



FACULDADE CALAFIORI

REGINALDO B. APARECIDO

DIOGO IGOR MORAIS

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
REDE PÚBLICA E PRIVADA DE ENSINO DA
CIDADE DE SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO –
MG**

SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO-MG

2012

REGINALDO B. APARECIDO
DIOGO IGOR MORAIS

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA
DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA
REDE PÚBLICA E PRIVADA DE ENSINO DA
CIDADE DE SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO –
MG**

Trabalho de Conclusão do Curso apresentado
como requisito para aprovação no curso de
Educação Física, da Faculdade Calafiori.

Linha de Pesquisa: Recreação, Lazer e
Sociedade

Orientadora: Ms. Patrícia Alves Almeida

Coorientador: Prof. Ms. Murilo Pessoni
Neves.

SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO-MG

2012

FOLHA DE AVALIAÇÃO

AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE PROFESSORES
DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA REDE PÚBLICA E PRIVADA DE ENSINO
DA CIDADE DE SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG

CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

AVALIAÇÃO: () _____

Professor (a) Orientador(a): Ms. **Patrícia Alves Almeida**

Professor(a) Avaliador(a) da Banca: **Ms. Murilo Pessoni Neves.**

Professor(a) Avaliador(a) da Banca: **Ms. Carlos Henrique**

Professor(a) Avaliador(a) da Banca: **Dr. João Paulo Jacob Sabino**

São Sebastião do Paraíso – MG

2012

DEDICATÓRIA

Dedicamos aos nossos familiares por nos darem força, condições e colaborarem com nossos estudos para que pudéssemos concluir mais essa caminhada, além de nos darem estrutura para a formação de nossa pessoa. Agradecemos a Deus que com suas bênçãos nos fortaleceu e nos fez irmos além do que podíamos imaginar ou pensar.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a DEUS, autor da vida, mistério que se faz acontecer através da nossa existência.

Aos professores Ms. Patrícia Alves Almeida e Ms. Murilo Pessoni Neves por colaborarem imensamente nos auxiliando no conteúdo do presente trabalho, além de toda correção e acompanhamento.

Aos nossos familiares que estavam presente, nos auxiliando em nossa empreitada, nos ajudando, apoiando e sustentando, mesmo quando pensamos em desistir vocês estavam por perto e não deixaram isso acontecer. Obrigado por fazerem parte da nossa história

Aos nossos amigos e irmãos que passaram esses três anos tanto no choro quanto na alegria. Muito obrigado a todos que passaram esses momentos conosco, nunca nos esqueceremos de vocês. A Faculdade Calafiori e a todos os professores, vamos guardar com enorme carinho todos segundos e minutos que passamos juntos e não mais o nosso muito obrigado.

RESUMO

Um dos mais significativos indicadores de saúde populacional refere-se ao nível e frequência de atividade física praticada. Há relatos de pesquisas que apontam que a maioria dos professores das redes públicas de ensino, embora devidamente informados da necessidade de atividades físicas regulares, não são adeptos desta prática. Diante do exposto, a presente pesquisa tem como objetivo verificar o nível de prática de atividade física de professores de Educação Física que atuam na rede pública e privada de ensino na cidade de São Sebastião do Paraíso– MG. A cidade de São Sebastião do Paraíso - MG está localizada no sudoeste de Minas Gerais, possui 64.980 (sessenta e quatro mil novecentos e oitenta) habitantes. Em relação ao número de unidades escolares, de acordo com a Secretaria Municipal de Educação, existem 8 escolas privadas e 21 públicas de ensino fundamental e do ensino médio. Conforme número de alunos, entre escolas públicas e privadas, há pelo menos 1 professor para cada 52 alunos matriculados. Do número de escolas existentes na cidade, 9 (28) foram parte do grupo de estudo, sendo que, destas 28 escolas, 17 professores de Educação Física foram entrevistados. Para mensurar o nível de atividade física dos participantes da pesquisa foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ, validado em 12 países (inclusive o Brasil) e 14 centros de pesquisa. O IPAQ é um questionário disponível na versão longa e versão curta que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada e vigorosa, em diferentes contextos do cotidiano, como: trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer, e ainda o tempo despendido em atividades passivas realizadas na posição sentada. Os resultados mostram que pelo menos 90% dos professores trabalham em duas ou mais instituições de ensino. Assim sendo, embora o número de entrevistados seja igual a 17 (n=17), este número representa 8,5% (60%) dos professores de EF da rede pública e privada de ensino, sendo, portanto, um N^o estatisticamente favorável. Os resultados apontam que os professores de educação física da educação básica de São Sebastião do paraíso que participaram do estudo possuem baixa frequência de atividade física sendo que nas análises podemos observar que a frequência de caminhada é maior que a frequência de atividades físicas moderada e vigorosas tanto pelos professores do sexo masculino como dos professores do sexo feminino. Podemos observar também que o grupo de sujeitos compreendidos entre 25 a 44 anos obteve uma frequência de atividade física vigorosa maior que os grupos de sujeitos adultos jovens de 18 a 24 anos e grupo de adultos de meia-meia-idade 45 a 64 anos, demonstrando assim a baixa frequência da prática de atividade física dos educadores físicos da educação básica de rede de ensino de São Sebastião do paraíso MG. Fatores como falta de tempo e o acúmulo de aulas ministradas, foram apontados como justificativas para que os participantes não tenham uma frequência de atividades física regular, para assim melhorarem sua qualidade de vida.

Palavras-Chave: Atividade Física; Educação Física; IPAQ.

ABSTRACT

One of the most significant indicators of population health refers to the level and frequency of physical activity. There are research reports that show that the majority of teachers in public schools, although duly informed of the need for regular physical activity, are not fans of this practice. Given the above, this research aims to determine the level of physical activity in physical education teachers who work in public and private schools in the city of São Sebastião of the Paraíso-MG. The city of São Sebastião of the Paraíso - MG is located in southwestern Minas Gerais, has 64,980 (sixty-four thousand nine hundred and eighty) inhabitants. Regarding the number of school units, according to the City Department of Education, there are 8 private schools and 21 public elementary schools and teaching. Like number of students between public and private schools, there is at least one teacher for every 52 students enrolled. The number of schools in the city, 9 (28) were part of the study group, and, of these 28 schools, 17 physical education teachers were interviewed. To measure the level of physical activity of the study participants used the International Physical Activity Questionnaire (International Physical Activity Questionnaire-IPAQ, validated in 12 countries (including Brazil) and 14 research centers. IPAQ questionnaire is available in version long and short version that lets estimate the weekly time spent on physical activities of moderate and vigorous intensity, in different contexts of everyday life, such as labor, transportation, housework and leisure, and yet the time spent in passive activities performed in the sitting position. The results show that at least 90% of teachers working in two or more educational institutions. Accordingly, although the number of respondents is equal to 17 ($n = 17$), this represents 8.5% (60%) of teachers EF from public and private schools, and therefore a No statistically favorable. Results show that physical education teachers of basic education of St. Sebastian's paradise in the study have a low frequency of physical activity and that the analyzes we can see that the frequency of walking is greater than the frequency of moderate and vigorous physical activities by both male teachers and teachers of female. We can also observe that the group of subjects ranging from 25 to 44 years obtained a frequency of activity vigorous physical groups larger than adult subjects aged 18 to 24 years and adult group of middle-middle-aged 45 to 64 years, thus demonstrating the low frequency of physical activity physical education teachers of basic education network Saint Sebastian's paradise MG. Factors such as lack of time and the accumulation of classes, have been highlighted as reasons for participants not have a frequency of regular physical activities, thereby improving their quality of life.

Keywords: Physical Activity, Physical Education; IPAQ.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

ILUSTRAÇÃO	PG
Figura 1- Faixa etária segundo sexo dos sujeitos	28
Figura 2: Média semanal em minutos de caminhada, atividade moderada e vigorosa dos grupos masculino e feminino	29
Figura 3 – Frequência de caminhada no grupo de mulheres	31
Figura 4 – Frequência de caminhada no grupo de masculino	31
Figura 5: Tempo em horas (hs) que as mulheres permanecem sentadas durante de sábado a domingo	36
Figura 6: Tempo em horas (hs) que os homens permanecem sentados durante de sábado a domingo	36
Quadro 1- Hierarquia das necessidades do homem	16
Quadro 2: Distribuição de Unidades de Ensino de São Sebastião do Paraíso – MG	22
Quadro 3: Unidade amostral da pesquisa.	22
Tabela 1 – Idade e Sexo dos participantes de um modo geral	27

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CDC	Centro de Controle e Prevenção de Doenças norte-americanas (<i>Centers for Disease Control and Prevention,</i>)
IPAQ.	International Physical Activity Questionnaire
PB	Paraíba
RJ	Rio de Janeiro
SC	Santa Catarina
OMS	Organização Mundial de Saúde
AF	Atividade Física
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
UBS	Unidades Básicas de Saúde (
Hs	horas

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVOS	12
2.1 OBJETIVO GERAL	12
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	12
3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	13
3.1 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA	13
3.2 INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ).....	18
4 MATERIAL E MÉTODOS	20
4.1 TIPO DA PESQUISA	20
4.2 CONTEXTO DA PESQUISA.....	21
4.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA.....	22
4.4 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA.....	23
4.5 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS.....	24
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	27
6 CONCLUSÃO	37
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	38
8 ANEXOS	41
ANEXO 01: TERMO DE APROVAÇÃO DA PESQUISA PELO NÚCLEO INTERNO DE PESQUISA	42
ANEXO 02: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	43
ANEXO 03 – IPAQ – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA IPAQ	45
ANEXO 04: QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –	47

1 INTRODUÇÃO

Um dos mais significativos indicadores de saúde populacional refere-se ao nível e frequência de atividade física praticada (SOUZA & DUARTE, 2005). Kujala *et al.* (1998) e Calfas *et al.* (1996) apontam que nos últimos vinte anos a associação de um estilo saudável de vida às práticas regulares de atividades físicas favorecem sobremaneira a prevenção de doenças crônicas e degenerativas .

