

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIA BIOLÓGICA E DA SAÚDE- CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

WESLEY CALDAS DA SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO BAIRRO DA LIBERDADE
EM SÃO LUÍS-MA**

**SÃO LUÍS - MA
2019**

WESLEY CALDAS DA SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO BAIRRO DA LIBERDADE EM
SÃO LUÍS- MA.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, como requisito parcial para obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof^a. Dr^a. Elizabeth Santana
Alves De Albuquerque

**SÃO LUÍS – MA
2019**

WESLEY CALDAS DA SILVA

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA EM ESCOLARES DO BAIRRO DA
LIBERDADE EM SÃO LUÍS- MA.**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao
Curso de Licenciatura em Educação Física da
Universidade Federal do Maranhão, como
requisito parcial para obtenção do grau de
Licenciado em Educação Física.

Data da aprovação ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Elizabeth Santana Alves De Albuquerque
(Orientador)

Prof. Dr. Alex Fabiano Bezerra
(1º Examinador)

Prof^a. Dr^a. Juciléa Neres Ferreira
(2º Examinador)

Dedico este trabalho aos meus familiares, que sempre estiveram comigo, me apoiaram, torceram pelo meu crescimento e pela realização desse sonho tão almejado.

E a todos aqueles que participaram direta ou indiretamente nessa etapa da minha vida.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer primeiramente a Deus, por sempre guiar meus passos em todas as jornadas da minha vida, por sempre me levar pelo melhor caminho nos momentos bons e ruins.

Aos meus pais, Izabel Caldas Da Silva e William Mariano da Silva, pela educação exemplar recebida, por me ensinar os valores aprendidos, por todo carinho e amor incondicional. Amo vocês.

Aos meus irmãos Jequélia Caldas, Kédma Caldas e William Júnior, por todo apoio, carinho e incentivo, é um prazer imenso pertencer a essa família e conviver com todos vocês. Amo a todos.

Ao meu filho João Victor, por me proporcionar muitas alegrias em minha vida desde o momento do seu nascimento, e por me ensinar mais uma vertente do amor, é um prazer ter você como filho. Te amo imensamente.

A minha namorada Marcia Cristine, por dividir e me proporcionar bons momentos, por me incentivar e me apoiar nas horas difíceis e está sempre ao meu lado em todos os momentos. Te amo.

A minha orientadora, Prof^a. Dr^a. Elizabeth Santana Alves De Albuquerque, por toda sua paciência, dedicação e empenho na orientação deste trabalho, agradecido.

A todos os meus colegas de turma, em especial, aos parceiros amigos de todos os momentos, que considero como irmãos, Mauro Sérgio, Felipe Sardinha, Fernando Henrique, é uma honra ter vocês como amigos.

A todos os professores, do curso de educação física da UFMA, que me acompanharam durante todos esses anos e fizeram seus trabalhos da melhor forma possível, repassando seus conhecimentos. Agradecido.

“É preciso força pra sonhar e perceber que a estrada vai além do que se ver”

