

UNIVERSIDADE FEDERAL DE ALAGOAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA E ESPORTE
EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

REGINALDO DE LIMA SANTOS

**NÍVEL DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO RELACIONADA À SAÚDE DE
PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Maceió/AL

2025

REGINALDO DE LIMA SANTOS

**NÍVEL DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO RELACIONADA À SAÚDE DE
PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à banca examinadora da Universidade Federal de Alagoas como requisito para a obtenção do título de licenciado em Educação Física.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Elizabete de Andrade Silva.

Maceió/AL

2025

Catálogo na Fonte
Universidade Federal de Alagoas
Biblioteca Central
Divisão de Tratamento Técnico

Bibliotecário: Marcelino de Carvalho Freitas Neto – CRB-4 – 1767

S237n Santos, Reginaldo de Lima.
Nível de comportamento sedentário relacionada à saúde de professores de educação física / Reginaldo de Lima Santos. – 2025.
35 f. : il.

Orientadora: Maria Elizabete de Andrade Silva.
Monografia (Trabalho de conclusão de curso em educação física : bacharelado) – Universidade Federal de Alagoas. Instituto de Educação Física e Esporte. Maceió, 2025.

Bibliografia: f. 19-21.
Apêndices: f. 23.
Anexos: f. 25-35.

1. Exercício físico. 2. Docentes. 3. Educação física. I. Título.

CDU: 796

Folha de Aprovação

AUTOR: REGINALDO DE LIMA SANTOS

NÍVEL DE COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO RELACIONADA À SAÚDE DE PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
banca examinadora da Universidade Federal de
Alagoas como requisito para a obtenção do título
de bacharel em Educação Física.

Maceió, ____ de ____ de ____.

Orientadora: Prof.^a Dra. Maria Elizabete de Andrade Silva.

Banca Examinadora:

Prof.^a Dra. Maria Elizabete de Andrade Silva, IEFE, UFAL

Prof. Dr. Marco Antônio Chalita, IEFE, UFAL

Prof. Dr. Antônio Passos Lima Filho, IEFE, UFAL

AGRADECIMENTOS

À Deus, sempre presente, que sempre coloca no meu caminho pessoas especiais. Aquele que me concede forças para vencer todos os obstáculos da vida.

À minha mãe, Maria Aparecida, maior razão do meu viver e de todo o esforço durante minha graduação e a pessoa que sempre acreditou em mim e, apesar de todas as circunstâncias enfrentadas por nós, durante este percurso acadêmico, continuou apoiando meus estudos.

À meu Pai, José e aos meus irmãos, Alexsandra, Rosângela e Antônio Carlos, que sempre me incentivaram a continuar a cada momento que o desânimo desmoronava sobre mim.

À todos os meus amigos, que dividiram estresses e alegrias e sempre torceram por mim e por minhas conquistas e realizações, em especial aos meus amigos os quais pude dividir a jornada da minha segunda graduação Izabela e Aryelle.

À minha orientadora, Prof. Dra. Maria Elizabete, que me guiou durante todo o tempo da realização da pesquisa e que me ajudou com suas indispensáveis, precisas e incisivas pontuações.

À todas as pessoas que direta ou indiretamente contribuíram com o sucesso deste trabalho.

À todos os docentes do Instituto de Educação Física e Esporte que contribuíram de alguma forma durante toda a minha trajetória no ensino superior.

RESUMO

A prática de exercício físico está intimamente ligada a saúde e deve ser realizada por todas as pessoas em todas as idades. A atividade física planejada e estruturada tem como objetivo a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física, como força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal. A inatividade física é por vezes justificada pela rotina de longas jornadas de trabalho, acompanhadas por maus hábitos. Entre as demandas de trabalho os professores precisam encontrar tempo para cuidar da saúde realizando atividades físicas, o que em sua grande maioria acaba não sendo uma prioridade. Objetivo geral descrever o nível de comportamento sedentário dos professores de Educação Física do ensino fundamental do município de Boca da Mata, Alagoas e específicos de caracterizar e comparar o nível de comportamento sedentário em dois momentos distintos. Foi realizada uma pesquisa do tipo descritiva de cunho quantitativo. Para responder aos objetivos deste estudo, foi utilizado como instrumento um questionário, o qual havia informações acerca da anamnese e o questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ. A mostra foi constituída de 6 professores de Educação Física pertencentes a rede de ensino do município de Boca da Mata, AL, sendo todos eles do sexo masculino. Os critérios de inclusão na pesquisa foram: 1) ser professor de Educação Física na rede municipal de ensino de Boca da Mata, efetivo ou contratado; 2) ministrar aula na etapa de ensino fundamental anos iniciais ou anos finais; 3) possuir carga horária semanal igual ou superior a 12h. Já como critérios de exclusão no estudo foram admitidos: 1) O não comparecimento na data agendada para coletar dados; 2) o fornecimento de dados imprecisos. A partir da caracterização do grupo foi possível identificar na primeira coleta a carga horária de trabalho despendida por cada professor, assim, encontramos que por dia: 33,3% (n=2) trabalham entre uma e quatro horas; 50% (n=3) entre cinco e oito horas; e 16,7% (n=1) dos professores trabalham entre oito e doze horas por dia. De um total dos 6 participantes do estudo, foi identificado que 100% eram ativos, sendo 5 deles considerados ativos e 1 considerado muito ativo. Os dados obtidos por meio da segunda coleta mostram que após um período de dois anos mesmos os indivíduos continuando sendo considerados todos ativos, havendo alteração apenas na classificação. Em conclusão, observou-se que a amostra constituída por 6 professores de Educação Física apresentou mudanças no nível de comportamento sedentário em um período de 21 meses havendo uma reclassificação de dois professores.

