



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**HILTON LUIZ ALVES DA SILVA**

**COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS ESTUDANTES  
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA**

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2019**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO  
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA  
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**HILTON LUIZ ALVES DA SILVA**

**COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS ESTUDANTES  
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA**

TCC apresentado ao curso de Educação Física, da Universidade Federal de Pernambuco, Centro Acadêmico de Vitória, como requisito para obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

**Orientação:** Prof. Dr. Marcelus Brito de Almeida

**Co-orientadora:** Prof. Ms. Renata Cecília  
Barbosa Carneiro

**VITÓRIA DE SANTO ANTÃO**

**2019**

Catálogo na fonte  
Sistema de Bibliotecas da UFPE - Biblioteca Setorial do CAV.  
Bibliotecária Ana Lígia Feliciano dos Santos, CRB4-2005

S586c Silva, Hilton Luiz Alves da.  
Comparação do nível de atividade física entre os estudantes dos cursos de educação física bacharelado e licenciatura./ Hilton Luiz Alves da Silva. - Vitória de Santo Antão, 2019.  
31 folhas, tab.

Orientador: Marcelus Brito de Almeida.  
Coorientadora: Renata Cecília Barbosa Carneiro.  
TCC (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, CAV, Licenciatura em Educação Física, 2019.  
Inclui referências e anexos.

1. Atividade Motora. 2. Estudantes. 3. Educação Física e Treinamento. I. Almeida, Marcelus Brito de (Orientador). II. Carneiro, Renata Cecília Barbosa (Coorientadora). III. Título.

796.0711 CDD (23. ed.)

BIBCAV/UFPE-176/2019

**HILTON LUIZ ALVES DA SILVA**

**COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS ESTUDANTES  
DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA**

TCC apresentado ao curso de Educação Física,  
da Universidade Federal de Pernambuco, Centro  
Acadêmico de Vitória, como requisito para  
obtenção do título de Licenciatura em Educação  
Física.

Aprovado em: 13 /11/ 2019.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Dr. Marcelus Brito de Almeida (Orientador)  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof. Ms. Luvanor Santana da Silva  
Universidade Federal de Pernambuco

---

Prof. Esp. Josenaldo Rodrigues Marques Júnior  
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho a memória do meu pai, e principalmente a minha mãe um exemplo de força, coragem e dedicação.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente gostaria de agradecer imensamente a minha honrosa mãe Josiete Alves a quem devo tudo e a memória do meu pai Luiz Henrique

Agradecer a meu irmão Gladstone Luiz e minha irmã Rafaela Alves, que sempre estavam ao meu lado, em todas horas.

Agradeço a minha amada companheira Dilayne Maria por esses 12 anos de convivência, sempre estar do meu lado, a meu filho Hilton Schweinsteiger por eles sempre estarem me encorajando e me apoiando a enfrentar todos os desafios que a vida me reservou.

Agradecer ao meu mestre e orientador Marcelus Almeida, muito obrigado por me apoiar na hora que mais precisei, e dedicar grande parte do seu tempo para que eu me tornasse um profissional e uma pessoa melhor, seus ensinamentos e conselhos me possibilitaram a realização de um grande sonho.

Agradecer Ao professor e mestre Marcos Fidalgo, que me acolheu antes mesmo de entrar nesse centro acadêmico, onde sempre esteve contribuindo na minha formação acadêmica onde seus ensinamentos foram muito além dos conteúdos da grade curricular e sim para a vida.

Agradecer a minha co-orientadora Renata Cecília, que me acolheu na reta final desse projeto, muito obrigado por sua atenção e contribuição.

Agradecer a todos meus amigos de graduação Silas Emanuel, Euclides Neto, Hugo Felipe, Renan Fernandes, Rafael Gomes, Igor Vicente, Jonata Rodrigues, José Diogo, Alex gibson, Netto Sá e aos demais amigos que se passaram durante a minha graduação obrigado a todos, e em especial a toda turma de 2014.2 por escolher a frase que mais usei na graduação e colocar ela na placa de foto da turma, e finalizo com ela (ISSO É UM SONHO! ).