Los Hermanos

RESUMO

O crescente aumento das doenças não transmissíveis, fenômeno que está associado ao sedentarismo que caracteriza as grandes cidades, tem constituído uma das grandes preocupações em saúde pública. Ao mesmo tempo, estudos tem comprovado o aumento do sedentarismo em crianças e adolescente. Sabemos que o benefício da prática de Atividade Física para uma boa qualidade de vida são muitos, e quando essa prática começo na infância, seus benefícios podem se perpetuar na vida adulta. Com isto, o presente estudo tem como objetivo caracterizar e mensurar o nível de atividade físicas em escolares da rede pública de São Luís – MA, bem como verificar se existe diferença entre as variáveis sexo e idade. Trata-se de um estudo transversal de caráter descritivo e quantitativo, realizado no período de outubro a novembro de 2019. A amostra foi constituída de 75 escolares sendo 38 do sexo masculino e 37 do sexo feminino do 8º e 9º ano do ensino fundamental séries finais, com idade de 13 a 16 anos, estudantes da escola municipal Mário Andreazza. O nível de Atividade Física foi mensurado pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ) na sua versão curta, que identifica se o indivíduo é muito ativo, ativo, insuficientemente ativo ou sedentário. Os resultados se mostram positivos quanto ao nível de Atividade Física, apenas 4% dos estudantes foram considerados sedentários, seguido de 9,33% insuficientemente ativo, 64% considerados ativos e 22,66% classificados como muito ativo. Trabalhos de conscientização sobre estilo de vida saudáveis, voltados para escolares podem ser representativos. Ressaltando a necessidade de aprimoramento das aulas de Educação física para os Exercícios Físicos e Esportes sejam prazerosos aos estudantes a ponto de se tornarem hábitos saudáveis ao longo da vida.

Palavras Chave: Nível de Atividade Física; Qualidade de Vida; IPAQ; Escolares

ABSTRACT

The growing increase in noncommunicable diseases, a phenomenon that is associated with the sedentary lifestyle that characterizes large cities, has been one of the major public health concerns. At the same time, studies have shown increased sedentary lifestyle in children and adolescents. We know that the benefits of practicing Physical Activity for a good quality of life are many, and when this practice begins in childhood, its benefits may be perpetuated into adulthood. Thus, the present study aims to characterize and measure the level of physical activity in students from public schools in Brazil, as well as to verify if there is a difference between the sex and age variables. This is a descriptive and quantitative cross-sectional study, conducted from October to November 2019. The sample consisted of 75 students, 38 males and 37 females from 8th and 9th grade. final grades, aged 13 to 16 years, students of the municipal school Mário Andreazza. The Physical Activity level was measured by the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) in its short version, which identifies whether the individual is very active, active, insufficiently active or sedentary. The results are positive regarding the level of Physical Activity, only 4% of students were considered sedentary, followed by 9.33% insufficiently active, 64% considered active and 22.66% classified as very active. Healthy lifestyle awareness work aimed at students can be representative. Stressing the need to improve physical education classes for exercise and sports are pleasurable for students to the point that they have become healthy lifelong habits.

Keywords: Physical Activity Level; Quality of life; IPAQ; Schoolchildren

LISTA DE TABELAS

TABELA 01 – CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO O IPAQ	30
TABELA 02 – CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDANTES EM RELAÇÃO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO O IPAQ	34
TABELA 03 – CARACTERIZAÇÃO DOS ADOLESCENTES, QUANTO AO SEXO, EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA PROPOSTO PELA CLASSIFICAÇÃO DO IPAQ	35
TABELA 04 – CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDANTES, ENQUANTO A IDADE, EM RELAÇÃO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DADA EM PORCENTAGEM	36

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO/JUSTIFICATIVA	12
2	OBJETIVOS	15
2.1	Objetivo Geral	15
2.2	Objetivo Específico	15
3	REFERENCIAL TEÓRICO	16
3.1	Definições e conceitos sobre Atividade Física	16
3.2	Tipos de Atividades Físicas	18
3.3	Benefícios da atividade física	20
3.4	Resoluções do Ministério da Educação (MEC) e a Educação para Saúde no âmbito escolar	22
3.4.1	Proposição do PCN`s	22
3.4.2	Proposição da BNCC	25
4	METODOLOGIA	27
4.1	Desenho do Estudo	27
4.2	População e Amostra	28
4.3	Procedimento de coleta de dados	29
4.4	Instrumento da Pesquisa	29
4.5	Análises dos dados	31
4.6	Aspectos éticos	31
5	APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS	32
6	CONCLUSÃO	38
	REFERÊNCIA	39
	APÊNDICE	45
	APÊNDICE 1	46
	ANEXOS	48
	ANEXO 1	49
	ANEXO 2	51
	ANEXO 3	52