Palavras-chave: Atividade física, professores, Educação Física.

ABSTRACT

The practice of physical exercise is closely linked to health and should be carried out by all people of all ages. Planned and structured physical activity aims to improve and maintain one or more components of physical fitness, such as strength, muscular endurance, flexibility, and body composition. Physical inactivity is sometimes justified by the routine of long work hours, accompanied by bad habits. Among the work demands, teachers need to find time to take care of their health by engaging in physical activities, which, for the most part, ends up not being a priority. General objective: to describe the level of sedentary behavior of Physical Education teachers in elementary schools in the municipality of Boca da Mata, Alagoas, and specific objectives: to characterize and compare the level of sedentary behavior at two different times. A descriptive quantitative research was conducted. To address the objectives of this study, a questionnaire was used as an instrument, which contained information about the anamnesis and the International Physical Activity Questionnaire – IPAQ. The sample consisted of 6 Physical Education teachers belonging to the education network of the municipality of Boca da Mata, AL, all of whom were male. The inclusion criteria for the research were: 1) being a Physical Education teacher in the municipal education network of Boca da Mata, either permanent or contracted; 2) teaching in the initial or final years of elementary school; 3) having a weekly workload equal to or greater than 12 hours. As exclusion criteria in the study were: 1) Non-attendance on the scheduled date for data collection; 2) Providing inaccurate data. From the characterization of the group, it was possible to identify in the first data collection the workload of each teacher, thus, we found that per day: 33.3% (n=2) work between one and four hours; 50% (n=3) between five and eight hours; and 16.7% (n=1) of the teachers work between eight and twelve hours per day. Out of a total of 6 participants in the study, it was identified that 100% were active, with 5 of them considered active and 1 considered very active. The data obtained from the second collection show that after a period of two years, even though the individuals continued to be considered all active, there was only a change in classification. In conclusion, it was observed that the sample consisting of 6 physical education teachers showed changes in the level of sedentary behavior over a period of 21 months, resulting in a reclassification of two teachers.

Keywords: Physical activity, teachers, Physical Education.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Quantidade de professores quanto à carga horária trabalhada por semana

Tabela 2. Caracterização do grupo amostral – masculino (questionário de anamnese)

Tabela 3. Classificação do nível de Atividade Física

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AT	Atividade física
EF	Exercício físico
APF	Aptidão física
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
IMC	Índice de Massa Corpórea
OMS	Organização Mundial de Saúde

Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	10
2. METODOLOGIA	12
2.1 Tipo do estudo e local do estudo	12
2.2 Amostra	13
2.3 Instrumentos de medida (questionário de anamnese e IPAQ):	13
2.4 Procedimentos éticos	14
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
4. CONCLUSÃO	18
5. REFERÊNCIAS	19
APÊNDICES.....	22
ANEXO I.....	24
ANEXO II	256
ANEXO III.....	3131
ANEXO IV	334

1. INTRODUÇÃO

A prática de atividade física (AF) está intimamente ligada a saúde e deve ser realizada por todas as pessoas em todas as idades, sendo a AF definida por Caspersen (1985), como qualquer movimento produzido pelos músculos esqueléticos, de maneira voluntária, que resulte em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Segundo o Guia de Atividade Física para a população brasileira (2021), a AF planejada, estruturada e feita de forma repetitiva é considerada um exercício físico (EF), sendo uma ferramenta barata e segura quando realizada de maneira correta. Caspersen (1985), diz ainda que o exercício físico tem por objetivo a melhora e a manutenção de um ou mais componentes da aptidão física (APF), como força, resistência muscular, flexibilidade e composição corporal.

O guia de atividade física para a população brasileira (2021), recomenda para adultos, pelo menos 150 minutos de AF moderada ou 75 minutos de AF vigorosa por semana. Um estilo de vida sedentário parece favorecer o aparecimento cada vez mais cedo de uma vasta gama de doenças como diabetes, obesidade, hipertensão, entre outras, gerando conseqüentemente a necessidade do uso de vários medicamentos comprometendo a qualidade de vida (Luguetti, 2010; Martins, 1996).

Segundo Hallal *et al.* (2012), nos últimos anos o comportamento sedentário tem sido reconhecido como uma questão de saúde pública, sendo ainda a inatividade física um fator ligado a tal comportamento entendida como uma condição a qual o indivíduo não atinge a recomendação do guia de atividade física já citado anteriormente.

O comportamento sedentário tem sido definido para se referir à exposição a atividades com baixo dispêndio energético, além de ser considerado um termo que está direcionado para as atividades realizadas por indivíduos em duas posições, deitado ou sentado. (Ainsworth *et al.*, 2000; Owen *et al.*, 2010; Pate *et al.*, 2008; Meneguci, 2015)

A literatura vem apontando, cada vez mais, que manter um estilo de vida ativo minimiza os riscos de doenças, principalmente as crônicas como: as cardiovasculares, diabetes e hipertensão, estando estas entre as principais causas de mortalidade entre adultos e idosos e apesar de haver uma influência de fatores hereditários, o desenvolvimento dessas doenças crônicas se dá, principalmente, por fatores ambientais e estilo de vida, estimando-se que 75% dos novos casos poderiam ser explicados por uma dieta inadequada e inatividade física (Coelho & Burini, 2009, p. 938).

