividade física dos acadêmicos de educação física da Universidade Estadual de Maringá – Campus Regional do Vale do Ivaí.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar se os acadêmicos de educação física são fisicamente ativos ou insuficientemente ativos.
- Comparar o nível de atividade física dos acadêmicos entre turmas, sexo e idade.
- Discutir os resultados encontrados com outros estudos de mesma característica.

4. REVISÃO DE LITERATURA

Neste capítulo procuramos fazer uma abordagem teórica composta pelos principais itens a serem discutidos e apresentados durante a realização da pesquisa.

O primeiro a ser citado são os benefícios à saúde proporcionados pela prática regular de atividade física, de maneira que as pessoas possam obter um conhecimento sobre o assunto tratado de uma maneira geral. Uma breve descrição sobre o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) e porque foi escolhido como ferramenta para mensurar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá – Campus Vale do Ivaí, e assim, contribuindo para que a pesquisa fosse desenvolvida.

Estudos como os de Silva *et al* (2007), Castro Júnior *et al* (2012), Guedes e Gonçalves (2007) entre outros, discutidos durante o trabalho, nos mostram a relação do tema imposto e a necessidade de transmitir para a população em geral, os benefícios causados pela prática regular de atividade física.

Tais itens escritos de maneira com que os acadêmicos possam se apropriar e enriquecer seu conhecimento sobre a área, e expandir a importância da pesquisa desenvolvida para a comunidade em geral.

A abordagem foi realizada de acordo com o ponto de vista de teóricos da referida área e de conhecimentos adquiridos durante o curso de graduação até o determinado momento da pesquisa.

4.1 SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA

Segundo Neto (2014) o sedentarismo é definido como falta ou baixo nível de atividade física, mas, do ponto de vista da medicina moderna, sedentário é o indivíduo que gasta poucas calorias durante a semana, sendo este gasto inferior a 2.200 calorias/semana.

Sem dúvida, o sedentarismo é uma das maiores preocupações nos dias atuais pelo fato de acarretar diversos malefícios para a saúde e bem estar da população. As pessoas se apropriam das facilidades decorrentes do

desenvolvimento e das tecnologias, obtendo assim, um estilo de vida mais inativo fisicamente. O que acaba por dar origem a uma vida desregrada e sedentária, abrindo assim portas para doenças e malefícios originados por esta.

De acordo com Pitanga (2002) no período denominado pré-histórico o homem era um ser extremamente ativo fisicamente, pois, dependia da sua força e agilidade para lutar em busca de alimento e dos movimentos naturais como, correr, saltar, lançar, para sobreviver. Com o passar dos anos os avanços tecnológicos e a facilidade para se fazer de tudo, vem causando grandes danos para a população, Abade (2008) comprova que em 1930 os óbitos relacionados a doenças cardiovasculares eram de 12%, hoje em dia são os principais causadores.

Isto pode ser confirmado por Masson (2004) o qual aponta que devido ao avanço tecnológico o conforto e facilidade da vida moderna as pessoas estão gastando menos de 500 kcal diárias, um valor muito menor do encontrado a cerca de 100 anos atrás. De acordo com Santos e Kniinik (2006) é de suma importância que esta prática seja realizada de forma contínua e corriqueira durante os períodos da vida, para que ocorra a manutenção e promoção da saúde.

A saúde e a qualidade de vida das pessoas podem ser preservadas e melhoradas com a prática regular de atividade física. Sendo por isto que para Sharkey (2002), a atividade física é de extrema importância para que o ser humano tenha uma boa qualidade de vida.

Praticando qualquer tipo de atividade física, caminhada, andar de bicicleta, lavar roupa, entre outras, mesmo não sendo um exercício físico específico e programado, o ser humano consegue adquirir inúmeros benefícios para a sua saúde e conseqüentemente viver melhor. Neste contexto, Pitanga (2002, p.51), afirma que a atividade física é definida como qualquer movimento corporal, produzido pela musculatura esquelética que resulta em gasto energético. Em se tratando de exercício físico o referido autor, apresenta-o como atividade repetitiva, planejada e estruturada, que tem como objetivo a manutenção e melhoria de um ou mais componentes da aptidão física.

Em se tratando de atividades físicas, Montti (2005) descreve-as como sendo ações realizadas individualmente ou em grupo envolvendo movimentos corporais, onde ocorre um determinado gasto energético.

No que diz respeito aos gastos energéticos, Neto (2014) aponta que é muito fácil aumentar estes gastos apenas realizando pequenas mudanças na rotina diária, como, estacionar o veículo em um local um pouco mais distante, preferir a escada ao invés de elevadores ou escada rolante, dispensar o uso de controles remotos. Desta forma, as pessoas conseguem fugir da modernização que as cercam e que induzem a se utilizar das facilidades proporcionadas.

São inúmeros os benefícios trazidos com a prática de atividades físicas regulares. Segundo Matsudo et al. (2003) estes benefícios podem ser percebidos no cotidiano de seus praticantes, como aumento da flexibilidade, manutenção de massa muscular e diminuição de gordura corporal, aumento da força muscular, melhora da autoestima e, sobretudo ocorre uma diminuição das doenças causadas pelo sedentarismo como, hipertensão, obesidade, doenças cardiovasculares, acidente vascular cerebral.

Por isto a importância do trabalho com a conscientização acerca da prática de atividades físicas desde o início da vida escolar de nossos alunos. Neste sentido o primeiro a ser conscientizado deve ser o professor. Pois será de responsabilidade dele o despertar da necessidade destas atividades em seus alunos, não apenas para uma melhor vida escolar, mas também para uma melhor qualidade de vida num todo.

4.2 ATUAÇÃO DO PROFESSOR DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Professores de educação física devem possuir um conhecimento sobre sua disciplina voltado para a saúde, pois, também faz parte do currículo pedagógico da mesma.