1 INTRODUÇÃO

O crescente aumento das chamadas doenças e agravos não transmissíveis (DANTs), fenômeno que é caracterizado e associado ao sedentarismo, vem tendo um aumento significativo nas cidades modernas, e tem constituído uma grande preocupação na saúde pública. O aumento do tempo destinado a atividades como, assistir televisão, jogar videogame, e utilizar o computador somado à diminuição dos períodos de educação física escolar e a restrição de opções e espaços de atividades de lazer são contribuintes para uma diminuição dos níveis de atividade física em crianças e adolescentes (Daniel e colaboradores, 2014; Guerra, Farias Junior e Florindo, 2016).

As diversas mudanças associadas ao processo de industrialização e modernização que vêm ocorrendo nas sociedades modernas, e, como consequência tem refletido diretamente em seus hábitos saudáveis. Isso resultou em um estilo de vida sedentário que, associado a outros fatores como: estresse, fumo e alimentação, excessivamente calórica; tem desencadeado diversos prejuízos a saúde da população (FERRAZ; MACHADO, 2008).

Em crianças e adolescentes, nota-se um crescimento em relação ao sedentarismo, e como consequência, o aumento de doenças causadas pela falta de atividade física, que são as chamadas doenças e agravos não transmissíveis (DANTs). (BARBIERE et al 2012). Com relação ao grupo de crianças e adolescentes Soares et. al. (2007) destacam que, atualmente, deve-se ter em mente que as condições impostas pela sociedade moderna, vêm alterando hábitos e relações pessoais e sociais desse grupo social; fato que em muitos casos, tem levando-os a maus hábitos de vida. As crianças e adolescentes vem adquirindo hábitos contrário daquilo que é considerado saudáveis, como exemplo temos o uso prolongado e indiscriminado de eletrônicos como, televisão, computadores, vídeo games, celulares, além de quase sempre utilizarem uma alimentação inadequada e prejudicial a saúde, como o fast food, esses aspectos vem repercutindo em mudança de rotina, que pode levar a obesidade e ao sedentarismo.

Dessa forma, a falta de atividade física compõe um dos principais fatores de riscos das doenças crônicas não transmissíveis, essas são responsáveis em uma de cada dez mortes, em todo o mundo. Portanto, a prática regular de atividade física,

quando criança e adolescente, contribui significativamente para a prevenção de tais índices, quando se chega fase adulta. (PAULO, 2014).

Segundo Da Mota (2012), citando Mendes et al. (2006), expõe que, a atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia para promoção da saúde. Entretanto, vários estudos pelo mundo, incluindo o Brasil, apontam para um elevado índice de sedentarismo em todos os grupos etários, variando de 50% a 80% da população mundial.

Apesar de todos os benefícios que a prática regular de atividade física proporciona, oito em cada dez crianças e adolescentes não atendem aos requisitos mínimos de atividade física para uma vida saudável. Portanto, uma prática regular e periódica de atividade física que atende ao mínimo recomendado, contribuirá para uma queda acentuada desses índices negativos, causado pela inatividade física. (BAUMAN et al 2012).

Dessa forma, várias instituições e organizações tais como a *International Federation of Sports Medicine* (1990), a *American Heart Association*, a Organização Mundial de Saúde (OMS) e o Colégio Americano de Medicina Desportiva têm enfatizado a importância da adoção de atividade física regular para a melhoria dos níveis de saúde individual e coletiva, especialmente para a prevenção e reabilitação de doenças cardiovasculares. (FLETCHER et al.,2016).