## RESUMO

O objetivo do presente estudo foi avaliar o Nível de Atividade Física (NAF) em acadêmicos do curso de Educação Física nos cursos de Licenciatura e Bacharelado da Universidade Federal de Pernambuco no Centro Acadêmico de Vitória. Para tanto foram avaliados 248 alunos, 124 de Bacharel sendo do sexo masculino 90 e do sexo feminino 34, 124 de Licenciatura sendo do sexo masculino 72 do e do sexo feminino 52. O NAF foi avaliado através do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta, seguindo suas classificações. Para a estatística descritiva foram utilizados os valores absolutos e em percentual. Foi considerado significativo  $p \leq 0,05$ . Os dados foram analisados pelo programa estatístico software SPSS 20. a comparação das variáveis entre os cursos (bacharelado e licenciatura) foi utilizado o teste Mann-Whitney. Todas as variáveis foram significativas, o nível de duração caminhada em Licenciatura  $51,2 \pm 5,6$ , Bacharel  $77,0 \pm 7,9$ , com o  $p \leq 0,003^*$ , frequência caminhada em Licenciatura  $4,2 \pm 0,2$ , Bacharel  $5,1 \pm 0,2$ , com o  $p \leq 0,000^*$ , o nível de duração moderada em Licenciatura  $64,3 \pm 5,9$ , Bacharel  $103,8 \pm 10,6$ , com o  $p \leq 0,006^*$ , frequência moderada em Licenciatura  $2,8 \pm 0,2$ , Bacharel  $3,8 \pm 0,2$ , com o  $p \leq 0,001^*$ , o nível de duração vigorosa em Licenciatura  $49,5 \pm 5,0$ , Bacharel  $82,0 \pm 7,8$ , com  $p \leq 0,002^*$ , frequência vigorosa  $2,0 \pm 0,2$ , Bacharel  $3,0 \pm 0,2$ , com  $p \leq 0,000^*$ . Observou-se que a maioria dos estudantes de ambos os cursos foram classificados como ativos e muito ativos, independente do sexo. No entanto, concluiu-se que os alunos do curso de Bacharelado têm o NAF maior que os alunos do curso de Licenciatura.

Palavras chaves: Nível de atividade física. Estudantes. Educação Física.

## ABSTRACT

The aim of the present study was to evaluate the Physical Activity Level (NAF) in Physical Education students in the Degree and Bachelor Degree courses of the Federal University of Pernambuco at the Academic Center of Vitória. To this end, 248 students were evaluated, 124 Bachelors being 90 male and 34 female, 124 Bachelor being 72 male and female 52. The NAF was assessed through the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). in the short version, following their ratings. For descriptive statistics, absolute and percentage values were used. It was considered significant  $p \leq 0.05$ . The data were analyzed by the statistical software SPSS 20. The comparison of the variables between the courses (baccalaureate and degree) was used the Mann-Whitney test. All variables were significant, the duration level walking in Bachelor Degree  $51.2 \pm 5.6$ , Bachelor  $77.0 \pm 7.9$ , with  $op \leq 0.003$  \*, walking frequency in Bachelor Degree  $4.2 \pm 0.2$ , Bachelor  $5.1 \pm 0.2$ , with  $op \leq, 000$  \*, moderate duration in Bachelor  $64.3 \pm 5.9$ , Bachelor  $103.8 \pm 10.6$ , with  $op \leq, 006$  \*, moderate frequency in Bachelor  $2.8 \pm 0.2$ , Bachelor  $3.8 \pm 0.2$ , with  $op \leq 0.001$  \*, the vigorous duration level in Bachelor  $49.5 \pm 5.0$ , Bachelor  $82.0 \pm 7.8$ , with  $p \leq, 002$  \*, vigorous frequency  $2.0 \pm 0.2$ , Bachelor  $3.0 \pm 0.2$ , with  $p \leq, 000$  \*. It was observed that most students from both courses were classified as active and very active, regardless of gender. However, it was concluded that Bachelor degree students have a higher NAF than Bachelor degree students.

**Keywords:** Level of physical activity. Students. Education physical.

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Teste de normalidade.....	19
Tabela 2- Análises descritivas.....	19

## **LISTA DE ABREVIACES**

CAV - Centro Acadmico de Vitória

IPAQ - Questionário Internacional de Atividade Física

NAF - Nível de Atividade Física

OMS - Organização Mundial da Saúde

TCLE - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UFPE - Universidade Federal de Pernambuco

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	11
<b>2 OBJETIVOS</b> .....	15
<b>2.1 Objetivo geral</b> .....	16
<b>2.2 Objetivos Específicos</b> .....	16
<b>3 MATERIAIS E MÉTODOS</b> .....	16
<b>3.1 Amostra</b> .....	17
<b>3.2 O protocolo de atividade física</b> .....	17
<b>3.3 Análise Estatística</b> .....	18
<b>4 RESULTADOS</b> .....	19
<b>5 DISCUSSÃO</b> .....	21
<b>6 CONCLUSÃO</b> .....	22
<b>REFERÊNCIA</b> .....	23
<b>ANEXO A</b> .....	17
<b>ANEXO B</b> .....	28
<b>ANEXO C</b> .....	33