Grande parte da população é fisicamente inativa, embora seja do conhecimento da que a atividade física traz importantes benefícios à saúde (GOLDSTEIN *et al.*, 1999; BENNETT, *et al.*, 2007). De fato, mais de 2 milhões de mortes são atribuída à inatividade física a cada ano, no mundo inteiro (MATSUDO, K.R. *et al.*, 2005; MATSUDO V. *et al.*, 2005).

Matsudo *et al.* (2002) salientam que o sedentarismo é um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas-degenerativas como cardiopatias, câncer, hipertensão arterial, diabetes e obesidade. Há estudos epidemiológicos apontam índices mundiais elevados de sedentarismo, a exemplo da Finlândia, com taxas de 71%, associada a outros fatores de risco. Favorecem o desenvolvimento de patologias como: hipercolesterolemia, hipertensão arterial e obesidade (MONTROYE, *et al.*, 1996). Assim também, os Estados Unidos e Inglaterra têm índices de sedentarismo que superam a marca dos 60% das suas respectivas populações (WANNAMETHEE, 1998).

No Brasil entre 1996 e 1997, cerca de 3,3% da população brasileira é categorizada como regularmente ativa (MONTEIRO *et al.*, 1997) .De acordo com o Ministério da saúde, em 2002, o monitoramento dos níveis de atividade física populacionais mostrou que apenas 15% dos indivíduos com 18 anos ou mais praticam atividade física suficiente no tempo livre no conjunto da população das 27 capitais brasileiras. Os níveis de atividade física são baixos e apenas 15,2% da população praticam atividade física no tempo livre de forma recomendada. Os homens são mais ativos que as mulheres, assim como os indivíduos com maior escolaridade (MATSUDO *et al.*, 2002).

Quanto ao sedentarismo em grande parte das capitais brasileiras, observa-se que em João Pessoa (PB), Rio de Janeiro (RJ) e Florianópolis (SC) estão entre as com maiores índices de indivíduos irregularmente ativos do país, cerca de 55,1%, 44,6% e 44,4%, respectivamente. Em São Paulo, 35% da população foi considerada irregularmente ativa (BRITO *et al.*, 2009). Os custos com a saúde pública apontam a necessidade de estimular as práticas de atividades físicas regulares pela população, visto que, a maioria das patologias que geram tais gastos está relacionada ao sedentarismo.

Brito *et al.* (2009) ainda trouxe outros alertas em suas pesquisas. Por outro lado, sabe-se que o processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo bem como pelo surgimento de doenças crônico-degenerativas advindas de hábitos de vida inadequados (tabagismo, ingestão alimentar incorreta, tipo de atividades laborais, ausência de atividade física regular, etc.).

Matsudo *et al.* (2011) comenta que em virtude desses aspectos, acredita-se que a participação das pessoas em programas de exercício físico regular poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida, melhoria das funções orgânicas, garantia de maior independência pessoal e um efeito benéfico no controle, tratamento e prevenção de doenças como diabetes, enfermidades cardíacas, hipertensão, arteriosclerose, varizes, enfermidades respiratórias, artrose, distúrbios mentais, artrite e dor crônica.

Segundo BRITO *et al.* (2009) há relatos de pesquisas que apontam que a maioria dos professores das redes públicas de ensino, embora devidamente informados da necessidade de atividades físicas regulares, não são adeptos desta prática.

Diante do exposto, a presente pesquisa tem como objetivo verificar qual é a verdadeira realidade da prática de atividade física dos professores da rede de ensino de São Sebastião do Paraíso – MG.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Verificar o nível de atividade física de professores de Educação Física que atuam na rede pública e privada de ensino na cidade de São Sebastião do Paraíso-MG.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar a intensidade das atividades físicas realizadas pelos professores de educação física avaliados.
- Comparar os dados obtidos no grupo de professores do sexo feminino com os dados do grupo do sexo masculino.
- Identificar os motivos que dificultam a prática regular de atividades físicas pelos sujeitos da pesquisa.

3 REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

3.1 A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA

O termo qualidade de vida pode se destacar por meio de alguns significados que reproduzem uma variável que não afirma nem nega a maneira pela qual vivem os indivíduos atualmente. Mas, o que pode gerar falta de qualidade de vida para as pessoas com excesso de peso ou para os obesos é o sedentarismo (GHORAYEB, 2004).

Nos países industrializados, a falta de atividade física é uma característica comum, pois como a principal preocupação das pessoas está relacionada aos aspectos econômicos e tecnológicos, e há uma redução cada vez maior da atividade física. De acordo com Weineck (2003, p. 36),

[...] no processo evolutivo dos animais, o homem transformou-se em um intelectual e sedentário. O homem da Idade da Pedra percorria diariamente de 20 a 40 km caçando e colhendo, e hoje ele caminha por volta de 2 km. Essa mudança completa de comportamento em um período tão curto é considerada única na história da humanidade.

Essa transformação trouxe consequências acentuadas para o organismo humano, como inúmeras doenças hipocinéticas, decorrentes de um estilo de vida sedentarismo pobre em movimento e com comportamento passivo durante o tempo livre. Além disso, a falta de equilíbrio na alimentação, vícios prejudiciais à saúde; como por exemplo, o fumo, o consumo alcoólico e o estresse psíquico diário de um trabalho cada vez mais intelectual, maçante que reforçam negativamente essa situação (WEINECK, 2003).

Novamente Weineck (2003, p. 37) destaca que,

[...] o homem necessita de movimento. Todos os seus sistemas orgânicos e do sentido precisam ser estimulados através do movimento, da atividade física e do esporte para uma formação e um desenvolvimento ótimo, assim como para uma manutenção ou aumento da capacidade de rendimento, principalmente na fase de crescimento.

A atividade física praticada diariamente conciliada à idade e as necessidades ao longo da vida, podem ser fatores preventivos de extrema importância para uma melhor qualidade de vida e logicamente acarretam longevidade.

Hackman e Suttle (1992 *apud* KANAANE, 1999, p. 58) retratam que, “a qualidade de vida refere-se à satisfação das necessidades do indivíduo, afetando atitudes pessoais e comportamentais, a criatividade, a vontade de inovar ou aceitar mudanças, a capacidade de adaptar-se às mudanças”.

Para Ghorayeb (2004, p. 261),

[...] a expressão Qualidade de Vida (QV) aplica-se ao indivíduo aparentemente saudável e diz respeito ao seu grau de satisfação com a vida nos múltiplos aspectos que a integram: moradia, transporte, alimentação, lazer, satisfação/realização profissional, vida sexual e amorosa, relacionamento com as outras pessoas, liberdade, autonomia e segurança financeira.

A garantia da efetivação das necessidades essenciais e a qualidade de vida, entendida nesse sentido, prendem-se, intimamente, ao estilo de vida do indivíduo, ou seja, ao seu modo de se alimentar, à prática de atividade física, à adesão a hábitos de vida nocivos tais como o fumo e o álcool.

Cada vez mais a busca da prevenção de doenças vem tomando lugar na vida das pessoas que sentem a necessidade da informação e da conscientização em busca da qualidade de vida, simplesmente porque dói no bolso lidar com a doença, a incapacidade, ou mesmo a cobrança da sociedade diante do indivíduo que se apresenta obeso (GHORAYEB, 2004).

De acordo com Novaes (2003, p. 375),

[...] a adoção de um estilo de vida não sedentário, baseado na prática regular de atividade física, encerra a possibilidade de reduzir diretamente o risco para o desenvolvimento de maior parte das doenças crônico-degenerativo-degenerativas, além de servir como elemento promotor de mudanças com relação a fatores de risco para inúmeras outras doenças.

Estudiosos como Novaes (1997), Nahas (1997), Barbotte *et al.*, (2001) destacaram que a qualidade de vida é uma opção pessoal, sendo definida de acordo com as vontades, metas e possibilidades de cada indivíduo, logo sendo sujeita a contrastes e reformulações. Sendo assim, Novaes (1997, p. 341) aponta que a qualidade de vida é “possuidora de dinâmica própria, deve ser respeitada pela sua individualidade, devendo-se evitar modelos obrigatórios e impetráveis”.