Amostras de algumas localidades brasileiras apontam que a prevalência do sedentarismo no tempo de lazer em adultos é em torno de 70%. Recentes resultados da Pesquisa sobre Padrão de Vida (IBGE) mostram que 80,8% dos indivíduos investigados não praticam exercício semanalmente. (SILVA et al, 2010)

O período da adolescência é fundamental para o desenvolvimento de bons níveis de aptidão física, visto que é a fase mais importante em relação aos aspectos motores. Para serem considerados ativos, os adolescentes devem envolver-se em atividade física, com intensidade variada, entre moderada e vigorosa, por pelo menos 60 minutos por dia, acumulando, 300 minutos por semana, sendo que, estas atividades, podem ser praticadas de forma estruturada ou não estruturada (STRONG e colaboradores, 2005).

Aquisição de um estilo de vida saudável a partir de uma prática regular de atividade física tem uma relação inversa com o risco de doenças, tendo efeito positivo e trazendo vários benefícios à saúde por meio de uma influência direta sobre a

morbidade na adolescência. Ressaltando que, se forem criados na adolescência, esses hábitos poderão fluir para a vida adulta (AZEVEDO JUNIOR et al, 2006).

Desta maneira, a atividade física é um meio bastante significativo na promoção da saúde e, conseqüentemente, da qualidade de vida, pois seus inúmeros benefícios atuam positivamente na vida do indivíduo. E a sua prática regular, quando criança e adolescente, trará benefícios positivos durante a vida adulta.

O presente estudo poderá contribuir para uma melhor elaboração da metodologia e aplicabilidade da disciplina de Educação Física nas escolas, sendo direcionados assuntos pertinentes a educação e promoção da saúde; sistematizando melhor os conteúdos dados em sala de aula, e como consequência, auxiliando na assimilação de hábitos saudáveis em escolares da região de foco deste estudo.

2 OBJETIVOS

2.1 objetivo geral

- Este estudo tem como objetivo geral caracterizar o nível de atividade física em escolares de uma escola da rede pública de São Luís – MA.

2.2 objetivos específicos

- Identificar o nível de atividade física em escolares da rede pública de ensino, do Bairro da Liberdade em São Luís - MA.
- Relacionar os aspectos que possam contribuir para o resultado.
- Elaborar estratégia para melhorar as possíveis deficiências em relação ao nível de atividade física a partir dos resultados obtidos, através de palestras e reuniões educativas sobre a importância da educação física.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Definições e conceitos sobre atividade física

Desde o início das civilizações da humanidade, na pré-história, o ser humano dependia das habilidades corporais, como: força muscular, velocidade e resistência; para sobreviver. Nos povos primitivos, a atividade física era essencialmente natural e predominava as atividades vitais à sobrevivência. No cotidiano, caracterizava-se por uma exercitação intensa, que marcava de forma decisiva a vivência de movimentos corporais diversificados e necessários para a superação dos obstáculos presentes na vida diária. Em suas constantes migrações em busca de moradias, realizavam longas caminhadas, nas quais, teriam que lutar, correr, saltar, e praticar diversas outras atividades, ou seja, eram seres extremamente ativos fisicamente.

Posteriormente na Grécia antiga, as atividades físicas eram desenvolvidas em forma de ginástica, que significava a arte do corpo nu. Tais atividades eram realizadas no intuito de treinamento, para formar bons guerreiros para guerra, ou para treinamentos de gladiadores. Para os filósofos gregos, os exercícios físicos eram extremamente importantes, tanto para a produção da beleza física, quanto para a formação do caráter.

A civilização grega deu início a uma nova era da humanidade, descobriu o valor humano e sua individualidade, desta forma deu início a história da educação física. As atividades físicas na antiguidade grega, em sua fase heroica-cavalheiresca, foi concebida para formar o atleta herói, conduzindo ao bom desempenho atlético da aristocracia guerreira, de modo geral, pode-se conceituar a Educação Física grega como um conjunto de atividades, com a finalidade de desenvolver a perfeição física e os valores morais, buscando a formação do indivíduo forte, saudável, belo e virtuoso.