## 1 INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da civilização o homem pratica atividade física. As atividades como as caminhadas, fugir de feras nadando ou correndo, e as práticas nos momentos de lazer, como a dança e caça são importantes e necessárias para a sobrevivência do ser humano ao longo do tempo (LYRA FILHO, 1973). A maioria da população não tem conhecimento entre a diferença de exercício físico e atividade física. Caspersen (1985) destaca a importância do discernimento entre o conceito de Atividade Física, que é uma expressão genérica e pode ser definida como qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. A Atividade Física (AF) envolve qualquer movimento corporal causado por uma contração muscular que resulta num gasto de energia superior ao basal (GUISELINI, 2006). Por sua vez, Exercício Físico é uma atividade física planejada, estruturada, repetitiva, que tem como objetivo final melhorar ou manter a saúde/aptidão física (CASPERSEN, 1985).

Como sabemos a prática de atividades e exercícios físicos tem vários fatores positivos para nossa saúde e é de fundamental importância para a vida, assim como suas implicações positivas refletem na saúde dos indivíduos (SANTOS; SIMÕES, 2012). A prática de atividades e exercícios físicos é inerente ao ser humano, com dimensões biológicas e culturais, que tem sido motivo de interesse de pesquisadores, da mídia, da indústria e da saúde pública em todo o mundo, nas últimas décadas (GUISELINI, 2006).

A constituição de 1946 da Organização Mundial da Saúde (OMS) define saúde como "um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afecções e enfermidades" (INTERNATIONAL HEALTH CONFERENCE, 2002, p. 1). No Brasil o direito à saúde ampla, quer dizer, pública, gratuita e de qualidade, algo que foi determinado na Constituição Federal de 1988. A questão em si se encontra exposta no capítulo destinado à ordem social, o qual tem como objetivo o bem-estar e a justiça social. Nessa perspectiva, a Constituição Federal 1998, no seu Art. 6º, estabelece como direitos sociais fundamentais a educação, a saúde, o trabalho, o lazer, a segurança, a previdência social, a proteção à maternidade e à infância (OMS, 1946).

Segundo Tahara e Silva (2003), a prática de atividades físicas tem sido altamente valorizada nos dias atuais, tendo em vista os diversos fatores que abalam a qualidade da vida humana. O estresse das grandes cidades, questões ligadas ao sedentarismo, má alimentação, entre tantos outros fatores, são elementos significativos que impulsionam as pessoas a procurarem válvulas de escape, para minimizar esses efeitos nocivos a qualidade de vida (TAHARA; SILVA, 2003). Os adultos e os jovens estão cada vez mais preocupados em trabalhar e adquirir riquezas do que preservar a saúde, que é essencial para a formação e continuação da vida. A sociedade poderia estar se precavendo mais das doenças, dos acidentes, do álcool e do tabagismo; condições estas que estão crescendo muito entre os jovens e estão relacionadas à saúde pública (CONCEIÇÃO; DUZZIONI, 2008).

Com a diminuição do nível de atividades físicas os seres humanos estão ficando cada vez mais com quadros de sobrepeso e obesidade, mas sabemos que não é apenas este fator e sim diversos fatores fisiológicos que ocorrem simultaneamente. Segundo a OMS (2014) a obesidade é considerada como uma epidemia mundial, condicionada principalmente pelo perfil alimentar e o baixo índice de atividade física. De acordo com Dias (2017) sua crescente prevalência vem sendo atribuída a diversos processos biopsicossociais, em que o “ambiente” (político, econômico, social, cultural), e não apenas o indivíduo e suas escolhas, assume um lugar estratégico na análise do problema e nas propostas de intervenções (DIAS *et al.*, 2017).

D'avila (2017) fala que a mudança do perfil alimentar da população não ocorreu apenas nos adultos, no entanto, poucos estudos demonstram a relação de excesso de peso e alterações metabólicas com a alta ingestão de alimentos ultra processados. Esses alimentos são geralmente mais açucarados, salgados, gordurosos, com alta carga glicêmica e energia densa, quando comparados a alimentos preparados na hora, às refeições e pratos feitos com alimentos não transformados ou com ingredientes alimentares e culinários minimamente processados (D'AVILA, 2017). O excesso de peso tem etiologia multifatorial e complexa, incluindo fatores de risco modificáveis como a inatividade física e a alimentação inadequada (COSTA, 2009). Entre as práticas alimentares associadas com o excesso de peso tem-se o consumo de alimentos com elevada densidade calórica, com alta concentração de carboidratos simples, gordura total, ácidos graxos saturados e *trans* saturados, bem como a baixa ingestão de frutas e hortaliças. Esse tipo de dieta, associada ao sedentarismo, são

identificados como os principais fatores etiológicos da obesidade no mundo (COSTA, 2009).

