

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS HABITANTES SENADOR ELOI DE SOUZA

Pedro Nivonaldo Ferreira¹

Dianne Cristina Souza de Sena²

RESUMO

O objetivo principal desse estudo foi de mensurar o nível de atividade física dos habitantes da cidade de Senador Eloi de Souza/RN. Caracteriza como um estudo transversal de base populacional, a amostra em maio de 2016 foi composta por 100 indivíduos voluntários, composta por 37 sujeitos do sexo masculino e 63 do feminino, de 18 a 70 anos de idade, os dados foram coletados a partir de um questionário elaborado de acordo com as opções de modalidade mais usual da cidade Senador Eloi de Souza. As entrevistas ocorreram por ruas, em 45 domicílios sorteados pelo número fixado pela companhia de energia, para não haver interferência nos resultados. Os homens se mostraram mais ativo fisicamente do que as mulheres, do total dos sujeitos masculino e feminino 75,6% e 49,2%, responderam que praticavam atividade respectivamente. Foi comprovada nesta pesquisa que houve uma diferença significativa entre os gêneros, outra conclusão feita por esse estudo foi a interrogativa sobre a orientação de um profissional de Educação Física, e apenas 13,6% responderam que foram orientados, outros dois dados relevante foram o tempo de duração das atividades físicas, 68% disseram que faziam mais de 50 minutos por sessão, e 39% disseram que faziam 5 dias por semana. Mas infelizmente ainda há um percentual muito alto de sedentarismo, nesse estudo ficou comprovado que 41% dos indivíduos entrevistados são sedentários. Espera-se que novas pesquisas sejam desenvolvidas em mais municípios ou cidades do Brasil, principalmente no Rio Grande do Norte.

Palavras-chave: Atividade Física. Nível de atividade física. Senador Eloi de Souza.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte. Email: pedronivonaldo@hotmail.com

² Professora orientadora do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: diannesena@hotmail.com

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF THE POPULATION SENADOR DE SOUZA ELOI

ABSTRACT

The main objective of this study was to measure the level of physical activity of inhabitants of the city of Senador Eloi de Souza / RN. Characterized as a cross-sectional population-based study, the sample in May 2016 consisted of 100 volunteers, consisting of 37 male subjects and 63 female, 18-70 years of age, data were collected from a questionnaire prepared according to the most usual type of options the city Senador Eloi de Souza. The interviews took place on the streets, in 45 randomly selected households by the number set by the power company, to be no interference in the results. Men were more physically active than women, the total male and female subjects 75.6% and 49.2% respectively said they practiced activity. It was proven in this study that there was a significant difference between genders, another conclusion made by this study was the interrogative on the guidance of a professional physical education, and only 13.6% said they were told, two other relevant data were time duration of physical activities, 68% said they were more than 50 minutes per session, and 39% said they were 5 days a week. But unfortunately there is still a very high level of inactivity in this study it was proved that 41% of respondents are sedentary individuals. It is hoped that further research will be developed in more municipalities or cities in Brazil, mainly in Rio Grande do Norte.

Keywords: Physical Activity. Physical activity level. Senador Eloi de Souza.

1 INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, nesse início do século XXI, com o avanço da tecnologia, as informações são rapidamente disseminadas, por exemplo, as redes sociais: facebook, instagram, whatsapp, internet, etc. Com esses veículos de comunicação, as informações são difundidas de forma fulgaz, ocasionada pela internet, e as pessoas vão se apropriando dessas informações, para além de livros, revistas e artigos científicos. com uma velocidade impressionante, e se apropriando desse meio de comunicação, além de livros, revistas e artigos científicos.

As informações apresentadas pelo meios comunicação no campo da

atividade física, de forma geral, é que a prática de atividade, atrelada a uma alimentação saudável, traz vários benefícios na promoção da saúde em todas as faixas etária.

