



UNIVERSIDADE FEDERAL DO NORTE DO TOCANTINS
CENTRO DE EDUCAÇÃO, HUMANIDADES E SAÚDE DE TOCANTINÓPOLIS
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

IDENILDE MACIEL RODRIGUES

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO
EM DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TOCANTINÓPOLIS

2023

IDENILDE MACIEL RODRIGUES

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO
EM DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

Artigo de pesquisa apresentado à Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT), Campus Universitário de Tocantinópolis para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Leandro Ferraz

TOCANTINÓPOLIS

2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

M152n Maciel Rodrigues, Idenilde.
NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO
EM DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA. / Idenilde Maciel Rodrigues. –
Tocantinópolis, TO, 2023.

26 f.

Artigo de Graduação - Universidade Federal do Tocantins – Câmpus
Universitário de Tocantinópolis - Curso de Educação Física, 2023.

Orientador: Prof. Dr. Leandro Ferraz

1. Nível de atividade física em universitários. 2. Comportamento
sedentário. 3. Classificação geral do Nível de atividade física dos discentes de
Educação Física. 4. Classificação do NAF. I. Título

CDD 796

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.
A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184
do Código Penal.

**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da
UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

IDENILDE MACIEL RODRIGUES

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM
DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Artigo apresentado à UFNT-
Universidade Federal do Norte do
Tocantins- Campus Universitário de
Tocantinópolis, Curso de Educação
Física foi avaliado para a obtenção do
título de graduação e aprovada em sua
forma final pelo Orientador e pela Banca
Examinadora.

Data de Aprovação 29/11/2023

Banca Examinadora:

Prof. Dr. Leandro Ferraz, UFNT

Prof. Dra. Joana Marcela Sales de Lucena

Prof. Dr. Adriano Felipe Barreto Granjeiro

Dedico este trabalho a Deus, a família e aos meus sonhos. Que este seja um passo rumo à sua realização.

AGRADECIMENTOS

Agradeço imensamente à Deus pela força nos momentos mais difíceis, pela sabedoria e inteligência que me orientaram nesse processo de formação, agradeço a minha mãe Francimilde dos Santos Maciel, meu pai Jusselino da Silva Rodrigues, minhas duas irmãs Íris Léia Maciel Rodrigues e Tatiane Maciel de Oliveira por todo apoio e incentivo aos meus estudos.

Agradeço imensamente ao meu orientador Prof. Dr. Leandro Ferraz por sua contribuição em me ajudar a ter clareza para fazer uma boa escrita. Agradeço aos amigos e colegas feitos ao longo do curso, obrigada pelo carinho.

Quero ainda agradecer a banca Prof. Dr. Adriano Felipe Barreto Granjeiro e Prof. Dra. Joana Marcela Sales de Lucena por ter aceitado o convite em compor a banca avaliadora. Meu agradecimento a todo o colegiado do curso de Educação Física pelos ensinamentos compartilhados ao longo desses 8 semestres.

Agradeço a todos que participaram da pesquisa, pela colaboração e disposição no processo de obtenção dos dados, agradeço ao Presidente do Centro Acadêmico Felipe Peterson pela ajuda na coleta de dados e pela divulgação da pesquisa. Agradeço ao coordenador do curso de Educação Física Prof. Mestre Sanderson por nos ajudar também a divulgar e autorizar a coleta com os discentes do curso.

Por fim, agradeço a todos que contribuíram, apoiaram ou estiveram presentes no meu processo de formação. Meu agradecimento em especial a Deus, por ter cuidado tão bem de mim e por permitir mais uma conquista.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	09
2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1 Nível de Atividade Física em universitários.....	11
2.2 Conceitos de comportamento sedentário.....	12
3 MÉTODO DA PESQUISA	13
3.1 Tipo de pesquisa	14
3.2 Local da pesquisa	15
3.3 População/amostra.....	15
3.4 Instrumentos/Técnicas de coleta de dados.....	15
3.5 Procedimentos de Coleta dos dados	15
3.6 Resultados e Discussão	15
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	21
APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido UFT (2016)	23
APÊNDICE B – Questionário Internacional de Atividade Física (Versão curta.....	24

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA

RESUMO: O presente estudo tem por objetivo verificar o Nível de atividade física e comportamento sedentário de acadêmicos do curso de Educação Física na UFNT, através de uma pesquisa de campo de natureza quantitativa com o objetivo descritivo, utilizando como instrumento para coleta de dados o Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ versão curta, com uma amostra de 79 discentes, onde foram analisadas variáveis como sexo, período e idade dos participantes afim de classifica-los de acordo com os parâmetros estabelecidos pelo IPAQ e respaldando o resultado encontrado, com aquilo que é descrito na literatura acadêmica. No estado do Tocantins, município de Tocantinópolis estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física classificou 72% da amostra descrita na tabela geral como ativos ou muito ativos, 5% classificados como insuficientemente ativos A; 11,39% classificados como insuficientemente ativos B e 11,39% classificados como sedentários. Concluímos que os objetivos traçados de ir a campo e coletar dados sobre o NAF dos discentes de Educação Física na UFNT foram alcançados, pesquisar sobre o Nível de atividade Física e Comportamento Sedentário dos discentes de Educação Física, é uma iniciativa que traz grandes contribuições para trazer luz a esses dados e utilizá-los para que os discentes tenham ainda mais interesse em avaliar-se e conseqüentemente melhorar nesse aspecto, tornando-se mais ativos e incentivando outras pessoas através da pesquisa e do conhecimento o cuidado com a saúde por meio do movimento.