Ao contrário dos gregos, os romanos realizavam suas atividades físicas de modo eminentemente prático, enquanto para os gregos, a ginástica era uma forma de atingir a perfeição do corpo e desenvolvimento de valores morais, para os romanos, seguia o intuito de desenvolver a virilidade. Em Roma, o objetivo principal era preparar os guerreiros para a conquista de novas terras, contemplando o ideal expansionista que os caracterizavam. Dessa maneira, a Educação Física para os romanos não se

relacionava com os aspectos humanistas, como faziam os gregos, mais com a preparação militar na sua essência.

Atualmente, a atividade física escolar, na forma de jogos, dança, ginástica, surgiu na Europa em meados do século XIX. A partir de então, começou a surgir diversos métodos de exercícios físicos propostos por diversos autores. No Brasil, os programas de atividade física “Educação Física”, teve seu início alicerçado em bases médicas, com intuito de formar o indivíduo saudável, com postura e aparência física boa. Posteriormente, no Estado Novo, surge a tendência militarista nos programas de atividade física escolar. Em 1940, inspirado no discurso liberal da Escola-Nova, a Educação Física iniciou o seu ingresso na área pedagógica. Mais tarde, a partir dos anos 1970, influenciado pelo sucesso de algumas equipes desportivas no exterior, surge a tendência esportiva na Educação Física, em que o pressuposto básico era formar equipes desportivas competitivas. Percebe-se, desta forma, que a atividade física relacionada à saúde, nunca chegou a ser privilegiada no contexto da Educação Física nacional.

Hoje, para o termo atividade física, encontramos na literatura diversas definições. A definição apresentada pelo Manifesto do Cirurgião Geral dos Estados Unidos em 1996 considera como atividade física, qualquer movimento corporal com gasto energético acima dos níveis de repouso, incluindo as atividades diárias, como banhar-se, vestir-se; as atividades de trabalho, como andar, carregar; e as atividades de lazer, como se exercitar, praticar esportes, dançar ,etc. (PITANGA, 2004 p. 12). Posteriormente, Shephard e Balady, definem atividade física como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultem em gasto energético, não se preocupando com a magnitude desse gasto de energia.

Guedes et. al. (2002), define atividade física como qualquer movimento corporal produzido voluntariamente pelos músculos esqueléticos, que resulta em demanda energética acima dos níveis considerados de repouso. Vale lembrar que esta não se refere apenas à prática de exercícios físicos regulares, mas como diz Glaner (2002), inclui todas as atividades realizadas diariamente no trabalho, no lazer e nas demais atividades como: alimentar-se, vestir-se, brincar, etc.

Esses autores diferenciam atividade física e exercício físico, a partir da intencionalidade do movimento, considerando que o exercício físico é planejado, há uma sistematização, com controle de frequência, de intensidade, e volume, tendo

como objetivo a otimização e manutenção do condicionamento físico, desta maneira o exercício físico é caracterizado como subgrupo das atividades físicas.

Ainda para Caspersen *et al.* essas definições podem ser complementadas, assinalando que o exercício tem como objetivo melhorar um ou mais componentes da aptidão: condição aeróbica, força e flexibilidade. Complementando essas definições temos a de Fahey *et al.*, em que, para ele, a atividade física define-se como qualquer movimento do corpo realizado pelos músculos que requer energia para acontecer, podendo ser apresentado em um *continuum*, com base na quantidade de energia despendida. Como exemplo subir escadas ou simplesmente caminhar são atividades fáceis que precisam de pouco esforço e gastam pouca energia, considerando que essa realização seja feita por pessoas saudáveis. Já andar de bicicleta ou correr alguns quilômetros demanda uma habilidade e um gasto energético consideravelmente maior. Todos esses autores defendem que exercício físico se diferencia também pela intencionalidade e planejamento, enquanto a expressão aptidão física representaria a habilidade do corpo de adaptar-se às demandas do esforço físico que a atividade precisa para níveis moderados ou vigorosos, sem levar a completa exaustão.

