

Data de aprovação: 09/12/2019

ANÁLISE DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DE JOVENS EM IDADE ESCOLAR

Joabe Fernandes de Araújo¹

Radamés Maciel Vitor Medeiros²

RESUMO

A prática regular de atividades físicas é de suma importância para a saúde das pessoas. Especialmente em crianças e adolescentes pois se praticada desde cedo a atividade física tende a perdurar pelo resto de suas vidas. Para a OMS (Organização Mundial da Saúde) crianças e adolescentes devem praticar ao menos 60 minutos diários de atividades físicas 5 vezes na semana, totalizando 300 minutos semanais. O presente trabalho tem por objetivo observar, avaliar e classificar o nível de atividade física praticado por uma turma de estudantes secundaristas de uma escola privada situada em Natal - RN. Este estudo contou com a participação de 24 alunos, 14 garotos e 10 garotas. Para a coleta de dados utilizamos o IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física), ele avalia o nível de atividade física praticado pelos estudantes por meio de suas respostas ao mesmo. Entre os resultados destacamos que a média total de tempo dedicado a prática de atividades físicas de todos os participantes foi igual a 237,92 min, onde 50% deles igualam ou ultrapassam a meta estabelecida pela OMS e os outros 50% ficam abaixo da mesma, além disso notamos também que as garotas são menos ativas que os garotos. Por fim concluímos que em sua maioria os estudantes que participaram do estudo se encontram classificados como ativos ou muito ativos, porém boa parte deles não alcançam a meta estipulada pela OMS.

Palavras-chave: Adolescentes. Atividade física. Doenças.

¹ Acadêmico do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte (UNI-RN). E-mail: fernandesjoabe5@gmail.com

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

PHYSICAL ACTIVITY LEVEL ANALYSIS OF SCHOOL-AGE YOUTH

ABSTRACT

The regular practice of physical activities is of utmost importance to people's health. Especially in children and adolescents because if practiced early on physical activity tends to last for the rest of their lives. For the WHO (World Health Organization) children and adolescents should practice at least 60 minutes of physical activity 5 times a week, totaling 300 minutes per week. This paper aims to observe, evaluate and classify the level of physical activity practiced by a class of high school students from a private school located in Natal - RN. This study was attended by 24 students, 14 boys and 10 girls. For data collection we used the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire), which evaluates the level of physical activity practiced by students through their responses to it. Among the results we highlight that the total average time devoted to physical activity of all participants was 237.92 min, where 50% of them equal or exceed the goal set by WHO and the other 50% are below it, We also noticed that girls are less active than boys. Finally, we conclude that most students who participated in the study are classified as active or very active, but most of them do not reach the goal set by WHO.

Key words: Teenagers. Physical activity. Diseases.

1 INTRODUÇÃO

1.1 O PROBLEMA

A atividade física é considerada um dos principais fatores para a obtenção e promoção de um estado de vida mais saudável que venha proporcionar a população mundial uma melhor qualidade de vida. A **FIEP** (Fédération Internationale d'Education Physique) criou no ano 2000 o Manifesto Mundial da Educação Física, um dos documentos que norteiam os caminhos que a educação física e os profissionais da área devem seguir mundialmente, entre os 26 artigos presentes no mesmo, um se destaca e ressalta a importância da prática regular de atividades físicas no dia a dia para a construção de uma melhor qualidade de vida das pessoas. De acordo com o artigo 7º do Manifesto Mundial da Educação Física verifica -se:

Art. 7º Que para que a educação física seja capaz de exercer a sua função de Educação para a Saúde e possa atuar preventivamente na redução de enfermidades relacionadas com a obesidade, doenças cardíacas, a hipertensão, algumas formas de câncer e depressões, contribuindo para a qualidade de vida de seus beneficiários, deve-se desenvolver nas pessoas o hábito da prática regular de atividades físicas (BRASIL, 2000).

Luciano et al. (2016) afirmam que a prática regular de atividade física auxilia na promoção da saúde e melhora a qualidade de vida de crianças e adolescentes, além de ser primordial para a manutenção deste hábito na idade adulta. Sendo assim a prática constante de atividades físicas é de fundamental importância para a redução do sedentarismo e para a obtenção de uma melhor qualidade de vida. A OMS (Organização Mundial da Saúde) recomenda em seu manifesto que a prática de atividades físicas na infância e na adolescência seja de 60 minutos diários cinco vezes na semana de práticas de atividades físicas moderadas, somando – se no mínimo 300 minutos semanais.

De acordo com Hallal et al. (2007) o sedentarismo se apresenta com prevalência elevada em diversos países ricos, sendo que grande parte da população destes não atingem as recomendações indicadas para a prevenção e manutenção do estado de saúde em relação à prática de atividades físicas.