PALAVRAS-CHAVE: Atividade física, Educação Física, Saúde, Sedentarismo

LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOR IN PHYSICAL EDUCATION STUDENTS

ABSTRACT: The present study aims to verify the level of physical activity and sedentary behavior of students of the Physical Education course at UFNT, through a field research of quantitative nature with the descriptive objective, using as an instrument for data collection the International Questionnaire of Physical Activity IPAQ short version, with a sample of 79 students. where variables such as gender, period and age of the participants were analyzed in order to classify them according to the parameters established by IPAQ and supporting the result found with what is described in the academic literature. In the state of Tocantins, in the municipality of Tocantinópolis, students on the Physical Education Degree course classified 72% of the sample described in the general table as active or very active, 5% classified as insufficiently active A; 11.39% classified as insufficiently active B and 11.39% classified as sedentary. We concluded that the objectives set out to go into the field researching the Level of Physical Activity and Sedentary Behavior of Physical Education students is an initiative that makes great contributions to bringing light on this data and use it so that students are even more interested in evaluating themselves and consequently improving in this aspect, becoming more active and encouraging other people through research and knowledge about health care through movement .

KEYWORDS: Physical activity, Physical Education, Health, Sedentary lifestyle

1 INTRODUÇÃO

A atividade física é um dos pilares para a boa saúde física, além de ser naturalmente realizada pelos seres humanos, conforme Malta *et. al.* (2009). A indução de atividades físicas/práticas corporais espelha o reconhecimento da importância observada a um modo de viver ativo como fator de proteção à saúde. Em contraposição o “comportamento sedentário envolve atividades realizadas quando você está acordado sentado, reclinado ou deitado e gastando pouca energia”. (BRASIL, 2021, p. 9)

No contexto em que a saúde da população mundial se encontra após um período pandêmico, cabe promover um estudo acerca do nível de atividade física e o comportamento sedentário em discentes de Educação Física e correlacioná-los aos parâmetros considerados pela literatura como adequados.

Segundo as Diretrizes da Organização Mundial de Saúde- OMS (2020), adultos devem praticar pelo menos 150 a 300 minutos de atividade física aeróbica de moderada intensidade; ou pelo menos 75 a 150 minutos de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma conjugação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.

As alterações introduzidas nas recomendações das Diretrizes da OMS sobre atividade física e comportamento sedentário terão algumas inferências para os sistemas de vigilância e instrumentos de avaliação usados na atualidade para acompanhar os níveis nacionais de atividade física. Assim sendo, serão utilizados os instrumentos da OMS para avaliar e descrever os dados de Nível de Atividade Física (NAF) e Comportamento Sedentário (CS).

Atividade física é um comportamento que envolve os movimentos voluntários do corpo, com gasto de energia acima do nível de repouso, promovendo interações sociais e com o ambiente, podendo acontecer no tempo livre, no deslocamento, no trabalho ou estudo e nas tarefas domésticas podendo trazer diversas vantagens, como aponta a OMS (2020) e o Ministério da Saúde (2021). A atividade física proporciona os seguintes resultados de saúde: diminui a mortalidade por todas as causas, mortalidade por doenças cardiovasculares, incidência de hipertensão, incidência de alguns tipos de cânceres, incidência do diabetes tipo 2; melhora a saúde mental (redução dos sintomas de ansiedade e depressão), a saúde cognitiva e o sono. A adiposidade corporal também pode melhorar (OMS, 2020).

Diante disso, indaga-se qual o nível de Atividade Física e Comportamento Sedentário dos discentes de Educação Física-EF da Universidade Federal do Norte do Tocantins (UFNT) do Centro de Humanidades e Saúde de Tocantinópolis? A realização de uma pesquisa para responder a esta indagação justifica-se pela importância de descrever possíveis fatores relacionados ao NAF e CS em discentes de EF.

De acordo com Matsudo e Matsudo (2000) a prática regular de atividade física ajuda na perda de peso corporal por favorecer a redução ou, manutenção da gordura corporal e conservação ou aumento da massa magra, o que colabora de forma positiva na diminuição de doenças. Sob tal ótica, reitera-se a importância da pesquisa relacionada ao nível de atividade física e comportamento sedentário, tendo em vista que o primeiro é visto de forma positiva pela ciência e o segundo comportamento de forma negativa, desfavorável e nociva à saúde. O comportamento sedentário, explica-se devido a transformação social e facilidades do mundo contemporâneo como por exemplo ter fácil acesso, por serem mais práticos e de rápido preparo.

Conforme (NUNES *et. al*, 2006), essas modificações no estilo de vida são decorrentes de mudanças nos hábitos alimentares e da falta de atividade física, motivados pela disponibilidade de alimentos com alto valor energético e pelo aumento do sedentarismo. E como o comportamento sedentário pode ser prejudicial, pensando a longo prazo e como isso pode afetar a qualidade de vida dos universitários.