É necessário ampliar o entendimento que professores (as) de Educação Física Escolar têm a respeito da saúde e da sua relação com a profissão. Estas representações fundamentam, em parte, o seu trabalho profissional e têm contribuído para perpetuar a noção de causalidade entre esta disciplina e a saúde. (BAGRICHEVSKY, ESTEVÃO, PALMA, 2003. p.146).

Por se tratar de um curso com formação em Licenciatura, acredito que as relações estabelecidas no processo de formação inicial da graduação são

fundamentais para o entendimento da aplicação dos conceitos da saúde e qualidade de vida na docência da educação básica. Tais pressupostos alinham-se não apenas com o conhecimento adquirido durante o curso, mas também com o modo de vida e comportamento social em relação ao tema.

O professor de educação física deve atuar de maneira a encorajar os alunos para que realizem suas aulas, elaborando as mesmas voltadas para a prática da atividade física, dessa maneira, o professor deve, segundo Lazzoli *et al* (1998) estimular a prática regular de atividade física no cotidiano dos alunos combatendo o sedentarismo.

Partindo-se dessa premissa, então, uma das responsabilidades fundamentais dos profissionais de saúde, principalmente os da Educação Física, deveria ser informar as pessoas sobre fatores como a associação entre a atividade física, aptidão física e saúde, os princípios para uma alimentação saudável, as formas de prevenção de doenças cardiovasculares ou o papel das atividades físicas no controle do stress. (NAHAS, 2001, p. 01).

O professor sendo ativo fisicamente e, segundo seus conhecimentos, ensinando e incentivando os alunos a levarem uma vida mais saudável, com boa alimentação e a prática de atividades físicas pode exercer grande influência sobre eles e o restante da população, pois, o professor se torna uma referência dentro da sociedade em que está inserido.

A educação física, nos dias atuais, como componente curricular da educação básica, deve guiar o aluno fazendo com que o mesmo se aproprie da cultura corporal de movimento e possa usufruir de benefícios em sua qualidade de vida através dos jogos, atividades rítmicas e danças, esportes, ginásticas e práticas de aptidão física. (BETTI, 1992; BETTI, 1994).

A promoção de saúde constitui uma estratégia fundamental no contexto escolar, partindo-se da necessidade de buscar o desenvolvimento global do indivíduo, estimulando suas competências e favorecendo sua integração junto à comunidade. (RODRIGUES *et al*, 2008,p. 03).

A escola é um ambiente propício para a difusão da atividade física relacionada com a saúde e bem estar da população, pois o que os alunos aprendem dentro do âmbito escolar, repassam para as pessoas e a comunidade que as

cercam, aumentando assim o conhecimento geral sobre o assunto de um número maior de pessoas.

Os alunos têm uma crescente autonomia e capacidade de tomar decisão fazendo com que esta fase seja ideal para a aquisição de novos conhecimentos, capacidades, habilidades, valores e comportamentos determinantes para a saúde e o bom desenvolvimento (BOCCALETTO, 2007,p.86).

Dependendo então do professor uma orientação que os levem desenvolver gosto pela prática de atividades físicas. Atividades estas que são de grande importância para toda a vida dos alunos.

Alunos bem orientados fazem melhor uso das práticas das atividades físicas, levando-as para toda a vida. No entanto, os professores, que orientarão estas atividades precisam estar conscientes de sua responsabilidade para com estes alunos. Por isto a importância de uma iniciação a conscientização destes profissionais ainda em sua graduação, para que quando chegarem a sala de aula possam desenvolver plenamente seu trabalho de profissional da educação na área de educação física.

4.3 O IPAQ COMO INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

A melhora da qualidade de vida das pessoas está associada a uma dieta balanceada e uma prática de atividade física regular, cada vez mais a população vem sendo alertada sobre os riscos e malefícios do sedentarismo. Mas, nem sempre tomam atitudes para mudarem seus hábitos. Desta forma a importância de se avaliar o nível de atividade física da população se faz necessário, tanto para a conscientização da mesma quanto para a classificação das pessoas, para que possam mudar seus hábitos e acarretar melhorias para sua saúde.

Diante disto se utilizam diversos métodos para a mensuração do nível de atividade física, entre eles se encontra o IPAQ, um questionário simples e objetivo que vem ganhando espaço em um âmbito mundial.

O IPAQ sigla inglesa para determinar Internatinoal Physical Activity Questionare, ou seja, Questionário Internacional de Atividade Física, foi

desenvolvido para que se pudessem avaliar o nível de atividade física de diferentes populações e realizar comparações em nível internacional. Estimando o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa. (VESPASIANO, 2012).

O referido questionário foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto Karolinska, na Suécia, que tinha como foco o desenvolvimento de uma forma com a qual pudesse ser verificado o nível de atividade física, e ainda conseguisse abranger a todas as áreas populacionais, isto internacionalmente.

Validado em 12 países e contendo 2 versões, variando no número de questões a serem respondidas pela população alvo, a versão longa com 27 questões, a curta com 7 questões. O questionário se apresenta como uma forma viável para avaliar o nível de atividade física por sua praticidade, eficiência e baixo custo em relação a outros instrumentos avaliativos da área. Apesar de diversas discussões em relação a sua fidedignidade o questionário vem sendo muito utilizado, sendo proposto como um possível modelo de padronização (BENEDETTI et al. 2007).

Ceschini e Figueira Júnior (2006) utilizou o IPAQ como instrumento de avaliação em sua pesquisa, onde avaliou o nível de atividade física de adolescentes durante o ensino médio. Matsudo *et al* (2002) também utilizando o IPAQ mensurou o nível de atividade física da população do estado de São Paulo em relação ao gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Entre outros estudos discutidos no decorrer da pesquisa, todos utilizando o IPAQ como instrumento de avaliação em seus estudos, obtiveram bons resultados.

