



CENTRO EDUCACIONAL DE ENSINO SUPERIOR DE PATOS
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS
CURSO DE BACHARELADO EM ADUCAÇÃO FÍSICA

RICARDO JÚLIO MORAIS DANTAS

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS INICIANTE E
CONCLUINTE DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS-PB.**

PATOS/PB

2016

RICARDO JÚLIO MORAIS DANTAS

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS INICIANTE E
CONCLUINTE DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS-PB.**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos (FIP), como exigência parcial para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Dr. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento

PATOS/PB

2016

RICARDO JÚLIO MORAIS DANTAS

**ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS INICIANTE E
CONCLUINTE DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS-PB.**

Monografia apresentada as Faculdades Integradas de Patos como pré-requisito para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Aprovado em _____ de _____ de 2016

BANCA EXAMINADORA

Orientador - Dr. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

1º Examinador - Esp. Leandro Sávio Oliota Ribeiro
FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS

2º Examinador - Esp. Marcos Antônio do Nascimento
FACULDADE INTEGRADAS DE PATOS

Dedico este trabalho a minha esposa Milka Thalyane, a todos aqueles que acreditaram em mim e principalmente a minha mãe Maria Das Dôres de Moraes, por tudo que ela representa para mim.

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus por ter me dado forças para seguir acreditando neste sonho e assim concluindo esta árdua caminhada.

A minha mãe, Maria das Dôres, pelos esforços realizados durante essa longa caminhada.

A minha família e em especial a minha esposa Milka Thalyanne que foi a grande incentivadora deste sonho.

Ao orientador professor. Dr. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento por todo conhecimento transmitido, paciência e dedicação.

Aos professores e em especial a equipe Treme Terra (Francisco Valério, José Donato, Isaías Neto, Jarbas Rallison, Luiz Philipe, Vinicius Diniz e Raniere Araújo) pela convivência, amizade e companheirismo.

“Talvez não tenha conseguido fazer o melhor, mas, lutei para que o melhor fosse feito. Não sou o que deveria ser, mas, graças a Deus, não sou o que era antes”.

(Marthin Luther King)

RESUMO

A inatividade é um dos fatores determinantes no agravamento à saúde. A Prática de atividade física está diretamente associada aos profissionais de educação física, já que, para grande parte da sociedade, eles servem como base de inspiração e conhecimento. Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física entre os acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos - PB. O estudo caracteriza-se como descritivo com delineamento transversal comparativo. A amostra é constituída por 58 acadêmicos com idade entre 17 e 34 anos, sendo 38 do sexo masculino e 20 do sexo feminino. A coleta, realizada nas salas de aula do curso, de acordo com o horário de disponibilidade dos sujeitos, não havendo limites de tempo, e todos tem que assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. A pesquisa utiliza o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta. Os dados são tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007 e transportados para o programa estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 22.0 e apresentados por frequência (%). Na comparação qualitativa, os grupos são comparados pelo teste qui-quadrado e nível de significância de $p < 0,05$. Observa-se que os níveis de atividade física dos acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de Bacharelado em Educação Física das FIP, apresentam-se, na sua grande maioria, como, Muito Ativo ou Ativo. Sendo que os acadêmicos iniciantes apresentam índices de 66,6% para Muito Ativos e 23,8% para Ativos. Já os acadêmicos concluintes apresentam índices de 64,8% para Muito Ativos e 29,7% para Ativos. Desta forma, os resultados encontrados são satisfatórios, pois, o estudo apresenta que 93% da população, representada por 58 indivíduos, se enquadram em uma das categorias Muito Ativo ou Ativo. Concluiu-se que os acadêmicos possuem nível de atividade física com padrões semelhantes, que se mantém constante durante o curso de Bacharelado em Educação Física.

Palavras-chave: Atividade Física. Qualidade de vida. Estilo de vida.

ABSTRACT

Inactivity is one of the determining factors in the health problem. The practice of physical activity is directly associated with physical education professionals, since, for a large part of society, they serve as a basis for inspiration and knowledge. The purpose of this study was to evaluate the level of physical activity among the undergraduate and graduate students of the undergraduate course in Physical Education of the Faculdades Integradas de Patos - PB. The study as characterized as descriptive with a cross-sectional design. The sample consisted of 58 students aged between 17 and 34, of whom 38 were males and 20 were females. The collection, held in the classrooms of the course, according to the subjects' availability time, there being no time limits, and everyone has to sign the free and informed consent form. The survey uses the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), short version. The data are tabulated through the Microsoft Office Excel 2007 program and transported to the statistical program Statistical Package for Social Science (SPSS), version 22.0 and presented by frequency (%). In the qualitative comparison, the groups are compared by the chi-square test and significance level of $p < 0.05$. It is observed that the physical activity levels of the beginning and finishing students of the Bachelor's degree in Physical Education of the FIP, are, for the most part, as Very Active or Active. As the beginning, academics present rates of 66.6% for Very Assets and 23.8% for Assets. On the other hand, the graduating students have 64.8% for Very Assets and 29.7% for Assets. In this way, the results are satisfactory, because the study shows that 93% of the population, represented by 58 individuals, falls into one of the categories Very Active or Active. It has concluded that academics have a level of physical activity with similar standards, and that the level of physical activity of the constant during the course of Bachelor of Physical Education.

Keywords: Physical activity. Quality of life. Lifestyle.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REVISÃO DA LITERATURA	12
2.1	Atividade física	12
2.2	Qualidade de vida	13
2.3	Estilo de vida	15
3	MATERIAS E MÉTODOS	17
3.1	Caracterização da pesquisa	17
3.2	População e amostra	17
3.2.1	Critérios de inclusão	17
3.2.2	Critérios de exclusão	17
3.3	Variáveis e instrumentos de coleta de dados	17
3.4	Análise dos dados	18
3.5	Aspectos éticos	18
3.5.1	Riscos da pesquisa	19
3.5.2	Benefícios da pesquisa	19
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	20
5	CONCLUSÃO	24
6	REFERÊNCIAS	25
	APÊNDICE	29
	APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)	30
	APÊNDICE B - TERMO DE COMPROMISSO DO PESQUISADOR (TCP)	32
	ANEXO	33
	ANEXO A - QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ)	34
	ANEXO B - PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP	37
	ANEXO C - CARTA DE ANUÊNCIA	41
	ANEXO D - PARECER	42

1 INTRODUÇÃO

A atual definição da prática de atividades física e de exercício esportivo ou de lazer deu-se devido às transformações que ocorreram durante os processos de civilização (SALLES-COSTA et al., 2003). Adultos que têm um estilo de vida ativo estão diretamente associados a uma diminuição na ocorrência de várias doenças crônico-degenerativas e, em geral, um risco menor de mortalidade cardiovascular, a melhora do perfil lipídico, metabólico e a diminuição da prevalência de obesidade em crianças e adolescentes, agindo conforme o nível de atividade física do indivíduo (LAZZOLI et al., 1998).