Um dos órgãos que apresenta tais dados e é referencia na temática saúde é a Organização Mundial de Saúde (OMS), segundo Ponte e Cunha (apud, OMS, 2013, p. 72) saúde: “o estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não somente a ausência de doenças”. E as autoras acrescentam: “Saúde é quando o indivíduo sente-se bem com ele mesmo e todos os seus órgãos estão em bom funcionamento, sem nenhuma interferência que atrapalhe sua auto estima nem sua inserção na sociedade, gerando assim uma boa qualidade de vida” (PONTE; CUNHA, 2013, p. 72).

Apesar de tantas comprovações científicas, a grande maioria da população ainda é sedentária, vários estudos mostram que a inatividade física causa muitas patologias, agravando a saúde mundial. Somos sabedores que o sedentarismo juntamente com ingestão de bebidas alcoólicas, fumo e uma dieta inadequada pode causar vários dano à saúde, causando ou agravando vários tipos de doenças como: obesidade, diabetes melito, câncer, hipertensão e doenças do coração (BARRETA; BARRETA, 2007).

Para sabermos e mensurarmos o nível de atividade física (NAF) de uma determinada população, existem vários meios e um dos destes meios são os sensores de movimento. Estes proporcionam um resultado na pesquisa com precisão, mas são equipamentos muito caros, com uma difícil acessibilidade para a população em geral. outro método bem utilizado e de fácil acesso e aplicação, são os questionários, contudo não tem a mesma precisão do sensor de movimento, mas a confiabilidade do seu resultado é de muita importância em todos os estudos produzidos, segundo Silva et al. (2007).

No tocante a esse questionário Silva et al. (2007) afirma que nas ultimas décadas o Questionário Internacional de Atividade Física, (International physical activity Questionnaire – IPAQ) tem sido bastante utilizado para aferir o NAF de determinada população, tendo uma precisão satisfatória nos resultados da pesquisa.

Desta forma este trabalho tem como foco a temática, Nível de Atividade Física, o instrumento de coleta de dados utilizado foi um questionário, elaborado de acordo com as opções de modalidades de atividade física mais usual pelos habitantes da cidade Senador Eloi de Souza /RN e teve como parâmetro o

questionário Internacional de atividade física o IPAQ.

Observando a realidade atual da sociedade, vemos a necessidade em se realizar pesquisas e estudos sobre o NAF, para assim, haver um processo de intervenção e atuação junto as populações regionais e nacionais.

Diante disso, priorizamos trabalhar com a população da cidade de Senador Eloi de Souza/RN, como forma de diagnosticar e identificar a real situação desta região, no tocante ao Nível de Atividade Física.

Por observação, percebemos que a população desta região realiza atividade física em diversos horários nos espaços públicos da cidade. Contudo, é evidenciado que há problemas estruturais para a realização destas práticas, onde não há uma área apropriada para esse fim.

Este trabalho visa identificar e expor esta situação, propondo, em trabalhos futuros, expor as propostas deste estudo, para os órgãos municipais que são responsáveis pela, gestão, ampliação, organização e manutenção destes espaços públicos e projetos sociais.

Destaca-se também a falta de um programa de atividade física, organizado pela gestão política da cidade e que tenha um profissional de Educação física qualificado, que preste assistência a estas pessoas que vão caminhar, correr e para as academias públicas. Observa-se que são indivíduos que na maioria das vezes, não tem o conhecimento dos exercícios, correndo o risco de sofrer lesões graves.

Neste sentido, justificamos a nossa pesquisa, pelos aspectos: social, político e econômico. Evidenciamos a importância do trabalho quando observamos que a população desta região carece de um olhar profissional, para esta problemática, entendendo que assim, que haverá uma contribuição social para a região. Outro ponto relevante, são sobre os conhecimentos exposto no trabalho, que favorecerá a visibilidade da temática e de forma mais diretiva, da população da região estudada, e para que este dados coletados, sirvam de parâmetros e seja apresentado para os órgãos políticos e de gestão pública, como proposta de organização das práticas de atividades físicas da população da cidade.