Segundo Nahas (1997, p. 361), qualidade de vida é um conceito complexo, multideterminado e que deve ser interpretado num contínuo, não como uma dicotomia (ter ou não ter qualidade de vida).” Mais adiante, o mesmo autor cita ser a qualidade de vida resultante da inter-relação de fatores que modelam e diferenciam o dia-a-dia dos indivíduos, sob os pontos das percepções, relacionamentos e pelas situações vivenciadas. O autor continua e define “qualidade de vida pode ser considerada como resultante de um conjunto de parâmetros individuais, socioculturais e ambientais que caracterizam as condições em que vive o ser humano, uma comunidade ou uma nação” (NAHAS, 1997, p. 361). Sob o ponto de vista holístico, ele considera qualidade de vida como sendo “a condição humana resultante de um conjunto de parâmetros individuais e socioambientais, modificáveis ou não, que caracterizam as condições em que vive o ser humano” (NAHAS, 2001, p. 5).

Para a Organização Mundial de Saúde - OMS (1998 *apud* NOVAES, 2003, p. 375), “a definição de qualidade de vida vinculada à saúde é considerada como a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, inserido no contexto cultural e de valores, respeitando suas expectativas, padrões e preocupações.”

Barbotte *et al.*, (2001 *apud* NOVAES, 2003, p. 376) determinaram fatores, como “o enfraquecimento, a incapacidade e a deficiência, que teriam uma correlação significativa com o nível de qualidade de vida de um indivíduo”.

A hereditariedade determina o potencial de crescimento, aptidões e longevidade que são fatores de cada um (NAHAS, 1997). Já as características alimentares, a maneira como lidar com situações de estresse e o nível de atividade física são fatores do estilo de vida, portanto que podem ser controlados e modificados, além do que modificam a qualidade de vida.

Dantas (1997, p. 45) conceitua qualidade de vida como “função das carências que a pessoa apresenta. Pode-se, portanto, definir o nível de qualidade de vida como grau de atendimento das necessidades existentes (...) e só se busca a satisfação de uma necessidade superior quando a anterior já tiver sido atendida”. O Quadro 1 apresenta as necessidades do ser humano:

Quadro 1- Hierarquia das necessidades do homem

NECESSIDADES	ESPÉCIES
1. Fisiológicas	—
2. De segurança	Básica
3. De afeição	—
4. De autoestima	Meta-necessidade
5. De autorealização	Secundária

Fonte: DANTAS, 1997, p. 45.

Ainda segundo Dantas (1997, p. 46), “somente tendo garantias as condições de subsistência e segurança, é que um indivíduo constituirá a atividade física como fator de melhoria de qualidade de vida, pois esta, pelo caráter motivacional, proporciona prazer”. Assim, com pouco tempo de atividade física uma pessoa poderá renovar o seu humor e ter o seu nível de estresse diminuído, melhorando a qualidade de vida. Pode-se destacar o modo e o desenvolvimento correto das capacidades físicas, mentais e sociais poderão elevar as probabilidades de crescimento e segurança, atuando categoricamente nos estágios de satisfação pessoal e nas relações intra e interpessoais.

De acordo com Novaes (2003, p. 377),

a capacidade e a qualidade de lazer permitem manter um estreito paralelo entre as atividades sociais, comunitárias e cívicas, e estas, conseqüentemente, sofrerão influência e influenciarão, de maneira positiva ou negativa, as possibilidades de integração social mediante uma atividade física.

Para Nahas (2001, p. 6), “existem parâmetros individuais e socioambientais que poderiam influenciar a qualidade de vida do indivíduo ou mesmo de grupos populacionais”.

Já Araújo e Araújo (2000) relaciona qualidade de vida a atividade física, ou melhor para se estar bem deve-se praticar pelo menos de 10 a 60 minutos diários de atividades físicas, ou seja, não ser sedentário.

É desse pensamento Spirduso (1995, *apud* NOVAES, 2003, p. 379) ao colocar que, “a dimensão física da vida que inclui saúde, função física, energia e vitalidade contribui para um caminho significativo na qualidade de vida das pessoas”.

Outro adepto a essa opinião é Ghorayeb (2004, p. 263) ao comentar que,

[...] a influência benéfica da atividade física sobre a dimensão emocional da qualidade de vida se dá sob múltiplos aspectos. Considera-se, em primeiro lugar, a ação benéfica que exerce sobre os efeitos nocivos do estresse e o melhor gerenciamento das tensões próprias do viver.

A importância da atividade física para a saúde das pessoas é algo declarado e comprovado por sua grande magnitude, pois além de evitar uma série de doenças, a qualidade de vida dessas pessoas é outra: mais vigorosa, menos estressante, mais equilibrada, mais ativa. Além de que ajuda na manutenção do peso, e conseqüentemente da possibilidade de obesidade (NOVAES, 2003).

3.2 INTERNATIONAL PHYSICAL ACTIVITY QUESTIONNAIRE (IPAQ)

Segundo estudos de Matsudo *et al.* (2011) os estudos recentes destacam o impacto positivo da Atividade Física (AF) regular em aspectos cognitivos, na saúde mental e bem-estar geral do indivíduo durante o processo de envelhecimento. Alguns destacam o efeito da AF, mais especificamente da caminhada, na diminuição do risco de demência vascular, entre outros, assim como a existência de menor declínio cognitivo naqueles com hábitos saudáveis.

Os efeitos benéficos da prática regular da AF têm sido amplamente estudados nas últimas duas décadas.

Um dos aspectos mais fascinantes que tem sido objeto de várias pesquisas é a relação entre o exercício, a AF e a longevidade.

Na análise longitudinal de 12 anos com 3.206 homens e mulheres maiores de 65 anos de idade, os indivíduos que eram fisicamente ativos ocasionalmente tiveram um risco de mortalidade para todas as causas 28% menor do que os fisicamente inativos.

O risco de quem fazia AF – Atividade Física uma ou mais vezes por semana foi 40% em relação aos sedentários, ressaltando que mesmo a AF – Atividade Física irregular está associada à diminuição do risco de morte.

Segundo Rocha (2009) em sua pesquisa foi utilizada a forma curta do IPAQ na forma de entrevista, referente à semana anterior de atividade do indivíduo. O IPAQ contém perguntas referentes à frequência, duração e intensidade da atividade física, que pode ser classificada em leve, moderada ou vigorosa.

Vários levantamentos têm sido realizados para determinar o nível de atividade física mediante o uso de questionários. As propostas atuais sugerem incluir o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Centro de Controle e Prevenção de Doenças norte-americanas (*Centers for Disease Control and Prevention*, CDC). Este Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) que vai ser utilizada nesta pesquisa já foi utilizado em outras pesquisas e foi

desenvolvido em 1996 pelo Dr. Michael Booth, em Sidney, Austrália. Em 2000, foi realizado um estudo em 12 países (incluindo o Brasil), visando a determinar a confiabilidade e validade do instrumento (BARROS *et al.*, 2000; PARDINI *et al.*, 2001).

Fogelholm *et al.* (2006) e o Matsudo *et al.* (2001) com estas pesquisas trazem resultados que demonstram que o IPAQ é um instrumentos com boa estabilidade de medidas e precisão aceitável para uso em estudos populacionais com adultos e jovens e de meia idade. O IPAQ apresenta vantagens como ter duas formas de avaliação a (curta e longa), como a possibilidade de se estimar o gasto calórico e de classificação (sedentarismo, pouco ativo, ativo e muito ativo), maior chance de comparações, e estar adaptado para o nosso meio mundial. Também se considera os processos cognitivo e comportamentais, além dos fatores internos e dos ambientais envolvidos na adoção do novo comportamento relacionado à saúde, talvez possa ser o motivo para esse modelo ganhar destaque na área relacionada a saúde e, particularmente, na atividade física. Outra vantagem desse modelo reside no fato de que , ao se fazer uma classificação do sujeito, há indícios de qual poderia ser a intervenção mais adequada para cada tipo de comportamento identificado na pesquisa.

Wellington *et al* (2009)., Matsudo *et al.*(2002) apresentaram resultados que demonstraram que o IPAQ é um instrumento com boa estabilidade de medidas e precisão aceitável para uso em estudos populacionais com adultos jovens e de meia idade. O IPAQ apresenta vantagens: ter duas formas (curta e longa) a possibilidade de se estimar o gasto calórico e de classificação.

4 MATERIAL E MÉTODOS

4.1 TIPO DA PESQUISA

O presente estudo foi desenvolvido por meio de pesquisa descritiva, que segundo Acevedo (2004, p. 34), “[...] visa descrever o fenômeno estudado ou as características de um grupo, bem como compreender as relações entre conceitos envolvidos no fenômeno em questão”.

Como destaca Gil (2002, p. 41), “[...] as pesquisas envolvem levantamento bibliográfico, entrevista com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado e análise de exemplos que estimulem a compreensão.” Desta forma, na fase conceitual, com o objetivo de aumentar a compreensão e identificar o que os outros autores falam sobre o tema, foi realizada o estudo bibliográfico, a partir de consultas de materiais científicos publicados, constituído principalmente de livros, trabalhos acadêmicos e artigos científicos.

Quanto à abordagem do problema, foi utilizada a abordagem quant-qualitativa. Com relação à qualitativa Richardson (1999, p. 80) menciona que,

[...] os estudos que empregam uma metodologia qualitativa podem descrever a complexidade de determinado problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos vividos por grupos sociais, podendo contribuir no processo de mudança de determinado grupo e possibilitar, em maior nível de profundidade, o entendimento das particularidades do comportamento dos indivíduos.