A prática da atividade física e seus benefícios para a saúde e bem estar, tem sido um assunto bastante debatido entre diversos autores em seus estudos visto os bons resultados encontrados com esta prática, como, a prevenção de doenças crônicas degenerativas não transmissíveis e prevenção de agravos, como também a diminuição dos fatores de riscos. Sabe-se o quão difícil ainda é a disseminação a cerca destas inúmeras vantagens sobre a atividade física no âmbito da promoção a saúde, visto a barreira imposta pela população em aceitar que o bem estar, não só físico, mas também social e psicológico e esta prática, estão intimamente associados. (GUEDES, et al., 2001).

O exercício físico é uma das atividades mais relevantes para o ser humano, pois ele está diretamente associado à prevenção da saúde (TAKACS, 2014). A maior parte da humanidade leva uma vida sedentária mesmo diante das comprovações científicas. O estilo de vida de grande parte dos adolescentes está diretamente relacionado a uma vida sedentária, sendo mais da metade do sexo feminino; e 54% dos adultos não têm o hábito de praticar atividade física frequentemente de acordo com estudos americanos (ALVES, 2005).

Acadêmicos do curso de educação física aparentam levar uma vida mais saudável no seu dia a dia de acordo com a sociedade, pois esta crê que os acadêmicos têm o maior conhecimento sobre educação em saúde, devido terem disciplinas curriculares que tratam dos conceitos sobre o tema e, também, por se trata de algo que os levará a possuir hábitos de vida saudáveis e, principalmente, o surgimento de um estilo de vida fisicamente ativo (SILVA, 2011).

Perante isso, deve-se buscar entender os fatores determinantes do comportamento de saúde fundamentados em teorias e investigações credíveis

(MATOS; ALBUQUERQUE, 2006). Contudo, todos nós, enquanto pessoas individuais e profissionais de saúde, temos a percepção de que é difícil iniciar e manter bons hábitos de saúde. O alto nível de sedentarismo em toda a população mundial é de grande preocupação, mesmo sabendo da importância da prática regular de atividade física, as pessoas não estão se cuidando como deveriam (GUEDES; SANTOS; LOPES, 2006).

Poucos estudos foram apresentados a respeito dos níveis de atividade física entre os alunos iniciantes e concluintes do curso de educação física, razão por que se questiona: Será que estes acadêmicos são fisicamente ativos?

Desta forma, justifica-se a importância deste estudo e espera-se que com os resultados aqui obtidos possa identificar o nível de atividade física em que se encontram os acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de Bacharelado em Educação Física das FIP, da cidade de Patos – PB, e, assim, contribuir para estudos futuros.

Este estudo tem o objetivo de descrever o nível de atividade física entre os acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de Bacharelado em Educação Física das Faculdades Integradas de Patos - PB, e, posteriormente compara-los, através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), versão curta, os níveis de atividade física entre acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de Bacharelado em Educação Física das FIP da cidade de Patos – PB.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 Atividade Física

Desde o período que se estabeleceu como pré-histórico o homem tornou-se um ser totalmente ativo fisicamente devido à necessidade de sobrevivência, onde se utilizava de sua força, velocidade e resistência. O homem realizava frequentes migrações em busca de um habitat que lhe proporcionasse uma vida melhor e assim, realizava grandes percursos e ao longo dos quais lutava, corria e saltava (PITANGA, 2002).

Quando o corpo tem um maior gasto energético e sai de seus níveis de repouso devido a qualquer atividade na qual a musculatura esquelética produza movimentos corporais, podemos chamar esse processo de atividade física. (CASPERSEN; POWELL e CHRISTENSON, 1985).

Todo movimento praticado pelo corpo em que saia do repouso absoluto, seja no deslocamento para o ambiente de trabalho ou mesmo dentro deste, ao realizar tarefas domésticas e até mesmo em momentos de lazer, são comportamentos que caracterizam a atividade física, e estes movimentos ajudam a distinguir se o indivíduo é ativo, pouco ativo ou inativo de acordo com o grau de intensidade e a duração de diferentes tipos de exercício (RIBEIRO; BARATA, 2016).

São muitas as melhorias proporcionadas pela prática de atividade física que possibilitam ao indivíduo uma melhor qualidade de vida, dentre elas estão o bom funcionamento das aptidões cardiorrespiratórias, composição corporal, perfil lipídico e glicídico, na autoestima e na autoimagem, salienta que o ser humano busca indefinidamente a melhoria de suas condições de vida e o máximo de autonomia possível durante toda a sua existência (BRASIL, 2012; NAHAS, 2013).

O nível de atividade física praticada pelas pessoas em todo o mundo é uma questão bastante discutida entre pesquisadores de vários países, tendo em vista que a otimização dos aspectos positivos direcionados à saúde, está diretamente relacionada com a prática regular de exercícios físicos (FONTES; VIANNA, 2009).

A prática rotineira de atividades físicas como hidroginástica, musculação, caminhada, dança, ou qualquer outra modalidade de exercício, feito de forma adequada e tendo o acompanhamento necessário com profissionais devidamente qualificados, trás consigo inúmeros benefícios não apenas físicos e biológicos, mas

também psicológicos e sociais que englobam todas as idades inclusive as mais avançadas (SILVA et al., 2014).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (2011), recomenda-se para adultos (18-64 anos) pelo menos 150 minutos por semana de atividade física aeróbica moderada ou 75 minutos por semana de atividade aeróbica vigorosa ou uma combinação equivalente e atividades aeróbicas em ciclos de pelo menos 10 minutos de duração, para se obter benefícios sobre a saúde cardiovascular.

A atuação do profissional de educação física no âmbito da saúde em seus mais diversos aspectos e características seja na educação, lazer, esporte ou assistência social, não deve se limitar apenas a promoção da atividade física em si como habito de vida saudável, mas também deve interagir com outros profissionais de áreas a fins da saúde somando esforços, visando uma assistência completa e eficaz para a melhoria da atenção da saúde tanto do individuo quanto da coletividade, em todos os níveis de atenção a saúde englobando todas as particularidades envolvidas no desenvolvimento da boa qualidade de vida (SILVA et al., 2010).

2.2 Qualidade De Vida

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1995), definiu-se qualidade de vida (QV) como a percepção do individuo de sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Desse modo, a Organização Mundial de Saúde, reformulou o conceito de saúde e incorporou a ele a noção de bem-estar físico, emocional e social, desencadeando uma discussão a respeito da possibilidade de medir o bem-estar e a qualidade de vida, delineando sua importância para a plenitude da saúde do ser humano (DINIZ; SCHOR, 2005).