Uma Pesquisa realizada por Brasil (2015) mostrou que entre setembro de 2014 e setembro 2015 cerca de 47% da população brasileira estava classificada como sedentária e não praticavam se quer alguma atividade física, nas crianças e nos adolescentes estes números ainda são piores, este mesmo estudo mostrou que cerca de 50% das crianças não atingem as recomendações atuais da OMS em minutos dedicados a praticas atividades físicas, e entre os adolescentes de 15 anos a pessoas adultas cerca de 76% da população brasileira que compreende esta faixa etária não praticam qualquer tipo de atividade física ou esporte. Essa inatividade física quando iniciada na infância ou na adolescência tende a prevalecer na vida adulta (CANEVARI *et al.*, 2018).

Esse desinteresse pela prática de atividades físicas alinhado juntamente com outros fatores como má alimentação, consumo excessivo álcool e o hábito de fumar contribuem diretamente para que haja um aumento nos casos de sedentarismo e de doenças crônicas ou degenerativas como a hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, obesidade e até mesmo câncer.

Dados expostos no relatório da OMS sobre a saúde no mundo em 2002 mostrou que a falta de atividade física causa 1,9 milhões de mortes em todo o mundo, boa parte destes óbitos são causados por doenças crônicas ou degenerativas, desta forma a atividade física se torna componente essencial para a promoção de um estado de vida mais saudável nas pessoas (ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE, 2003).

Mesmo se reconhecendo a importância da pratica de atividades físicas para a obtenção de uma melhora na saúde e na qualidade de vida, poucos estudos de base populacional ou escolar são desenvolvidos no brasil, esse fato deixa claro que se faz necessário conscientizar as pessoas a respeito dos benefícios que as atividades físicas podem proporcionar a elas se praticadas constatemente, além da criação de programas educacionais de incentivo a prática de atividades físicas por meio dos profissionais de educação física que trabalham nas escolas ou em órgãos e instituições públicas da área da saúde com o intuito de favorecer a diminuição de casos de doenças crônicas e degenerativas nas futuras gerações.

Sendo assim o presente trabalho tem como objetivo analisar o Nivel de Atividade Fisica de jovens em idade escolar de uma escola privada da cidade de Natal - RN.

1.2 OBJETIVO

O presente trabalho tem por objetivo analisar o nível de atividade física praticado por jovens em idade escolar de uma escola privada situada em Natal - RN, por meio do IPAQ (Questionário Internacional de Atividade Física) em sua versão curta.

2 METODOLOGIA

2.1 CARACTERIZAÇÃO DA PESQUISA

Pesquisa descritiva de corte transversal.

A amostra foi formada por 24 alunos da turma do segundo ano B do ensino médio de uma escola particular situada na cidade de Natal – RN.

Para a coleta de dados foi utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), que avaliou o nível de atividades físicas praticadas pelos adolescentes numa semana normal/habitual, método prático e dinâmico.

2.2 POPULAÇÃO E AMOSTRA

Participaram do estudo 24 alunos da turma do segundo ano B do ensino médio da escola privada, sendo estes divididos em 10 do sexo feminino e 14 do sexo masculino com idade variando entre 15 e 18 anos com a média das idades sendo 16,04 e com um desvio padrão de 0,858673.

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos os alunos que cursavam o 2º ano do ensino médio, que tivessem idade variando entre 15 e 18 anos e que participassem com frequência das aulas práticas de educação física.

Foram excluídos aqueles estudantes que não cursavam o 2º ano do ensino médio, que não participassem das aulas práticas de educação física e que não estivessem na faixa etária desejada pelo pesquisador.

2.4 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTOS DA COLETA

O nível de atividade física dos adolescentes foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta, este por sua vez foi traduzido, utilizado e validado no Brasil por Matsuda et al (2001).

As perguntas presentes no IPAQ estão relacionadas com as atividades físicas que os adolescentes realizam para se locomover, que costumam fazer nos momentos de lazer, e quando praticam algum esporte, sendo assim, através das respostas e somando os minutos gastos pelos estudantes na prática de alguma atividade física o questionário automaticamente classifica os adolescentes como Sedentário – São aquelas pessoas que não realizam nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana; Insuficientemente Ativos – São indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para serem classificados como ativos. Para classificar os indivíduos nesse critério, são somadas a duração e a frequência dos diferentes tipos de atividades (caminhadas + moderada + vigorosa). Essa categoria divide - se em dois grupos: Insuficientemente Ativo A – Realiza 10 minutos contínuos de atividade física, seguindo pelo menos um dos critérios citados: Frequência – 5 dias/semana ou duração – 150 minutos/semana; Insuficientemente Ativo B – Não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A; Ativos – São aquelas pessoas que cumprem as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa - ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana; Muito Ativo – São aquelas pessoas que cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/ sessão; b) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/ semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/ semana e ≥ 30 min/sessão.