Uma forma adequada para conhecer a natureza de um fenômeno social é abordar um problema com viés qualitativo. É uma análise mais profunda em relação ao fenômeno que está sendo estudado. Portanto, o método qualitativo utilizado neste trabalho buscou identificar o nível de atividade física dos

professores de Educação Física da rede pública e privada de São Sebastião do Paraíso – MG.

Já a abordagem quantitativa, diferente da pesquisa qualitativa, caracteriza-se pelo emprego de instrumentos estatísticos, tanto na coleta quanto no tratamento dos dados. Esse procedimento não é tão profundo na busca do conhecimento da realidade dos fenômenos, uma vez que se preocupa com o comportamento geral dos acontecimentos (BEUREN, 2008, p. 92).

Richardson (1999, p. 70) afirma que a abordagem quantitativa,

[...] caracteriza-se pelo emprego de quantificação tanto nas modalidades de coleta de informações, quanto no tratamento delas por meio de técnicas estatísticas, desde as mais simples como percentual, média, desvio-padrão, às mais complexas, como coeficiente de correlação, análise de regressão.

Salienta-se que a abordagem quantitativa é frequentemente aplicada nos estudos descritivos, que procuram descobrir e classificar a relação entre variáveis e a relação de causalidade entre fenômenos.

4.2 CONTEXTO DA PESQUISA

A pesquisa foi realizada na cidade de São Sebastião do Paraíso, município do Estado de Minas Gerais, situado na região Sul/Sudoeste do Brasil. O território da cidade conta com uma área de 822, 295 km², e está situado a 107 quilômetros de Ribeirão Preto/São Paulo e distante da capital do Estado, a cidade de Belo Horizonte por 400 Km.

A população da cidade está estimada em 65.034 habitantes segundo dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) de 2010 e dados apresentados pela Secretaria Municipal de Educação, na área educacional o município possui:

Quadro 2: Distribuição de Unidades de Ensino de São Sebastião do Paraíso – MG

Ensino fundamental	31 escolas
Ensino fundamental - escola pública estadual	11 escolas
Ensino fundamental - escola pública municipal	11 escolas
Ensino fundamental - escola privada	9 escolas
Ensino médio	7 escolas
Ensino médio - escola pública estadual	4 escolas
Ensino médio - escola privada	3 escolas
Creche/educação infantil	31 escolas
Creche/educação infantil - escola pública municipal	16 escolas
Creche/educação infantil - escola privada	15 escolas

Fonte: IBGE e Secretaria Municipal de Educação de São Sebastião do Paraíso

4.3 POPULAÇÃO/AMOSTRA

O universo da pesquisa foi constituído por 17 (dezessete) professores atuantes nas Redes Pública e Privada de ensino de São Sebastião do Paraíso, MG. Utilizou-se uma amostragem por conveniência, selecionando professores que demonstraram interesse em participar da pesquisa. Foram enviados questionários a 17 (dezessete) sujeitos se disponibilizaram em colaborar com a pesquisa.

Quadro 3: Unidade amostral da pesquisa.

Unidade amostral	17 sujeitos
Abrangência geográfica	São Sebastião do Paraíso, Minas Gerais
Período da coleta de dados	20 de Março de 2012 a 20 de Abril de 2012

Fonte: próprios autores

Para a seleção das pesquisas foram obedecidos os seguintes critérios: estar atuando como professor, concordar em participar do estudo de forma espontânea e assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Em relação ao número de unidades escolares, de acordo com a Secretaria Municipal de Educação, existem 8 escolas privadas e 21 públicas de ensino fundamental e do ensino médio. Conforme número de alunos, entre escolas públicas e privadas, há pelo menos 1 professor para cada 52 alunos matriculados. Do número de escolas existentes na cidade, 9 (28) foram parte do grupo de estudo, sendo que, destas 28 escolas, 17 professores de Educação Física foram entrevistados. Sendo que dos sujeito entrevistados 02 atuam na rede privada e 15 na rede pública de ensino. Destes sujeitos que atuam na rede pública uma grande porcentagem atuam em mais de uma instituição de ensino .

4.4 ASPECTOS ÉTICOS DA PESQUISA

Para a realização deste estudo, foi respeitada a Resolução 196/96, que regulamenta pesquisas com seres humanos tendo a aprovação portanto, do Núcleo Interno de Pesquisa da Faculdade Calafiori (NIP-Calafiori, ANEXO 01). E os sujeitos participantes da pesquisa, selecionados a partir de amostra intencional, concordaram em participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, conforme o ANEXO 02.

Para Barros e Lehfeld (2007), amostra intencional é uma estratégia adequada em que os elementos da amostra são escolhidos intencionalmente com as características estabelecidas. Segundo Pontes (2010), “característica de amostra em que as unidades amostrais são selecionadas de acordo com a conveniência do pesquisador, visando otimizar os resultados da pesquisa. Portanto, a amostra não é sorteada, mas escolhida”. Scheunemann (2010) também destaca que de acordo com determinado critério, é escolhido intencionalmente um grupo de elementos que comporão a amostra. O pesquisador se dirige intencionalmente a grupos de elementos dos quais deseja saber a opinião.

Portanto, foi solicitado autorização para cada pesquisa, a fim de obter informações sobre o sistema formal e/ou informal.

Foi realizada uma pesquisa, cujo questionário denominado de IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física foi semiestruturado (ANEXOS 03 E 04) e realizado em grupo.

Ressalta-se que cada pesquisa foi agendada de acordo com data, horário, local escolhidos pelas entrevistadas e pode-se destacar que os pesquisados se sentiram totalmente à vontade e tiveram a disponibilidade de receber os pesquisadores.

4.5 INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Conforme Barros e Lehfeld (2007, p. 105),

[...] a coleta de dados é a fase da pesquisa em que se indaga a realidade e se obtêm dados pela aplicação de técnicas. Em pesquisas de campo, é comum o uso de questionários e entrevistas. A escolha do instrumento de pesquisa, porém, dependerá do tipo de informação que se deseja obter ou do tipo de objeto de estudo.

O instrumento utilizado na coleta de dados foi o questionário (padrão oito) do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) (ANEXOS 03 e 04), relacionado ao tema da pesquisa, com questões fechadas e algumas abertas, pois assim buscaram-se mais detalhes, com mais informações e proximidade com o entrevistado.

Os dados coletados serão transpostos para planilha de dados excell e avaliados sob parâmetros estatísticos com níveis de confiabilidade previamente aprovado.

Originalmente, o IPAQ é apresentado em diferentes idiomas, inclusive em língua portuguesa, o que dispensou a necessidade de sua tradução. São disponibilizadas duas versões do IPAQ, uma no formato longo e outra no formato curto. Ambas as versões apresentam características de autoadministração ou de entrevista por telefone e procuram prover informações

quanto à frequência e à duração de caminhadas e de atividades cotidianas que exigem esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa, além do tempo despendido em atividades realizadas em posição sentada em dias do meio (entre segunda e sexta-feira) e do final de semana (sábado e domingo), tendo como período de referência uma semana típica ou a última semana. Optou-se por analisar o questionário de autoadministração em seu formato curto, por ser a versão mais frequentemente sugerida para utilização em populações jovens.

Triviños (1987, p, 146) retrata que se entende por entrevista semiestruturada aquela que “parte de certos questionamentos básicos, apoiados em teorias e hipóteses, que interessam à pesquisa, e que, em seguida, oferecem amplo campo de interrogativas, fruto de novas hipóteses que vão surgindo à medida que se recebem as respostas do informante”.

Dessa forma, o entrevistado, seguindo espontaneamente a linha de seu pensamento, e de suas experiências, começa a participar na elaboração do conteúdo da pesquisa, dentro do foco principal colocado pelo investigador (TRIVIÑOS,1987).

E, de acordo com Minayo (2007, p. 267),

[...] a modalidade de entrevista semiestruturada difere apenas em grau da não estruturada, porque na verdade nenhuma interação, para finalidade de pesquisa, se coloca de forma totalmente aberta ou totalmente fechada. Mas, neste caso, a semiestruturada obedece a um roteiro que é apropriado fisicamente e utilizado pelo pesquisador. Por ter um apoio claro na sequência das questões, a entrevista semiaberta facilita a abordagem e assegura, sobretudo aos investigadores menos experiente, que suas hipóteses ou seus pressupostos serão cobertos na conversa.

Segundo Beuren (2008), na entrevista semiestruturada é permitido maior interação e conhecimento das realidades dos informantes, no caso deste trabalho os empreendedores informais. Na entrevista semiestruturada, ao mesmo tempo em que valoriza a presença do entrevistador, possibilita que o informante use toda sua criatividade e espontaneidade, valorizando mais a investigação.

A análise de conteúdo é, particularmente, utilizada para estudar material de tipo qualitativo, uma vez que, deve-se fazer uma primeira leitura para organizar as ideias incluídas para, posteriormente, analisar os elementos e as regras que as determinam. “A forma de trabalho de um pesquisador deve ser exposta de maneira que possa ser repetida por outros pesquisadores” (RICHARDSON, 1999, p. 224).

A análise de conteúdos pode abranger as seguintes fases: pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados obtidos e interpretações (MINAYO *et al.*, 2004).