A prática de exercícios habituais promove a diminuição da gordura corporal, da pressão arterial em repouso, do colesterol, promove também o aumento da massa muscular, da força, da densidade óssea, da flexibilidade, do fortalecimento do tecido conjuntivo, da

postura, entre outros, sendo o hábito de praticar exercícios físicos um instrumento de promoção a saúde, de prevenção de aparecimento de alterações metabólicas e de processos degenerativos e também um instrumento na reabilitação de determinadas patologias que contribuem com incidentes de morbidade e mortalidade (Macedo & Garavello, 2012).

A falta de exercícios físicos tornou-se um agente prejudicial à qualidade de vida da população mundial, sendo responsável pela diminuição da saúde de trabalhadores de diferentes áreas de atuação. A inatividade física é por vezes justificada pela rotina de longas jornadas de trabalho, acompanhadas por maus hábitos decorrentes do mundo globalizado, como uso exagerado de mídias de telas e má alimentação (Silva, 2018).

Entre planejamentos, reuniões, capacitações profissionais e demandas que por vezes são estendidas para serem feitas em casa, os trabalhadores precisam encontrar tempo para cuidar da saúde realizando atividades físicas, o que em sua grande maioria acaba não sendo uma prioridade. Desta forma a maior parte da atividade física realizada pelo trabalhador acaba sendo a do próprio trabalho.

Tomemos como exemplo os professores que possuem semanalmente rotinas intensas. Sendo o responsável pela transmissão e mediação de conhecimentos, filosofias, concepções, conceitos, pensamentos e ações transformadoras para a sociedade, estando sempre interagindo e no meio de conflitos. Durante a jornada semanal, a depender da etapa de ensino, do ano, da estrutura da escola, do interesse, agitação e do número de alunos a quantidade de atividade física realizada varia, o que por vezes deixa o professor exausto ao fim de cada dia.

O professor de Educação Física, profissional da área da saúde, conhecedor dos benefícios da atividade física para o corpo humano e a atividade física sendo considerada o seu principal objeto de estudo, por vezes passa o dia mediando aulas que promovem saúde e previnem lesões para as mais variadas pessoas e acaba negligenciando sua prática que é dificultada por variáveis como tempo, disposição e incentivo que, por vezes, parte dele para seu aluno, mas não dele para ele.

Segundo Araújo (2000), a saúde não se caracteriza apenas pela ausência de doença, mas sim como um estado geral de equilíbrio no indivíduo nos mais diferentes aspectos que caracterizam o ser humano, como: biológicos, emocionais, sociais e psicológicos que resultam na sensação de bem-estar.

Com isso, é importante dizer que mesmo sendo um profissional o qual é responsável por promover saúde o professor de Educação Física, por vezes, pode vir a negligenciar a sua prática, então diante da necessidade de manutenção dos bons níveis de atividade física e como

consequência da aptidão física para o ser humano, considerando a jornada de trabalho de professores temos como objetivo geral e específico, respectivamente:

Objetivo geral: Descrever o nível de comportamento sedentário de professores de Educação Física do ensino fundamental do município de Boca da Mata, Alagoas.

Objetivos específico:

- Caracterizar o grupo amostral;
- Comparar o resultado do nível de comportamento sedentários em dois momentos distintos.

2. METODOLOGIA

2.1 Tipo do estudo e local do estudo

Foi realizada uma pesquisa do tipo descritiva, que segundo Gil (1999), descreve as características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis, utilizando técnicas padronizadas de coletas de dados. A pesquisa teve um delineamento longitudinal que de acordo com Menard (2002), os estudos longitudinais oferecem uma vantagem metodológica ao permitir a análise de sequências temporais, sendo fundamentais para a compreensão de dinâmicas que não seriam perceptíveis em uma única medição.

O delineamento longitudinal foi escolhido para este estudo porque permite a observação das mudanças e dos padrões de desenvolvimento ao longo do tempo, possibilitando a identificação de relações causais mais robustas entre variáveis do que estudos transversais. Esse tipo de abordagem é particularmente útil quando se busca compreender mudanças comportamentais ou evolução de condições de saúde.

O estudo foi realizado nas escolas do município de Boca da Mata, cidade do interior de Alagoas, situada na zona da mata do estado, distante 75 km da capital, Maceió, com uma população estimada de 27.429 pessoas (IBGE, 2021) e IDHM de 0.604 (IBGE, 2010) em uma escala de 0 a 1 respectivamente. A renda do município de Boca da Mata é baseada na Prefeitura e do comércio local. As escolas foram escolhidas por conveniência por ser o local onde o pesquisador reside. Um estudo é por conveniência quando o pesquisador seleciona membros da população mais acessíveis (Schiffman & Kanuk, 2000).

2.2 Amostra

A amostra foi composta de 6 professores de Educação Física pertencentes a rede de Ensino do município de Boca da Mata, AL, sendo todos eles do sexo masculino, e que ministram aulas no ensino fundamental anos iniciais e finais para um média de 1.500 a 2.00 alunos com entre 6 e 14 anos de idade, tendo taxa de escolarização entre 95,3% e 96,6% (IBGE 2020).