Para a aplicação do IPAQ foram realizadas duas visitas a escola privada selecionada, a mesma é situada na cidade de Natal - RN, a primeira visita aconteceu no dia 17 de Maio de 2019, por volta das 10:30 h da manhã, ela serviu como alicerce para a aplicação do questionário acontecer, uma vez que nesta visita fomos apresentados a turma do 2º Ano B do ensino médio pelo professor de Educação Física Luciano, que é responsável pelas aulas de Educação Física desta turma,

após nossa apresentação explicamos aos alunos do que se tratava a nossa pesquisa, e quais eram seus objetivos, depois disso foram entregues aos alunos presentes naquela aula duas cópias do TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido para menores de idade), os estudantes só poderiam participar do estudo se eles se voluntariassem e se apresentassem estes termos assinados pelos seus pais ou responsáveis legais no dia de aplicação do IPAQ.

A segunda visita a escola para a aplicação do questionário ocorreu no dia 24 de Maio de 2019, por volta das 10:30 h da manhã no ginásio poliesportivo da escola após uma aula prática para os alunos do segundo ano B, os mesmos foram reunidos no centro da quadra pelo professor, este por sua vez nos concedeu os 20 minutos finais da sua aula para que pudéssemos receber os TCLEs devidamente assinados, entregar o questionário aos estudantes para eles responderem o mesmo e explicar como eles deveriam preencher os dados nos espaços dedicados as respostas, este era composto por 10 perguntas divididas em 3 seções as quais estavam relacionadas com tempo gasto por eles durante suas rotinas semanais praticando alguma atividade física (Sendo elas atividades físicas como meio de transporte, atividades físicas como recreação, esporte e lazer e tempo gasto sentado).

Após o recolhimento dos TCLEs, os alunos receberam o questionário, e uma boa parte da turma respondeu o mesmo atentamente e sem indagações o que mostrou que as instruções foram bem compreendidas, no entanto alguns alunos questionaram algumas perguntas que estavam presentes no IPAQ, estes tiveram uma explicação a mais para que eles pudessem responder as mesmas da forma mais adequada. Os estudantes responderam as questões presentes no questionário usando canetas esferográficas de cor azul ou preta, a maioria dos estudantes que participaram da pesquisa levou cerca de 10 minutos para responder o questionário por completo.

2.5 ANÁLISE DE DADOS

Os dados obtidos nas respostas dos questionários dos estudantes fazem parte de um estudo descritivo e foram colocados em duas tabelas, uma para as garotas e outra para os garotos, para isso utilizamos o programa Microsoft Excel, além disso ainda com o auxílio do Excel criamos três gráficos para demonstrar como os estudantes ficaram classificados (Sedentários, Insuficientemente Ativos, Ativos ou Muito Ativos) segundo o IPAQ em sua versão curta para mostrar como está distribuído a porcentagem de alunos(a) em cada categoria e por gênero.

3 RESULTADOS.

As tabelas contém informações referentes a frequência de dias em que os estudantes realizam a prática de atividades físicas numa semana normal/habitual, o total de minutos dedicados por eles a prática de atividades físicas, a média de minutos gastos por eles nas atividades físicas por dia, a intensidade das atividades que eles praticam e a classificação dada pelo IPAQ após a soma dos minutos gastos se praticando atividades físicas.

Tabela 1 – Dados referentes aos dias em que as garotas praticam atividades físicas segundo o IPAQ

Alunas	Dias	Tempo Total	Média	Intensidade	Classificação
Aluna 1	4	150 Min	37,5 Min	Moderada	Ativa
Aluna 2	7	270 Min	38,6 Min	Vigorosa	Muito Ativa
Aluna 3	7	300 Min	42,8 Min	Vigorosa	Muito Ativa
Aluna 4	5	50 Min	10,0 Min	Baixa	Insuficientemente Ativa
Aluna 5	7	350 Min	50,0 Min	Vigorosa	Muito Ativa
Aluna 6	7	480 Min	68,5 Min	Vigorosa	Muito Ativa
Aluna 7	3	90 Min	30,0 Min	Moderada	Ativa
Aluna 8	7	250 Min	35,7 Min	Vigorosa	Muito Ativa
Aluna 9	5	55 Min	11,0 Min	Baixa	Insuficientemente Ativa
Aluna 10	7	290 Min	41,4 Min	Vigorosa	Muito Ativa

Fonte: Pesquisa de Campo (2019).