“Na primeira fase, em geral, organizamos o material a ser analisado. Na segunda fase, o momento é de aplicarmos o que foi definido na fase anterior. A terceira fase, em geral, ocorre a partir de princípios de um tratamento quantitativo” (MINAYO *et al.*, 2004, p. 76).

Utilizou-se como forma acentuada de comentar e analisar os questionários, gráficos para cada questão respondida pelos entrevistados. Além disso, para cada entrevistado foi utilizado como legenda os números de 1 ao 17 para designar os sujeitos que participaram da pesquisa.

Ressalta-se que as respostas foram analisadas buscando identificar o nível de atividade física dos professores de Educação Física da rede pública e privada de São Sebastião do Paraíso – MG.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A Tabela 1 relaciona o grupo de estudo da presente pesquisa, segundo sexo e idade:

Tabela 1 – Idade e Sexo dos participantes de um modo geral

ENTREVISTADOS	IDADE	SEXO
1	47 anos	Feminino
2	34 anos	Masculino
3	24 anos	Feminino
4	26 anos	Masculino
5	28 anos	Feminino
6	31 anos	Feminino
7	24 anos	Feminino
8	32 anos	Feminino
9	41 anos	Feminino
10	25 anos	Masculino
11	31 anos	Masculino
12	51 anos	Feminino
13	34 anos	Masculino
14	43 anos	Feminino
15	26 anos	Feminino
16	32 anos	Masculino
17	32 anos	Feminino

Fonte: Elaborado pelos autores.

Dos sujeitos entrevistados apenas 2 (dois) da pesquisa foram professores da rede privada e 15 (quinze) foram professores da rede pública de São Sebastião do Paraíso, que possuem entre 24 a 51 anos de idade, sendo 11 (onze) do sexo feminino e 6 (seis) do sexo masculino.

A figura1 demonstrada abaixo, destaca a faixa etária dos participantes do estudo levando-se em conta os grupos etários e sexo.

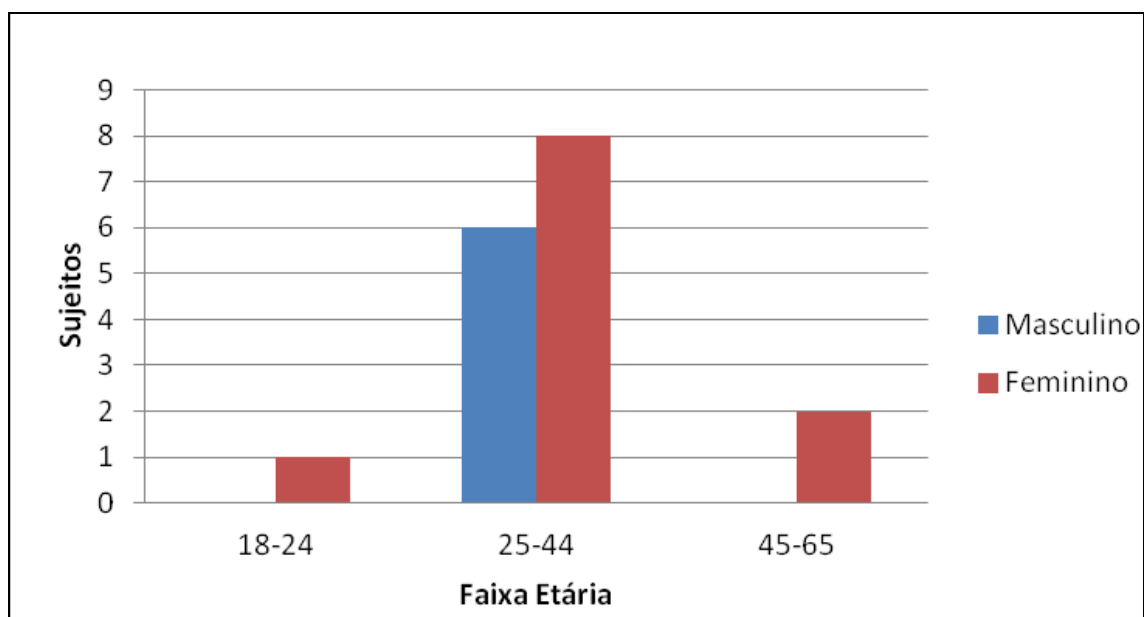


Figura 1- Faixa etária segundo sexo dos sujeitos
Fonte: elaboração dos autores

Foram utilizadas 3 (três) faixa etárias para divisão do grupos pesquisado, a saber: adultos jovens com faixa etária compreendida entre 18 a 24 anos, adultos, com faixa etária entre 25 e 44 anos e adultos de meia idade, grupo composto por sujeitos com idades entre 45 e 65 anos.

A classificação dos sujeitos de acordo com a faixa etária foi elaborada segundo Spirduso (2005). Adultos jovens de 18-24 anos; Adultos 25-44 anos; Adultos de meia-idade 45-65 Idosos jovens 65-74; Idosos 75-84; Idosos-idosos 85-99, sendo as 3 últimas classificações (idosos) não utilizadas nesta pesquisa.

Muitos estudiosos como Nahas (1999) e Matsudo *et al.*, (2002) defendem que o indivíduo ativo é aquele que realiza AF leve a moderada, de preferência todos os dias da semana, por pelo menos 30 minutos de duração, podendo ser de forma cumulativa durante todo o dia.

Pode-se perceber que o número de participantes do sexo feminino se distribui nas 3 classificações de faixa etária. Já os participantes do sexo

masculino só se encontram na faixa etária de 25-44 anos, pois não houve participantes do sexo masculino de 18-24 e de 45-65 anos.

Atualmente, tem havido inúmeras pesquisas, estudos referentes à prática de AF, sendo que estes são na maioria das vezes realizados por meio do *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), com questões fechadas e algumas abertas, buscado assim mais detalhes, mais informações e proximidade com o entrevistado.

Neste presente trabalho foi constatado que a maioria dos professores da rede de ensino da rede pública e privada de São Sebastião do Paraíso-MG são praticantes diários da AF.

A Figura 2 demonstra a média da frequência semanal de caminhada, atividades moderadas e atividades vigorosas de ambos os grupos.

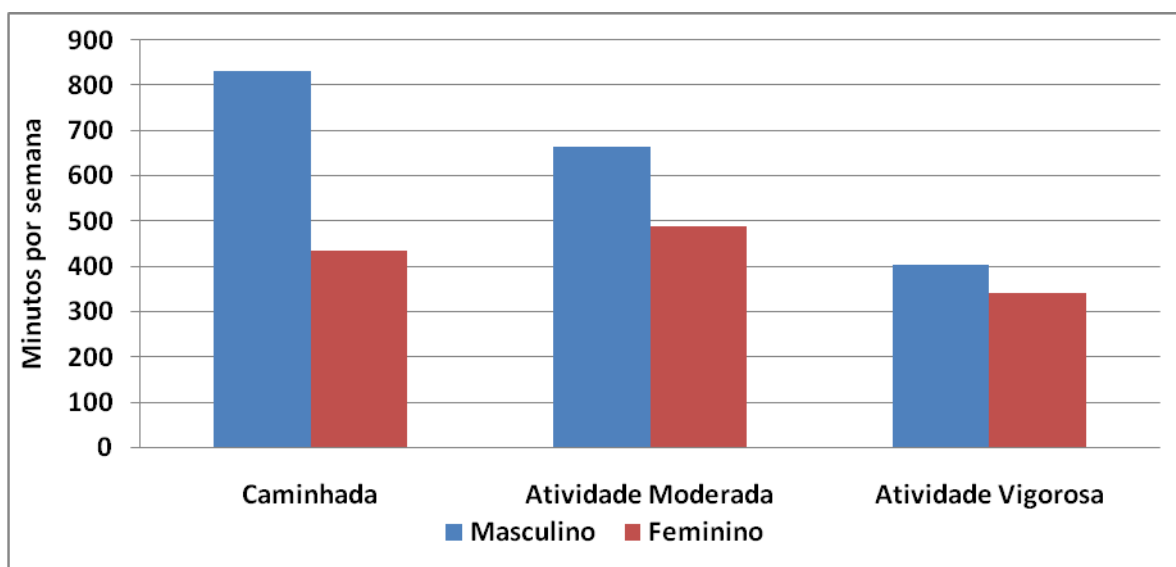


Figura 2: Média semanal em minutos de caminhada, atividade moderada e vigorosa dos grupos masculino e feminino

Fonte: elaboração dos autores.

Neste presente trabalho foi constatado que a maioria dos professores da rede de ensino da rede pública e privada de São Sebastião do Paraíso MG são praticantes diários de AF. A Figura 2 demonstra que os homens são mais frequentes na prática de atividade física do que as mulheres.

Os dados achados contradizem (pois são inferiores) com os resultados apresentados na pesquisa de Wellington et. al (2009), que fez um estudo com professores da educação básica no Estado de São Paulo, onde pode-se averiguar que o nível de atividade física dos docentes apresentou uma prevalência de 45,3 % de média de frequência de caminhada, 24,7 % de atividade física moderada e um índice de 11,0 % de atividade física vigorosa. A figura 3 apresenta a frequência de caminhada no grupo de mulheres.

Observa-se que a entrevistada (5) de 31 (trinta e um) anos se destaca das demais tanto pelo número de dias que corre por semana (7 dias) quanto pelo tempo aplicado na atividade (120 minutos por corrida).