Uma problemática observada, a partir de pesquisas realizadas é que não encontramos documentos, pesquisas e artigos que apresentem o Nível de Atividade Física da população da cidade de Senador Eloi de Souza/RN. Com isso, o trabalho irá contribuir no que se refere a esta população, como também auxiliará estudantes, professores da área da Educação Física, sendo mais um documento científico.

Sabe-se que atualmente, existem vários meios para mensurar o nível de atividade física (NAF) de uma determinada população. Os sensores de movimentos proporcionam o resultado da pesquisa com uma precisão maior, mas são equipamentos muito caros, com uma difícil acessibilidade para a população em geral. Um método bem utilizado, são os questionários, não tem a mesma precisão do sensor de movimento, mas a confiabilidade do seu resultado é de muita importância em todos os estudos produzidos.

Na pesquisa foi feito um levantamento de artigos que abordassem a temática: nível de atividade física, qualidade de vida, questionário IPAQ. Desta forma, encontramos alguns estudos em diversas regiões do Brasil, utilizando o questionário. Não foram encontrados artigos, materiais de jornal, documentos que apresentassem estudos direcionados para a população da cidade Senador Elói de Souza.

Os artigos de uma forma geral afirmam que a prática da atividade física é importante, seja ela realizada em qualquer idade.

Os autores Lima et al. (2009), avaliaram os níveis de atividade física de adultos frequentadores de um clube esportivo do município de São Paulo, e constataram que a população estudada incorpora a prática de atividades físicas ao seu cotidiano apresentando um comportamento positivo em relação à qualidade de vida e saúde, tendo a caminhada como agente influenciador e principal deste comportamento.

Neste artigo de uma forma geral afirma que a prática da atividade física é importante, seja ela realizada em qualquer idade, e que há uma melhoria na qualidade de vida deste.

Segundo Matsudo et al (2002, p. 41), na sua pesquisa de título “Nível de atividade física da população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico, distribuição geográfica e de conhecimento” observaram que a inatividade física tem apresentado a maior prevalência entre os fatores de risco para morbi-mortalidade cardiovascular. Esse fenômeno é evidenciado em todos os países e ainda mais nos países em desenvolvimento.

Desta forma, a inatividade física deve ser esclarecida e apresentada como fator que influencia na qualidade de vida das pessoas, e neste sentido, pretende-se a partir do estudo realizado na cidade Senador Eloi de Souza, esclarecer a população sobre a importância da prática da atividade física diária.

Outro estudo relevante, é dos autores Ponte e Cunha (2013), que buscou conhecer o nível de atividade física e seus benefícios na população idosa, no período de 2002 a 2012. E eles constaram que há benefícios da atividade física para a saúde do idoso.

Observamos assim, que a literatura pesquisada reforça que a prática de atividade física é capaz de melhorar a capacidade funcional do corpo humano, e que esta prática pode ser um recurso terapêutico viável para diminuir o declínio funcional e muscular que ocorre com o envelhecimento.

Sabemos que em 2030, haverá um aumento de 40% da população de idosos, deste modo, é evidente que com a prática da atividade física atualmente, isso irá influenciar na qualidade de vida destas pessoas daqui a 15 anos, interferindo nos setores da saúde da sociedade, e a cidade Senador Elói de Souza esta dentro deste grupo.

No artigo de título “Avaliação do nível de atividade física de uma pequena população adulta do município do Rio de Janeiro por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) versão curta”, os autores verificaram o nível de atividade física de uma pequena população adulta a fim de investigar se esta população está ou não ativa fisicamente de forma adequada para que ocorra a promoção da saúde e melhora da qualidade de vida dessas pessoas.

Este artigo apresenta-se para afirmar a importância de se realizar um estudo sobre o nível de atividade física da população com intuito de esclarecer que, as diversas praticas favorece a melhoria da qualidade de vida e a importância de ser orientado por um profissional de educação física qualificado.