Participaram da pesquisa os professores que estavam disponíveis e desejaram participar da aplicação do questionário (IPAC) e que não se enquadraram nos critérios de exclusão da pesquisa, sendo uma amostra não probabilística e escolhida por conveniência (Matar, p. 133). Os participantes da pesquisa foram convidados a participar da pesquisa durante visitas presenciais nas escolas do município, que tinham os endereços disponibilizados na internet no site da prefeitura. Todo esse processo foi realizado após a autorização do CEP/Conep (61379022.7.0000.5013).

2.3 Instrumentos de medida (questionário de anamnese e IPAQ):

Para responder aos objetivos deste estudo, foi utilizado como instrumento um questionário, o qual havia informações acerca da anamnese e o questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ.

Questionário de anamnese

Com a finalidade de caracterização do grupo amostral, foi utilizado uma ficha de anamnese desenvolvida pelo pesquisador, e utilizado durante a entrevista. A ficha de anamnese composta por dados pessoais (nome, sexo e idade), dados de trabalho (etapa escolar que leciona e renda mensal) e dados relacionados a saúde (altura, peso, IMC, uso de álcool queixas de doenças crônicas e sedentarismo).

A ficha foi desenvolvida com base nas Orientações Para Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos Direcionados à Saúde (Pitanga, 2019). O questionário coletou dados referentes a

- 1) Nome do participante:
- 2) Sexo:
- 3) Peso:
- 4) Altura:
- 5) IMC ($PESO/ALTURA^2$):

- 6) Você se considera sedentário?
- 7) Você faz uso de bebidas alcoólica?
- 8) Idade:
- 9) Queixa-se de dores crônicas?

Nível de atividade física realizada semanalmente

Para a coleta de dados sobre o nível de atividade física realizada semanalmente pelos professores foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), um inquérito validado internacionalmente destinado a avaliar o tempo gasto praticando diferentes tipos de atividade física moderadas, intensas e vigorosas, em uma semana típica. O teste é apresentado em duas versões: curta e longa. Neste estudo foi utilizado a versão curta, composto de 10 questões, tendo resultados de validade e reprodutibilidade similares.

O IPAQ é um questionário o qual permite o aplicador 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 (Matsudo et al., 2012).

O questionário é reconhecido internacionalmente, foi testado em mais de 12 países, é aceito para mensurar o nível de atividade física em diferentes lugares, línguas, sendo de fácil aplicação. O teste possui validade e reprodutibilidade no Brasil (Matsudo & Araújo, 2012).

Para o presente estudo foi realizado a aplicação do questionário em dois momentos diferentes com um intervalo de aplicação do mesmo de 21 meses. Primeira aplicação do questionário do IPAQ realizada em junho de 2022 e segunda aplicação realizada em março de 2024.

2.4 Procedimentos éticos

No primeiro momento, foi realizada visita à Secretaria de Educação do município de Boca da Mata, Alagoas para apresentação do projeto, esclarecimentos dos objetivos, procedimentos da pesquisa e solicitação da autorização da Secretaria de Educação do município. Tendo obtido a autorização, o projeto foi submetido ao comitê de ética.

Já com a aprovação do comitê de ética (nº. 61379022.7.0000.5013), garantindo a coerência dos aspectos éticos, foi realizada a apresentação do projeto, com esclarecimento dos objetivos, procedimentos da pesquisa junto aos professores de Educação Física.

Após realizado os devidos esclarecimentos os professores foram convidados a participar do estudo, aos que aceitaram, foi solicitado a assinatura do TCLE, seguindo com o agendamento do dia e horários para recolha dos dados.

A apresentação e esclarecimentos sobre o estudo teve como objetivo garantir às coordenações e professores a confiabilidade no processo de recolha dos dados, assim como, em relação ao destino dado aos dados recolhidos.

O processo de recolha de dados foi constituído de duas fases: 1) fase caracterizadora do grupo de professores selecionados para estudo, por meio do questionário de anamnese, aplicado nos dois momentos; e 2) verificação dos níveis de atividades físicas realizadas semanalmente a partir da aplicação do questionário denominado IPAQ e aplicado em dois momentos.

Os critérios de inclusão na pesquisa foram: 1) ser professor de Educação Física na rede municipal de ensino de Boca da Mata, efetivo ou contratado; 2) ministrar aula na etapa de ensino fundamental anos iniciais ou anos finais; 3) possuir carga horária semanal igual ou superior a 12h.

Já como critérios de exclusão no estudo foram admitidos: 1) O não comparecimento na data agendada para coletar dados; 2) o fornecimento de dados imprecisos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados e as discussões, serão apresentados na seguinte ordem: primeiro foi identificado as horas trabalhadas. Logo após caracterizamos o grupo de investigados por meio da anamnese, seguido pelas análises do questionário do nível de atividade física IPAQ.

Tabela 1 - Quantidade de professores quanto à carga horária trabalhada por semana

Número de horas aulas/ semana	Nº absoluto (1ª coleta)	%	Nº absoluto (2ª coleta)	%
5 – 10			2	33,3
11 – 15	3	50	1	16,6
21 – 25	1	16,6	2	33,3
> 26	2	33,3	1	16,6

Fonte: Autores do estudo

Outro aspecto observado para a caracterização do grupo investigado na primeira coleta foi a carga horária de trabalho despendida por cada professor, assim, encontramos que

por dia: 33,3% (n=2) trabalham entre uma e quatro horas; 50% (n=3) entre cinco e oito horas; e 16,7% (n=1) dos professores trabalham entre oito e doze horas por dia.