Tabela 2 – Dados referentes aos dias em que os garotos praticam atividades físicas segundo o IPAQ

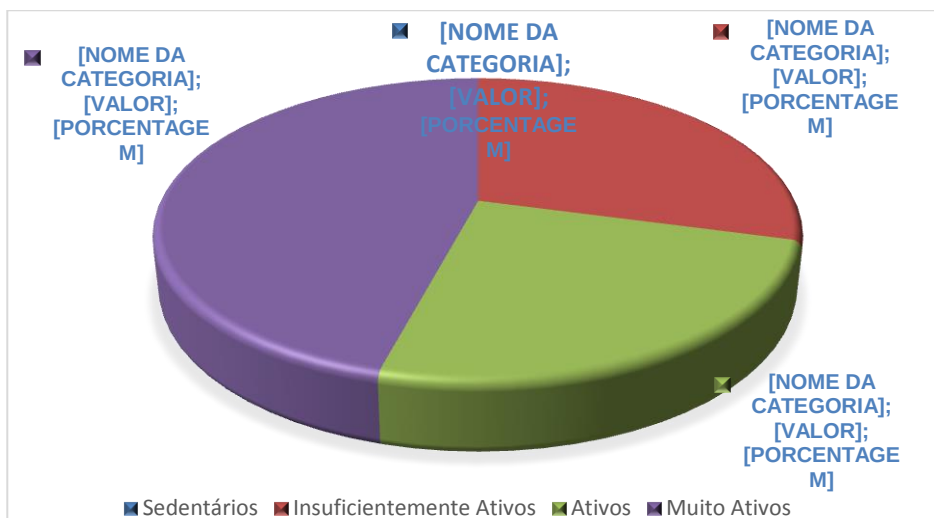
Alunos	Dias	Tempo Total	Média	Intensidade	Classificação
Aluno 1	7	220 Min	31,4 Min	Vigorosa	Muito Ativo
Aluno 2	6	70 Min	11,7 Min	Baixa	Insuficientemente Ativo
Aluno 3	6	180 Min	30,0 Min	Moderada	Ativo
Aluno 4	5	100 Min	20,0 Min	Baixa	Insuficientemente Ativo
Aluno 5	7	300 Min	42,8 Min	Vigorosa	Muito Ativo
Aluno 6	5	230 Min	46,0 Min	Vigorosa	Ativo
Aluno 7	2	60 Min	30,0 Min	Baixa	Insuficientemente Ativo
Aluno 8	7	110 Min	15,7 Min	Baixa	Insuficientemente Ativo
Aluno 9	7	500 Min	71,4 Min	Vigorosa	Muito Ativo
Aluno 10	7	825 Min	117,8 Min	Vigorosa	Muito Ativo
Aluno 11	5	120 Min	24,0 Min	Moderada	Insuficientemente Ativo
Aluno 12	5	180 Min	36,0 Min	Moderada	Ativo
Aluno 13	5	350 Min	70,0 Min	Vigorosa	Muito Ativo
Aluno 14	6	180 Min	30,0 Min	Vigorosa	Ativo

Fonte: Pesquisa de campo (2019).

Após a análise dos dados presentes nas tabelas obtivemos o resultado da média total do tempo somado de todos os estudantes, a mesma foi igual a 237,92 Min semanais dedicados a prática de atividades físicas, por sua vez o Desvio Padrão de todos os tempos somados foi igual a 177,74 Min.

Os estudantes foram classificados segundo o IPAQ em sua versão curta como Sedentários, Insuficientemente Ativos, Ativos e Muito Ativos, para isso foi levado em consideração os minutos dedicados por eles a prática de atividades físicas numa semana normal/habitual de suas rotinas, como nos mostram a tabela 1 para as garotas e a tabela 2 para os garotos. Podemos visualizar melhor a classificação dada pelo questionário IPAQ em sua versão curta aos 24 alunos que participaram deste estudo no Gráfico 1, ele nos mostra em números concretos e em porcentagem a divisão dos alunos quanto as suas classificações perante suas respostas presentes no questionário.

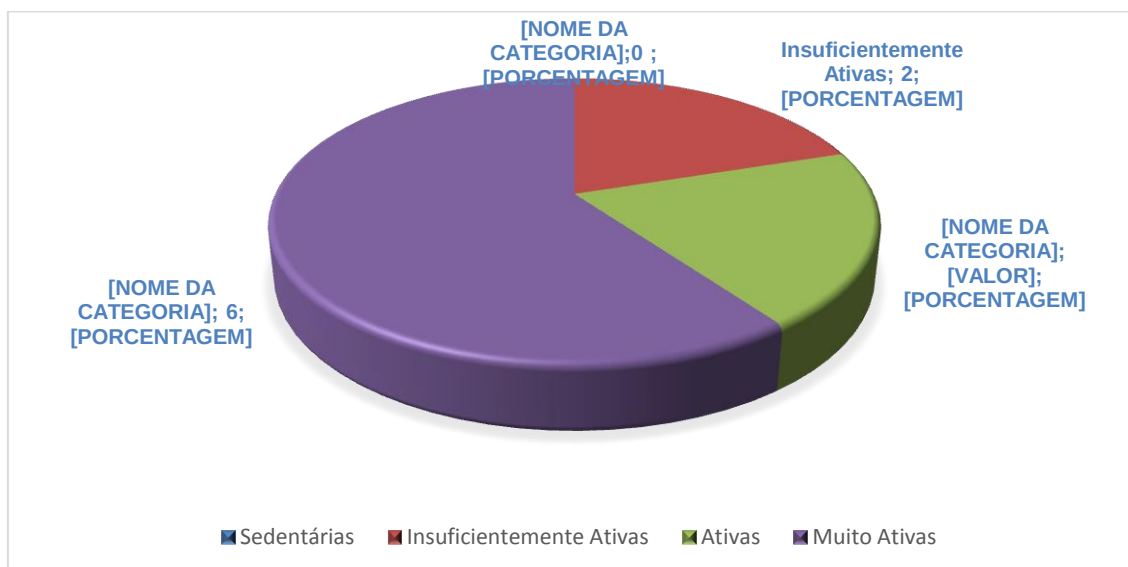
Gráfico 1 – Classificação de todos os alunos do 2º Ano B segundo o IPAQ em sua versão curta