Dados da OMS (1998), revelam que 17% da população mundial é sedentária e 60% não pratica o mínimo de atividade física recomendado para ser considerado ativo. A partir da afirmação de Barbosa (2009), para um indivíduo ser moderadamente ativo é necessário gastar cerca de 1.500 a 2.5000 calorias durante as atividades semanais. Um estudo realizado por Costa (2009), a Mudança nos parâmetros antropométricos: a influência de um programa de intervenção nutricional e exercício físico em mulheres adultas, no Sul do país identificou prevalência de sedentarismo de 37%. Além disso, 59,3% relataram praticar exercício físico menos de três vezes na semana. Dados de um estudo realizado nas regiões Sul e Nordeste do Brasil indicaram prevalências de 31,8% e 58% de sedentarismo, respectivamente.

O ingresso no ensino superior é considerado um momento de transição na vida das pessoas, pois ocorrem mudanças no estilo de vida, resultantes do aumento de responsabilidades e de afazeres. Pesquisa feita por Silva (2011) aponta que ao ingressar na universidade há um aumento do nível de estresse, a Interações dos hábitos alimentares e redução da atividade física, o que reflete no incremento do sobrepeso nesse segmento populacional.

Dessa forma, este estudo pretende observar o Nível de Atividade Física (NAF) entre os alunos do Centro Acadêmico de Vitória, onde o nosso estudo tem como objetivo fazer a comparação do (NAF) dos graduandos de Educação Física Bacharelado e Licenciatura, através desse estudo sobre o Nível Atividade Física dos acadêmicos os resultados poderão contribuir como base para novos estudos e um melhor entendimento da influência dessas variáveis sobre a formação de outros cursos superiores. O estudo tem sua base nos estudos anteriores realizados nas universidades brasileiras e na Universidade de Coimbra – Portugal. O estudo de Lima (2017), em uma Universidade da Região Sul do Brasil, observou que a maioria dos estudantes foi classificada como muito ativos ou ativos, além de apresentar baixo risco de desenvolvimento de doenças cardiovasculares, independente do sexo. Em contra partida o estudo de Miranda (2010), na Universidade Federal de Juiz de Fora constatou que os estudantes de educação física se consideraram como pessoas ativas fisicamente, já no estudo de Melo (2016), feito na Universidade Federal do Espírito Santo mostra que os graduandos foram agrupados como Ativos e o estudo de Silva (2015), na universidade Coimbra – Portugal vem nos apresenta níveis

satisfatórios de atividade física, todos esses estudos pesquisados nesse estudo nos mostram que os estudantes universitários tem os NAF acima de 80% e que tem uma vida ativa.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral**

Avaliar o NAF entre os estudantes do Curso de Educação Física de Bacharelado e Licenciatura do CAV-UFPE.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

- Aplicar o IPAQ entre os estudantes do Curso de Educação Física de Bacharelado e Licenciatura do CAV-UFPE e:
- Relacionar com outra variável o NAF dos alunos do Curso de Educação Física de Bacharelado e Licenciatura do CAV.
- Comparar o NAF dos alunos do Curso de Educação Física de Bacharelado e Licenciatura do CAV.
- Determinar o NAF dos alunos do Curso de Educação Física de Bacharelado e Licenciatura do CAV.

### **3 MATERIAIS E MÉTODOS**

#### **3.1 Amostra**

Para o estudo se teve uma amostra randomizada da população amostral de 248 alunos de acadêmicos do curso de Educação Física dos dois cursos Bacharel e Licenciatura, da Universidade Federal de Pernambuco do Centro Acadêmico de Vitória. Dessa forma 124 do curso de Bacharelado (90 homens e 34 mulheres) e 124 do curso de Licenciatura (72 homens e 52 mulheres).

Os estudantes foram instruídos sobre o objetivo da pesquisa e prevalecendo seu anonimato, e a eles avisado que a qualquer momento a sua aprovação ou desistência do estudo, a todos os participantes da pesquisa. Este estudo foi aprovado pelo comitê ética em pesquisa com seres humanos do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal de Pernambuco sob o parecer 3.655.541, onde os interessados assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) Para o NAF foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) na versão curta.