Quadros (2009) diz que o comportamento sedentário, tanto o tempo sentado prolongado quanto o tempo à frente da televisão, discriminam e estão relacionados ao sobrepeso e à obesidade em crianças, adolescentes e adultos e alunos de graduação apresentam níveis muito elevados de comportamento sedentário, substancialmente como consequência do tempo prolongado de permanência exigido para completar as tarefas acadêmicas.

Com o avanço tecnológico a sociedade moderna está cada vez mais exposta a confortos e comodismos, o que leva as pessoas a terem uma vida sedentária, hábito este, que hoje é assinalado como um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Já que o risco de ocorrência de um infarto é duas vezes maior em indivíduos sedentários quando aferidos com aqueles regularmente ativos (NAHAS, 2006)

Do ponto de vista social, esta pesquisa justifica-se por contribuir com a comunidade acadêmica no que tange descrever a realidade, bem como suas causas e efeitos. Apresentar o resultado da pesquisa de campo descritiva e suas respectivas contribuições para a comunidade acadêmica, pois como futuros profissionais da área deve-se identificar a importância dessas variáveis e

compreender o que pode estar associado a elas. Segundo Tourinho e Tourinho (1988), não há explicação adequada para inúmeros questionamentos relacionados aos efeitos da prática da atividade física envolvendo integrantes da população jovem; as lacunas existentes têm a ver com o fato de alguns programas de atividade física induzirem modificações morfológicas e funcionais na mesma direção do que é esperado para o próprio processo de maturação biológica. Desse modo, as lacunas ainda precisam ser investigadas através da pesquisa, trazendo novas informações e dados a partir da amostra dos participantes. Desse modo, como objetivo geral esta pesquisa intenta descrever e analisar possíveis aspectos relacionados ao Nível de Atividade Física e Comportamento Sedentário em discentes de EF, como objetivo específico medir e avaliar a frequência semanal de prática de atividade física dos discentes do curso de Educação Física da UFNT; medir o tempo dedicado a comportamentos sedentários dos discentes do curso de Educação Física da UFNT; identificar fatores associados à atividade física e comportamento sedentário dos discentes do curso de Educação Física da UFNT.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Nível de Atividade Física (NAF) em Universitários

Uma forma de compreender de forma conceitual, é visualizar tudo que envolve e perpassa a Atividade Física (AF). Desse modo, o autor defende que a atividade física envolve pessoas se movendo, agindo e atuando em espaços e contextos culturalmente específicos e influenciados por interesses, emoções, ideias, instruções e relacionamentos (PIGGIN, 2020).

Paralelo a isso, vale apontar os benefícios descritos na literatura que muito tem se discutido atualmente. Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2021), são muitas as vantagens que você pode ter com a prática de atividade física, as mais relevantes são:

- promove o seu desenvolvimento humano e bem-estar, ajudando a desfrutar de uma vida plena com melhor qualidade;
- previne e diminui a mortalidade por diversas doenças crônicas, tais como pressão alta, diabetes (alto nível de açúcar no sangue), doenças do coração e alguns tipos de câncer (como mama, estômago e intestino);
- ajuda a controlar o seu peso, melhorando não apenas a saúde, mas também a relação com seu corpo;
- diminui os sintomas da asma;
- diminui o uso de medicamentos em geral;
- diminui o estresse e sintomas de ansiedade e depressão;
- melhora o sono;
- promove prazer, relaxamento, divertimento e disposição;

- ajuda na inclusão social, na criação e fortalecimento de laços sociais, vínculos e solidariedade;
- resgata e mantém vivos diversos aspectos da cultura local.

Nesse viés, identificar a que isso está relacionado, promove o conhecimento e reconhecimento daquilo que já vem sendo estudado há anos como elucida Pingin (2020), há espaço para reconhecer os benefícios de saúde promovidos pela atividade física e, ao mesmo tempo, enfatizar seus aspectos complexos e multifacetados nessa definição mais nova e ampla.

Tais benefícios da prática de AF, podem ser diminuídos durante a adaptação entre Ensino Básico e o Ensino Superior. Brás *et. al* (2009) referem uma diminuição considerável dos níveis de atividade física dos jovens na transição do ensino secundário para o ensino superior, devido à obrigação de realizarem adaptações a novos ambientes e novas exigências com prejuízo para a prática do exercício.

Nesse sentido, a análise do NAF entre os discentes da instituição é relevante para identificar os hábitos saudáveis dos que fizeram parte da pesquisa. Arai *et. al.* (2006), referem a importância de estudar não só o NAF dos universitários, mas também os hábitos de vida saudável deles, na perspectiva de avaliar se os comportamentos pouco saudáveis associados com o baixo nível de atividade física são transversais para outros comportamentos potencialmente perigosos para a saúde, como o uso de tabaco e drogas, o consumo de álcool e café ou a privação de sono, entre outras.

Muitos discentes também têm empecilhos para a pouca ou nenhuma prática de atividade física como o trabalho, excesso de demandas acadêmicas entre outros motivos. Arzu *et al.* (2006), denota a falta de tempo livre (disponibilidade) existente para a prática de atividades físicas/desportivas como uma das principais dificuldades para a prática regular delas na comunidade Universitária.