Fonte: Pesquisa de Campo (2019).

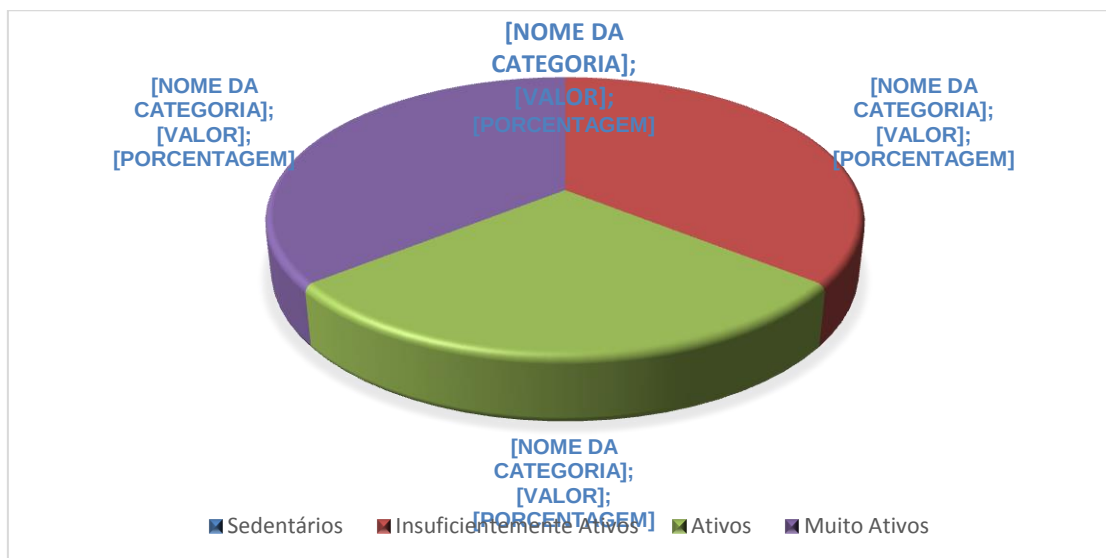
Agora para visualizar a quantidade de alunos presentes e classificados em cada uma das categorias existentes no IPAQ em sua versão curta por gênero os 24 estudantes do 2º ano B da escola particular foram dispostos nos gráficos 2 e 3, sendo o gráfico 2 destinado para as garotas e o gráfico 3 para os garotos.

Gráfico 2 – Classificação das garotas do 2º Ano B por meio do IPAQ em sua versão curta



Fonte: Pesquisa de Campo (2019).

Gráfico 3 – Classificação dos garotos do 2º ano B por meio do IPAQ em sua versão curta



Fonte: Pesquisa de Campo (2019).

Os números presentes nas tabelas e nos gráficos nos mostram que a maioria dos alunos que participaram do referido estudo estão praticando atividades físicas regularmente, 17 ou cerca de 70% deles estão classificados como muito ativos ou ativos, por sua vez 7 ou 30% deles se apresentam como insuficientemente ativos.

Após analisar todas as tabelas e de todos os gráficos constatamos que nenhum ou 0% dos 24 estudantes secundaristas que participaram desta pesquisa se encontra classificado como sedentário, no entanto apenas 12 ou 50,0% deles chegam próximo, igualam ou ultrapassam a marca estabelecida pela OMS (Organização Mundial da Saúde) de 300 minutos semanais dedicados a práticas de atividades físicas.

Os outros 12 ou 50,0% deles nem se quer ultrapassam a marca de 200 minutos semanais gastos se praticando atividades físicas, onde chegariam próximo da meta desejada da OMS para adolescentes variando desde de atividades leves, moderadas e vigorosas com o intuito de melhorar sua aptidão cardiorrespiratória, a aptidão cardiovascular, aumentar a massa muscular, melhorar a saúde óssea e a saúde metabólica além prevenir de doenças que futuramente possam lhe causar malefícios e não contribuam para uma vida saudável.