Em relação a carga horária semanal de trabalho (tabela 1), 2 professores (33,3%), trabalhava por mais de 26 horas semanais, o que corresponde a pelo menos 5 turnos de aulas semanais, 3 professores (50%) trabalhava de 11 a 15 horas semanais e apenas 1 professor (16,7%) trabalhava de 21 a 25 horas semanais. Estudo desenvolvidos por Lemos, Nascimento e Both (2006), Lemos (2007), constataram dados semelhantes, onde pelo menos mais de 1/3 deles trabalhavam mais de 25 horas semanais.

A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT) tem um de seus capítulos dedicado aos professores. No entanto vale ressaltar que eles possuem algumas nuances especiais que vem de acordo da própria natureza dos serviços. As demais regras aplicadas a todos os trabalhadores como em relação ao controle de ponto, pagamento de horas extras e minutos residuais são mantidas mesmo para o professor.

Com isso, mesmo a carga horária de trabalho tida como forma de resultado em função da pesquisa aqui apresenta ter sido superior a 26 horas de trabalho semanal em cerca de 1/3 (33,3%) dos participantes ainda está dentro do previsto em lei.

Os professores participantes da pesquisa têm contrato de trabalho de 20 horas aulas semanalmente a serem ministradas. Mesmo com essa carga horária algumas situações fazem com que a demanda e a quantidade de horas ministradas semanalmente aumente a exemplo de um quadro pequenos de professores de Educação Física que não atende a toda demanda tida nos municípios, gerando assim hora extra para esses profissionais os quais estão cobertos pela “Art. 321 – Sempre que o estabelecimento de ensino tiver necessidade de aumentar o número de aulas marcado nos horários, remunerará o professor, findo cada mês, com uma importância correspondente ao número de aulas excedentes.”

Tais demandas podem vir a ocupar os professores em excesso levando os mesmo a exaustão física e mental principalmente porque seu trabalho não se resume apenas em ministrar aulas. Para que isso ocorra o mesmo necessita planejar, se preparar, posteriormente preencher e finalizar cadernetas com presença e notas dos alunos. Isso pode vir a desencadear nesses professores falta de ânimo para levá-lo a realização da pratica de exercícios físicos em sua vida cotidiana.

Ao observar a carga horária de trabalho semanal exercida pelos professores em um período de dois anos é possível notar que há uma diminuição de carga horário de dois professores participantes da pesquisa os quais agora estão atendendo demanda semanal de 5 a 10h. Ainda com olhar voltado a carga horária semanal de trabalho, dos três professores que

apresentavam uma carga horária de 11 a 15 horas na primeira coleta apenas um permaneceu com a mesma demanda em dois anos.

Houve um aumento de professores com demanda de trabalho com carga horária de 21 a 25 horas semanal (de um para dois) num período de dois anos e uma diminuição de professores que atendiam a demanda maior que 26 horas semanais, permanecendo apenas um dos dois professores após a segunda coleta.

Os dados coletados pelo questionário de anamnese permitiram conhecer os investigados nas variáveis referentes a de saúde (idade, medidas antropométricas, estado nutricional, uso de álcool e dores crônicas), representados na tabela 2.

Tabela 2 – Caracterização do grupo amostral – masculino (questionário de anamnese)

Participante	Peso (KG)	Altura (m)	IMC	Sedentário	Uso de Álcool	Idade	Dores Crônicas
	1ª 2ª		1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª	1ª 2ª
Professor 1	70,6 74,2	1,7	24,4 25,6	N N	N N	37 39	N N
Professor 2	103,0 105,3	1,75	33,6 34,3	N N	N N	31 33	S S
Professor 3	63,2 60,6	1,7	21,8 20,9	N N	N N	29 31	N N
Professor 4	84 87	1,78	26,5 27,4	N N	N N	21 23	N N
Professor 5	67 63	1,69	23,4 22,0	N N	N N	34 36	N N
Professor 6	68,4 65,5	1,73	22,8 21,8	N N	N N	29 31	N N

Legenda: 1ª (primeira coleta), 2ª (segunda coleta), IMC (índice de massa corporal peso/altura), S (sim), N (não), ESG; ASS; JHS; LMS; PAS; FBC (siglas de identificação da amostra).

Fonte: Autores do estudo

Diante da tabela 2 podemos notar que é comum aos participantes não se considerarem sedentários e nem fazerem uso de álcool dentro do período de intervalo entre as coletas.

Dentro do questionamento, acerca dos acometimentos de doenças crônicas, apenas um dos participantes da pesquisa afirmou ter doença crônica a qual pode ser identificado com o dado do IMC e pela informação obtida por meio das respostas colhidas do questionário de anamnese.

É possível observar ainda que apesar de se considerar uma pessoa ativa fisicamente é notório o aumento do IMC do mesmo entre a primeira e segunda coleta (33,6 | 34,3) mantendo-se na classificação da OMS como obesidade grau I.

Todo profissional de Educação Física é responsável pelo acompanhamento, orientação e supervisão da prática de exercícios físicos de pessoas que buscam melhorar seus níveis de atividade física, para além disso, eles também são conhecedores dos potenciais benefícios advindos dessa prática e é imprescindível a prática de atividades físicas pelos profissionais da área e responsáveis da área (Pinho; Nogueira, 2010).

Para Nieman (1999), saúde está definida como um estado completo de si. Para OMS (2002) a saúde hoje é tida como o completo estado de bem-estar físico, mental e espiritual, o que vai para além do pensamento da ausência de doença como sinal de saúde.