2.2 Comportamento Sedentário

O comportamento sedentário pode causar inúmeros problemas de saúde e até mesmo interferir na qualidade de vida das pessoas compreende-se comportamento sedentário como: O tempo em que a pessoa acordada apresenta gasto energético próximo aos níveis de repouso, ou seja, $\leq 1,5$ unidades do equivalente metabólico (MET) 3,4. As publicações recentes sobre CS, envolvendo atividades sedentárias como assistir televisão (TV), usar videogame e/ou computador e a convenção das atividades sedentárias baseadas em “tela” (tempo de tela),

reportam que o excessivo tempo despendido nessas atividades pode gerar efeitos nocivos à saúde. (LOURENÇO *et.al.* (2016).

A atividade física e o comportamento sedentário são hábitos ligados a algumas condições sociais como aponta Silva. (2011, p.194):

[...] a atividade física é uma ação influenciada por vários aspectos, dentre eles os demográficos, como o sexo, a faixa etária, a cor da pele; os socioeconômicos, como o nível econômico, escolaridade, desemprego; o estilo de vida, como o tabagismo, consumo de álcool, hábitos alimentares, relacionamentos sociais e estresse.

3 MÉTODO DA PESQUISA

A escolha da abordagem desta pesquisa se dá de acordo com a delimitação do objeto de estudo e suas características, dos objetivos propostos e da problemática, assim, tratar-se-á de uma pesquisa de campo, com caráter descritivo, na qual empregará uma abordagem quantitativa, que intenta verificar o Nível de atividade física e comportamento sedentário dos discentes do curso de Educação Física da UFNT.

Para coletar os dados, foi utilizado um questionário com os discentes do curso de Educação Física. O instrumento que será utilizado para coletar os dados será o Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ (OMS, 1998). Esse instrumento de coleta, é um questionário validado para a faixa etária de jovens e adultos, onde será avaliado através de perguntas relacionadas ao tempo gasto praticando algum tipo de atividade física.

O IPAQ é um questionário que avalia a atividade física numa semana típica ou nos últimos sete dias por meio da investigação dos minutos de atividade física (moderada, vigorosa e caminhada) e tem sido muito usado em países da América Latina. (HALLAL *et. al.*, 2010).

A classificação do nível de atividade física de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias, foi realizado da seguinte forma: Sedentário - não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana; Insuficientemente Ativo - consiste em classificar os indivíduos que praticam atividades físicas por pelo menos 10 minutos contínuos por semana, porém de maneira insuficiente para ser classificado 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; Ativo - cumpre 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 - cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/ sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão. (MELO, A. B. *et al*, 2016)

Primeiramente, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética (número do parecer 6.415.361) para autorização na coleta de informações com seres humanos. Realizou-se contatos com a coordenação do curso de Licenciatura em Educação Física para autorização da pesquisa e coleta de informações de contatos dos discentes.

O Questionário IPAQ versão curta foi respondido online, através do Google Forms, de forma voluntária por discentes do curso de Educação Física mediante a autorização dos participantes via TCLE, o qual também foi no formato online e que antecederá o questionário na primeira página. (APÊNDICE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE). Desta forma, os discentes contaram com o acesso ao laboratório de informática da instituição em data, horário e local especificado para que os participantes possam responder o questionário da pesquisa.

O método utilizado é o dialético, Politzer et al. (1979, p. 77) sustenta:

Essa unidade dos contrários, essa ligação recíproca dos contrários, assume um sentido particularmente importante quando, em dado momento do processo os contrários se convertem um no outro [o dia se transforma em noite e vice-versa]; [...] a unidade dos contrários é condicionada, temporária, passageira, relativa. A luta dos contrários, que, reciprocamente, se excluem, é absoluta, como absolutos são o desenvolvimento e o movimento.

3.1 Tipo de pesquisa

Pesquisa de Campo de natureza quantitativa com o objetivo descritivo. Para Marconi e Lakatos (2006), a pesquisa de campo do tipo quantitativo descritivo tem como principal finalidade de delinear ou analisar as características de fatos ou fenômenos ocorridos sobre a população fornecendo assim, por meio de questionários, formulários e entrevistas dados para a verificação de hipóteses.

3.2 Local da pesquisa

A pesquisa de campo foi realizada na Universidade Federal do Norte do Tocantins-UFNT.

3.3 População/Amostra

Para a pesquisa de campo, a população é composta por 153 alunos matriculados no curso de Licenciatura em Educação Física da UFNT, Tocantinópolis, e a amostra composta por 40 discentes do sexo masculino e 39 discentes do sexo feminino e os critérios de inclusão: (acima de 18 anos, gênero masculino e feminino, discente do curso de Educação Física na UFNT do 1 ao 8 período e discentes fora desses períodos citados foram classificados na categoria outros)

3.4 Instrumentos/Técnicas de coleta dos dados

Para coletar os dados, foi utilizado um questionário com os discentes do curso de Educação Física. O instrumento que será utilizado para coletar os dados é o Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ (OMS, 1998). Esse instrumento de coleta, é um questionário validado para a faixa etária de jovens e adultos, onde será avaliado através de 8 perguntas relacionadas ao tempo gasto praticando algum tipo de atividade física.