Segundo Martin et al. (2016) e Rebolças et al. (2016), a saúde física, psicológica, o nível de autonomia, as relações sociais e interpessoais, auto estima e os fatores ambientais internos e externos, integram um conjunto de fatores que interferem positiva ou negativamente de forma bastante complexa no conceito "qualidade de vida", neste conceito se enquadra também a percepção que o próprio indivíduo tem sobre si mesmo e seu estado de saúde analisando o impactos que os fatores mencionados acima exercem sobre ele.

Conforme Cielask et al. (2012), qualidade de vida também é tido como sinônimo de uma boa condição de saúde, e influencia cada dia mais na busca e análise dos fatores condicionantes e determinantes, sejam estes físicos, mental ou ambiental, dando ênfase e relevância para que haja uma melhor compreensão do nível de qualidade de vida da população.

Há dois meios distintos usados como instrumentos para avaliar a qualidade de vida, e são empregados através pesquisadores ou auto aplicados, estes meios são nomeados como genéricos e específicos, onde os genéricos são usados de forma holística avaliando a população com um todo e os específicos avaliam a individualidade e especificidade de cada indivíduo, este último, influencia melhor nos resultados do estudo, visto que determina a detecção dos aspectos positivos ou negativos sobre a qualidade de vida do indivíduo de uma forma mais abrangente e eficaz (CAMPOS; NETO, 2014).

Viver com a ausência de doenças ou superar os danos causados pela condição de morbidade é o foco central pregado pelo conceito de qualidade de vida em saúde. O nosso modo de vida enquanto seres humanos, a alta densidade populacional e o ambiente urbano no qual estamos situados e desenvolvemos toda nossa vivência geram fatores clínicos e psicológicos que interferem em nossa saúde positiva e/ou negativamente, o que nos leva a refletir e questionar os nossos hábitos e como eles interferem em nossa qualidade de vida (MARTINS et al., 2012).

No que concerne aos estudos sobre a qualidade de vida dos estudantes universitários, há algumas pesquisas no âmbito internacional desde a década de 80, porém no Brasil estes estudos ainda são recentes e há muito pouco acervo (CERCHIARI, 2004; OLIVEIRA, 2006).

A vivência acadêmica na universidade, os muitos desejos, inquietações e anseios que esta causa e também a vida pessoal, interferem na qualidade de vida dos estudantes. São muitos os fatores contribuintes para o bem estar físico e biopsicossocial de cada um, como situação financeira, problemas familiares e de saúde, conquista da autonomia, escolha da profissão certa, entre outros. E além de interferirem na qualidade de vida de cada um influenciam também na motivação, no desenvolvimento educacional, no interesse pela universidade e pela formação profissional com as exigências que o mercado de trabalho impõe exigindo cada vez mais (LEITE, 2011).

2.3 Estilo de vida

Segundo a Organização Mundial de Saúde (1998), definiu-se estilo de vida como a forma de vida baseada em padrões identificáveis de comportamento, os quais são determinados pela interação de papéis entre as características pessoais, interações sociais e as condições de vida socioeconômicas e ambientais. Assim, o estilo de vida pode ter um efeito profundo na saúde dos seres humanos.

A influencia que componentes multifatoriais exercem sobre a saúde de cada individuo é evidente e notória. O estilo de vida tem uma grande importância quando remete ao fator saúde, uma vez que está relacionado diretamente com a aquisição de hábitos saudáveis (FERNANDES et al., 2009).

Pesquisadores afirmam que é bastante positiva a inter-relação entre a saúde e a prática de atividade física. Os avanços nos estudos e as descobertas relacionadas a boa condição de vida, juntamente com o avanço das tecnologias, tem ajudado a humanidade a progredir positivamente no fator saúde, visto que tem se obtido muitas evoluções nas ciências médicas e mudanças ambientais gerando uma transformação positiva no estilo de vida de cada indivíduo (FERREIRA et al., 2015).

A promoção à saúde e a melhoria na qualidade de vida podem ser influenciadas por um estilo de vida ativo, uma vez que este é definido como uma gama de ações rotineiras e habituais que refletem as atitudes, as oportunidades e os valores na vida de cada indivíduo (RAIROVA; LORENZI, 2011).

A boa condição física de cada pessoa é resultado de um estilo de vida saudável e ativo advindo da prática de exercícios físicos, e esta combinação de hábitos saudáveis configura fatores importantes para a prevenção e o tratamento de doenças e agravos, assim como para a manutenção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. A inserção da atividade física nos programas de assistência como método de promoção à saúde e hábitos saudáveis de vida tem sido notoriamente benéfica produzindo ótimos resultados, diante da prevenção e controle de doenças e agravos e na diminuição da morbimortalidade (MITNITSKI et al., 2005 apud KAYSER et al., 2012).

Ainda na juventude é que se estabelece grande parte do estilo de vida, mesmo antes de adentrar a vida adulta, o que acaba influenciando na meia idade e na velhice, algumas características desse estilo de vida pode ser introduzidas no cotidiano dos jovens durante a evolução do ensino médio para o ensino superior,

momento este onde o jovem passa por uma transição de valores, crenças e ensinamentos culturais pregados desde a infância pela família no processo de aprendizagem e educação e com isso surge muitos questionamentos, o que torna esse grupo de pessoas bastante vulneráveis a alterações comportamentais adequadas ou não para a saúde (SILVA, 2012).

Para a maioria dos estudantes, essa transição entre ensino médio e universidade é vista como a passagem da adolescência para a vida adulta, com muitos anseios de liberdade e autonomia, muitas dúvidas e confusões, Muitos deste estão saindo de casa pela primeira vez, na busca de uma identidade e de um estilo de vida próprio e individual, e ao mesmo tempo um período de construção de novas relações interpessoais com outras e diferentes pessoas fora do seu círculo de convivência, e na maioria das vezes essas mudanças e anseios causam alterações psicológicas que afetam diretamente em sua saúde, qualidade e estilo de vida (SANTOS, 2014).

3 MATERIAIS E MÉTODOS

3.1 Caracterização do Estudo

O estudo caracteriza-se como descritivo com delineamento transversal comparativo. Este tipo de pesquisa caracteriza-se por descrever as características pessoais de indivíduos de uma população e mostrar os resultados na forma de padrões ou normas comparativas (THOMAS; NELSON e SILVERMAN, 2012).

3.2 População e Amostra

A população foi do tipo não probabilista por conveniência, ou seja, as pessoas foram procuradas pessoalmente para participar da pesquisa. A amostra foi selecionada do universo populacional do curso de Bacharelado em Educação Física das FIP, do 1º e 8º períodos tanto da manhã quanto da noite, considerado se esse universo foi feito um cálculo, levando-se em consideração o intervalo de confiança de 95%, a partir do tamanho da população total, que é de 74 pessoas, cujo resultado foi de 58 acadêmicos entrevistados.