4 DISCUSSÃO

A análise dos resultados nos mostrou que a maioria dos estudantes que participaram da referida pesquisa se apresentam como ativos ou muito ativos, eles estão praticando atividades físicas nas suas semanas normais/habituais, levando isso em consideração *Health et al. (1993)* citam que “a participação de adolescentes em programas de atividades físicas se apresenta como um agente de prevenção de distúrbios físicos e orgânicos, além de ser reconhecido como um componente de estilo de vida saudável”, isto se deve ao fato de que crianças e adolescentes que praticam atividades físicas desde das suas infâncias tendem a levar este hábito pelo resto de suas vidas.

Autores como Livingstone (1994) e *Shephard et al. (1995)* enfatizam em seus trabalhos os benefícios a saúde que a prática de atividades físicas proporciona aos adolescentes, especialmente naqueles que tiveram na sua infância algum problema de doença crônica ou degenerativa, para eles a prática constante de atividades físicas se torna um fator importante e imprescindível na construção de características e hábitos de vida saudável nesta parcela da população, uma vez que elas se tornam uma importante aliada no combate e prevenção de enfermidades como diabetes, hipertensão e obesidade, além de aumentar a disposição para realizar as atividades do dia a dia, melhora a autoestima e a saúde dos jovens.

Ao compararmos os dados referentes ao tempo médio gasto com atividades físicas numa semana normal/habitual presentes nas tabelas (tabela 1 para as garotas e tabela 2 para os garotos), constatamos que as garotas se encontram menos ativas que os garotos, elas apresentam 228 minutos em média com relação a prática de atividades físicas numa semana normal/habitual, por sua vez os garotos apresentam 244 minutos médios dedicados a prática de atividades físicas numa semana normal/habitual.

Levando esses dados em consideração a menor participação das garotas com relação ao tempo médio semanal praticando atividades físicas corrobora com os resultados obtidos na pesquisa realizada por Brasil (2015), onde ela mostrou que as garotas se encontram mais inativas que os garotos, *Florindo et al. (2006)* também encontraram resultados semelhantes ao aplicar um questionário de avaliação física em estudantes da cidade de Piracicaba no estado de São Paulo, lá eles também evidenciaram que as garotas têm um menor tempo médio de participação em práticas de atividades físicas numa semana normal/habitual do que os garotos.

Autoras como Barretta e Barretta (2007) e Silva (2000) em seus estudos também encontraram resultados semelhantes ao que diz respeito a uma menor participação das garotas com relação ao tempo médio gasto se praticando atividades físicas semanalmente.

Esta diferença de tempo médio dedicado a práticas de atividades físicas apresentada entre os gêneros pode ser explicada por alguns motivos, um deles é pela influência cultural, onde os estereótipos sexuais se apresentam com mais frequência, aqui os garotos são mais influenciados a praticar mais atividades físicas e aumentar seu universo da cultura corporal do movimento do que as garotas, estas por sua vez devem apenas se dedicar a atividades artísticas ou intelectuais (GETCHELL; HAYWOOD, 2004).

Outro motivo que pode influenciar nesta diferença é que os garotos têm uma tendência maior a praticarem atividades físicas coletivas (vôlei, futebol, futsal) e de maior duração. Por outro lado, as garotas praticam mais atividades individuais e de menor duração como caminhada, ginástica e musculação.

Diferente dos resultados obtidos com relação ao tempo médio se praticando atividades físicas, ao compararmos os gráficos (2 para as garotas e 3 para os garotos) para encontrarmos o grupo de indivíduos mais ativos, verificamos que as garotas se apresentam melhor classificadas neste ponto do que os garotos segundo o IPAQ em sua versão curta, cerca de 80% delas estão classificadas como ativas ou muito ativas e apenas 20% das mesmas se encontram classificadas como insuficientemente ativas.

Por outro lado, os garotos apresentam uma parcela maior de indivíduos insuficientemente ativos, o que demonstra que eles estão pior classificados segundo o IPAQ em sua versão curta, onde cerca de 64% deles se encontram classificados como ativos ou muito ativos, enquanto que 36% dos mesmos se encontram classificados como insuficientemente ativos segundo o questionário de avaliação utilizado nesta pesquisa.

A melhor classificação do grupo das garotas diante o dos garotos, pode ser explicada pela hipótese delas terem sido incentivadas em suas residências por seus parentes, nas suas próprias escolas pelos professores a praticarem e incluírem mais atividades físicas nas suas rotinas, a fim de melhorar os seus hábitos diários, outro motivo que pode ter influenciado neste resultado, pode ser a busca pela beleza corporal difundida na sociedade atual em programas de tv ou nas mídias sociais.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Podemos concluir que os alunos do segundo ano B do ensino médio da escola privada situada em Natal – RN, estão em sua maioria classificados como ativos ou muito ativos, e estão praticando atividades físicas durante as semanas.