3.5 Procedimentos de Coleta dos dados

Primeiramente, o projeto de pesquisa foi submetido ao Comitê de Ética para autorização na coleta de informações com seres humanos. CAAE: 73755023.1.0000.8.102. Número do parecer 6.415.361. Foi realizado contato com a coordenação do curso de Licenciatura em Educação Física para autorização da pesquisa e coleta de informações.

Questionário IPAQ versão curta foi respondido online e impresso de forma voluntária por discentes do curso de EF mediante a autorização das pessoas em participar. (APÊNDICE E - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE)

3.6 Resultados e Discussão

53	5	-	7	-	-	-	Insuficientemente Ativo B
54	5	30min	1	1h	-	-	Ativo
55	2	1h	-	-	-	-	Insuficientemente Ativo B
56	-	-	-	-	-	-	Sedentário
57	2	15min	5	1h50min	5	1h50min	Muito Ativo
58	5	20min	3	60min	5	60min	Muito Ativo
59	3	2h20min	5	6h30min	3	5h	Muito Ativo
60	3	50min	3	40min	5	50min	Muito ativo
61	1	1h	-	-	-	-	Insuficientemente Ativo B
62	2	1h	3	1h30min	2	2h	Ativo
63	5	50min	2	50min	3	60min	Muito Ativo
64	3	2h	3	2h	1	1h30min	Ativo
65	3	15min	5	20min	5	40min	Muito Ativo
66	3	1h	3	1h45min	3	2h	Muito Ativo
67	3	1h20min	3	3h40min	2	40min	Muito Ativo
68	3	45min	-	-	3	50min	Ativo
69	3	1h30min	3	1h	2	1h	Ativo
70	1	1h	3	40min	4	49min	Muito Ativo
71	1	10min	3	1h30min	2	1h	Ativo
72	-	-	-	-	-	-	Sedentário
73	5	1h	6	2h	5	2h	Muito Ativo
74	2	1h	-	-	2	10min	Insuficientemente Ativo B
75	5	20min	3	40min	5	40min	Muito ativo
76	5	40min	3	30min	2	1h	Ativo
77	7	2h	5	2h	7	3h	Muito Ativo
78	-	-	-	-	-	-	Sedentário
79	5	1h	3	2h	-	-	Ativo

Fonte: Pesquisa de campo (RODRIGUES, 2023).

A Tabela 1.0 apresenta os dados gerais coletados através do Questionário Internacional de Atividade Física IPAQ versão curta com os discentes matriculados no curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Norte do Tocantins-UFNT. Na tabela acima, temos 22 discentes classificados como MUITO ATIVOS, 35 classificados como ATIVOS, 4 discentes classificados como INSUFICIENTEMENTE ATIVO A, 9 discentes classificados como INSUFICIENTEMENTE ATIVO B e 9 classificados como SEDENTÁRIOS. De forma semelhante a esses dados um estudo realizado no estado de Minas Gerais classificou 92% dos estudantes como ativos ou muito ativos ao aplicarem o IPAQ na sua versão curta (SILVA *et. al*, 2007).

No estado do Tocantins, município de Tocantinópolis estudantes do curso de Licenciatura em Educação Física classificou 72% da amostra descrita na tabela geral como ativos ou muito ativos, 5% classificados como insuficientemente ativos A; 11,39% classificados como insuficientemente ativos B e 11,39% classificados como sedentários.

A literatura é consistente em demonstrar que a prática de atividades físicas é responsável pela redução e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis como doenças

cardiovasculares (PITANGA *et. al*, 2010). Nesse sentido cabe promover a conscientização através dos dados coletados na pesquisa de campo.

Tabela 2.0 - Classificação do NAF por sexo

Sexo	Muito Ativo		Ativo		Insuficientemente e Ativo A		Insuficientemente e Ativo B		Sedentário			
	n	%	n	%	N	%	n	%	n	%		
Masculino	4	50,6	1	12,6	22	27,84	2	2,53	1	1,26	5	6,32
	0	3	0	5								
Feminino	3	49,3	1	15,1	13	16,45	2	2,53	8	10,12	4	5,06
	9	7	2	9								

Fonte: Pesquisa de campo (RODRIGUES, 2023).

A tabela 2.0 apresenta os dados quantificados do NAF para o sexo masculino e feminino. O curso de Educação Física tem 153 discentes matriculados, dos quais conseguimos uma amostra de 79 participantes para a pesquisa utilizando o questionário IPAQ versão curta, dos 79 discentes que responderam ao questionário 40 são do sexo masculino e 39 são do sexo feminino, na tabela acima os participantes do sexo masculino 10 foram classificados como muito ativos, 22 participantes foram classificados como ativos, 2 como insuficientemente ativo A, 1 participante como insuficientemente ativo B e 5 participantes como sedentários. Segundo, Florindo *et al* (2009) evidenciaram que os homens eram mais ativos no lazer, no trabalho e no deslocamento e que os afazeres domésticos contribuíram fortemente para aumentar o nível de atividade física das mulheres.