Dito isso, a prática de atividade física segundo Pinho e Nogueira (2010), pode vir a influenciar de forma positiva no bem-estar das pessoas. Os profissionais de Educação Física que moderam conhecimento sobre bem-estar, saúde, qualidade de vida, devem ser exemplos.

Tabela 3 – Classificação do nível de Atividade Física

Classificação	1ª Coleta (quantidade)	%	2ª Coleta (quantidade)	%
Sedentário	-	-	-	-
Irregularmente Ativo	-	-	2	33,3
Ativo	5	83,3	3	50
Muito Ativo	1	16,6	1	16,6

Fonte: Autores do estudo

Em relação ao nível de Atividade Física realizada semanalmente, a tabela 3 mostra os dados obtidos na primeira e segunda coleta. De um total dos 6 participantes do estudo, sendo 5 (83,4%) deles considerados ativos e 1 (16,6%) considerado muito ativo. Os dados obtidos por meio da segunda coleta mostram que após um período de dois anos mesmos os indivíduos continuando considerados como ativos, havendo alteração apenas na classificação.

Na primeira coleta foi identificado 5 participantes classificados com ativos e 1 classificado como muito ativo. Na segunda coleta houve uma diminuição dos participantes classificados como ativos, sendo agora apenas três. Outros dois participantes foram classificados como irregularmente ativos (professor 1 e professor 2) e um ainda considerado muito ativo.

Diante da coleta é possível afirmar que mesmo com a mudança de dois dos cinco indivíduos que inicialmente foram classificados como ativos e reclassificados como irregularmente ativos posteriormente ainda se manteve um quadro geral sem nenhum dos participantes tornando-se sedentário dentro do período de intervalo tido entre as coletas.

4. CONCLUSÃO

Foi observado que a amostra constituída por 6 professores de educação física apresentou mudanças no nível de comportamento sedentário em um período de 21 meses havendo uma reclassificação do professor 1 e professor 2 que inicialmente foram

classificados como ativos fisicamente e agora encontram-se classificados como irregularmente ativos.

Nesse sentido, a conscientização dos profissionais de Educação Física acerca da importância de usufruir daquilo que tanto se propaga é necessária e indispensável, pois ao incentivar e contribuir para a formação de hábitos saudáveis que acompanham o indivíduo para o resto da vida o mesmo estará pondo em prática em si aquilo que defende e que por meio do seu trabalho transmite aos alunos informação.

5. REFERÊNCIAS

AINSWORTH, B. E., HASKELL, W. L., WHITT, M. C., IRWIN, M. L., SWARTZ, A. M., STRATH, S. J., ... LEON, A. S. (2000). Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. **Medicine and Science in Sports and Exercise**, 32(9 Suppl), S498–504. <http://doi.org/10.1097/00005768-200009001-00009>

ARAÚJO, D. S. M. S; ARAÚJO, C. G. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. Niterói, RJ, v. 6, n. 5, out. 2000.

CASPERSEN, C. J; MATHHEW, M. Z. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinction for health-relates research. **Public health Reports**. Rockville, v. 100. n.2, p.172-9, 1985.

COELHO, C.F; BURINI, R.C. Atividade física para prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis e da incapacidade funcional. **Rev. Nutrição**, Campinas, 22(6):937-946, nov./dez., 2009.

GUIA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA [recurso eletrônico] / **Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde**. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021. 54 p.: il.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Diretoria de Pesquisas, Coordenação de População e Indicadores Sociais**. Estimativas da população residente com data de referência 1o de julho de 2021. Disponível em: < <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/al/sao-miguel-dos-campos/panorama>> Acesso em 26 de jan de 2022.

LEMOS, C. A. F.; NASCIMENTO, J. V.; BOTH, J. Qualidade de vida no trabalho percebida por professores de Educação Física. **Fórum internacional integrado de cidadania: educação, cultura, saúde e meio ambiente**, Ângelo-RS, v. 1, p. 68-88, 2006.

LUGUETTI, C. N; NICOLAIRÉ, A. H; BÖHME, M. T. S. Indicadores de aptidão física de escolares da região centro-oeste da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**. Santa Catarina, SC, v. 12, n. 5, p. 331-337, 2010.

MACEDO C.S.G. et al. Benefícios do exercício físico para a qualidade de vida. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**. 8(2):19-27. 15 out. 2012. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/875>

MARTINS, Luciana Mendes; FRANÇA, Ana Paula Dias; KIMURA, Miako. Qualidade de vida de pessoas com doença crônica. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 4, p. 5-18, 1996.

MATSUDO S. et al. Questionário internacional de atividade física (ipaq): estudo de validade e reprodutibilidade no brasil. **Rev. Bras. Ativ. Fís. Saúde**;6(2):5-18. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/931>.

MATTAR, F. **Pesquisa de marketing**. Ed. Atlas. 1996.

MENARD, S. (2002). *Longitudinal Research*. SAGE Publications.

MENEGUCI, Joilson et al. Comportamento sedentário: conceito, implicações fisiológicas e os procedimentos de avaliação. **Motricidade**, v. 11, n. 1, p. 160-174, 2015.

NIEMAN, D.C. Exercício físico e saúde. São Paulo: **Manole**, 1999.

Organização Mundial de Saúde. Relatório Mundial de Violência e Saúde. Genebra: OMS, 2002.