Contudo uma boa parte dos estudantes que participaram do presente trabalho não chegam se quer a alcançar o objetivo traçado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) de praticarem ao menos 300 minutos de atividades físicas durante uma semana normal/habitual, destacando este ponto, esperamos que este estudo sirva de base para outras pesquisas futuras, ressaltando a importância de se estudar o nível de atividade física em nossos jovens, a fim de construirmos uma sociedade mais saudável.

Outro aspecto muito importante em que este estudo espera contribuir é na elaboração de novas políticas públicas de incentivo a prática de atividades físicas e na construção de novos locais para a prática de atividades físicas, uma vez que enquanto como futuros profissionais de educação física temos de trabalhar em conjunto com os governantes para favorecer estas mudanças na sociedade brasileira.

Estas políticas e estes locais devem valorizar as atividades físicas no contexto social e aumentar a adesão de nossos jovens além de os incentivar a praticarem mais atividades físicas constantemente com a intenção de contribuirmos com a saúde das futuras gerações, melhorando o estado de saúde dos adolescentes e os prevenindo de futuras doenças como o sedentarismo, a diabetes, doenças cardiovasculares e a hipertensão que atualmente estão se proliferando e aparecendo mais precocemente e com alta frequência na população mundial.

REFERÊNCIAS

- BARRETTA, Elisabeth; BARRETTA, Marly. Nível de atividade física e fatores associados em adultos no Município de Joaçaba, Santa Catarina, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 7, p.25-39, 2007.
- BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). **Práticas de Esporte e Atividades Físicas**. Rio de Janeiro, 2015.
- CANEVARI, Renato et al. Nível de Atividade Física Em Adolescentes Escolares do Município de Rio Verde - Goiás. **Revista Inspirar – Movimento e Saúde**, São Paulo, v. 2, n. 16, p.50-58, 2018.
- FIEP et al. **Congresso Fiep: Manifesto Mundial da Educação Física**. 2000. Disponível em: www.congressofiep.com/manifesto. Acesso em: 26 mar. 2019.
- FLORINDO, Alex Antonio et al. Desenvolvimento e validação de um questionário de avaliação da atividade física para adolescentes. **Revista Saúde Pública**, São Paulo, v. 5, n. 40, p.802-809, 2006.
- GENEVA, World Health Organization - et al. **Global recommendations on physical activity for health**. 2010. Disponível em: www.who.int/hpr/gf.facts.shtml. Acesso em: 26 mar. 2019.
- GETCHELL, Nancy; HAYWOOD, Kathleen. **Desenvolvimento Motor ao Longo da Vida**. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2004.
- HALLAL, Pedro Curi et al. Evolução da pesquisa epidemiológica em atividade física no Brasil: revisão sistemática. **Revista Saúde Pública**, v. 41, n. 3, p. 453-460, 2007.
- HEATH, Gregory W.; PATE, Russel R.; PRATT, Michael. Measuring Physical Activity Among Adolescents. **Public Health Reports**, Atlanta, v. 42, n. 6, p.42-46, 1993.
- LIVINGSTONE, BM. et al. Energy Expenditure And Physical Activity In Relation To Fitness In Children. **Proceedings Nutrition Society**, Cromore Road, v. 53, n. 1, p. 207-221. 1994.
- LUCIANO, Alexandre de Paiva et al. Nível de Atividade Física em Adolescentes Saudáveis. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 22, p.191-194, 2016.
- MATSUDO, Sandra; ARAÚJO, Timóteo; MATSUDO, Victor. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade No Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, p.1-14, 2007.
- Organização Pan-Americana da Saúde. Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre a alimentação saudável, atividade física e saúde. Brasília: **Organização Pan-Americana da Saúde**; 2003.

SHEPHARD, Roy J. et al. Custos e Benefícios Dos Exercícios Físicos Na Criança. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Florianópolis, v. 1, n. 1, p. 66-84, 1995.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da; BERGAMASCHINE, Rogério; ROSA, Marcela. Avaliação de Nível de Atividade Física de Estudantes de Graduação das Áreas Saúde/Biológica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 13, p.1-4, fev. 2007

SILVA, Rosane Cristina Rosendo da. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 4, n. 16, p.1091-1097, 2000.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSCIENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO AOS RESPONSÁVEIS

O menor de idade pelo qual o(a) senhor(a) é responsável está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “Observação e Avaliação do Nível de Atividade Física (NAF) em Estudantes Secundaristas”

Os objetivos deste estudo consistem em observar e avaliar como está o nível de atividade física (NAF) praticado por estudantes secundaristas. Caso você autorize, seu filho irá: participar de forma voluntária. A participação dele(a) não é obrigatória e, a qualquer momento, poderá desistir da participação. Tal recusa não trará prejuízos em sua relação com o pesquisador ou com a instituição em que ele estuda. Tudo foi planejado para minimizar os riscos da participação dele(a), porém se ele(a) (especificar riscos, ex: sentir desconforto com as perguntas, dificuldade ou desinteresse) poderá interromper a participação e, se houver interesse, conversar com o pesquisador sobre o assunto.