Serão incluídos no estudo estudantes de ambos os sexos com idade acima de 18 anos, que não tenham sofrido nenhum tipo de fratura ou lesão muscular ou articular nos dois meses anteriores a pesquisa, estarem presente em sala de aula, vinculado ao curso de Educação Física do CAV/UFPE que estejam dispostos a participar da pesquisa, entregarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), devidamente preenchido e assinado. Como critério de exclusão, os estudantes que não estiverem dentro da faixa etária preconizada, não aceitarem assinar e ou entregar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, os que apresentarem algum problema de ordem física, presença de sintomas dolorosos ou edema nos membros inferiores, doenças ortopédicas, cardiovascular ou qualquer tipo de complicação que o impeçam de praticar atividades físicas, exercícios físicos ou treinos físicos.

### 3.2 O questionário do nível de Atividade Física

Para o estudo foi aplicado um questionário fazendo menção à semana que antecedeu a aplicação dos mesmos, os dados foram classificados segundo protocolo do próprio IPAQ, da seguinte forma: (1) sedentário: não realiza nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana; Insuficientemente Ativo: 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). A classificação do NAF de acordo com a orientação do próprio IPAQ, que divide e conceitua as categorias, é 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: (2) 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; (3) Insuficientemente Ativo B - não atinge nenhum dos critérios da recomendação citada nos indivíduos insuficientemente ativos A; (4) Ativo – cumpre as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa –  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  minutos/sessão; b) moderada ou caminhada –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  minutos/sessão; c) qualquer atividade somada:  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 150$  min/semana; (5) Muito Ativo - cumpre as seguintes recomendações: a) vigorosa –  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/ sessão; b) vigorosa –  $\geq 3$  dias/semana e  $\geq 20$  min/sessão + moderada e ou caminhada  $\geq 5$  dias/semana e  $\geq 30$  min/sessão.

### 3.3 Análise Estatística

Todos os dados foram analisados estatisticamente através do software SPSS 20. Para todos, foi realizado inicialmente, a análise descritiva. Em seguida, o teste de normalidade Kolmogorov Smirnov. Após o resultado do teste de normalidade, a

comparação entre os grupos foi feita através do teste Mann-Whitney onde os dados foram apresentados em média  $\pm$  erro padrão da média (EPM). Posteriormente, o teste Qui-Quadrado foi utilizado para analisar a possível associação ou dependência entre o nível de atividade física com os cursos de Educação Física. Foi considerado significativo  $p \leq 0,05$ .

## 4 RESULTADOS

Participaram da pesquisa 248 alunos de Educação Física, sendo 124 do curso de Bacharelado e 124 do curso de Licenciatura, respectivamente matriculados no ano de 2019.

Tabela 1 – Análise descritiva e comparativa da caminhada, moderada e vigorosa de acordo com a sua frequência e duração.

Variáveis	Total (n = 248) Média ± EPM	Licenciatura (n = 124) Média ± EPM	Bacharelado (n = 124) Média ± EPM	P
D. Caminhada	64,1 ± 4,9	51,2 ± 5,6	77,0 ± 7,9	,003*
F. Caminhada	4,6 ± 0,1	4,2 ± 0,2	5,1 ± 0,2	,000*
D. Moderada	84,0 ± 6,2	64,3 ± 5,9	103,8 ± 10,6	,006*
F. Moderada	3,3 ± 0,1	2,8 ± 0,2	3,8 ± 0,2	,001*
D. Vigorosa	65,8 ± 4,7	49,5 ± 5,0	82,0 ± 7,8	,002*
F. Vigorosa	2,5 ± 0,1	2,0 ± 0,2	3,0 ± 0,2	,000*

Fonte: SILVA, H. L. A., 2019.

Legenda: D. caminhada = duração da caminhada, F. caminhada = frequência da caminhada, D. moderada = duração moderada, F. moderada = frequência moderada, D. vigorosa = duração vigorosa e F. vigorosa = frequência vigorosa. Mann-Whitney U test

A Tabela 1, nos mostra a análise descritiva e comparativa dos níveis de atividades, caminhada, moderada e vigorosa de acordo com sua frequência e duração, apresentando diferenças significativas em todas as variáveis analisadas. Podemos observar que o curso de bacharelado apresentou todas as variáveis maiores em comparação com o curso de licenciatura.

Tabela 2 – Proporção do nível de atividade física dos acadêmicos de acordo com os cursos de Educação Física Licenciatura e Bacharelado.