3.2.1 Critérios de Inclusão

Acadêmicos de 17 a 40 anos, regularmente matriculados no 1º e 8º períodos e indivíduos, de ambos os sexos.

3.2.2 Critérios de Exclusão

Sujeitos que não preencheram o questionário corretamente ou não concordaram em participar da pesquisa.

3.3 Variáveis e Instrumento de Coleta dos Dados

Os níveis de atividade foram mensurados mediante a aplicação do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão curta (ANEXO A). O instrumento contém perguntas relacionadas à frequência (dias por semana) e a duração (tempo por dia), referente a última semana e por um tempo mínimo de dez minutos contínuos, da realização das atividades físicas, vigorosas e de caminhada. Segundo a classificação do nível de atividade física pelo IPAQ, os indivíduos

enquadram-se em sedentários, insuficientemente ativos A ou B, ativos e muito ativos (MATSUDA et al., 2001).

A coleta foi realizada nas salas de aula do curso, de acordo com o horário de disponibilidade dos sujeitos. Não houve limites de tempo para preencher o questionário, e todos tiveram que assinar o termo de consentimento livre e esclarecido. Avaliadores treinados aplicaram o instrumento, foram repassadas orientações verbais, objetivos e procedimentos do estudo, para que as dúvidas que surgissem entre alguns indivíduos da amostra fossem explicadas imediatamente e, assim, os dados fossem reproduzidos fielmente.

3.4 Análise de Dados

Os dados coletados foram tabulados por meio do programa Microsoft Office Excel 2007 e transportados para o programa estatístico *Statistical Package for the Social Science* (SPSS), versão 22.0, para analisar os dados. Foram apresentados dados por frequência (%). Na comparação qualitativa, os grupos foram comparados pelo teste qui-quadrado e nível de significância de $p < 0,05$.

3.5 Aspectos Éticos

A pesquisa seguiu todos os aspectos éticos, e foi autorizado pelo Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos (CEP/FIP) (ANEXO B), sob nº CAAEE 60756116.9.0000.5181 atendendo assim, aos requisitos do Conselho Nacional de Saúde – Resolução 466/12. Quanto aos participantes do estudo, após seleção da amostra de forma aleatória e voluntária, foi solicitada a assinatura individual do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (APÊNDICE A), onde foram apresentados, neste momento, os objetivos da pesquisa e métodos empregados, bem como informados os possíveis riscos e benefícios do estudo, além da confidencialidade das informações que foram adquiridas.

Os participantes foram esclarecidos quanto ao objetivo e os procedimentos do estudo, todos foram informados que a participação no estudo era voluntária, seguindo com a assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido. Orientando e orientador assinaram um termo de compromisso de pesquisa – TCP (APÊNDICE B) como requisito ético para este estudo.

3.5.1 Riscos da Pesquisa

O estudo poderia trazer riscos de constrangimento; entretanto, os pesquisadores utilizaram meios de reduzir os estresses psicológicos decorrentes da aplicação, e foram repassadas orientações verbais, objetivos e procedimentos do estudo, para que as dúvidas que surgissem entre alguns indivíduos da amostra, fossem explicadas imediatamente.

3.5.2 Benefícios da Pesquisa

O estudo traz a oportunidade de melhorar o conhecimento sobre os níveis de atividade física e, a partir dos resultados, pensaremos mais na importância da atividade física regular que influencia na diminuição nos riscos de doenças crônicas e, conseqüentemente, trará uma melhor qualidade de vida.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Esta pesquisa tem como amostra, acadêmicos iniciantes e concluintes do Curso de Bacharelado em Educação Física das FIP, da cidade de Patos - PB. Composta por 58 indivíduos, sendo 21 (37%) acadêmicos iniciantes com média de 21,61 anos de idade e 37 (53%) acadêmicos concluintes com média de 24,67 anos de idade e, destes, 58 acadêmicos são 38 (65,5%) do sexo masculino e 20 (34,4%) do sexo feminino.

A tabela abaixo mostra a caracterização demográfica dos acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de Bacharelado em Educação Física das FIP da cidade de Patos - PB. Foi representada através de variáveis do tipo: sexo, idade média da amostra e nível de atividade física, e obteve-se o percentual de cada dado em relação à amostra geral.

Tabela 1- Caracterização demográfica da amostra (n=58)

	INICIANTES	CONCLUINTES	%
HOMENS	11	27	65,5
MULHERES	10	10	34,4
IDADE MÉDIA	21	24	
ATIVO	05	11	27,5
MUITO ATIVO	14	24	65,5
IRREGULARMENTE ATIVO A	01	01	3,4
IRREGULARMENTE ATIVO B	0	01	1,7
SEDENTÁRIO	01	0	1,7

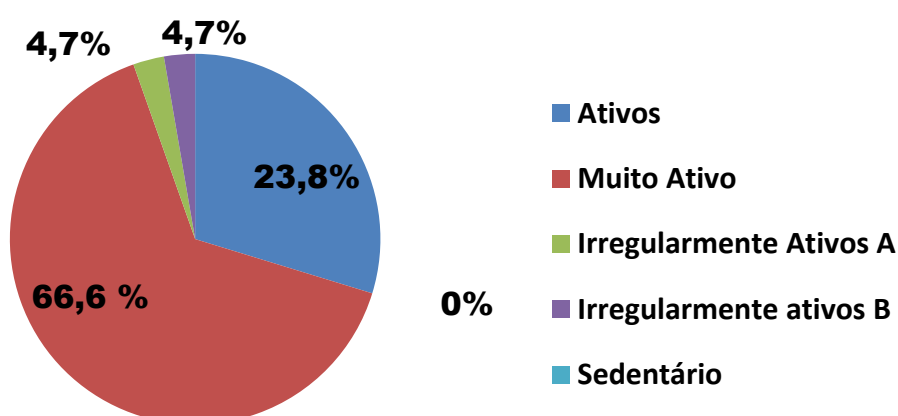
Fonte: Dados obtidos com a pesquisa

Praticar atividade física significa tirar o corpo do estado de repouso em que ele se encontra, resultando em gasto de energia corpórea, se essa prática a hábitos saudáveis como boa alimentação, não ser etilista e nem tabagista, é comprovadamente uma importante ferramenta para a preservação da saúde e melhoria da qualidade de vida. Estudos apontam que iniciar a prática de atividade física ainda na adolescência é um importante fator de prevenção, uma vez que na

maioria dos casos, este hábito é levado para a vida adulta, o que é de grande valia, visto que, no Brasil, há um considerável aumento na expectativa de vida, e a população idosa tem aumentado consideravelmente (FREIRE et al., 2014).