Na literatura, muitos dados reforçam que participantes que responderam pesquisas referente ao Nível de Atividade Física do sexo masculino, são classificados como mais ativos em relação às participantes do sexo feminino. Essa diferença, onde os homens se apresentam mais ativos do que as mulheres de uma maneira geral, já havia sido constatado anteriormente em outras pesquisas anteriores que demonstraram resultados semelhantes (BIELEMANN *et al.*, 2007; HALLAL, 2007; MONTEIRO, 2003).

Entretanto, no presente estudo, podemos notar que na classificação MUITO ATIVO as mulheres estiveram em maior quantidade, com diferença de 2 participantes para o sexo masculino. Os homens, em sua maioria, relacionam os exercícios físicos ao prazer, enquanto as mulheres praticam atividade física por questões de saúde, orientação médica ou por estética. Ainda, os homens se envolvem mais em atividades em grupos, como a prática de esportes coletivos, enquanto as mulheres optam por atividades individuais como caminhar, correr e andar de bicicleta (FLORINDO *et al*, 2009)

A partir desses dados a literatura corrobora que o ingresso de sujeitos na universidade está ligado, muitas vezes, à independência dos jovens e este seria o momento para a tomada de hábitos saudáveis como a atividade física (MIELKE *et. al*, 2010). Nesse sentido, discentes do curso de EF em sua maioria possuem grande afinidade com atividades presentes na cultura corporal, sejam elas nas disciplinas ofertadas pelo curso, como forma de lazer ou por estarem presentes em seu cotidiano. De acordo com Pan *et al* (2009). indivíduos com nível educacional mais elevado, assim como com maior renda, possuem mais possibilidade, facilidades e acessos para praticar atividades físicas, além de conviverem num meio social em que a prática é reconhecida por seus pares como favorável à saúde, o que pode facilitar a adesão.

Tabela 3.0 - Classificação do NAF por período

Período	Muito Ativo	Ativo	Insuficientemente Ativo A	Insuficientemente Ativo B	Sedentário
2 Período	6	14	3	2	2
4 Período	5	10	2	3	2
6 Período	2	4	-	3	1
8 Período	9	5	-	-	2
Outros	-	2	-	-	2

Fonte: Pesquisa de campo (RODRIGUES, 2023).

A tabela 3.0 apresenta os dados do NAF de cada período do curso. No 2 período foram 27 participantes, sendo 6 classificados como MUITO ATIVO, 14 como ATIVOS, 3 como INSUFICIENTEMENTE ATIVO A, 2 como INSUFICIENTEMENTE ATIVO B e 2 como SEDENTÁRIOS. No 4 período temos 22 participantes, sendo 5 classificados como MUITO ATIVOS, 10 discentes como ATIVOS, 2 como INSUFICIENTEMENTE ATIVO A, 3 como

INSUFICIENTEMENTE ATIVO B e 2 como SEDENTÁRIOS. No 6 período vamos ter 10 participantes classificados 2 como MUITO ATIVO, 4 como ATIVO, 3 como insuficientemente ATIVO B e 1 como SEDENTÁRIO. No 8 período são 16 participantes, onde 9 foram classificados como MUITO ATIVOS, 5 como ATIVOS e 2 como SEDENTÁRIOS. E discentes que estão em outros períodos temos 2 classificados como ATIVOS e 2 classificados como SEDENTÁRIOS.

Esses dados nos trazem um panorama geral do nível de atividade física e comportamento sedentário nos diversos períodos que compõe o curso de formação em Educação Física, discentes que estão nos períodos iniciais e finais estão em sua maioria classificados como ativos e muito ativos, o que pode estimular essa atividade são as disciplinas práticas que fazem parte da grade curricular, como esportes, ginástica, dança, atividades aquáticas dentre outras, todavia o que realmente faz com que o NAF dos acadêmicos de EF sejam satisfatórios ou não são hábitos desenvolvidos por cada um, isso influencia diretamente na frequência e duração da atividade física, sendo estes os principais critérios para avaliar o NAF de cada indivíduo.

Tabela 4.0 - Classificação do NAF por idade

Faixa etária	Muito Ativo	Ativo	Insuficientemente Ativo A	Insuficientemente Ativo B	Sedentário
18-28 Anos	13	26	3	8	5
28-38 Anos	5	3	-	-	1
38-48 Anos	-	2	-	-	1
Outros	5	3	1	1	2

Fonte: Pesquisa de campo (RODRIGUES, 2023).

Na tabela 4.0 apresentamos os dados do Nível de Atividade Física por idade, onde a faixa etária varia de 18 a 46 anos. Os dados acima mostram que a população de 18 a 28 anos possuem maior nível de atividade física em comparação com as outras idades, outro motivo pelo qual os dados apontam que os jovens estão com NAF classificados em MUITO ATIVO e ATIVO é os discentes que participaram da pesquisa em sua maioria estão nessa faixa etária e poucas pessoas acima de 30 responderam ao IPAQ.