Variáveis	Licenciatura (n = 124)		Ba charelado (n = 124)		P	χ <sup>2</sup>
	n	%	n	%		
<b>Sedentário</b>	6	4,8	0	0		
<b>Insuficiente B</b>	9	7,3	8	6,5		
<b>Insuficiente A</b>	26	21	14	11,3	,000*	20,624
<b>Ativo</b>	35	28,2	22	17,7		
<b>Muito ativo</b>	48	38,7	80	64,5		

Fonte: SILVA, H. L. A., 2019.

Qui-quadrado de Pearson

De acordo com os resultados da tabela 2, podemos observar segundo a análise estatística que ambos os cursos de Educação Física (Licenciatura e Bacharelado) apresentam maior proporção de acadêmicos considerados ativos e muito ativos. Ademais, podemos observar que os alunos do curso de bacharelado apresentam valores melhores, onde 80 alunos foi considerada muito ativo (64,5%) e nenhum sedentário (0%) enquanto que para o curso de licenciatura 48 alunos (38,7%) foram considerados muito ativos e 6 alunos (4,8%) considerados sedentários.

## 5 DISCUSSÃO

Como sabemos a prática de atividades e exercícios físicos tem vários fatores positivos para nossa saúde e é de fundamental importância para a vida, assim como suas implicações positivas refletem na saúde dos indivíduos (SANTOS; SIMÕES, 2012). Exercícios físicos são inerentes ao ser humano, com dimensões biológicas e culturais, que tem sido motivo de interesse de pesquisadores, da mídia, da indústria e da saúde pública em todo o mundo, nas últimas décadas (GUISELINI, 2006).

Os dados alcançados pelo questionário do IPAQ, na sua versão curta, que inclui questões sobre alguns modelos antropométrico, apresenta idade média de  $\pm 22,53$  para os graduandos de Bacharel e idade média de  $\pm 24,04$  para os graduandos de Licenciatura sendo mais velhos entre os dois grupos de estudo

No presente estudo obteve um ótimo resultados referente ao questionário do NAF dos acadêmicos de Educação Física tendo o nível superior a 82,25% no curso de bacharelado e no curso de licenciatura o nível superior a 66,92% dos alunos classificados como muito ativos e ativos. Além de estarem conciliando as suas vidas acadêmicas e as diversas modificações. Evidencia-se, que a graduação de Educação física do centro acadêmico pesquisado, trata-se de um local de pequeno porte e os graduandos tem mais contatos com docentes, possibilitando, talvez, as relações entre os acadêmicos tendo mais níveis de amizade. Podendo facilitar a sua convivência durante a sua graduação e no seu modo de vida saudável através de recomendações de estilo de vida saudável vindos de profissionais renomados.

Esses achados diferenças entre os cursos pode ser respondido talvez pela grade de horário dos cursos, onde o bacharelado apresenta muito mais disciplinas práticas em comparação com a licenciatura. Essa pode ser uma das respostas para os resultados encontrados.

Destaca-se que a graduação tem inúmeras variáveis de pesquisas, em diversas áreas de suas graduações, podendo melhorar o incentivo de bons hábitos para toda população acadêmica incentivando os alunos a terem mais práticas saudáveis.

## **6 CONCLUSÃO**

Conclui-se que os estudantes do curso de Bacharelado em Educação Física tem o Nível de Atividade Física maior comparado com os alunos do curso de Licenciatura, principalmente classificado como Muito ativo, esse estudo nos mostra que os estudantes tem de ambos o curso tem a consciência da praticar atividade física para a qualidade de vida, tendo em vista diminuindo os riscos de contrair doenças crônicas e cardiovasculares. Mais estudos como este devem ser feito, visando a melhoria na qualidade de vida dos acadêmicos como também da população

## REFERÊNCIAS

BARBOSA, V. L. P. **Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência**. 2. ed. Barueri, SP: Manole, 2009.

BRASIL. **Constituição Federal**. Texto constitucional promulgado em 5 de outubro de 1988, com as alterações determinadas pelas Emendas Constitucionais de Revisão nos 1 a 6/94, pelas Emendas Constitucionais nos 1/92 a 91/2016 e pelo Decreto Legislativo no 186/2008. Brasília: Presidência da República, 1988.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CHRISTENSON, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Rep.**, Washington, v. 100, n. 2, p. 126-31, 1985.

CONCEIÇÃO, V. J. S.; DUZZIONI, F. I. Estilo de vida de universitários: um estudo descritivo com acadêmicos do curso de Educação Física. **Revista EFDesportes**, Buenos Aires, ano 13, n. 124, Set. 2008 Disponível em: <https://efdeportes.com/efd124/estilo-de-vida-de-universitarios-um-estudo-descritivodo-curso-de-educacao-fisica.htm>. Acesso em: 20 fev. 2019.