De uma forma geral, os artigos expuseram que este reconhecimento do nível de atividade física de uma população colabora no esclarecimento sobre as diferentes praticas, que ocorre uma melhoria na qualidade de vida das pessoas quanto elas são ativas, independente da idade que seja realizada.

2 METODOLOGIA

O estudo tem como metodologia a pesquisa qualitativa e quantitativa. Apresenta-se como pesquisa exploratória e delineamento transversal, onde está sendo realizado um levantamento bibliográfico sobre o tema em questão.

A pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre

o que deseja pesquisar. Esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade (GERHARDT; SILVEIRA, 2009, p. 35, apud TRIVIÑOS, 1987).

O instrumento de pesquisa utilizado foi um questionário, elaborado com base no questionário internacional de atividade física (IPAQ), que segundo Matsudo et al. (1998) este foi proposto pela Organização Mundial de Saúde.

Para Guedes, Lopes e Guedes (2005) o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) foi originalmente desenvolvido com finalidade de estimar o nível de prática habitual de atividade física de populações de diferentes países.

O IPAQ- International Physical Activity Questionnaire – foi desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 1998 com o objetivo de realizar um levantamento mundial da prática de atividade física através de um instrumento padronizado (MARSHALL; BAUMANN, 2001).

Recentemente, a versão curta do IPAQ foi validada no Brasil, utilizando-se um sensor de movimento (Computer Science Application) em uma população de voluntários, com idade acima de 12 anos (MATSUDO, 2001). Os pesquisadores observaram que a forma longa e curta apresentou reprodutibilidade similar.

A população da pesquisa foram moradores da cidade de Senador Eloi de Souza, tendo um total de 5.637 habitantes (IBGE, 2013) localizada na região Agreste potiguar (IBGE, 2008), a 61 km da capital Nata.

A amostra deste estudo foi composta por 100 indivíduos 37 homens e 63 mulheres voluntários, entrevistados no mês de maio de 2016. Os indivíduos eram moradores da cidade de Senador Eloi de Souza, na faixa etária de 18 a 70 anos de idade.

As entrevistas ocorreram da seguinte forma: o sorteio ocorreu pelos nomes das ruas, e os domicílios por número, os questionários foram aplicados aos indivíduos nos domicílios sorteado pelo número, que responderam o questionário voluntariamente, os entrevistados foram esclarecidos sobre as perguntas desse documento, caso tivessem dúvidas. Contudo, antes de responder, foi explicado que o questionário é referente a um trabalho de conclusão de curso. O questionário foi elaborado de acordo com as modalidades mais praticadas pela população da cidade de Senador Eloi de Souza e sua elaboração teve como referência o questionário IPAQ.

Vale salientar que a variável profissão contida no questionário deste trabalho

não foi analisada, o objetivo desta variável é servir de base para trabalhos futuros.

As perguntas do questionário estão relacionadas às atividades realizadas na semana anterior à aplicação do questionário.

Para analisar os dados do nível de atividade física foi usado o consenso realizado entre o CELAFISCS e o Center for Disease Control (CDC) de Atlanta em 2002 considerando os critérios de frequência e duração, que classifica as pessoas em cinco categorias:

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

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

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram visitados 45 domicílios, sendo entrevistados 100 indivíduos, do total da amostra 37% eram homens, do total dos (75,6%) faziam atividade física e 24,4% não faziam nenhuma atividade física. As mulheres eram num total de 63% das mulheres 49,2% faziam atividade física e 50,8% não praticavam. Do total geral da amostra 59% faziam alguma modalidade de atividade física, em quanto 41% não faziam; ou seja, levando em consideração os dados coletados da semana anterior a aplicação do questionário, 41% da amostra eram sedentário. Para facilitar a compreensão, a análise dos dados foi realizada no total da amostra e de acordo com o gênero.