Analisando os dados apresentados nas tabelas, a maioria dos discentes de EF tem hábitos que os classificam como ativos e muito ativos. Pesquisas apontam que a adoção de um estilo de vida mais ativo ajuda a moderar e diminuir o sedentarismo e os outros fatores de risco. O estilo de vida ativo passou a ser apontado como fundamental na promoção da saúde e redução da mortalidade por todas as causas (NAHAS, 2001, p.12).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a análise dos resultados, concluímos que os objetivos traçados de ir a campo e coletar dados sobre o NAF dos discentes de Educação Física na UFNT foram alcançados, pesquisar sobre o Nível de atividade Física e Comportamento Sedentário dos discentes de Educação Física, é uma iniciativa que traz grandes contribuições para trazer luz a esses dados e utilizá-los para que os discentes tenham ainda mais interesse em avaliar-se e conseqüentemente melhorar nesse aspecto, tornando-se mais ativos e incentivando outras pessoas através da pesquisa e do conhecimento o cuidado com a saúde por meio do movimento.

Como foi citado nas discussões, quanto maior a escolaridade mais as pessoas tendem a praticar atividade física, por terem conhecimento da importância dela na vida e na saúde das pessoas. Nesse sentido, tivemos resultados bem divididos em cada classificação do IPAQ, entretanto, os resultados em termos gerais foram acima da média, nas melhores classificações nos permitindo ter dados favoráveis aos discentes de Educação Física. Por fim, esses dados coletados através do IPAQ estão em constante mudança, pois os discentes tendem a mudar seus comportamentos referentes ao seu Nível de Atividade Física e Comportamento Sedentário sejam para sua evolução ou regressão, por isso, é interessante fomentar a pesquisa nessa área, pois aqui no Brasil temos poucos Estados e Universidades que já pesquisaram essa temática com os discentes de Educação Física.

REFERÊNCIAS

Arai, H., Kiuchi, A., Ishii, T., Urai, R., & Nakamura, T. Avaliação da relação entre comportamento sedentário e atividade física e fatores de correlação do sedentarismo comportamento em estudantes universitários do sexo masculino. *Saúde Escolar*, 2, 1-8 (2006).

Arzu, A., Tuzun, E. e Elker, L. Barreiras percebidas para atividade física em estudantes universitários. *Jornal de Esportes Ciência e Medicina*, 5(4), 615-620. (2006). BRASIL.

Brás, R., Esteves, D., Pinto, P., Martins, C., & O'Hara, K. (2009). Excesso de Peso em Estudantes Universitários. *Desafios de Saúde e Comportamento - Actas do 1º Congresso de saúde e comportamento dos países de língua portuguesa*. Ed. Universidade do Minho.

BIELEMANN R, Karine G, Azevedo M R, Reichert F. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 6572, set./dez., 2007

CARLUCCI, Edilaine Monique de Souza. Obesidade e sedentarismo: fatores de risco para doença cardiovascular. *Com. Ciências Saúde*. 2013; 24(4): 375-384

Florindo AA, Guimarães VV, Cesar CLG, Barros MBA, Alves MCGP, Goldbaum M, et al. Epidemiology of leisure, transportation, occupational and household physical activity: prevalence and associated factors. *J Phys Act Health*. 2009;6:625-32 .

GARCIA, L. M. T.; OSTI, R. F. I.; RIBEIRO, E. H. C.; FLORINDO, A. A. Validação de dois questionários para a avaliação da atividade física em adultos. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 18, n. 3, p. 317, 2013. DOI: 10.12820/rbafs.v.18n3p317. Disponível em: <https://rbafs.emnuvens.com.br/RBAFS/article/view/2382>. Acesso em: 27 out. 2023.

HALLAL PC, Gomez LF, Parra DC, Lobelo F, Mosquera J, Florindo AA, et al. Lessons learned after 10 years of IPAQ use in Brazil and Colombia. *J Phys Act Health* 2010;7(Suppl 2):S259-64

LOURENÇO, C.; SOUSA, T.; FONSECA, S.; VIRTUOSO JUNIOR, J.; BARBOSA, A. Comportamento sedentário em estudantes Universitários. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, [S. l.], v. 21, n. 1.p.67-77, 2016.DOI:10.12820/rbafs.v.21n1p67-77.Disponível em: <https://www.rbafs.org.br/RBAFS/article/view/6771>. Acesso em: 1 dez. 2022.

MALTA, Deborah Carvalho et al. A Política Nacional de Promoção da Saúde e a agenda da atividade física no contexto do SUS. *Epidemiol. Serv. Saúde*, Brasília, v. 18, n. 1, p. 79-86, mar. 2009. Disponível em: acessos em 26 ago. 2023. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742009000100008>.

MATSUDO, Sandra Mahecha, MATSUDO, Victor K.R. Evidências da importância da atividade física nas doenças cardiovasculares e na saúde. *Revista Diagnóstico e tratamento*, v.5, n. 2, p. 10-17,2000 MELO, A. B. et al.. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. *Journal of Physical Education*, v. 27, p. e2723, 2016.

MELO, A. B. et al.. NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DOS ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO. *Journal of Physical Education*, v. 27, p. e2723, 2016.

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2021.*

Mielke GI, Ramis TR, Habeyche EC, Oliz MM, Tessmer MGS, Azevedo MR, et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da universidade Federal de Pelotas. *Rev Bras Ativ Fis Saude*. 2010;15(1):57-64.

Nahas, M.V., (2001). Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina, Midiograf.

NAHAS, Markus Vinicius. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. 4. ed. Londrina: Midiograf, 2006.