OWEN, N., HEALY, G. N., MATTHEWS, C. E., & DUNSTAN, D. W. (2010). Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. **Exercise and Sport Sciences Reviews**, 38(3), 105–113. <http://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181e373a2>

PATE, R. R., O'NEILL, J. R., & LOBELO, F. (2008). The evolving definition of «sedentary». **Exercise and Sport Sciences Reviews**, **36(4)**, 173–178.
<http://doi.org/10.1097/JES.0b013e3181877d1a>.

PINHO, S. T.; NOGUEIRA, F. R. Nível De Atividade Física Dos Docentes Dos Cursos De Educação Física E Psicologia Da Ulbra-Porto Velho. **Anais Seminário Nacional Educa**, v. 1, n. 1, 2010.

PITANGA, FJG et al. Orientações para avaliação e prescrição de exercícios físicos direcionados à saúde. **São Paulo: CREF4/SP**, 2019.

RAUPP, F.M.; BEUREN, I.M. Metodologia da Pesquisa Aplicável às Ciências Sociais. In: BEUREN, Ilse Maria (Org.) **Como Elaborar Trabalhos Monográficos em Contabilidade: Teoria e Prática**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2013, p. 81-93.

SCHIFFMAN, L. & KANUK, L. Comportamento do consumidor. **LTC Editora**. 6 a ed. 2000.

SILVA A.M.R. et al. **Saúde Debate** | Rio De Janeiro, V. 42, N. 119, P. 952-964, Out-Dez 2018.

)

APÊNDICES

Ficha de Anamnese

A ficha foi desenvolvida com base nas Orientações Para Avaliação e Prescrição de Exercícios Físicos Direcionados à Saúde (Pitanga, 2019). O questionário coletou dados referentes a

- 1) Nome do participante:
- 2) Sexo:
- 3) Peso:
- 4) Altura:
- 5) IMC ($\text{PESO}/\text{ALTURA}^2$):
- 6) Você se considera sedentário?
- 7) Você faz uso de bebidas alcoólicas?
- 8) Idade:
- 9) Queixa-se de dores crônicas?

ANEXO I

Continuação do Parecer: 3.7/11.656

7 Brochura Investigador	Projeto_detalhado.pdf	21:21:34	Alves dos Santos	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao_de_infraestrutura_Sao_Miguel.pdf	03/11/2022 21:21:03	Israel Christian Alves dos Santos	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao_de_infraestrutura_Boca_da_Mata.pdf	03/11/2022 21:20:43	Israel Christian Alves dos Santos	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMAA1.pdf	03/11/2022 21:20:12	Israel Christian Alves dos Santos	Aceito
Outros	Questionario de Prontidao para Atividade Fisica PARQ.pdf	22/09/2022 05:39:41	Israel Christian Alves dos Santos	Aceito
Outros	Ipaq versao curta questionario.pdf	22/09/2022 05:37:31	Israel Christian Alves dos Santos	Aceito
Outros	Declaracao de Destnacao dos Dados Coletados e Publicizacao dos Resultados da Pesquisa.pdf	22/09/2022 05:32:38	Israel Christian Alves dos Santos	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	08/08/2022 09:03:21	Israel Christian Alves dos Santos	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	08/07/2022 09:47:56	Israel Christian Alves dos Santos	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

MACEIO, 02 de Dezembro de 2022

Assinado por:

Thaysa Barbosa Cavalcante Brandão
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Longitudinal UFAL 1, nº1444, bloco do prédio do Centro de Interação Comunitário (CIC) entre o SINTUFAL
Bairro: Cidade Universitária CEP: 57.072-900
UF: AL Município: MACEIO
Telefone: (82)3214-1041 E-mail: cnp@ufal.br

ANEXO II

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (T.C.L.E.)

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa: Nível de comportamento sedentário relacionado à saúde de professores de Educação Física, do pesquisador Reginaldo de Lima Santos. A seguir, as informações do projeto de pesquisa com relação a sua participação neste projeto:

1. O estudo se destina a:

- a) Descrever o nível de comportamento sedentário dos professores de Educação Física do ensino fundamental do município de Boca da Mata, Alagoas, e,
- b) Comparar os resultados obtidos do nível de atividade física e do comportamento sedentário dos professores.

2. A importância deste estudo é a de:

É possível apontar que é um tema em crescimento, visto que, o professor de educação física é um profissional da área da saúde, conhecedor dos benefícios da atividade física para o corpo humano, influenciador e incentivador desta prática, além de que a atividade física é considerada o seu principal objeto de estudo, sendo por vezes sua própria prática negligenciada, por vezes dificultada por variáveis como tempo. Havendo associação positiva para diferenças de aptidão física entre os professores que ministram aulas no 1º e 2º ciclos do ensino fundamental o professor de educação física pode fazer uma reestruturação mais aprofundada sobre suas práticas pedagógicas no contexto da escola e de como essa prática pedagógica pode corroborar com possíveis ajustes procedimentais para melhorar o seu nível de comportamento sedentário.

3. Os resultados que se desejam alcançar são os seguintes:

Identificar ou não se há relação entre o nível de aptidão física de professores de educação física e o nível de ensino (1º ou 2º ciclos).

4. A coleta de dados começará em Junho de 2022 e terminará em Março de 2024.

5. O estudo será feito da seguinte maneira:

O processo de recolha de dados será constituído em duas fases e em dois períodos de aplicação diferentes: 1) fase caracterizadora do grupo de professores selecionados para estudo; e 2) verificação dos níveis de atividades físicas realizadas semanalmente a partir da aplicação do questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ).