3.2 Tipos de atividades físicas.

Atividades Físicas Aeróbicas

O conceito de aeróbio, remete para a presença de oxigênio. Neste tipo de atividade física, os principais grupos musculares contraem-se a um ritmo constante e prolongado. Quanto maior for a aptidão aeróbia de uma pessoa, melhor o sistema cardiorrespiratório captará o oxigênio presente no ar, passa a fixá-lo, e a transportá-lo através da corrente sanguínea, promovendo a sua utilização pelos músculos durante a atividade física. Quando falamos de exercícios aeróbicos, estamos querendo dizer que o oxigênio é o fator principal, pois ele funcionará como fonte de queima dos substratos que irão produzir a energia transportada para o músculo que está em atividade.

As atividades físicas aeróbicas são caracterizadas como de longa duração, e devem ser praticadas de preferência, de forma contínua e de intensidade baixa à moderada. É um estimulador da função dos sistemas cardiorrespiratório e vascular;

e também do metabolismo, uma vez que aumenta a capacidade cardíaca e pulmonar para suprir a energia do músculo a partir do consumo do oxigênio.

São exemplos de exercícios aeróbios: Caminhar, correr, andar, pedalar, nadar, dançar, pular, exercitar, brincar, etc... Estes exercícios utilizam vários grupos musculares ao mesmo tempo. Nestes exercícios, a duração dos movimentos influencia mais que a velocidade; para caracterizar se a atividade é suave, moderada ou exaustiva.

Por serem exercícios feitos por um período de tempo mais longo, o corpo humano precisará de muito mais energia. No entanto, terá mais tempo para produzi-la. Há uma molécula chamada trifosfato de adenosina (ATP), que é utilizada tanto em exercícios aeróbicos como anaeróbicos. Ela é responsável por armazenar energia. Depois de usar parte do ATP presente nas células, o corpo passa a utilizar a glicose. Desta forma, os músculos passarão a utilizar a gordura acumulada para gerar energia. Não apenas nos músculos, mas em todo o corpo.

Alguns componentes da atividade aeróbica podem intensificar e maximizar seus benefícios como: a intensidade, que refere-se a taxa com que a atividade é realizada e pode ser considerada em termos do esforço físico gasto; a frequência, que é caracterizado como o total de atividades físicas realizadas durante a semana; e a duração, que é a quantidade em tempos (horas/minutos) de atividade realizada durante uma sessão.

Ao praticar atividades aeróbicas, teremos vários benefícios a saúde, como: aumenta a capacidade do coração e pulmões, a trabalhar com maior eficiência e se tornarem mais fortes; ajuda a aumentar a densidade óssea; reduz o estresse e diminui os riscos de doenças cardíacas e alguns tipos de câncer como o de, mama, color do útero, e próstata; pode evitar e aliviar a depressão; melhora no padrão de sono; aumenta o nível de confiança e fornece mais energia para combater desafios em casa e no trabalho; Ajuda a baixar o colesterol, a triglicéride e os níveis de pressão sanguínea; melhora a tolerância a glicose e a sensibilidade a insulina.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda 150 minutos semanais de atividade física leve ou moderada. O indivíduo deverá praticar cerca de 20 minutos ao dia, já terá os benefícios oportunizados pela prática regular de atividade física, ou pelo menos, 75 minutos de atividade física de maior intensidade por semana, cerca de 10 minutos por dia.

Atividades físicas anaeróbicas

As atividades anaeróbicas são caracterizadas, como qualquer atividade física que trabalhe alguns grupos musculares durante um determinado período de tempo, de uma forma que seja contínua e ritmada. Ou seja, é aquela atividade que utiliza uma forma de energia que não depende do uso de oxigênio, e é feito com alta intensidade e curta duração, diferentemente do aeróbico. Ele envolve um esforço mais intenso, pois é realizado por um número limitado de músculos.