Nunes Filho JR, Debastiani D, Nunes AD, Peres KG. Prevalência de Fatores de Risco Cardiovascular em Adultos de Luzerna, Santa Catarina, 2006. *Arq Bras Cardiol*. 2007; 89(5): 319-24.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE...Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário: num piscar de olhos [WHO guidelines on physical activity and sedentary behavior: at a glance] Piggitt, J. (2020). What Is Physical Activity? A Holistic Definition for Teachers, Researchers and Policy Makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 72. <https://doi.org/10.3389/fspor.2020.00072>. Disponível em: https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/44845/1/Relacaoentregulacoes_Silva_2021.pdf. Acesso em: 28 nov. 2022..

Pan SY, Cameron C, DesMeules M, Morrison H, Craig CL, Jiang XH. Individual, social, environmental, and physical environmental correlates with physical activity among Canadians: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2009; 9:21

Pitanga CPS, Oliveira RJ, Lessa I, Costa MC, Pitanga FJG. Atividade física como fator de proteção para comorbidades cardiovasculares em mulheres obesas. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*. 2010; 12(5):324-30.

Quadros TM, Petroski EL, Santos-Silva DA, Pinheiro-Gordia. A prevalência de inatividade física entre universitários brasileiros: sua associação com variáveis sociodemográficas. *Rev Salud Publica (Bogota)*. 2009 Oct;11(5):724-33.

Silva GSF, Bergamaschine R, Rosa M, Melo C, Miranda R, Filho MB. Avaliação do nível de atividade física de estudantes de graduação das áreas saúde/biológica. *Rev Bras Med Esporte*. 2007;13(1): 39-42. SILVA, D.A.S. 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, p. 193-198, 2011.

Tourinho Filho H & Tourinho LSPR. Crianças, adolescentes e atividade física: aspectos maturacionais e funcionais. *Rev. Paul. Educ. Fís*.1998; 12:71-84.

APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Caro discente a participar da Pesquisa NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO SEDENTÁRIO EM DISCENTES DE EDUCAÇÃO FÍSICA, sob a responsabilidade da pesquisadora Idenilde Maciel Rodrigues sob a orientação do Prof. Dr. Leandro Ferraz, a qual pretende verificar o Nível de atividade física e comportamento sedentário dos discentes do curso de Educação Física da UFNT.

Sua participação é voluntária e se dará por meio do Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ (OMS, 1998). Esse instrumento de coleta, é um questionário validado para a faixa etária de jovens e adultos, onde será avaliado através de perguntas relacionadas ao tempo gasto praticando algum tipo de atividade física. Este questionário será respondido online por meio do Google Forms. Caso esse procedimento possa gerar algum tipo de constrangimento você não precisa realizá-lo.

Se você aceitar participar, estará contribuindo para que o produto dessa pesquisa seja entregue a comunidade acadêmica, a fim de que o processo de troca social seja efetivado.

Em qualquer momento, se você sofrer algum dano comprovadamente decorrente desta pesquisa, você terá direito a indenização.

A sua participação é voluntária e a recusa em participar não irá acarretar qualquer penalidade ou perda de benefícios. Se depois de consentir em sua participação o Sr (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados, mas sua identidade não será divulgada, sendo guardada em sigilo. Para obtenção de qualquer tipo de informação sobre os seus dados, esclarecimentos, ou críticas, em qualquer fase do estudo, o (a) Sr (a) poderá entrar em contato com o pesquisador responsável no endereço leandrotoc@mail.uft.edu.br, ou pelo telefone (63) 92511435. Em caso de dúvidas ou desavença com o pesquisador o(a) Sr (a) pode entrar em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal do Tocantins

Endereço: Hospital de Doenças Tropicais – UFT Comitê de Ética em Pesquisa.

Rua José de Brito, nº 1015 | 1º Piso – Setor Anhanguera 77.818-530 | Araguaína – TO, Telefone: (63) 3413-8642, E-mail: cep.hdt@ebserh.gov.br

Atendimento ao público: Segundas, quartas e sextas-feiras, das 14h às 17h, exceto em feriados, períodos de recesso acadêmico e nas datas das reuniões ordinárias do CEP HDT-UFT.

Eu, discente do curso de educação física pela UFNT, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não receberei nenhum tipo de compensação financeira pela minha participação neste estudo e que posso sair quando quiser. Também sei que caso existam gastos adicionais, estes serão absorvidos pelo orçamento da pesquisa. Reclamações e/ou insatisfações relacionadas à participação na pesquisa devem ser comunicadas por escrito à Secretaria do CEP/UFT, desde que os reclamantes se identifiquem, sendo que o seu nome será mantido em anonimato.

APÊNDICE B – Questionário Internacional de Atividade Física-IPAQ

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

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que: $\frac{3}{4}$ atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar MUITO mais forte que o normal $\frac{1}{4}$ atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por pelo menos 10 minutos contínuos de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você CAMINHOU por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício? dias _____ por SEMANA () Nenhum

1b. Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando por dia? horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades MODERADAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar

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

moderadamente sua respiração ou batimentos do coração (POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA) dias _____ por SEMANA () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia? horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar MUITO sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por SEMANA () Nenhum

3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades por dia?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

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

_____ horas ____ minutos

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

_____ horas ____ minutos

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