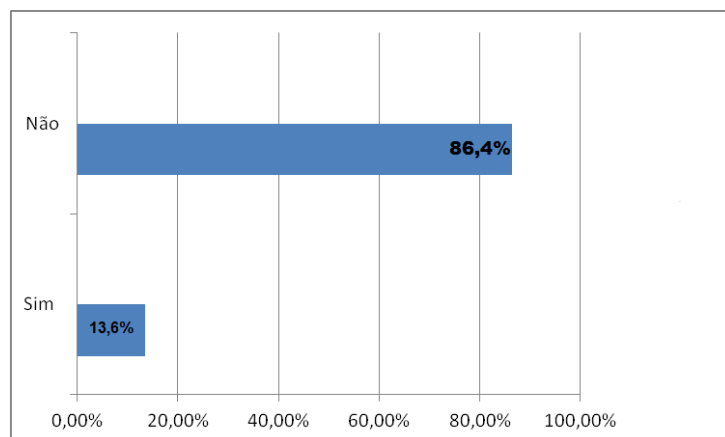
Tabela 1 – Classificação do nível de atividade física no total da amostra e de acordo com o gênero.

Classificação do nível de Atividade física	Homens 37		Mulheres 63		Total 100	
	n	%	n	%	n	%
Muito ativo	16	43,2	19	30	35	35
Ativo	9	24.3	10	16	19	19
Irregularmente ativo A	3	8.1	2	3.0	05	5
Irregularmente ativo B	-	-	-	-	-	-
Sedentário	9	24.4	32	51	41	41

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Foi perguntado aos 59 indivíduos que faziam atividade física, se eles tiveram a orientação de um profissional de educação física e 86,4% disseram que não, e apenas 13,6% responderam que tinham recebido orientações.

Gráfico 1 – Classificação dos entrevistados que tiveram ou não orientação de profissional de educação física



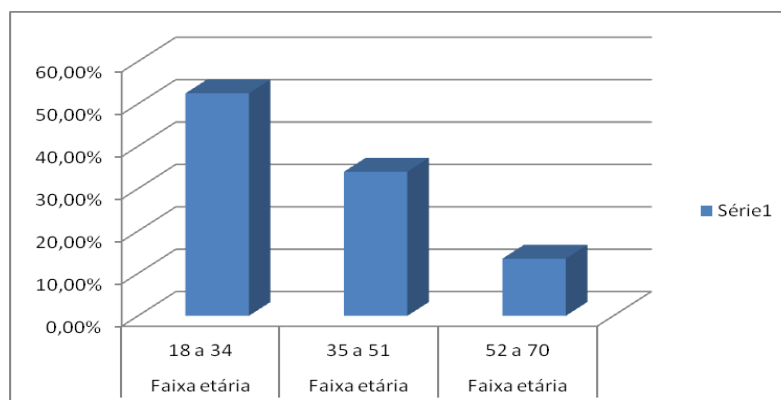
Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Dentre os 59 entrevistados que faziam atividade física, havia pessoas que praticavam mais de uma modalidade, neste estudo o critério utilizado foi pelo número individual por modalidade praticada por pessoa, 29 faziam caminhada, 23 musculação, 16 outras, 10 corrida, 7 ginástica aeróbica, 5 pedalar, 2 funcional e apenas 1 fazia natação.

Dos que faziam atividade física, 68% respondeu que passavam mais de 50 minutos fazendo atividade física, 15% respondeu que a duração era de 31 a 40min., 10% de 41 a 50min., 7% de 21 a 30minutos e não teve nenhum habitante que praticasse de 10 a 20 minutos.

Foram perguntados também, sobre o número de dias que praticavam atividade física por semana, e 39% fazia cinco dias/sem, 25% três dias/sem, 24% quatro dias/sem, 7% dois dias/sem, 5% seis dias/sem e não houve pessoas que fazia 1 ou 7 dias por semana.

A faixa etária que prevaleceu o maior número de praticante de atividade física foi as pessoas de 18 a 34 anos, do total de 59 entrevistados ativo, 52,5% faziam atividade física; de 35 a 51ano tinha 34% praticantes, e de 52 a 70 anos, apenas 13,5% praticava atividade física.