Sendo um potente fator na prevenção de doenças e agravos crônicos e degenerativos não transmissíveis, trazem também impactos positivos sobre o aspecto biológico, social e psicológico de cada indivíduo. Praticar atividade física independe de idade, sexo e condição, visto que para todas as faixas etárias e para todas as limitações, existem exercícios devidamente elaborados pelos profissionais capacitados para tal função. Uma grande ressalva é que não se deve praticar nenhum tipo de exercício, por menor que seja ou que exija menos esforço, como uma caminhada, sem a orientação de um profissional de educação física, pois este vai avaliar as condições do indivíduo e estabelecer o treinamento, quantidade, duração e tempo adequados (SERON et al., 2016).

Gráfico 1 – Distribuição dos acadêmicos iniciantes quanto ao nível de atividade física



No gráfico 1, pode-se observar que, dentre os níveis de atividade física estudados, os que se destacam respectivamente, são Muito Ativo com 14 (66,6%) das afirmações e Ativo com 5 (23,8%).

Com este resultado, fica claro que os jovens que estão iniciando a vida acadêmica já trazem consigo a prática de atividade física, prática esta que com o desenvolver do curso tende a se aprimorar mais trazendo benefícios para sua vida adulta e também poder por em prática a teoria e a técnica obtida com o curso.

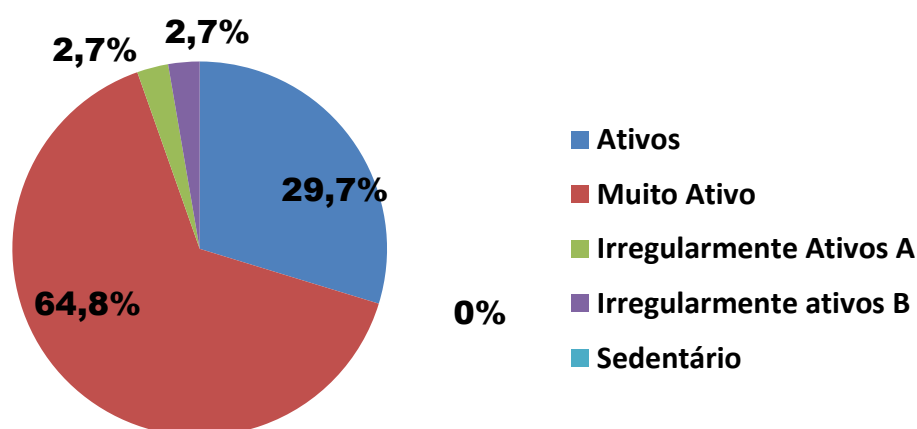
Em estudos semelhantes feitos com alunos de outras universidades do Brasil, foi observado que a maioria da amostra, um total de 72,6%, caracterizou - se

como sedentário ou irregularmente ativo, tendo sido citada a falta de tempo e a estética, respectivamente, como motivos de desmotivação e estímulo. Contudo estes estudos sugerem que os fatores que influenciam, na prática de atividade física ou em sua falta, ainda são insuficientes, necessitando, assim, de uma maior abordagem (CASTRO JUNIOR et al., 2012).

No que concernem as outras variáveis do estudo é notório que há um índice muito baixo o que se caracteriza como sendo um ponto positivo, pois segundo Vitorino (2015), a baixa prática de atividade física e o sedentarismo são fatores que afetam direta e negativamente na qualidade de vida do indivíduo e consequentemente, na sua saúde física, psicológica e social. E como o cotidiano nos impõe uma vida em que o tempo fica cada vez mais restrito e o uso dos transportes nos deixa cada dia mais dependentes, é a partir destes fatores que os estudos devem focar assim como as políticas públicas de saúde realizar trabalhos de educação em saúde visando à prevenção das doenças e agravos.

Contrastando os estudos, pode-se observar uma variação dos resultados, uma vez que foram feitos com sujeitos e localidades distintas, todavia esta distinção não configura que haja um mais certo ou mais errado, mas que se fazem necessárias tais abordagens uma vez que ajudam a fortalecer o campo de estudo, pois incentiva a pesquisar e avaliar a fundo os fatores desencadeantes de tais resultados, contribuindo para a saúde em geral e o enriquecimento da literatura.

Gráfico 2 – Distribuição dos acadêmicos concluintes quanto ao nível de atividade física.



Nesta figura, pode - se observar o mesmo segmento obtido na Gráfico 1, em que se destacam duas das cinco vertentes analisadas, que são respectivamente Muito Ativo com 24(64,8%) e Ativo com 11(29,7%) dos entrevistados.

Em consonância, estudos recentes realizados em nosso país que utilizaram a mesma metodologia, entrevistando alunos do curso de Bacharelado em Educação Física, com o mesmo intuito de avaliar os níveis de atividade física destes, apresentaram resultados semelhantes no que concernem as variáveis estudadas, caracterizando um percentual de 50% Muito Ativos e 36% Ativos em relação às variáveis destacadas, havendo uma baixa prevalência nas demais, o que caracteriza um excelente resultado (MELO et al., 2016).

Freire et al. (2014), afirma que, quanto mais cedo se inicia a prática de exercícios físicos, mais há benefícios para o indivíduo, e há uma grande probabilidade de que este indivíduo se torne um adulto/idoso com hábitos saudáveis e adeptos aos exercícios físicos, sendo, conseqüentemente, pessoas saudáveis com menos riscos de desenvolverem doenças crônico degenerativas as quais afetam grande parte da população idosa brasileira.

Os estudos comparados mostram uma semelhança significativa em seus resultados, visto que a maior porcentagem dos entrevistados se enquadraram no grupo das variáveis que traduzem a prática da atividade física como hábito de vida e mostra o quão importantes são estas pesquisas.

5 CONCLUSÃO

Com base nos resultados apresentados, observou-se que os níveis de atividade física dos acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de Bacharelado em Educação Física das FIP, apresentaram-se, na sua grande maioria como Muito Ativo ou Ativo. Desta forma, os resultados encontrados foram satisfatórios, pois, o estudo apresentou que 93% da população, representada por 58 indivíduos enquadram-se em uma das categorias: Muito Ativo ou Ativo.

Concluiu-se que os acadêmicos possuem nível de atividade física com padrões semelhantes, nível esse, que se mantém constante durante o curso de Bacharelado em Educação Física.

Sugere-se que outros estudos devem ser realizados com distintos segmentos da sociedade, buscando fornecer dados que tenham como objetivo melhorar o nível de atividade física e conseqüentemente a saúde da população em geral.