Já as entrevistadas (3 e 6) de 28 (vinte e oito) anos, possuem uma frequência semanal de atividade física bem inferior ao tempo de prática das demais, apenas 3 (três) dias por semana, em um tempo de 15 (quinze) minutos diários.

As entrevistadas 1 e 11 possuem uma frequência semanal de apenas 2 dias de prática de caminhada . O tempo de prática das referidas participantes é considerado “bom” de acordo com o protocolo do teste, onde as mesmas contabilizam um total de 60 (sessenta) minutos de prática de caminhada.

De modo geral, nos apontamentos demonstrados na figura 3 pode-se perceber que o grupo de mulheres que praticam atividades vigorosas é inferior às mulheres que praticam caminhadas e atividades moderadas. Os dois últimos grupos (caminhada e atividade moderada) apresentam semelhança e estabilidade no número de praticantes não apresentando grande variação, sendo o tempo menor de 15 minutos, o maior de 120 minutos e tendo uma estabilidade entre os sujeitos de 60 minutos de caminhada. Houve variação do tempo (minutos)/dia segundo modalidades atividades praticada pelo grupo de mulheres (n=11).

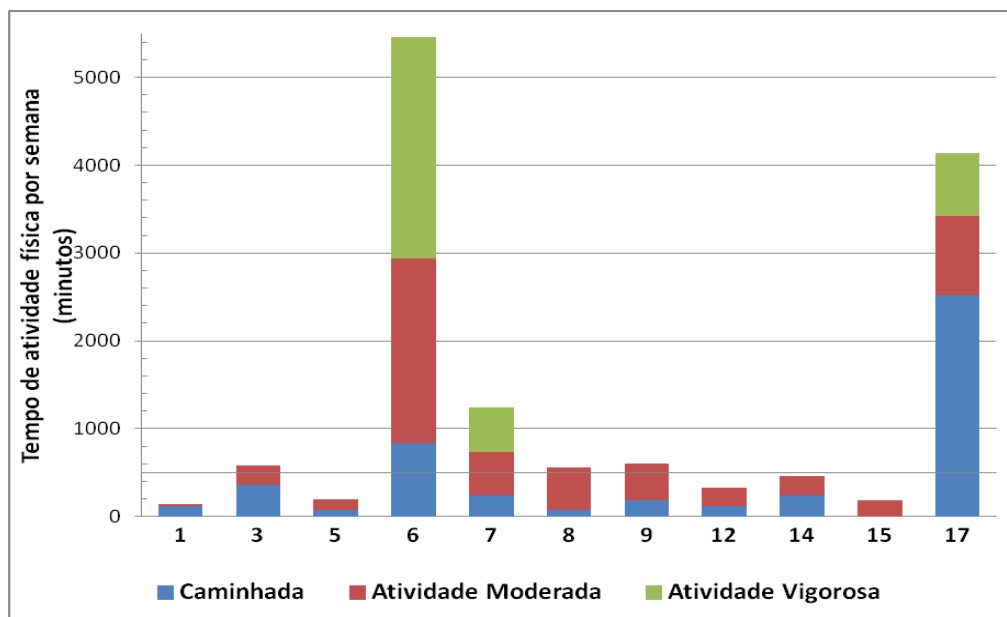


Figura 3 – Frequência de caminhada no grupo de mulheres

Fonte: Elaboração dos autores.

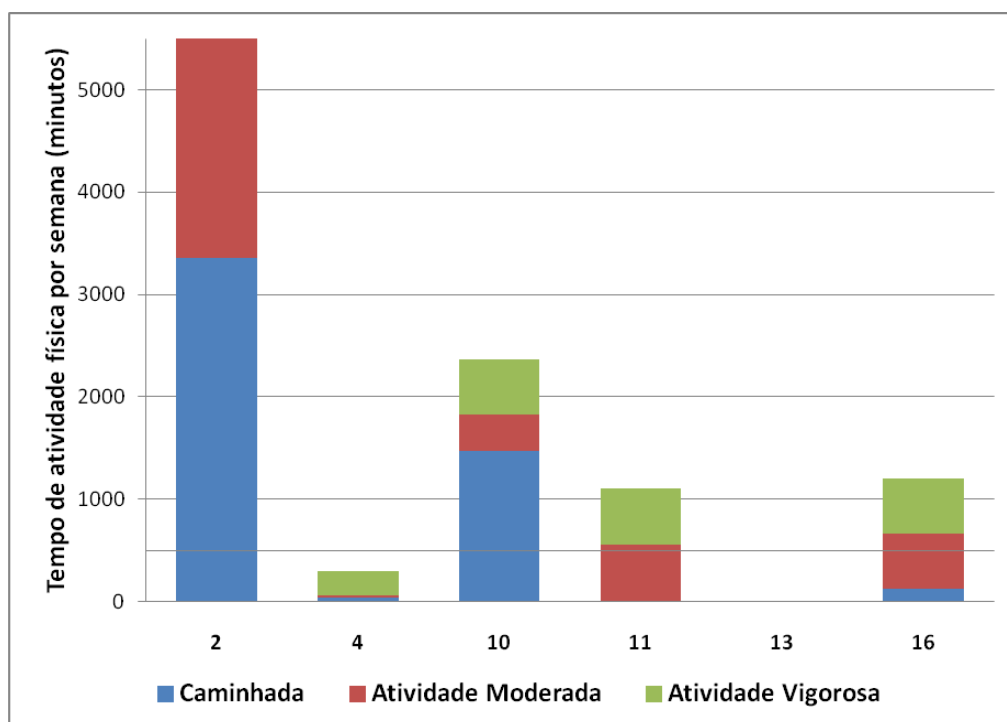


Figura 4 – Frequência de caminhada no grupo de masculino

Fonte: Elaboração dos autores

Segundo a pesquisa de Pedro et. al. (2008) apesar das evidências acumuladas sobre os benefícios da atividade física para a saúde, os níveis de prática dos brasileiros ainda são muito baixos. Estudo populacional realizado

na cidade de Pelotas, RS⁷ mostrou que 41% dos adultos não atingem as recomendações atuais (pelo menos 30 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada, pelo menos cinco dias por semana⁸). Estudo realizado nas regiões sudeste e nordeste ⁹ detectou um quadro ainda mais preocupante, com mais de 95% dos entrevistados apresentando um nível de atividade física abaixo das recomendações atuais. Mas não há consenso em relação a essa questão – da adesão. Em recente pesquisa realizada em São Paulo para mapear e avaliar as práticas corporais nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do Distrito do Butantã ²⁰ concluiu-se que das 13 UBS apenas 4 não tinham práticas corporais. Isso significa que de algum modo as pessoas estão se reunindo para fazer caminhada, alongamento, yoga, tai-chi, etc ainda que as práticas não estejam institucionalmente estabelecidas, à medida que alguns gerentes de unidade não sabem da existência das atividades e outros incentivam os profissionais e a comunidade a promoverem atividade física nas unidades (PEDRO et al., 2008).

Outros estudos nacionais encontraram prevalências intermediárias de baixos níveis de atividade física ⁹⁻¹². Mesmo entre adolescentes, 58% dos jovens da coorte de 1993 da cidade de Pelotas, RS apresentavam um nível de atividade física abaixo das recomendações atuais (pelo menos 60 minutos por dia de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa, pelo menos cinco dias por semana¹³) aos 11 anos de idade (PEDRO et al., 2008).

Os fatores associados aos níveis de atividade física da população também já foram alvo de investigações no tempo disponível das mulheres. Estes níveis de frequência de caminha também prevaleceram em nosso estudo. Demonstrando que as mulheres tem um nível de atividade de um tempo baixo mais com uma prevalência de 60 minutos dentro ou fora de suas atividades doméstica ou atividade de lazer tal como se observa na figura 4.

Observando as pesquisas do presente estudo e destacando os dados nas figuras acima, pode-se verificar que onze dos sujeitos femininos praticam atividade moderadas, sendo que apenas três praticam atividades vigorosas e dez praticam a caminhada. Alguns fatores dificultam a prática mais constante de AF de algumas das entrevistadas, como:

- Ter dois cargos nas escolas e estar no momento sem ajudante em casa;
- A falta de tempo pelo fato de que chega em casa cansada do trabalho e ainda auxilia os filhos nas tarefas escolares;
- O cansaço da correria do dia a dia;
- A falta de força de vontade e de determinação;
- O stress e a falta de motivação;
- Lesões na coluna lombar

Quanto aos entrevistados do sexo masculino, todos os 6 (seis) praticam atividade moderada e a caminhada e também praticam a atividade vigorosa sendo que, em baixa quantidade de tempo durante a semana. Mas, todos praticam atividade física diariamente. Também podemos observar que entre os sujeitos de 18 a 24 anos (adultos jovens) tem a caminhada com maior frequência em relação as atividades moderadas e vigorosas. Entre os sujeitos de 25 a 44 (adultos) a atividade moderada e bem maior em relação as outras atividades e também comparando com os sujeitos de 18 a 24 anos a frequência de atividade moderada e bem maior, porem a frequência de caminhada e bem menor em relação ao sujeitos de 18 a 24 anos, sendo que não teve amostra de sujeitos de 45 a 65 ano (adultos de meia).Notado na pesquisa também que a faixa etária.