Gráfico 2 – Classificação por faixa etária

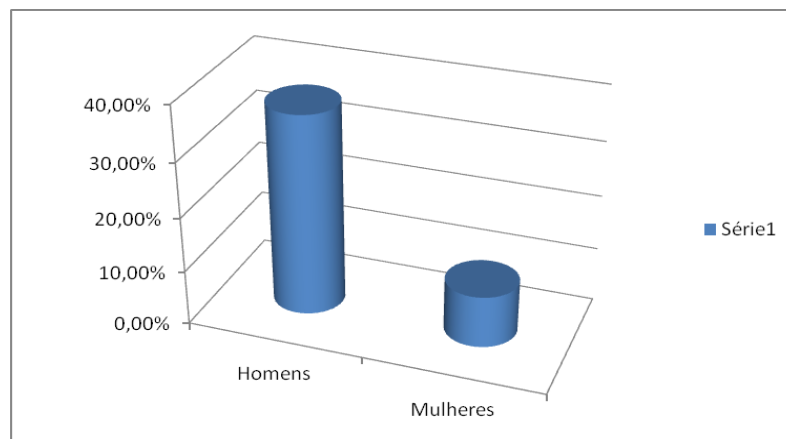
Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

Este estudo foi realizado na cidade de Senador Eloi de Souza-RN localizada na zona agreste a 61km da capital Natal. Através dessa pesquisa pode-se constatar que o sedentarismo está muito presente no dia-a-dia dos habitantes dessa cidade, com um percentual de 41% da amostra estudada. No total dessas 41 pessoas sedentárias, 78% são mulheres e apenas 22% são homens. Esses resultados encontrados mostram que os homens da cidade de Senador Eloi de Souza são mais ativos fisicamente do que as mulheres.

O mesmo não ocorreu no estudo produzido por (SIQUEIRA et al., 2009) num trabalho com 3.347 profissionais da saúde de sete estados do Brasil, com mais de 100 mil habitantes, constatou-se que o sedentarismo prevalecia nos homens, 31,5% e 26,4% nas mulheres.

Constatou-se que a faixa etária que mais praticava atividade física era a de 18 a 34 anos, com um percentual de 52,5%.

Similar com os achados desse estudo com relação a faixa etária (BICALHO et al., 2010) constatou que, a faixa etária mais ativa fisicamente, está entre, 18 a 30 anos de idade e que os homens são mais ativos com 36,8%, e as mulheres apenas 9,5%, num Estudo realizado nas comunidades de Virgem das Graças e Caju – Vale do Jequitinhonha-MG.

Gráfico 3 – Classificação por faixa etária de 18 a 30 anos de idade

Fonte: Pesquisa de campo, 2016.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Foi constatado neste estudo que, o nível de atividade física da amostra (100 habitantes) da cidade de Senador Eloi foi de 59%. O gênero masculino mostrou-se significativamente mais ativo, comparando com o feminino, 75,6% dos homens são ativos, e 24,4% são sedentários. Entre as mulheres esse percentual caiu muito, apenas 49,2% são ativas e 50,8% são sedentárias, outro dado muito importante que chamou bastante atenção, foi que dos 59 entrevistados que faziam atividade física, apenas 8 das pessoas, que em percentuais são 13,5%, responderam que tiveram orientação de profissional de educação física. Vale salientar que, esses dados são referente a semana anterior a aplicação do questionário.

Esta pesquisa mostrou que em comparação com outros estudos populacionais para avaliar o nível de atividade física de uma determinada população, os resultados foram razoáveis, mas sabemos que precisamos melhorar a cada dia mais, convencendo e mostrando os benefícios de fazer regularmente atividade física, para prevenção, manutenção da saúde, e até mesmo na cura de doenças. Pelo que parece algumas pessoas não sabem ou não acreditam nos benefícios da atividade física para o bem está físico e mental dos praticantes.