6 REFERÊNCIAS

- ALVES, João Guilherme Bezerra et al. Prática de esportes durante a adolescência e atividade física de lazer na vida adulta. **Rev Bras Med Esporte**, v. 11, n. 5, p. 291-4, 2005.
- CAMPOS, Maryane Oliveira; RODRIGUES NETO, João Felício. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. **Revista Baiana de saúde pública**, v. 32, n. 2, p. 232, 2014.
- CASPERSEN, Carl J.; POWELL, Kenneth E.; CHRISTENSON, Gregory M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public health reports**, v. 100, n. 2, p. 126, 1985.
- DA SILVA PIRES, Cláudia Geovana et al. Prática de atividade física entre estudantes de graduação em enfermagem. **Acta Paul Enferm**, v. 26, n. 5, p. 436-43, 2013.
- DE CASTRO JÚNIOR, Euton Freitas et al. Avaliação do nível de atividade física e fatores associados em estudantes de medicina de Fortaleza-CE. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 34, n. 4, 2012.
- DE ALMEIDA FLECK, Marcelo Pio et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev bras psiquiatr**, v. 21, p. 1, 1999.
- FERNANDES, Marcos Henrique et al. ESTILO DE VIDA DE PROFESSORES UNIVERSITÁRIOS: UMA ESTRATÉGIA PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE DO TRABALHADOR. **Revista Brasileira em Promoção da saúde**, v. 22, n. 2, 2009.
- FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, n. 1, p. 20-29, 2009.
- FREIRE, Rafael Silveira et al. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 20, n. 5, p. 345-349, Out. 2014 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922014000500345&lng=en&nrm=iso>. acesso em 22 Nov. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200502062>.
- Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.
- GUEDES, Dartagnan Pinto et al. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev Bras Med Esporte**, v. 7, n. 6, p. 187-99, 2001.

GUEDES, Dartagnan Pinto; SANTOS, Cintia Anira dos; LOPES, Cyntia Correa. Estágios de mudança de comportamento e prática habitual de atividade física em universitários. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum**, v. 8, n. 4, 2006.

LAZZOLI, José Kawazoe et al. Atividade física e saúde na infância e adolescência. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 4, n. 4, p. 107-109, 1998.

LEITE, A. C. B. et al. Qualidade de vida e condições de saúde de acadêmicos de nutrição. **Revista Espaço para a Saúde**, Londrina, v. 13, n. 1, p. 82-90, dez. 2011

LIMA, Luiz Rodrigo Augustemak de et al . Contributo da Educação Física na área do esporte, atividade física, saúde e educação para as crianças e jovens que vivem com o HIV. **Rev. bras. cineantropom. desempenho hum.**, Florianópolis , v. 18, n. 2, p. 243-258, Apr. 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372016000200243&lng=en&nrm=iso>. access on 12 Julio. 2016. <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n2p243>

LUCIANO, Alexandre de Paiva et al . NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ADOLESCENTES SAUDÁVEIS. **Rev Bras Med Esporte**, São Paulo , v. 22, n. 3, p. 191-194, June 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922016000300191&lng=en&nrm=iso>. access on 12 Sept. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/1517-869220162203139863>.

MACIEL, Nicolý Machado et al . Morbidades referidas e qualidade de vida: estudo de base populacional. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo , v. 23, n. 1, p. 91-97, Mar. 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502016000100091&lng=en&nrm=iso>. access on 12 Sept. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/14817923012016>.

MARTINS, Guilherme Henrique et al. Análise dos parâmetros de qualidade e estilo de vida de universitários. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 11, n. 1, 2012.

MATOS, A.; ALBUQUERQUE, C. Estilo de vida, percepção de saúde e estado de saúde em estudantes universitários portugueses: influência da área de formação. **International Journal of Clinical and Health Psychology**, v. 6, n. 3, p. 647-663, 2006.

MATSUDO, S. M, ARAÚJO TL, MATSUDO VKR, ANDRADE DR, ANDRADE EL, OLIVEIRA L.C., ET AL. Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ): Estudo de Validade e Reprodutibilidade no Brasil. **Rev Bras Ativ Saude**, 6,5-18. 2001.

MELO, Alexandre Barroso et al . NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. **J. Phys. Educ.**, Maringá , v. 27, e2723, 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448

24552016000100121&lng=en&nrm=iso>. access on 21 Nov. 2016. Epub Sep 26, 2016. <http://dx.doi.org/10.4025/jphyseduc.v27i1.2723>.

MENDES-NETTO, Raquel Simões et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, v. 10, n. 34, 2013.

NÓBREGA, Antonio Claudio Lucas da et al. Posicionamento oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: atividade física e saúde no idoso. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, n. 6, p. 207-211, 1999.

PARO, César Augusto; BITTENCOURT, Zélia Zilda Lourenço de Camargo. Quality of life of the undergraduate health STUDENTS. **REVISTA BRASILEIRA DE EDUCAÇÃO MÉDICA**, V. 37, N. 3, P. 365-375, 2013.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia, atividade física e saúde. **Rev. bras. Ciências. Mov**, v. 10, n. 3, 2002.

REBOUCAS, Cristiana Brasil de Almeida et al . Avaliação da qualidade de vida de deficientes visuais. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília , v. 69, n. 1, p. 72-78, Feb. 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672016000100072&lng=en&nrm=iso>. access on 12 Sept. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167.2016690110j>.

RIBEIRO, Manoel Carlos Sampaio de Almeida; BARATA, Rita Barradas. Saúde: vulnerabilidade social, vizinhança e atividade física. **Cad. Metrop.**, São Paulo , v. 18, n. 36, p. 401-420, Dec. 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2236-99962016000200401&lng=en&nrm=iso>. access on 22 Sept. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/2236-9996.2016-3605>.

SALLES-COSTA, Rosana et al. Gênero e prática de atividade física de lazer. **Cadernos de Saúde pública**, v. 19, p. S325-S333, 2003.

SANTOS, Jefferson Jovelino Amaral dos et al. Estilo de vida relacionado à saúde de estudantes universitários: comparação entre ingressantes e concluintes. **ABCS health sci**, v. 39, n. 1, 2014.

SERON, Bruna Barboza et al. Prática de atividade física habitual entre adolescentes com deficiência visual. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 26, n. 2, p. 231-239, June 2012. ISSN 1981-4690. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/rbefe/article/view/45894>>. Acesso em: 22 nov. 2016. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/S1807-55092012000200006>.

SILVA, Glauber dos Santos Ferreira da et al. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. **Rev. bras. med. esporte**, v. 13, n. 1, p. 39-42, 2007.

SILVA¹, Diego Augusto Santos. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 16, n. 3, 2011.

SILVA, Náide L et al. Exercício físico e envelhecimento: benefícios à saúde e características de programas desenvolvidos pelo LABSAU/IEFD/UERJ. **Revista HUPE**, Rio de Janeiro, v.13, n. 2, abr/jun 2014

SILVA, Raquel Caroline da et al . Atividade Física e Perfil Lipídico no Estudo Longitudinal de Saúde do Adulto (ELSA-Brasil). **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 107, n. 1, p. 10-19, July 2016 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2016004000010&lng=en&nrm=iso>. access on 05 Agost. 2016. Epub June 23, 2016. <http://dx.doi.org/10.5935/abc.20160091>.