A fase caracterizadora será realizada por meio de uma entrevista prévia para realização da identificação de dados do avaliado como nome, idade, sexo, ciclo de ensino, horas/ aulas semanais para identificar possíveis fatores que impossibilitem a

participação no estudo, como por exemplo, uma carga horária inferior à 12h aulas semanais.

A segunda fase será um questionário para a verificação dos níveis de atividades físicas realizadas semanalmente que é um inquérito validado internacionalmente que avalia o tempo gasto praticando diferentes tipos de atividade física moderadas, intensas e vigorosas, em uma semana típica. O teste é apresentado em duas versões: curta e longa. A forma curta apresenta-se em 10 questões e a forma longa 27, tendo resultados de validade e reprodutibilidade similares, para o estudo será utilizado a versão curta.

O teste é reconhecido internacionalmente, tendo sido testado em mais de 12 países, sendo um instrumento aceitável para mensurar o nível de atividade física em diferentes lugares, línguas e de fácil aplicação. O teste possui validade e reprodutibilidade no Brasil (MATSUDO, S; ARAÚJO, T., 2012)

6. A sua participação será nas seguintes etapas:

1. Reunião para esclarecimentos sobre a pesquisa;
2. Fase caracterizadora do grupo;
3. Aplicação do teste sobre atividade física realizada semanalmente;

7. Os incômodos e possíveis riscos à sua saúde física e/ou mental são:

- Os participantes serão informados que a sua participação é voluntária e o avaliado tem o direito inestrito de desistir da participação na pesquisa em qualquer etapa do seu desenvolvimento.

8. Os benefícios esperados com a sua participação no projeto de pesquisa, mesmo que não diretamente são:

Havendo a possibilidade de manutenção dos bons níveis de atividade física entre os professores que ministram aulas no 1º e 2º ciclos do ensino fundamental o professor de educação física pode fazer uma reestruturação mais aprofundado sobre suas práticas pedagógicas no contexto da escola e de como essa prática pedagógica pode corroborar com possíveis ajustes procedimentais para melhorar o seu nível de comportamento sedentário.

9. Você poderá contar com a seguinte assistência:

Durante a realização da aplicação do questionário, os professores avaliados estarão sempre acompanhados pelo pesquisador, que sanará toda e qualquer dúvida relacionada as perguntas contidas no questionário, sendo responsável(a) por ela :
Reginaldo de Lima Santos.

10. Você será informado(a) do resultado final do projeto e sempre que desejar, serão fornecidos esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo.

11. A qualquer momento, você poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, que poderá retirar seu consentimento, sem que isso lhe traga qualquer penalidade ou prejuízo.

12. As informações conseguidas através da sua participação não permitirão a identificação da sua pessoa, exceto para a equipe de pesquisa, e que a divulgação das mencionadas informações só será feita entre os profissionais estudiosos do assunto após a sua autorização.

13. Você deverá ser ressarcido (a) por todas as despesas que venha a ter com a sua participação nesse estudo, sendo garantido que o estudo não acarretará nenhuma despesa para você.

14. Você será indenizado (a) por qualquer dano que venha a sofrer com a sua participação na pesquisa (nexo causal).

15. Você receberá uma via do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado por todos.

Eu _____, tendo compreendido perfeitamente tudo o que me foi informado sobre a minha participação no mencionado estudo e estando consciente dos meus direitos, das minhas responsabilidades, dos riscos e dos benefícios que a minha participação implica, concordo em dele participar e para isso eu DOU O MEU CONSENTIMENTO SEM QUE PARA ISSO EU TENHA SIDO FORÇADO OU OBRIGADO.



Endereço da equipe da pesquisa (OBRIGATORIO):

Instituição: Universidade Federal de Alagoas (Instituto de Educação Física e Esportes)

Endereço: Av. Lourival Melo Mota.

Complemento:

Cidade: Maceió - Tabuleiro dos Martins/ CEP: 57072900

Telefone: 82 996315003

Ponto de referência:

Contato de urgência: Sr(a).

Endereço:

Complemento:

Cidade/CEP:

Telefone:

Ponto de referência:

ATENÇÃO: O Comitê de Ética da UFAL analisou e aprovou este projeto de pesquisa. Para obter mais informações a respeito deste projeto de pesquisa, informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo, dirija-se ao:

Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Alagoas

Prédio do Centro de Interesse Comunitário (CIC), Térreo, Campus A. C. Simões, Cidade Universitária

Telefone: 3214-1041 – Horário de Atendimento: das 8:00 às 12:00hs.

E-mail: comitedeeticaufal@gmail.com

Maceió, de _____ de _____.

Assinatura ou impressão datiloscópica d(o a) voluntário(o a) ou responsável legal e rubricar as demais folhas	Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

Nome e Assinatura do Pesquisador pelo estudo (Rubricar as demais páginas)

ANEXO III



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

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -
INFORMAÇÕES, ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
Tel-Fax: – 011-42298989 ou 42298643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br
Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

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 sentando 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

CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -
INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL
Tel-Fax: - 011-42298388 ou 42298643. E-mail: celafiscs@celafiscs.com.br
Home Page: www.celafiscs.com.br IPAQ Internacional: www.ipaq.ki.se

ANEXO IV



CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA 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 porém insuficiente para ser classificado como ativo pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (caminhada + moderada + vigorosa). Este grupo foi dividido em dois sub-grupos 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 à frequência ou quanto à 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 à frequência nem quanto à 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