Diversos estudos vêm sendo realizados utilizando o IPAQ e comprovando sua eficácia, podemos observar no estudo realizado por Benedetti et al. (2004) onde aplicou o questionário (versão 8 longa) em 41 mulheres idosas com idade média de 61 anos. No estudo os pesquisadores se utilizaram também de um pedômetro e um diário de atividade física, aplicando dois testes com um intervalo de 15 dias entre eles.

Matsudo *et al.* (2002) também se utilizaram do IPAQ versão 8 formato curto para realizar uma pesquisa entrevistando 2001 pessoas de 14 a 77 anos

sendo 953 do sexo masculino e 1048 do sexo feminino. Os autores constataram que o IPAQ serviu como verificador do nível de atividade física e ainda, podendo ser utilizado na prescrição do exercício físico e servir de parâmetro para profissionais de educação física.

5. MATERIAIS E MÉTODOS

5.1 TIPO DO ESTUDO

O presente estudo se caracteriza por uma pesquisa quantitativa realizada em campo e de forma descritiva. Pesquisa quantitativa segundo Moresi (2003) tem por objetivo transcrever informações e opiniões em números para classificá-las e analisá-las utilizando técnicas estatísticas como: moda, mediana, média, desvio-padrão, etc.

Para Thomas e Nelson (2002) pesquisa descritiva é uma forma de pesquisa, na qual um único caso é pesquisado, com finalidade de estudá-lo com profundidade e alcançar uma maior compreensão sobre o caso similar. No entanto Gil (2008) afirma que pesquisa descritiva consiste em descrever características de determinada população ou fenômeno, se utilizando de algumas técnicas padronizadas para a coleta de dados como questionários.

5.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A população foi constituída dos alunos matriculados no curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá – Campus Regional do Vale do Ivaí, totalizando 101 sujeitos sendo que a amostra analisada foi de 83 sujeitos, sendo 40 do sexo masculino e 43 do sexo feminino. A média de idade ficou em 20 anos ($\pm 2,9$).

Para que fizessem parte da pesquisa, os acadêmicos deveriam estar devidamente matriculados no curso de Educação Física, estarem presentes no momento da aplicação do questionário e aceitarem participar da pesquisa.

5.3 INSTRUMENTOS DE MEDIDA

No caso da pesquisa em questão utilizou-se o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta, para que o nível de atividade física dos acadêmicos pudesse ser mensurado e analisado conforme os procedimentos descritos nesse trabalho.

Para classificar o nível de atividade física dos participantes, serão examinadas as respostas coletadas pelo IPAQ de acordo com as recomendações de Pitanga (2008) segundo as quais serão classificados da seguinte forma:

Quadro 1: Classificação do nível de atividade física

SEDENTÁRIO	Não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.
INSUFICIENTEMENTE ATIVO	<p>Realiza atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém insuficiente para ser classificado como ativo. Pode ser dividido em dois grupos:</p> <p>A) Atinge pelo menos um dos critérios da recomendação</p> <p style="padding-left: 20px;">a) Frequência: 5 dias/semana; ou</p> <p style="padding-left: 20px;">b) Duração: 150 min/semana.</p> <p>B) Não atingiu nenhum dos critérios da recomendação.</p> <p>Obs. Para realizar essa classificação, soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividade (CAMINHADA + MODERADA +</p>

	VIGOROSA).
ATIVO	Cumpriu as recomendações: a) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão. b) MODERADA OU CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão. c) Qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/sem e ≥ 150 minutos/sem (CAMINHADA + MODERADA + VIGOROSA).
MUITO ATIVO	Cumpriu as recomendações e: a) VIGOROSA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão; ou b) VIGOROSA: ≥ 3 dias/sem e ≥ 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou CAMINHADA: ≥ 5 dias/sem e ≥ 30 minutos por sessão.

5.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA DOS DADOS

Este trabalho visou verificar como é a prática de atividades físicas dos graduandos do curso de educação física. O seu desenvolvimento foi em campo, tendo a Universidade Estadual de Maringá – UEM, Campus Regional do Vale do Ivaí, como locus de investigação, onde foi verificado como os atuais alunos do curso e possíveis futuros profissionais da área encontram-se em termos de nível de atividade física.

A coleta de dados foi realizada no Campus Regional do Vale do Ivaí da Universidade Estadual de Maringá, feita pelo próprio pesquisando nos dez minutos finais de aula, escolhida aleatoriamente, cedida sob autorização do professor responsável pela turma, os alunos foram informados sobre a pesquisa, como e de que forma seria desenvolvida, seus objetivos e sua importância, o que é e como

deveria ser respondido o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta, utilizado como instrumento de medida. Após todo esse procedimento os acadêmicos foram perguntados se aceitavam participar da pesquisa, os acadêmicos que aceitaram participar, deveriam assinar em um local designado no próprio questionário, onde estariam concordando com as condições impostas pelo pesquisando e orientador, de que seus dados não seriam expostos em momento algum e serviriam apenas para o desenvolvimento da pesquisa.

5.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados foram analisados utilizando o SPSS 15.0 for Windows e as comparações feitas com a utilização dos testes estatísticos Qui-Quadrado e Kruskal Wallis. Optou-se pelo uso da estatística não-paramétrica devido a classificação dos dados terem sido obtidas através de variáveis categóricas não contínuas, não sendo possível, portanto, a distribuição normal dos dados. Os dados foram expressos a partir do valor de significância de p em relação a cada teste utilizado.