TAKACS, J. [Regular physical activity and mental health. The role of exercise in the prevention of, and intervention in depressive disorders]. **Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag tudomanyos folyoirata**, v. 29, n. 4, p. 386-397, 2013.

TASSITANO, Rafael Miranda et al. Atividade física em adolescentes brasileiros: uma revisão sistemática. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 9, n. 1, p. 55-60, 2007.

THOMAS, J. R; NELSON, J. K; SILVERMAN, S. J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2012

VITORINO, Priscila Valverde de Oliveira et al . Prevalência de estilo de vida sedentário entre adolescentes. **Acta paul. enferm.**, São Paulo , v. 28, n. 2, p. 166-171, Apr. 2015 . Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002015000200166&lng=en&nrm=iso>. access on 22 Nov. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201500028>.

APÊNDICES

APÊNDICE A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Título da Pesquisa: Análise dos Níveis de Atividade Física dos Acadêmicos Iniciais e Concluintes do Curso de Bacharelado em Educação Física das FIP. Pesquisadores responsáveis: Marcos Antônio Medeiros do Nascimento e Ricardo Júlio Moraes Dantas. Informações sobre a pesquisa: O presente estudo tem por objetivo de avaliar os níveis de atividade física de acadêmicos iniciais e concluintes do curso de bacharelado em educação física das FIP da cidade de Patos-PB.

Para atender tal objetivo será realizada uma avaliação e mensuração de tais variáveis: qualidade de vida, estilo de vida e nível de atividade física.

Pesquisador responsável

Eu, _____, portador de RG: _____, abaixo assinado, tendo recebido as informações acima, e ciente dos meus direitos abaixo relacionados, concordo em participar da pesquisa. a) A garantia de receber todos os esclarecimentos sobre a aplicação de questionário, antes e durante o transcurso da pesquisa, podendo afastar-me em qualquer momento se assim o desejar, estando assegurado o absoluto sigilo das informações obtidas; b) A segurança plena de que não serei identificado mantendo o caráter oficial da informação, assim como, está assegurada que a pesquisa não acarretará nenhum prejuízo individual ou coletivo; c) A segurança de que não terei nenhum tipo de despesa material ou financeira durante o desenvolvimento da pesquisa, bem como, estou ciente que a presente pesquisa oferecerá o mínimo de risco. Podendo estes ser de ordem moral, como algum constrangimento, os quais poderão ser atenuados, ou minimizados por meio de uma conversa franca e esclarecedora. d) A garantia de que toda e qualquer responsabilidade nas diferentes fases da pesquisa é dos pesquisadores, bem como, fica assegurado poderá haver divulgação dos resultados finais em órgãos de divulgação científica em que a mesma seja aceita; e) A garantia de que todo o material resultante será utilizado exclusivamente para a construção da pesquisa e ficará sob a guarda dos pesquisadores, podendo ser requisitado pelo entrevistado em qualquer momento.

Contudo, tenho ciência do exposto acima e desejo participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, o qual receberei uma via.

Patos, _____ de _____ de _____

Assinatura do entrevistado

Dúvidas e Esclarecimentos: Marcos Antônio Medeiros do Nascimento (pesquisador responsável) – telefone: (83) 99934-8660 e/ou Ricardo Júlio Moraes Dantas (pesquisador) – telefone: (84) 996712986 Endereço: Faculdades Integradas de Patos, Rua Horácio Nóbrega, s/n, Belo Horizonte, Patos-PB. CEP: 58.704-000. Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos – telefone: 34217300/ramal 204.

Atenciosamente,



Assinatura do pesquisador

APÊNDICE B - Termo de Compromisso do Pesquisador (TCP)

Título do Projeto: ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS INICIANTE E CONCLUINTE DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS-PB.

Pesquisador ou Responsável: Prof. Dr. Marcos Antônio Medeiros

Instituição: Faculdades Integradas de Patos

Telefone para Contato: (83) 99934-8660

Local da Coleta de Dados: Faculdades Integradas de Patos

Por meio deste termo de responsabilidade, nós, abaixo-assinados, respectivamente, autor e orientador da pesquisa, assumimos cumprir fielmente as diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde/MS e seus complementares, outorgada pelo decreto 12 de dezembro de 2012, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, ao(s) sujeito(s) da pesquisa e ao Estado.

Reafirmamos, outrossim, nossa responsabilidade indelegável e intransferível, mantendo em arquivo todas as informações inerentes à presente pesquisa, respeitando a confidencialidade e sigilo das fichas correspondentes a cada sujeito incluído na pesquisa, por um período de 5 (cinco anos) após o término desta. Apresentaremos sempre que solicitado pelo CEP/FIP (Comitê de Ética em Pesquisa/ Faculdades Integradas de Patos), ou CONEP (Conselho Nacional de Ética em Pesquisa), um relatório sobre o andamento da pesquisa.

Patos - PB, ____ de ____ 2016.

Prof. Dr. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento - Orientador

Ricardo Júlio Morais Dantas - Orientando

ANEXOS

ANEXO A – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ)

-VERSÃO CURTA-

Nome: _____

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

Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não

Quantas horas você trabalha por dia: _____

Quantos anos completos você estudou: _____

De forma geral sua saúde esta:

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

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL** ou **HABITUAL**. 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 de uma semana normal, você realiza 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 no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que faça você suar **BASTANTE** ou aumentem **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

Dias_____ por **SEMANA** () Nenhum

1b. Nos dias em que você faz essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia?**

Horas:_____ Minutos:_____

2a. Em quantos dias de uma semana normal, você realiza 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 faça você suar leve ou aumentem **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NAO INCLUA CAMINHADA**).

Dias_____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você faz essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta fazendo essas atividades **por dia?**

Horas:_____ Minutos:_____

3a. Em quantos dias de uma semana normal você caminha 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

3b. Nos dias em que você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos quanta tempo no total você gasta caminhando **por dia**?

Horas:_____ Minutos:_____

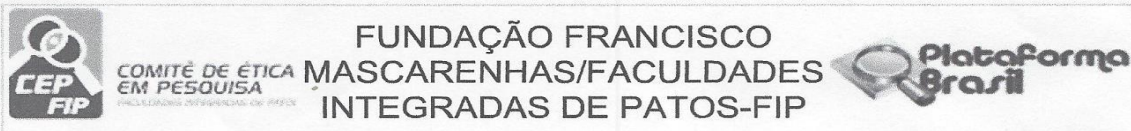
4a. Estas últimas perguntas são em relação ao tempo que você gasta sentado ao todo no trabalho, em casa, na escola ou faculdade e durante o tempo livre. Isto inclui o tempo que você gasta sentado no escritório ou estudando, fazendo lição de casa, visitando amigos, lendo e sentado ou deitado assistindo televisão.

Quanto tempo **por dia** você fica sentado em um dia da semana?

Horas:_____ Minutos:_____

4b. Quanto tempo **por dia** você fica sentado no final de semana?