Em exercícios anaeróbicos, o corpo produz energia através do metabolismo anaeróbico, que não utiliza oxigênio. Neste caso, a energia é produzida através da queima de carboidratos. Como nos exercícios aeróbicos, nos anaeróbicos são utilizados as moléculas ATP. Estas são reconstituídas instantaneamente através da creatina fosfato, outra molécula que se liga à ATP para a produção de energia. Estas moléculas estão presentes nos músculos esqueléticos e são cruciais.

Temos como exemplo de atividades anaeróbicas: os exercícios de velocidade, com ou sem carga, de curta duração e alta intensidade, como a corrida de cem metros rasos, os saltos, o arremesso de peso, correr de bicicleta, natação, pilates, exercícios de força ou exercícios resistidos com pesos como exemplo a musculação, etc.

Atividades físicas anaeróbicas trazem inúmeros benefícios para a saúde, como a melhoria do metabolismo, que fica mais rápido e eficiente; caso esses exercícios forem feitos regularmente, e o metabolismo passa a ter mais força para cumprir suas funções; outras áreas do corpo, também, são beneficiadas, dentre elas está o sistema imunológico, que terá mais poder na hora de enfrentar doenças, uma grande melhoria do sistema cardiovascular, que passa a trabalhar de forma mais eficaz, uma vez que todo o corpo ganha mais resistência, aumenta a força dos ossos, que passam a ser mais resistentes a fraturas e outras doenças, como a osteoporose.

3.3 Benefícios da atividade física

Para que tenhamos uma melhor qualidade de vida, é de suma importância, conhecer os benefícios da atividade física regular, tanto na prevenção, quanto no retardo de doenças crônicas, que estão cada vez mais frequentes em indivíduos da sociedade moderna. Desta forma é fundamental o conhecimento da população sobre

os benefícios da atividade física, na prevenção de saúde, especialmente, contra a hipertensão arterial e a diabetes, (KNUTH; ET AL, 2009).

Estudos epidemiológicos e documentos institucionais, propõem que a prática regular de atividade física e uma maior aptidão física estão diretamente ligados a uma menor mortalidade e a uma maior qualidade de vida da população.

Devido as bruscas mudanças na sociedade que vem acontecendo nas últimas décadas, começaram a surgir impactos negativos em relação a saúde. Tudo isso, deve-se a mudança de hábitos e padrões atuais, no entanto, há um agravamento nesse sentido, uma vez que as inovações tecnológicas tem favorecido uma maior comodidade da população, portanto, havendo um aumento do número de pessoas sedentárias.

A inatividade física tem propiciado o aumento do sedentarismo nas últimas décadas, esse é um dos principais fatores com gasto em saúde pública e risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares e cardiorrespiratórias na idade adulta (GUARDA, 2010). Entre crianças e adolescentes a prevalência do sedentarismo está alarmante, e conseqüentemente, aumentando o número de indivíduos com sobrepeso/obesidade.

A prática de atividade física regular, quando criança e adolescente, irá promover benefícios a saúde tanto a curto e a longo prazo. Além desses benefícios sobre a saúde, esses hábitos saudáveis praticados na infância e adolescência, tendem a se perpetuar na vida adulta. Apesar de inúmeros estudos sobre essa temática, é perceptível um número bastante alto de jovens sedentários, especialmente, em países em desenvolvimento e desenvolvidos. Sabe-se, então, que um dos fatores contribuintes para o aumento do sedentarismo, conseqüentemente, sobrepeso/obesidade é a diminuição da atividade física, (HALLAL; ET AL, 2010).

Portanto, vale a pena ressaltar, que a prática de atividades físicas, não somente está ligado ao combate do aumento do peso corporal, mais sim, existe uma imensa contribuição em todo o nosso metabolismo em função da manutenção da nossa saúde de modo geral. No entanto, para se ter uma boa qualidade de vida, saúde e maior longevidade um dos fatores fundamentais é a prática de atividade física regular, que além de atuar na prevenção/manutenção em doenças da ordem metabólica, também melhora o bem-estar e a autoestima.