Em detalhado estudo realizado por Martins (2000), abrangendo 190 (cento e noventa) docentes de doze diferentes centros da Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC, numa proporção de 59,5% homens e 40% de mulheres, situados na faixa etária de 27,9 a 66,6 anos, com média de idade de 44,8 anos (ó 6,8 anos); constatou-se que: o nível de atividade física habitual (no lazer) dos professores universitários é reduzido e irregular; homens praticam mais atividades físicas vigorosas e leves; mulheres praticam mais atividades físicas moderadas. Na comparação com o presente estudo, constatou-se mais uma vez, tendência de maior atividade física entre os homens.

Oliveira (2001) demonstrou que dentre os professores universitários da área da saúde da U.C.B., os docentes de Educação Física do sexo masculino foram os únicos que obtiveram a classificação muito ativo. Esta classificação

também foi maior nos professores de Montes Claros, onde 26,7% dos homens foram considerados muito ativos.

No tocante ao estudo do nível da atividade física entre universitários destacam-se os trabalhos de Cohen, et al. (2002), Silva al. (2002) e Horita al.(2002) que pesquisaram este comportamento utilizando o Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ .6) com estudantes de fonoaudiologia, enfermagem e medicina, respectivamente. Analisando a população total dos três estudos, dos 256 (duzentos e cinquenta e seis) estudantes avaliados, somente 22% foram considerados insuficientemente ativos e/ou sedentários. Considerando a idade e os achados dos professores de Montes Claros, estes dados confirmam evidências da literatura que apontam maior nível de atividade física em populações de jovens.

De modo geral, há uma prevalência dos homens no quesito de prática de atividades físicas vigorosa e moderadas em relação às mulheres.

Os entrevistados masculinos alegam que não praticam AF com mais intensidade, devido aos fatores:

- A alta carga horária de trabalho;
- O cansaço;
- A preguiça e a fadiga;
- Falta de motivação.

Há também estudos como Haskell *et al.*, (2007) que possuem como ideia central que “o metabolismo das atividades e suas intensidades (moderadas e vigorosas), com frequência e duração mínimas para a obtenção dos benefícios ao condicionamento físico e à saúde”.

Em relação a ter um estilo de vida com qualidade por meio de atividade física diária, há uma série de doenças que podem ser evitadas, como a hipertensão, diabetes mellitus (tipo II), osteoporose e as doenças cardiovasculares (WEINECK, 2003, GHORAYEB, 2004).

A AF além de prevenir e até combater doenças apontadas acima, traz algo maravilhoso para qualquer indivíduo, como o combate ao *stress*, a vida demasiada de trabalho e de atividades diárias pesadas. Faria (*apud* GOMES, 2012, p. 1) também considera que a AF é “comprovadamente benéfica para a pressão sanguínea, melhorando a função cardiovascular, tonificando os

músculos, dinamizando os músculos dinamizando a flexibilidade das articulações e diminuindo as gorduras corporais e stress”.

Exercícios diversos tais como corrida, ciclismo, hidroginástica, caminhada, musculação, natação entre outros, devem ser pensados como atividades físicas de uma população que almeja o desenvolvimento do bem estar e da saúde física e mental.

A AF pode trazer uma melhora do estado de saúde geral e promover qualidade de vida a todos, como as gestantes, os obesos, os magros, os idosos, pessoas com alguma deficiência, pessoas com determinada doença, lesionados, àqueles que têm necessidade de passar por uma terapia multifatorial, àqueles que levam uma vida muito agitada e têm pouco tempo para a prática de exercícios, às pessoas que querem uma outra opção para os programas normais de exercícios, enfim para cada praticante há um benefício.

Portanto, os benefícios à saúde pela prática regular de atividade física estão sendo bem estudadas e avaliadas por inúmeros estudiosos, ainda mais que segundo o Ministério da Saúde (2008), “cerca de 29% total da população brasileira é sedentária.”

Nas figuras 5 e 6 estão representados o tempo (horas) que homens e mulheres permanecem sentados de sábado a domingo. Pode-se perceber que este tempo é maior nas mulheres em relação aos homens, podendo assim concluir que os homens se preocupam mais com a parte física que as mulheres. Por sua vez, os afazeres domésticos e o cuidado com a família são condições que tornam o tempo escasso para a prática de atividades físicas pelas mulheres.

De modo geral, cerca de 70,58% dos entrevistados relataram a falta de tempo como uma das principais causas da não prática de atividades física e 58,82% dos sujeitos disseram ser o cansaço a principal causa da não prática da atividade física e ainda 5,88% relataram as doenças como dores e 5,88% não responderam.



Figura 5: Tempo em horas (hs) que as mulheres permanecem sentadas durante de sábado a domingo

Fonte: Elaboração dos autores



Figura 6: Tempo em horas (hs) que os homens permanecem sentados durante de sábado a domingo

Fonte: Elaboração dos autores

6 CONCLUSÃO

Viu-se que a AF é algo benéfico para todos os indivíduos, pois reduz em grande potencialidade o risco do acometimento de doenças cardiovasculares, depressão, o stress do dia a dia, aos idosos maior disposição, aos obesos, perda de peso, enfim a todos que queiram uma qualidade de vida melhor.

Na presente pesquisa pode-se constatar que embora a maioria dos entrevistados sejam praticamente assíduos de atividade física, o grupo dos homens se dedica mais em decorrência principalmente das muitas atividades que as mulheres exercem e que acabam por consumir quase todo o tempo livre.

7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACEVEDO, Claudia Rosa. Monografia no curso de administração: guia completo de conteúdo e forma. São Paulo: Atlas, 2004.

ARAÚJO, D. S. M. S.; ARAÚJO, C. G. S.. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. v. 6, n. 5, 2000.

BARROS, A. J. P.; e LEHFELD, N.A.S. Fundamentos de Metodologia Científica. 3.ed. São Paulo : Afiliada, 2007.

BENNETT, J.A, LYONS, K.S, WINTERS-STONE K, NAIL, L.M, SCHERER J. Motivational interviewing to increase physical activity in long-term cancer survivors: a randomized controlled trial. Nurs Res. 2007.

BEUREN, Ilse Maria. Como elaborar trabalhos monográficos em contabilidade. São Paulo: Atlas, 2006.

BRASIL. Secretaria de Vigilância em Saúde Departamento de Vigilância Epidemiológica Organização: Grupo Técnico da Raiva/Coordenação de Vigilância das Doenças Transmitidas por Vetores e Antropozoonoses/CGDT/DEVEP/SVS/MS Produção: Núcleo de Comunicações. Disponível em: <
http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/pdf/avaliacao_efetividade_progr_at_fisica_brasil.pdf>. Acesso em : 08 out. 2012.

CALFAS, K.J, LONG, B.J, SALLIS, J.F, WOOTEN, W.J, PRATT, M, PATRICK, K. A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. Prev Med. 1996.

COHEN, C., SILVA. G. B., HORITA, L.S.; SILVEIRA, L.; Zan, R.P., YAMAGUTI, D.O.; PEIXOTO, R.D.A.; LIMA, M.A; TAKAGI, E.R.E. (2002). Nível de atividade física entre estudantes de fonoaudiologia da faculdade de fonoaudiologia da Santa Casa de São Paulo. (Resumo) Anais do XXV Simpósio Internacional de Ciências do Esporte. São Paulo.

DANTAS, Estélio H. M. Fatores afetivos indispensáveis para o sucesso nos programas de atividade física para a terceira idade. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde. Londrina, v. 2, n. 2 p.75-82, 1997.

FOGELHOLM, M, MALMBERG, J, SUNI, J, SANTTILA, M, KYRÖLÄINEN, H, MÄNTYSAARI, M, *et al.* International Physical Activity Questionnaire: Validity against fitness. Med Sci Sports Exerc. 2006

FOGELHOLM, M., MALMBERG, J., SUNI, J., SANTTILA, M., KYRÖLÄINEN, H., MÄNTYSAARI M, *et al.* International Physical Activity Questionnaire: Validity against fitness. Med Sci Sports Exerc. 2006.

GHORAYEB, Nabil; Turíbio. O exercício: preparação fisiológica, avaliação médica, aspectos especiais e preventivos. São Paulo: Atheneu, 2004.

GIL, A.C. Como Elaborar Projetos de Pesquisa. 4.ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOLDSTEIN, M.G, PINTO, B. M, MARCUS, B.H, LYNN, H, JETTE, A.M, RAKOWSKI, W, *et al.* Physician-based physical activity counseling for middle-aged and older adults: a randomized trial. Ann Behav Med. 1999.

GOMES, R. A Análise de Dados em Pesquisa Qualitativa. Petrópolis, Vozes, 2004.

KANAANE, Roberto. Comportamento humano nas organizações: o homem rumo ao século XXI. 2.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

KUJALA, U.M., KAPRIO, J, SEPPO, S, KOSKENVUO, M. Relationship of leisure-time physical activity and mortality: the finish twin cohort. JAMA. 1998.

MARTINS, M. O. (2000). Estudo dos fatores determinantes da prática de atividades físicas de professores universitários. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, UFSC, Florianópolis.