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

6.1 CONTEXTO GERAL DO CURSO

O Município de Ivaiporã possui um histórico recente, sendo emancipado de Manoel Ribas há 52 anos. A cidade está localizada na região centro-norte do estado do Paraná, possuindo uma área de 431, 502 km² e uma população formada por 31.816 habitantes. A economia da cidade baseia-se na prestação de serviços e na agropecuária (IBGE, 2014).

No ano de 2010 a Universidade Estadual de Maringá fez a implantação de um campus na cidade de Ivaiporã contendo 3 cursos, História, Serviço Social e Educação Física, proporcionando para a população da região uma oportunidade de ingressar no ensino superior com qualidade. Além dos benefícios diretos como a formação de novos profissionais, a Universidade proporciona benefícios indiretos para a cidade, crescimento do município, renda para o comércio, aumento da população e procura por pessoas da região pelo município.

Ivaiporã sendo um pólo regional, vários alunos das cidades vizinhas se deslocam para o município para ingressar no ensino superior, sendo que em suas cidades elas não possuem esta oportunidade. Tornando Ivaiporã uma referência no Vale do Ivaí.

O curso de Educação Física sendo o foco de estudo deste trabalho possui 101 alunos em seu total, destes, 83 participaram da pesquisa sendo 40 do sexo masculinos e 43 do sexo feminino com idade média de 20 anos ($\pm 2,9$).

6.2 CONTEXTO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA

Com esta amostra a pesquisa realizada teve os seguintes resultados: Na tabela 1 são apresentados o número de alunos, o percentual por turma e o percentual geral de acordo com a classificação do IPAQ (sedentário, insuficientemente ativo A, insuficientemente ativo B, ativo e muito ativo). No 1º ano a

maioria dos alunos (53,6%) foram classificados como “Ativos” seguidos de “Muito Ativos” (35,7%), “Insuficientemente Ativos A” (7,1%), “Insuficientemente Ativos B” (3,6%) e não havendo nenhuma incidência de sedentarismo. De maneira similar, o estudo de Fortes *et al.* (2009), Constatou que no primeiro período do curso de graduação de Educação Física da Universidade Estadual de Juiz de Fora a maior porcentagem dos acadêmicos se classifica como “Ativos” e logo em seguida como “Muito Ativos”.

Ainda no mesmo estudo, observa-se que no último período do curso o maior percentual dos acadêmicos se encontra como “Ativos”, análogo ao encontrado no presente estudo, onde o 4º ano apresenta 57,1% dos alunos na mesma categoria. O 3º ano apresenta uma maior porcentagem de acadêmicos classificados como “Muito Ativos” (33,3%) diferente das demais turmas, que relataram uma maior concentração de acadêmicos classificados como “Ativos”, 1º ano (53,6%), 2º ano (52,9%) e 4º ano (57,1%) por outro lado, o 3º ano é a única turma que possui acadêmicos classificados como “Sedentários” (8,3%). No entanto, essa diferença não foi estatisticamente significativa $X^2 = 0,254$ ($p \leq 0,05$).

Tabela 1. Número e percentual de alunos por turma de acordo com a classificação do IPAQ (sedentário, insuficientemente ativo A, insuficientemente ativo B, ativo e muito ativo).

	1º ano N - %	2º ano N - %	3º ano N - %	4º ano N - %
Sedentário	0 – 0%	0 – 0%	2 – 8,3%	0 – 0%
Insuficientemente Ativo A	2 – 7,1%	2 – 11,8%	5 – 20,8%	4 – 28,6%
Insuficientemente Ativo B	1 – 3,6%	0 – 0%	2 – 8,3%	0 – 0%
Ativo	15 -53,6%	9 – 52,9%	7 – 29,2%	8 – 57,1%
Muito Ativo	10 – 35,7%	6 – 35,3%	8 – 33,3%	2 – 14,3%

$X^2 = 0,254$ ($p \leq 0,05$)

Gráfico 1: Percentual dos acadêmicos dos 1º ano de acordo com a classificação do IPAQ.

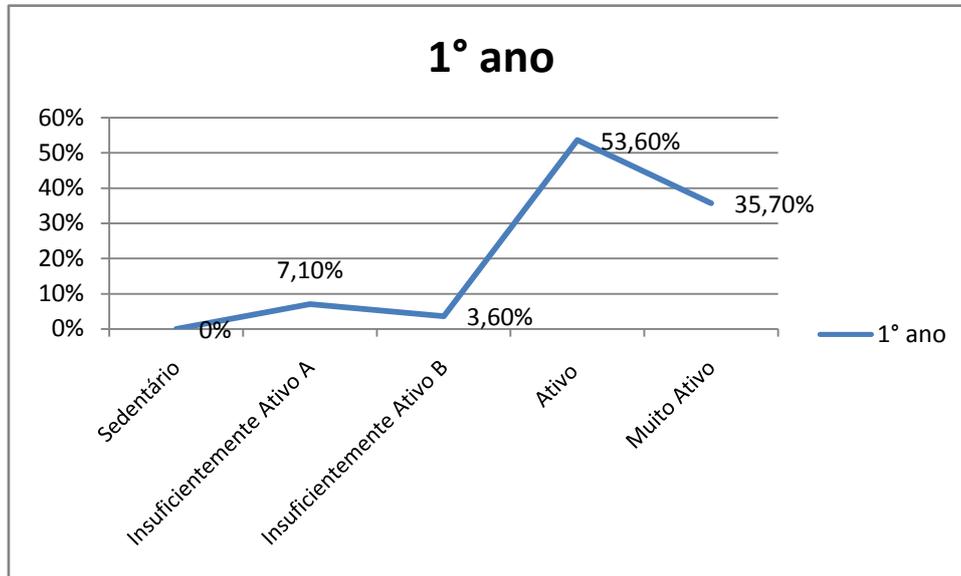


Gráfico 2: Percentual dos acadêmicos dos 2º ano de acordo com a classificação do IPAQ.