Horas:_____ Minutos:_____

ANEXO B – Parecer consubstanciado do CEP**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP****DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

Título da Pesquisa: ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS INICIANTES E CONCLUINTES DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FIP (FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS - PB)

Pesquisador: MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 60756116.9.0000.5181

Instituição Proponente: Fundação Francisco Mascarenhas/Faculdade Integradas de Patos-FIP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.784.777

Apresentação do Projeto:

A definição de atividades física e de exercício esportivo ou de lazer ocorrer devido às transformações que ocorreram durante os processos de civilização. Adultos que tem um estilo de vida ativo estão diretamente associados a uma diminuição na ocorrência de varias doenças crônicas degenerativos e em geral um risco menor a mortalidade cardiovascular, a melhora do perfil lipídico, metabólico e a diminuição da prevalência de obesidade em crianças e adolescentes agem conforme o nível de atividade física do indivíduo. O objetivo deste trabalho será o de comparar os níveis de atividade física entre acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de bacharelado em educação física das FIP da cidade de Patos - PB. Estudo este que se caracteriza como descritivo com delineamento transversal comparativo, com uma amostra do tipo não probabilista por conveniência, ou seja, as pessoas farão procuradas pessoalmente para participar da pesquisa. A amostra será selecionada do universo populacional do curso de educação física das FIP do 1º e 8º período tanto da manhã quanto da noite. Os níveis de atividade serão mensurados mediante a

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cepfip@fiponline.com.br



COMITÊ DE ÉTICA
EM PESQUISA
FUND. DE PATOS

FUNDAÇÃO FRANCISCO MASCARENHAS/FACULDADES INTEGRADAS DE PATOS-FIP



Continuação do Parecer: 1.784.777

aplicação do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), versão curta.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Geral

Comparar os níveis de atividade física entre acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de bacharelado em educação física das FIP da cidade de Patos - PB.

Objetivos Específicos

Identificar os benefícios em acadêmicos iniciantes e concluintes praticantes de atividades físicas do curso de bacharelado em educação física das FIP da cidade de Patos - PB.

Avaliar os níveis de atividade física de acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de bacharelado em educação física das FIP da cidade de Patos - PB.

Comparar através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta, os níveis de atividade física entre acadêmicos iniciantes e concluintes do curso de bacharelado em educação física das FIP da cidade de Patos - PB.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela RESOLUÇÃO 466/2012.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Verifica-se direcionamento metodológico adequado à realização de um trabalho com relevância acadêmica.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentam-se de acordo com os termos previstos pela NORMA OPERACIONAL 001/2013.

Recomendações:

Objetivos estão repetidos e retirar a assinatura datiloscópica do TCLE, pois são universitários.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Favorável à realização do trabalho.

Considerações Finais a critério do CEP:

Com base nos parâmetros estabelecidos pela RESOLUÇÃO 466/2012 do CNS/MS regulamentando os aspectos relacionados à Ética envolvendo estudos com/em Seres Humanos, o Comitê de Ética em Pesquisa das Faculdades Integradas de Patos considera que o protocolo em questão está

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cepfip@fiponline.com.br



COMITÊ DE ÉTICA
EM PESQUISA

FUNDAÇÃO FRANCISCO
MASCARENHAS/FACULDADES
INTEGRADAS DE PATOS-FIP



Continuação do Parecer: 1.784.777

devidamente APROVADO para sua execução.

Este documento tem validade de CERTIDÃO DE APROVAÇÃO para coleta dos dados propostos ao estudo. Destacamos que a CERTIDÃO PARA PUBLICAÇÃO só será emitida após a apresentação do RELATÓRIO FINAL do estudo proposto.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_805920.pdf	06/10/2016 14:33:53		Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	IPAQ_VERSAO_CURTA.pdf	06/10/2016 14:33:00	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Declaração de Pesquisadores	TERMO_DE_COMPROMISSO_DO_PESQUISADOR.pdf	06/10/2016 14:17:01	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	06/10/2016 14:07:20	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	06/10/2016 13:59:40	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO_FINANCEIRO.pdf	06/10/2016 13:59:18	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	CARTA_DE_ANUENCIA.pdf	06/10/2016 13:58:46	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	06/10/2016 13:58:13	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito
Folha de Rosto	FOLHA_DE_ROSTO.pdf	06/10/2016 13:56:53	MARCOS ANTONIO MEDEIROS DO NASCIMENTO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cepfip@fiponline.com.br



COMITÊ DE ÉTICA
EM PESQUISA
FUNDAÇÃO DE AMPARO À PESQUISA DO ESTADO DE PERNAMBUCO

FUNDAÇÃO FRANCISCO
MASCARENHAS/FACULDADES
INTEGRADAS DE PATOS-FIP



Continuação do Parecer: 1.784.777

Não

PATOS, 20 de Outubro de 2016

Assinado por:
Flaubert Paiva
(Coordenador)

Endereço: Rua Horácio Nóbrega S/N

Bairro: Belo Horizonte

CEP: 58.704-000

UF: PB

Município: PATOS

Telefone: (83)3421-7300

Fax: (83)3421-4047

E-mail: cepfip@fiponline.com.br

ANEXO C - CARTA DE ANUÊNCIA



AO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA /CEP

Atendendo a solicitação de consentimento para realização de pesquisa nas instalações das Faculdades Integradas de Patos (FIP), venho através desta, declarar estar de acordo com a realização do projeto de pesquisa intitulado **“ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS INICIANTES E CONCLUINTES DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DAS FIP”**, sob a responsabilidade dos pesquisadores **Marcos Antônio Medeiros do Nascimento** e **Ricardo Júlio Moraes Dantas** a ser realizada nas dependências das Faculdades Integradas de Patos na cidade de Patos - PB. Declaro ainda, conhecer e cumprir as resoluções Éticas Brasileiras, em especial a resolução do Conselho Nacional de Saúde (CNS). Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades e do seu compromisso com o resguardo da segurança e bem estar dos sujeitos nela recrutados.

Estou ciente que a pesquisa será iniciada após aprovação do CEP

Patos – PB, 26 de outubro de 2016

Assinatura do Responsável

ANEXO D - PARECER

Fundação Francisco Mascarenhas
Faculdades Integradas de Patos
Curso Bacharelado em Educação Física

PARECER

Declaro para os devidos fins de direito e comprovação que o aluno **RICARDO JULIO MORAIS DANTAS** do curso de Bacharelado em Educação Física, desenvolveu a sua monografia de título: **ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ACADÊMICOS INICIANTES E CONCLUINTES DO CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DE PATOS - PB** tendo cumprido os requisitos mínimos para a entrega e apreciação da banca examinadora em Defesa Pública.

Patos, PB, 23 de novembro de 2016



Dr. Marcos Antônio Medeiros do Nascimento