MATSUDO, S. M, MATSUDO, V. R, ARAUJO, T, ANDRADE, D, ANDRADE E, OLIVEIRA L, *et al.* Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível sócio-econômico, distribuição geográfica e de conhecimento. Rev. Bras. Ciênc. Mov. 2002.

MATSUDO, S., ARAUJO, T., MATSUDO, V., ANDRADE, D, ANDRADE, E., OLIVEIRA, L, *et al.* Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Rev Bras Ativ Fís Saúde. 2001.

MATSUDO, V. Sedentarismo: como diagnosticar e combater a epidemia. Diagn Tratamento. 2005.

MATSUDO, V.K.R, MATSUDO, S.M.M. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. Diagn Tratamento. 2005.

MINAYO, M.C.S. *et.al.* Pesquisa Social: Teoria, método e criatividade. 23.ed. Petrópolis: Vozes, 2004.

MINAYO, M.C.S. O Desafio do Conhecimento: Pesquisa qualitativa em saúde. 10.ed. São Paulo: Hucitec, 2007.

MONTEIRO, C.A., CONDE, W.L., MATSUDO, S.M., MATSUDO, V.R., BONSEÑOR I.M., LOTUFO, P.A. A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity in Brazil, 1996-1997. Rev Panamá Salud Publica. 2003.

MONTOYE, H. J, KEMPER, H.C.G, SARIS, W.H.M, WASHBURN, R.A. Measuring physical activity and energy expenditure. Illinois: Human Kinetics; 1996.

NAHAS, Markus V. Atividade física como fator de qualidade de vida. São Paulo: AIESEP, 1997.

_____. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

NOVAES, Jefferson S. Personal training e condicionamento físico em academia. Rio de Janeiro: Shape, 2003.

OLIVEIRA, H. B. (2001). Perfil do estilo de vida dos professores da área de saúde da Universidade Católica de Brasília. Programa de Pós-Graduação Stricto Sensu em Educação Física da Universidade Católica de Brasília. Dissertação de Mestrado, jan.

RICHARDSON, R.J. Pesquisa Social: Métodos e Técnicas. 3.ed. São Paulo: Atlas, 1999.

SCHEUNEMANN, Eric. Técnicas de amostragem. 2010. Disponível em: <<http://risk.nuvvo.com/lesson/5826-amostra>> Acesso em: 10 nov. de 2012.

SOUZA, G.S.; DUARTE, M.F.S. Estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes. Revista Bras. Med. Esporte. v.11, n.2, 2005.

SPIRDUSO, W.W. Dimensões físicas do envelhecimento. São Paulo: Manole, 2005.

TRIVIÑOS, A. N. S. Introdução à Pesquisa em Ciências Sociais: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

VIANNA, Ilca Oliveira de Almeida. Metodologia do trabalho científico: um enfoque didático da produção científica. São Paulo: EPU, 2001.

WEINECK, J. Biologia do Esporte. São Paulo: Manole, 2003.

WELLINGTON Fabiano Brito; LEMES, Carolina dos Santos; MARCOLONGO, Alessandra do Amaral, CAMPOS, Marcelo Dias; Bocalini, Danilo Sales; SILVA JUNIOR, Ednei Luiz Antônio, José Antônio; TUCCI, Paulo José Ferreira; SERRA, Andrey Jorge. Revista de Saúde Pública, 2009.

8 ANEXOS

ANEXO 01: TERMO DE APROVAÇÃO DA PESQUISA PELO NÚCLEO INTERNO DE PESQUISA



FACULDADE CALAFIORI
AV JOSÉ PIO DE OLIVEIRA Nº 10
JARDIM CIDADE INDUSTRIAL CEP: 3795000
SÃO SEBASTIÃO DO PARAÍSO – MG
TEL.: (035) 3558-6261/3558-6995
www.calafiori.edu.br

PARECER DO NIP- CALAFIORI

NÚMERO DESTA PROTOCOLO: 012

Protocolo de Pesquisa referente ao Projeto n º 012

Título do Projeto de Pesquisa: **Avaliação Do Nível De Atividade Física De Professores De Educação Física Da Rede Pública E Privada De Ensino Da Cidade De São Sebastião Do Paraíso –MG**

Nome (s) do (s) Pesquisador (es) Orientador (es): **Ms. Patrícia Alves Almeida e Prof. Ms. Murilo Pessoni Neves**

Nome (s) do (s) Orientado (s): **Reginaldo B. Aparecido e Diogo Igor Morais**

O projeto tem tema pertinente e que contribui para a ciência no específico assunto.

O estudo tem como objetivo verificar o nível de atividade física de professores de Educação Física que atuam na rede pública e privada de ensino na cidade de São Sebastião do Paraíso-MG

Aprovado.

Data: 03/05/2012

_Gismar Monteiro Castro Rodrigues
Presidente do NIP- CALAFIORI

ANEXO 02: TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
(Conselho Nacional de Saúde, Resolução 196/96)

Nome do participante:	
R.G.:	Data de
nascimento / /	
CPF nº:	
Endereço:	Nº
Apto:	
Bairro:	CEP:
CIDADE:	
Telefone(s):	

EU, acima qualificado CONCORDO em participar da pesquisa “Avaliação do nível de atividade física dos professores de educação física da rede de ensino Pública e privada de São Sebastião do Paraíso-MG”, coordenada pelo pesquisador responsável Profa. MS. Patrícia Alves de Almeida, Prof. Ms. Murilo Pessone Neves e conduzida por **Reginaldo Batista Aparecido, Diogo Igor Morais** alunos/pesquisadores do curso Educação Física da Faculdade Calafiori -MG. Explicaram-me que esta pesquisa se justifica pela importância da prática de atividade física pelos professores de Educação Física.

1. Ao ser convidado a participar, explicaram-me que os objetivos da pesquisa são: Avaliar o nível de atividade física dos professores de educação física da rede de ensino pública e privada de São Sebastião do Paraíso-MG. E que tais procedimentos não trarão quaisquer danos à minha saúde;
2. O procedimento de coleta de dados será feito a partir de um questionário padrão IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física);
3. Estou ciente de que os benefícios esperados por participar neste estudo serão em prol da ciência a fim de fornecer informações para pesquisas futuras e planejamentos na área de Promoção de Saúde;
4. Explicaram-me que o(s) pesquisador (es) garantirão o sigilo absoluto quanto a minha identidade e informações prestadas, sob sua responsabilidade e as penas sob previstas na Lei brasileira;

5. Sei que minha participação é livre e que não implica quaisquer tipos de recebimento de remuneração, auxílio ou subsídio, também sei que não tenho o dever de pagar por minha livre participação;

6. Estou ciente de que poderei, a qualquer momento, desistir da participação, sem que isso implique responsabilização, ou o cancelamento dos serviços oferecidos por esta instituição;

7. Terei o direito de me dirigir, a qualquer momento, ao(s) pesquisador(es) e ao Núcleo interno de pesquisa (NIP) da Faculdade Calafiori, para os esclarecimentos sobre dúvidas que surgirem durante a pesquisa, tendo portanto o direito à informação;

8. Por fim, receberei uma cópia deste documento com os nomes e telefones de contato do pesquisador e do Núcleo interno de pesquisa (NIP) da Faculdade Calafiori.

Declaro que concordo LIVREMENTE em participar desta pesquisa, pois fui totalmente esclarecido pelo pesquisador e entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação neste estudo.

Assinatura do participante [por extenso](Sujeito da Pesquisa)

Local, de de20

Nome do Pesquisador Responsável: Reginaldo Batista Aparecido - Diogo Igor Morais

Tel para contato: (35) 3558-6261

Órgão responsável pela pesquisa na instituição: Núcleo Interno de Pesquisa – NIP- Calafiori- nip@calafiori.edu.br
--

Endereço: Av João Pio de Oliveira, n.10, JD Cidade Industrial , São Sebastião do Paraíso, MG



ANEXO 03 – IPAQ – CLASSIFICACAO DO NIVEL DE ATIVIDADE FISICA IPAQ

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

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

2. 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
- c) Qualquer atividade somada: . 5 dias/sem e . 150 minutos/sem (caminhada + moderada + vigorosa).

3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física porem insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto a frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois subgrupos de acordo com o cumprimento ou não de alguns dos critérios de recomendação:

IRREGULARMENTE ATIVO A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto a frequência ou quanto a duração da atividade:

- a) Frequência: 5 dias /semana **ou**
- b) Duração: 150 min / semana

IRREGULARMENTE ATIVO B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto a frequência nem quanto a duração.

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

Exemplos:

Indivíduos	Caminhada		Moderada		Vigorosa		Classificação
	F	D	F	D	F	D	
1	-	-	-	-	-	-	Sedentário
2	4	20	1	30	-	-	Irregularmente Ativo A
3	3	30	-	-	-	-	Irregularmente Ativo B
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

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL– CELAFISCS - INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL Tel-Fax: – 011-42298980 ou 42299643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se



ANEXO 04: QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA –
VERSÃO CURTA -

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física 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!

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 vôlei 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: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia,

no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui

o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa

visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo

gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana?**

_____ horas _____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana?**

_____ horas _____ minutos

PERGUNTA SOMENTE PARA O ESTADO DE SÃO PAULO

5. Você já ouviu falar do Programa Agita São Paulo? () Sim () Não

6.. Você sabe o objetivo do Programa? () Sim () Não