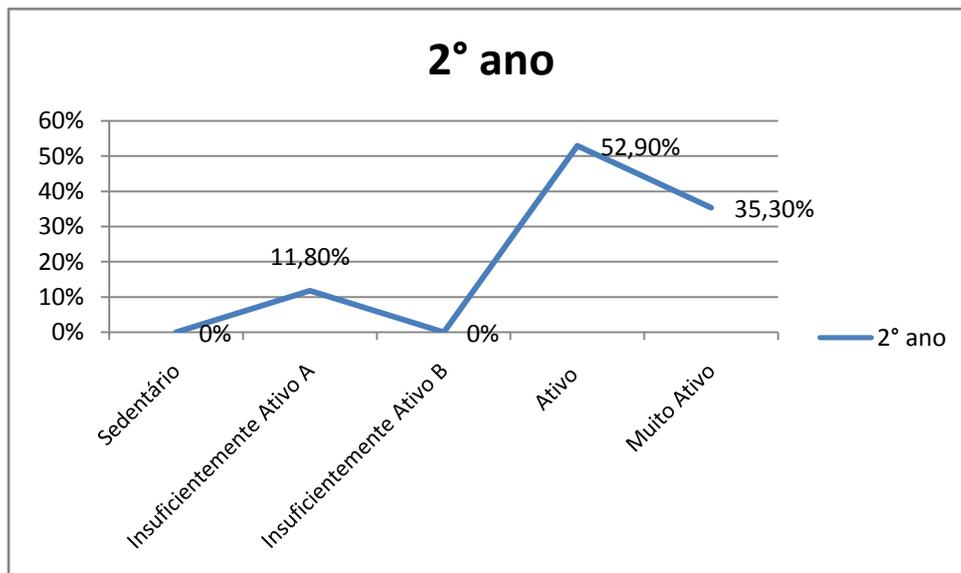


Gráfico 3: Percentual dos acadêmicos dos 3° ano de acordo com a classificação do IPAQ.

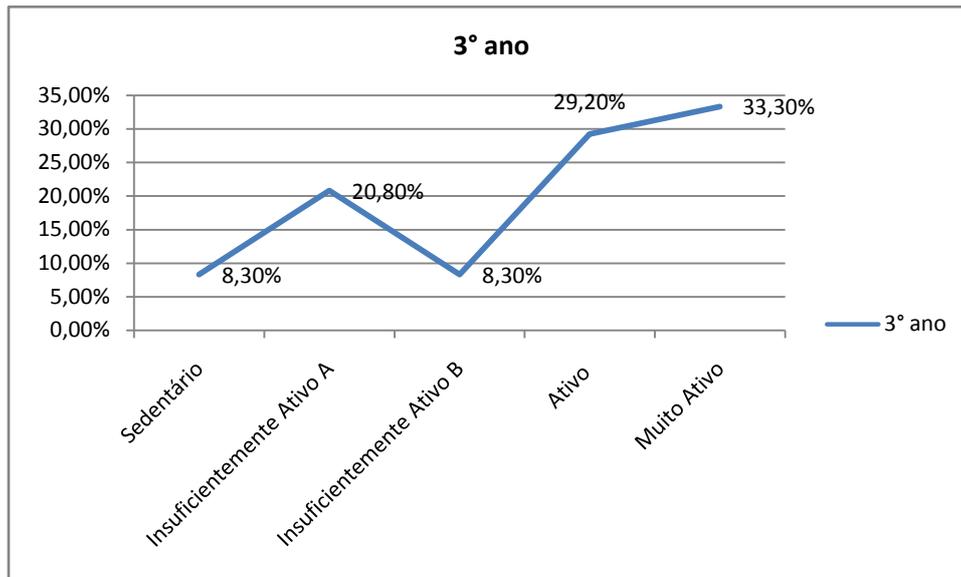
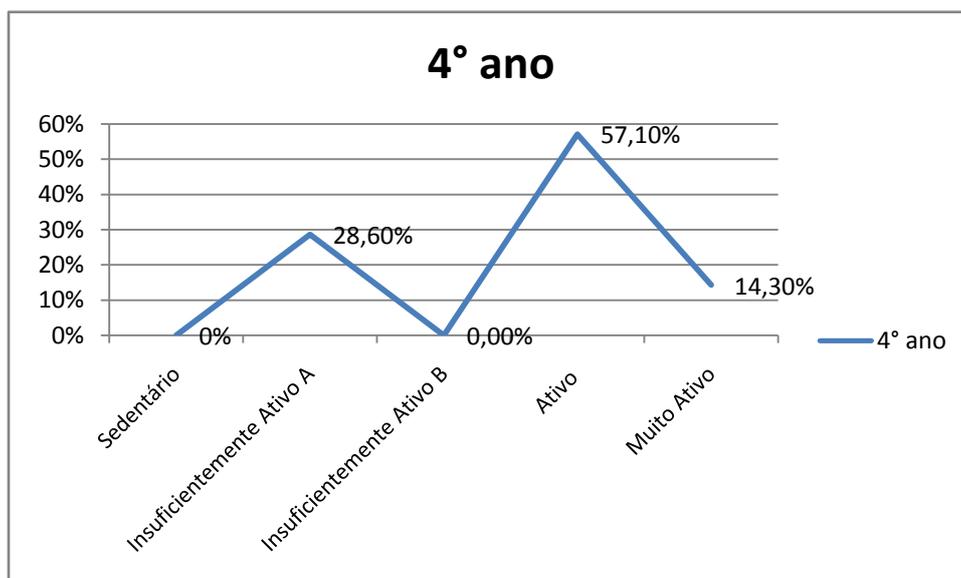


Gráfico 4: Percentual dos acadêmicos dos 4° ano de acordo com a classificação do IPAQ.