O(A) senhor(a) e o menor de idade pelo qual é responsável não receberão remuneração pela participação. A participação dele(a) poderá contribuir para melhorar o nível de conscientização dos jovens a respeito da importância da prática de atividades físicas, contribuir com a redução do número de doenças crônicas ou degenerativas que aparecem nesta parcela da população e aumentar o número de trabalhos acadêmicos a respeito deste tema. As suas respostas não serão divulgadas de forma a possibilitar a identificação. Além disso, o(a) senhor(a) está recebendo uma cópia deste termo onde consta o telefone do pesquisador principal, podendo tirar dúvidas agora ou a qualquer momento.

O pesquisador (Joabe Fernandes.A, com o nº de telefone (084)988521977 e com o e-mail: Fernandesjoabe5@gmail.com) informa que o projeto de pesquisa será utilizado e apresentado como pré-requisito para a conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso I, do Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro Universitário do Rio Grande do Norte, que funciona na Rua Prefeita Eliane Barros, Nº2000, no Bairro Tirol, na cidade de Natal - RN, telefone (84) 3215-2917, site: www.unirn.edu.br.

CONSENTIMENTO

Eu, _____ (colocar o nome legível do pai/mãe/responsável/cuidador) declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios da participação do menor de idade pelo qual sou responsável, _____ (colocar o nome do menor), sendo que:

() aceito que ele(a) participe () não aceito que ele(a) participe

NATAL, de de 20__

Assinatura

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA

Data: ____/____/____

Nome: _____

Idade: _____

Sexo: () F () M

Em geral, você considera sua saúde:

() Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL/HABITUAL**

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.

Seção 1 – Atividades Físicas como meio de Transporte: Estas questões se referem a forma como você se desloca de um lugar para outro durante uma semana **NORMAL/HABITUAL**, indo pro exemplo pra escola, supermercado, médico cinema e lojas.

1a. Quantos dias e qual o tempo (horas e minutos) durante uma semana normal você caminha para ir de um lugar para outro, como: ir a igreja, supermercado, médico, visita a amigo, vizinho e parentes por **pelo menos 10 minutos contínuos**?

1b. Quando você caminha para ir de um lugar a outro, a que passo você normalmente anda?

() **rápido/vigoroso** () **moderado** () **lento**

1c. Quantos dias e qual o tempo (horas e minutos) durante uma semana normal você **anda de bicicleta** para ir de um lugar para outro por **pelo menos 10 minutos contínuos**?

1d. Quando você anda de bicicleta, a que velocidade você costuma pedalar?

() **rápida/vigorosa** () **moderada** () **lenta**

Seção 2 – Atividades físicas de recreação, esporte e lazer: Esta seção diz respeito as atividades físicas que você realiza durante seu tempo livre numa semana **NORMAL/HABITUAL**, com o intuito de recreação, esporte, exercício e lazer.

2a. **Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente**, quantos dias e qual o tempo (horas e minutos) durante uma semana normal, você caminha **no seu tempo livre** por **pelo menos 10 minutos contínuos**?

2b. Quando você caminha **no seu tempo livre**, a que passo você normalmente anda?

☐ **rápido/vigoroso** ☐ **moderado** ☐ **lento**

2c. Quantos dias e qual o tempo (horas e minutos) durante uma semana normal, você faz atividades **vigorosas no seu tempo livre** como: correr, nadar rápido, pedalar rápido, canoagem, remo, musculação, enfim esportes em geral por **pelo menos 10 minutos contínuos**?

2d. Quantos dias e qual o tempo (horas e minutos) durante uma semana normal, você faz atividades **moderadas no seu tempo livre** como: pedalar em ritmo moderado, jogar voleibol recreativo, fazer natação, hidroginástica, ginástica e dança para terceira idade por **pelo menos 10 minutos contínuos**?

Seção 3 – Tempo Gasto Sentado: Esta seção faz jus ao tempo que você gasta sentado seja em casa vendo Tv, jogando vídeo game, descansando, fazendo atividades manuais como crochê, pintura ou tricô, numa visita na casa de amigos ou parentes.

3a. Quanto tempo, no total você gasta **sentado** durante um **dia de semana normal**?
_____ horas _____ minutos

3b. Quanto tempo, no total, você gasta sentado durante em um **dia de final de semana normal**?
_____ horas _____ minutos