COSTA, P. R. de F. *et al.* Mudança nos parâmetros antropométricos: a influência de um programa de intervenção nutricional e exercício físico em mulheres adultas. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 8, p. 1763-1773, ago. 2009.

D'AVILA, H. F.; KIRSTEN, V. R. Consumo energético proveniente de alimentos ultraprocessados por adolescentes. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo, v. 35, n. 1, p. 54-60 mar. 2017. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-05822017000100054&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-05822017000100054&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 09 jan. 2019.

DIAS, P. C. *et al.* Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro. **Cad. Saúde Pública**, Niterói, RJ, v. 33, n. 7, p. e00006016, 2017.

FERREIRA, Clara F. *et al.* **Organização Mundial da Saúde (OMS): Guia de Estudos**. [S.L.]: Sinus, 2014. Disponível em: <http://sinus.org.br/2014/wpcontent/uploads/2013/11/OMS-Guia-Online.pdf>. Acesso em: 21 jan. 2019.

GUILHERME, J. P. L. F.; SOUZA JÚNIOR, T. P. de. Treinamento de força em circuito na perda e no controle do peso corporal. **Revista Conexões**, Campinas, v. 4, n. 2, p. 31-46, 2006. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wpcontent/uploads/2011/04/treinamento-em-circuito-e-perda-de-peso.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2019.

INTERNATIONAL HEALTH CONFERENCE. Constitution of the World Health Organization 1946. **Bolletín of the World Health Organization**, Genebra, v 80, n. 12, p. 983-984, 2002.

LYRA FILHO, João. **Introdução à sociologia dos desportes**. Rio de Janeiro: Bloch, 1973.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Necessidades de energia e proteína**. São Paulo: Roca, 1998.

SANTOS, Ana Lúcia Padrão dos; SIMÕES, Antonio Carlos. Educação Física e Qualidade de Vida: reflexões e perspectivas. **Saúde Soc.**, São Paulo, v. 21, n. 1, p.181-192, jan./mar. 2012. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v21n1/18.pdf>. Acesso em: 26 fev. 2017.

SILVA, D. A. S. *et al.* Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 11, p. 4473- 4479, 2011.

TAHARA, A. K.; SILVA, K. A. A prática de exercícios físicos na promoção de um estilo de vida ativo. **EFDeportes.com Revista Digital**, Buenos Aires, v. 9, n. 61, 2003. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd61/ativo.htm>. Acesso em: 02 mar. 2019.

## ANEXO A- QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA – VERSÃO CURTA

Nome: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Idade : \_\_\_\_ Sexo: F ( ) M ( )

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

Para responder as questões lembre que:

atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal

atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

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

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

dias \_\_\_\_ por **SEMANA** ( ) Nenhum

**1b** Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: \_\_\_\_\_ Minutos: \_\_\_\_\_

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

**CENTRO COORDENADOR DO IPAQ NO BRASIL- CELAFISCS -**

**INFORMAÇÕES ANÁLISE, CLASSIFICAÇÃO E COMPARAÇÃO DE RESULTADOS NO BRASIL**

Tel-Fax: – 011-42298980 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 sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

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

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

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

\_\_\_\_\_ horas \_\_\_\_ minutos

**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

## ANEXO B- TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



### UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO - UFPE CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA – CAV CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

(PARA MAIORES DE 18 ANOS OU EMANCIPADOS)

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar como voluntário (a) da pesquisa “COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS ESTUDANTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA DO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA-PE”, que está sob a responsabilidade do (a) pesquisador (a) Marcelus Brito de Almeida, residente na Rua Azeredo Coutinho, 120, bloco 8, apt 3 – Telefone 81-88638195, E-mail marcelus71@hotmail.com

Também participa desta pesquisa o pesquisador: Hilton Luiz Alves da Silva, residente em Vitória de Santo Antão, Rua: Mangueira -Nº114, Cep: 55602-530. Contato: email (hiltonluis@outlook.com); Telefone para contato (81 986698611

Todas as suas dúvidas podem ser esclarecidas com o responsável por esta pesquisa. Apenas quando todos os esclarecimentos forem dados e você concorde com a realização do estudo, pedimos que rubriche as folhas e assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma via lhe será entregue e a outra ficará com o pesquisador responsável.

Você estará livre para decidir participar ou recusar-se. Caso não aceite participar, não haverá nenhum problema, desistir é um direito seu, bem como será possível retirar o consentimento em qualquer fase da pesquisa, também sem nenhuma penalidade.

### INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

- **Descrição da pesquisa:** O estudo será realizado no CAV-UFPE, com 129 alunos de Bacharelado e 129 alunos de Licenciatura em Educação Física, totalizando 258 alunos vinculados em 2019.2. Os avaliação consistirá na aplicação do questionário de dados pessoais, questionário do IPAQ (versão curta), que é composto por 8 perguntas, classificadas da seguinte forma ( caminhada, moderada e vigorosas ), onde tem como seu objetivo avaliar o Nível de Atividade Física dos estudantes.
- **Esclarecimento do período de participação do voluntário na pesquisa, início, término e número de visitas para a pesquisa:** A pesquisa será realizada em 5 visitas no CAV/UFPE, em sala de aula com duração média de 20 minutos, durante esse tempo será explicado como vai ser realizada a pesquisa e como deverá ser respondido o questionário.
- **RISCOS diretos :** Constrangimento, estresse ou vergonha em participar da pesquisa. Caberá ao pesquisador, informar a todos os participantes que os dados e os nomes serão mantidos sobre total sigilo pelo pesquisador, que o participante poderá ser desligado da pesquisa a qualquer momento, sem que haja qualquer tipo de pena ou punição para o mesmo.  
Para o voluntário, pode haver alguma pergunta que leve os alunos ao constrangimento, estresse e vergonha ao respondê-la, podendo passar por medo ou vergonha de responder as perguntas do questionário. Para minimizar tais riscos, será garantido que a pesquisa será bem arquivada não havendo quebra de sigilo, e caso ocorra, os alunos poderão ser indenizados.
- **BENEFÍCIOS diretos e indiretos:** Os resultados devem ser levados aos diretores e coordenadores do CAV, especialmente aos membros dos cursos de Educação Física, e numa ação conjunta, tentar diminuir ou eliminar o sedentarismo entre os alunos do CAV. Além disso, levar os resultados para outros núcleos da UFPE.
- **OBS:** A pesquisa será acompanhada e realizada no CAV/UFPE

Todas as informações desta pesquisa serão confidenciais e serão divulgadas apenas em eventos ou publicações científicas, não havendo identificação dos voluntários, a não ser entre os responsáveis pelo estudo, sendo assegurado o sigilo sobre a sua participação. Os dados coletados nesta pesquisa (questionário de pergunta e resposta ), ficarão armazenados em ( folha de pautado, pen drive e notebook ), sob a responsabilidade do pesquisador RESPONSÁVEL no endereço acima informado, pelo período de mínimo 5 anos.

Nada lhe será pago e nem será cobrado para participar desta pesquisa, pois a aceitação é voluntária, mas fica também garantida a indenização em casos de danos, comprovadamente decorrentes da participação na pesquisa, conforme decisão judicial ou extra-judicial. Se houver necessidade, as despesas para a sua participação serão assumidas pelos pesquisadores (ressarcimento de transporte e alimentação).

Em caso de dúvidas relacionadas aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o Comitê de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UFPE no endereço:

(R. Dr. João Moura, 119 - Matriz, Vitória de Santo Antão - PE, 55612-440 Tel.: (81) 3114.4152 – e-mail: [comitedeeticacav@gmail.com](mailto:comitedeeticacav@gmail.com) & [folhaderostocepav@gmail.com](mailto:folhaderostocepav@gmail.com) (Recepção de folha de rosto).

---

(assinatura do pesquisador)

### CONSENTIMENTO DA PARTICIPAÇÃO DA PESSOA COMO VOLUNTÁRIO (A)

Eu, \_\_\_\_\_, CPF \_\_\_\_\_, abaixo assinado, após a leitura (ou a escuta da leitura) deste documento e de ter tido a oportunidade de conversar e ter esclarecido as minhas dúvidas com o pesquisador responsável, concordo em participar do estudo \_\_\_\_\_ ( COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS ESTUDANTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA DO CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA-PE), como voluntário (a). Fui devidamente informado (a) e esclarecido (a) pelo(a) pesquisador (a) sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar o meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade

Local e data \_\_\_\_\_

Assinatura do participante: \_\_\_\_\_

**Presenciamos a solicitação de consentimento, esclarecimentos sobre a pesquisa e o aceite do voluntário em participar. (02 testemunhas não ligadas à equipe de pesquisadores):**

Nome:	Nome:
Assinatura:	Assinatura:

## ANEXO C- PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE OS ESTUDANTES DOS CURSOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO E LICENCIATURA. **Pesquisador:** Marcelus Brito de Almeida **Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 21735119.6.0000.9430

**Instituição Proponente:** UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.655.541