A tabela 2 mostra os resultados obtidos a partir de um segundo teste não-paramétrico aplicado para que houvesse maior legitimidade dos dados, o teste de Kruskal Wallis¹, onde não foi encontrada diferença significativa $X^2 = 0,258$ ($p \leq 0,05$) entre as turmas em relação à classificação do IPAQ (sedentário, insuficientemente ativo A, insuficientemente ativo B, ativo e muito ativo). Semelhante aos dados obtidos através do teste Qui-Quadrado.

Tabela 2. Comparação das turmas e sua classificação com o teste de Kruskal Wallis.

	Classificação IPAQ	Nº de alunos	Score
Categorias IPAQ X Alunos	Sedentário	2	57,50
	Insuficientemente Ativo A	13	53,58
	Insuficientemente Ativo B	3	43,17
	Ativo	39	40,13
	Muito Ativo	26	37,69
	Total	83	

$X^2 = 0,258$ ($p \leq 0,05$)

Na tabela 3 é exposta a classificação dos acadêmicos por sexo de acordo com o nível de atividade física. Do total da amostra ($n=83$) 48,2% são do sexo masculino e 51,8% representa o sexo feminino. Nesta comparação foi constatada diferença significativa $X^2 = 0,012$ ($p \leq 0,05$). Com relação às mulheres, foi observado que a maioria (53,5%) se encontra na classificação “Ativo” e “Insuficientemente Ativo A” (23,3%) já os homens tiveram maior percentual de participação (47,5%) na classificação “Muito Ativo” e “Ativo” (40,0%). Em relação ao percentual de “Sedentários” as mulheres apresentaram uma porcentagem de 4,7%, enquanto os homens estabeleceram um percentual de 0% nesta classificação. Tais resultados contrastam com a realidade encontrada nos estudos de Cieslak *et al.* (2007), e Amorim; Dias (2011), onde foi constatado que tanto os acadêmicos do sexo masculino quanto do sexo feminino, foram classificados em sua maioria, como “Muito Ativos”.

Em outro enfoque, tais dados se assemelham aos encontrados nos estudos de Fortes *et al.* (2009), Silva *et al.* (2007) e Bastos *et al.* (2010), em que os

¹ O teste de Kruskal Wallis é o equivalente não-paramétrico ao teste de ANOVA paramétrico.

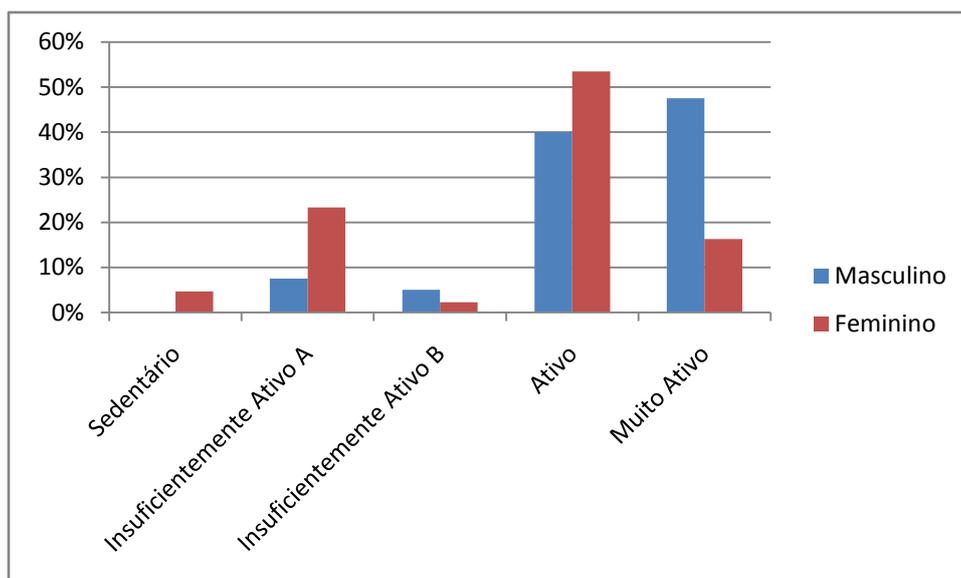
homens tiveram maior concentração na classificação “Muito Ativo” em relação as mulheres, que apresentaram maior percentual na classificação “Ativo”.

Tabela 3. Classificação dos acadêmicos por sexo de acordo com o nível de atividade física.

	Masculino N - %	Feminino N - %
Sedentário	0 – 0 %	2 – 4,7 %
Insuficientemente Ativo A	3 – 7,5 %	10 – 23,3 %
Insuficientemente Ativo B	2 – 5,0 %	1 – 2,3 %
Ativo	16 – 40,0 %	23 – 53,5 %
Muito Ativo	19 – 47,5 %	7 – 16,3 %

$X^2 = 0,012$ ($p \leq 0,05$)

Gráfico 5: Percentual geral dos acadêmicos por sexo de acordo com o nível de atividade física.



A amostra tendo como média de idade 20 anos ($\pm 2,9$), tem sua maior porcentagem classificada como “Ativo” (46,7%), em seguida sua maior concentração se encontra como “Insuficientemente Ativo A” e “Muito Ativo” (20,0%). Contudo, não houve diferença significativa no que diz respeito à idade dos acadêmicos em relação ao seu nível de atividade física.