O que fica evidente é a falta de campanhas governamentais preventivas, mostrando o quanto atividade física previne várias doenças, dentre várias outras podemos citar: as que afetam o coração as cardiopatias.

Propunha-se que nos próximos estudos dessa natureza, seja abordado também, as condições estruturais oferecidas pelos gestores dos municípios ou

idades pesquisadas, para seus habitantes praticarem as atividades físicas.

REFERÊNCIAS

BARRETA, E.; BARRETA, M. K. G. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Cad. Saúde**, Rio de Janeiro, jul. 2007.

BICALHO P. G. Atividade física e fatores associados em adultos de rural em Minas Gerais, Brasil. **Rev. Saúde pública**, Belo Horizonte, 3 mar. 2010.

GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo. **Métodos de pesquisa**. PLAGEDER, 2009.

GUEDES D. P. ; LOPES C. C.; GUEDES J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói, v. 11, n. 2, mar./abr. 2005.

LIMA M. M.; PINHEIRO T. F.D.; PEREZ I. C.; STULBACH T. Estudo do nível de atividade física dos freqüentadores de um clube do município de São Paulo de acordo com o Questionário Internacional de Atividade Física, IPAQ-8, forma curta. **Revista-Digital-Buenos Aires**, n. 130, Ano 2013.

MARSHALL A. E.; BAUMANN A. The international physical activity questionnaire summary report of the reliability and validity studies. **Document of IPAQ Excecutive Commite**, World Heath Organization, 2001.

MATSUDO S. et al. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Rev. Bras. Ativ. Fis. e Saúde**, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001.

MATSUDO S. M.; MATSUDO V. R.; ANDRADE T. A. D; OLIVEIRA. E. A. L.; BRAGGION G. Nível de Atividade Física da População do Estado de São Paulo. Análise de Acordo com o gênero, Idade, Nível Socioeconômico, Distribuição Geográfico e de Conhecimento. **Rev. Bras. Ciên. E Mov. Brasília**, v.10, n. 4, p.41-50 Outubro de 2002.

PONTE M. K. C.; CUNHA F. M. A. M. Nível de atividade física na população idosa e seus benefícios: uma revisão integrativa. **Sanare**, Sobral, v. 12, n. 1, p. 71-77 jan./jun. 2013.

SILVA G. S. F et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde / biologia. **Rev. Bras. Med. Esporte**, v. 13, n. 1, jan./fev. 2007.

SIQUEIRA, F. C. V. et al. Atividade física em profissionais de saúde do Sul e Nordeste do Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, set. 2009.

ANEXO A – QUESTIONÁRIO



LIGA DE ENSINO DO RIO GRANDE DO NORTE CENTRO UNIVERSITÁRIO DO RIO GRANDE DO NORTE CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

DADOS DE IDENTIFICAÇÃO

Nome: _____

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

Este questionário faz parte do Trabalho de Conclusão de Curso, do ano de 2016, do aluno: Pedro Nivonaldo Ferreira, do curso de graduação Bacharelado Educação Física da UNI-RN, com a temática, Nível de Atividade Física dos Habitantes de Senador Eloi de Souza, sob orientação da professora Dianne Sena, do curso de Educação Física da UNI-RN. Ele é composto por cinco perguntas fechadas e será usado apenas na pesquisa, objetivando coleta de dados sobre a temática supracitada.

1. Faz alguma (s) atividade (s) física (s) atualmente? Sim () Não ()
2. Teve orientação de um profissional de Educação Física? Sim () Não ()
3. Qual (s) tipo (s) modalidade (s) de atividade física você pratica? Caminhada () corrida () musculação () pedalar () natação () Hidroginástica () Ginástica aeróbica () Funcional () outras ()
4. Qual tempo de duração da atividade? (em minutos). 10 a 20 () 21 a 30 () 31 a 40 () 41 a 50 () 50 ou mais ()
5. Qual a frequência semanal? Um dia () dois dias () três dias () quatro dias () cinco dias () Seis dias () sete dias ()