No entanto, para uma correta classificação dos grupos etários foi feita uma divisão por *percentis* onde pudemos observar a seguinte disposição em categorias:

Quadro 2 – Divisão dos grupos etários em *percentis*

N	83 sujeitos		
Média	20,25 anos	Total de sujeitos na amostra	% válido
Mediana	20,00 anos		
<i>Percentil</i> 25	18,00 anos		
50	20,00 anos	36 sujeitos	43,4%
75	22,00 anos	23 sujeitos	27,7%

A análise e cruzamento dessas informações a partir do teste do Qui-Quadrado (Tabela 4) indicou não haver diferenças significativas ($p=0,137$) entre os grupos etários estratificados em *percentis*.

Tabela 4. Grupo etário dos acadêmicos em conformidade com o nível de atividade física.

		Classificação IPAQ					Total	
		Sedentário	Insuficiente mente Ativo A	Insuficiente mente Ativo B	Ativo	Muito Ativo		
Grupo Etário	Percentil 25	N - %	0 - 0 %	1 - 4,2 %	1-4,2 %	15-62,5 %	7-29,2%	24-100%
	Percentil 50	N - %	2 - 5,6 %	5 - 13,9 %	2-5,6 %	17-47,2 %	10-27,8%	36-100%
	Percentil 75	N - %	0 - 0 %	7 - 30,4 %	0-0 %	7-30,4 %	9-39,1%	23-100%
	Total	N - %	2 - 2,4 %	13 -15,7 %	3-3,6 %	39-47,0 %	26-31,3%	83-100%

$X^2 = 0,137$ ($p \leq 0,05$)

Resultado semelhante foi obtido quando os dados são analisados tendo como referência os valores brutos ($p=0,912$), como pode ser observado na Tabela 5.

Tabela 5. Valores absolutos em relação idade X Ipaq

		Classificação IPAQ						
		Sedentário	Insuficientemente Ativo A	Insuficientemente Ativo B	Ativo	Muito Ativo	Total	
Idade	17	Número de alunos	0	1	1	8	4	14
	18	Número de alunos	0	0	0	7	3	10
	19	Número de alunos	1	1	0	6	6	14
	20	Número de alunos	1	3	1	7	3	15
	21	Número de alunos	0	1	1	4	1	7
	22	Número de alunos	0	2	0	3	3	8
	23	Número de alunos	0	1	0	2	1	4
	24	Número de alunos	0	3	0	1	3	7
	25	Número de alunos	0	0	0	1	0	1
	26	Número de alunos	0	1	0	0	0	1
	30	Número de alunos	0	0	0	0	1	1
	33	Número de alunos	0	0	0	0	1	1
	Total		Número de alunos	2	13	3	39	26
		% por idade	2,4%	15,7%	3,6%	47,0%	31,3%	100,0%
		% pela Classificação IPAQ	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

$X^2 = 0,912$ ($p \leq 0,05$)

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos resultados obtidos neste estudo, que delimitam os níveis de atividade física dos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá – Campus Regional do Vale do Ivaí espera-se ter contribuído para a área da educação física e que o estudo venha a despertar o interesse dos acadêmicos acerca do tema, para que possam, posteriormente, se aprofundar no assunto e realizar outras pesquisas para melhor ênfase dos resultados encontrados.

Deixa-se claro a necessidade de mais estudos relacionados com o tema, como por exemplo, relacionar os níveis de atividade física entre diferentes cursos dentro da Universidade, para que haja uma maior difusão dos benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física, conscientizando assim, a população em geral.

Em relação aos acadêmicos de educação física da devida instituição, conclui-se que: no curso, composto pela amostra de 83 acadêmicos, sendo estes, 40 do sexo masculino e 43 do sexo feminino com idade média de 20 anos ($\pm 2,9$) os homens são mais ativos que as mulheres. Vale ressaltar que apesar do curso de uma maneira geral ser classificado como ativo, alguns acadêmicos ainda se encontram com hábitos sedentários. O mesmo resultado foi encontrado nos estudos de Amorim e Dias (2011) e Bastos *et al.* (2010) que apresentaram uma pequena parcela de acadêmicos sedentários, no entanto, em outros estudos como o de Silva *et al.* (2007) e Fortes *et al.* (2009), não foram constatados nível de sedentarismo entre os acadêmicos do curso, apresentando uma classificação melhor ao dos acadêmicos analisados pelo presente estudo.

De modo geral, podemos concluir que o curso de educação física, em diferentes regiões, possui na maioria dos casos acadêmicos considerados fisicamente ativos, e de certo modo, demonstrando que possuem ciência e conhecimento dos inúmeros benefícios proporcionados pela prática regular de atividade física.

REFERÊNCIAS

- ABADE, L. Doenças 'modernas' matam mais. **Jornal do Brasil**. Brasília, 2008. Disponível em: <<http://www.ibvivavida.org.br/noticias.asp?id=4325>> Acesso em: 22 fev. 2014.
- AMORIM, D. R; DIAS, J. A. Nível de Atividade Física de Estudantes de Educação Física e Fisioterapia da Universidade do Estado de Santa Catarina. **EFDeportes.com, Revista Digital**. Buenos Aires: Nº 154, 2011.
- BAGRICHEVSKY, M; ESTEVÃO, A; PALMA, A.(Orgs). **A saúde em debate na educação física**. 1 ed. Blumenau: Edibes Editora, 2003.
- BARROS, T. **Exercício, Saúde e Desempenho Físico**. 1ed. São Paulo: Atheneu 1997.
- BASTOS, L. L. A. G; et al. Nível de atividade física em estudantes de educação física: comparação entre os sexos. **Coleção Pesquisa em Educação Física - V.9**, n.5, 2010, pp. 199-206.
- BENEDETTI, T.B. MAZO G.Z. BARROS, M.V.G. Aplicação do questionário internacional de atividade física para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste. **R. Bras. Ci e Mov**, n.1, v. 12. 2004. pp. 25-34
- BENEDETTI, T. R. B; ANTUNES, P. C; RODRIGUEZ-AÑES, C. R; MAZO, G. Z; PETROSKI, E. D. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em homens idosos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. n. 1, v. 13, Jan/Fev, 2007, pp. 11-16.
- BETTI, M. Ensino de 1º. e 2º. graus: Educação Física para quê? **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 13, n. 2, 1992, pp. 282-287.
- BETTI, M. Valores e finalidades na Educação Física escolar: uma concepção sistêmica. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 16, n. 1, 1994, p. 14-21.
- BOCCALETTO, E. M. A. **Referenciais Teóricos e Práticas da Escola Promotora da Saúde e Qualidade de Vida**. In: VILARTA, Roberto. Saúde Coletiva e Atividade Física: **Conceitos E Aplicações Dirigidos À Graduação Em Educação Física**. CAMPINAS: 41 IPES EDITORIAL, 2007.
- BRASIL – MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. **Parâmetros curriculares Nacionais: primeiro e segundo ciclos. Educação Física/ Secretaria de Educação Fundamental**. 3 ed., Brasília, 2001.
- CASTRO JÚNIOR, E. F; et. al. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza – CE. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**. Florianópolis, v. 34, n. 4, out./dez. 2012. pp. 955-967

CESCHINI, F. L; FIQUEIRA JÚNIOR, A. Nível de atividade física de adolescentes durante o ensino médio. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano III, nº 7, jan/mar 2006, PP. 32-38.

CIESLAK, F; et al. Relação do nível de qualidade de vida e atividade física em acadêmicos de educação física. **Fit Perf J.** n. 6, v. 6. 2007, pp. 357-61.

FORTES, L. S; GOLÇALVES, M. A; POLISSENI, M. L. C. **AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS DA ÁREA DE SAÚDE.** Coleção Pesquisa em Educação Física - v.8, n. 3 – 2009.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GONÇALVES, A.; VILARTA, R. **Qualidade de Vida e Atividade Física: Explorando Teorias e Práticas.** Barueri: Manole. 2004.

GUEDES, D. P; GONÇALVES, L. A. V. V. Impacto da prática habitual de atividade física no perfil lipídico de adultos. **Arq Bras Endocrinol Metab**, v.51, n.1, 2007, PP. 72-78.

IBGE. **Infográficos: Dados gerais do município.** 2014. Disponível em: <<http://www.cidades.ibge.gov.br/painel/painel.php?lang=&codmun=411150&search=ivaipora>> Acesso em: 25 abr. 2014.

LAZZOLI, J.K; et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 4, jul./ago. 1998, pp. 1-3.

MASSON, C. R. Estudo de prevalência de sedentarismo nas mulheres adultas residentes na zona urbana de São Leopoldo. **Dissertação de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, área de concentração em Saúde Coletiva.** Universidade do Vale do Rio dos Sinos. São Leopoldo, 2004, 108p.

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, n. 4. 2002. pp. 41-50.

MATSUDO, S. M; et al. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. **Revista Brasileira de Medicina e Esporte.** v.9. n.6, 2003. pp.365-376.

MONTTI, M. **Importância da atividade física.** Boa Saúde. 2005.

MORESI, E. **Metodologia da Pesquisa.** Programa de pós graduação stricto sensu em gestão do conhecimento e tecnologia da informação. Brasília, 2003, 108p.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 2º ed. Londrina: Midiograf. 2001.

NETO.T.L.B. **Sedentarismo**. 2014. Disponível em:
<http://emedix.uol.com.br/doi/mes001_1f_sedentarismo.php#1> Acesso em: 22 fev. 2014.

PITANGA, F. J. G. Epidemiologia, atividade e saúde. **Revista Brasileira da Ciência e Movimento**. v.10, n. 3, Brasília 2002, PP. 49-54.

PITANGA, F. J. G. **Testes, Medidas e Avaliação em Educação Física e Esportes**. 5. ed. São Paulo : Phorte, 2008.

RODRIGUES, M. C; et al. Prevenção e Promoção de Saúde na Escola: Concepções e Práticas de Psicólogos Escolares. Juiz de Fora, MG Gerais: **Revista Interinstitucional de Psicologia**. V 1, n. 1. 2008. pp.67-78.

SANTOS, S. C. KNIJNIK, J. D. Motivos de adesão à prática de atividade física na vida adulta intermediária I. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – v. 5, n. 1. 2006. pp. 23-34

SILVA, G. S. F; et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev Bras Med Esporte** _ Vol. 13, Nº 1 – Jan/Fev, 2007. PP. 39-42.

SHARKEY, B. J. **Condicionamento físico e saúde**: 4. ed. Porto Alegre: ARTMED, 2002.

THOMAS , J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, , 2002.

VESPASIANO, B. S; DIAS, R; CORREA, D. A. A utilização do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) como ferramenta diagnóstica do nível de aptidão física: uma revisão no Brasil. **SAÚDE REV.**, Piracicaba, v. 12, n. 3., set.-dez. 2012. pp.49-54

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. Barueri: Manole, 2005.

ANEXOS

ANEXO 1 – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ).

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Nome: _____

Data de nascimento: ___/___/____ Ano do curso: ___ Sexo: F () M ()

A presente pesquisa tem como objetivo identificar o nível de atividade física dos acadêmicos do curso de educação física da Universidade Estadual de Maringá – Campus Regional do Vale do Ivaí. Respondendo a esse questionário aceito ceder meus dados para a devida pesquisa, com o comprometimento dos responsáveis em garantir o total anonimato de meus dados.

Dessa forma estamos interessados em saber que tipos de atividade física os alunos fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **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.

Assinatura

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

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez:

1a Em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar volei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração **(POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA)**

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia?**

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo, correr, fazer 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: _____