Estudos mostram ligações entre a prática de exercícios físicos e aspectos específicos da saúde psicológica, mais notadamente, a ansiedade, o estresse, a

depressão, humor e emoção, autoestima e disfunção psicológica, concomitantemente, apresenta efeitos benéficos contra doenças degenerativas, tais como, hipertensão, doenças coronárias, diabetes; assumindo um papel fundamental da prevenção de tais doenças. Desta maneira, a prática regular de atividades físicas, trará benefícios positivos na morbidade e, eventualmente, da mortalidade da população. Os estudos enfatizam a importância da prática regular de atividade física em todas as faixas etárias para que se tenha uma boa qualidade de vida relacionada à saúde. Deste modo, entende que com a prática de atividade física regular, engloba um processo de comportamento preventivo que abranja um maior número de indivíduo na sociedade moderna (MOTA et al, 2006).

Dessa forma, a atividade física é vista como de extrema importância para prevenção/manutenção e restabelecimento dos equilíbrios biológicos, psicológicos e sociais, ameaçado constantemente pelas mudanças bruscas da sociedade moderna

3.4 Resoluções do Ministério da Educação (MEC) e a educação para saúde no âmbito escolar

3.4.1 Proposição dos PCN`s

No século passado, a Educação Física esteve estreitamente vinculada às instituições militares e à classe médica. Esses vínculos foram determinantes, tanto no que diz respeito à concepção da disciplina e suas finalidades, quanto ao seu campo de atuação e à forma de ser ensinada. A Educação Física, então, favoreceria a educação do corpo, tendo como meta a constituição de um físico saudável e equilibrado organicamente, menos suscetível às doenças.

Atualmente se concebe a existência de algumas abordagens para a Educação Física escolar no Brasil, que resultam na articulação de diferentes teorias psicológicas, sociológicas e concepções filosóficas, todas essas concepções tendem a ampliar o campo de reflexão aproximando das ciências humanas. Dessa forma, a educação física articula as múltiplas dimensões do ser humano.

A Lei de Diretrizes e Bases promulgada em 20 de dezembro de 1996 busca transformar o caráter que a Educação Física assumiu nos últimos anos, afirmando que a educação, integrada à proposta pedagógica da escola, é componente curricular

da Educação Básica, ajustando-se às faixas etárias e às condições da população escolar, sendo facultativa, nos cursos noturnos.

Um dos pressupostos dos PCN's em relação ao conteúdo da Educação Física, que é, conhecer e cuidar do próprio corpo, valorizando e adotando hábitos saudáveis como um dos aspectos básicos da qualidade de vida e agindo com responsabilidade em relação à sua saúde e à saúde coletiva. Desta maneira, o trabalho da Educação Física, tem suas concepções baseados no corpo e movimento, ou seja, o campo de atuação tem íntima relação com compreensão desses dois conceitos. Atualmente, além de outras concepções vistas, é de suma importância que se considere, também, as dimensões culturais, sociais, políticas e afetivas, presentes no corpo vivo, isto é, no corpo das pessoas, que interagem e se movimentam como sujeitos sociais e como cidadãos.

Buscando uma melhor compreensão da proposta, os Parâmetros Curriculares Nacionais, adotou uma distinção entre organismo, que é um sistema estritamente fisiológico; e o corpo, que se relaciona dentro de um contexto sociocultural. E aborda o conteúdo da Educação Física como expressões culturais, com conhecimentos historicamente acumulados e socialmente transmitidos. Portanto, a presente proposta entende a Educação Física como uma cultura corporal.

Dentre uma vasta cultura corporal adquirida ao longo do tempo, algumas foram incorporadas pela Educação Física em seus conteúdos: o jogo, o esporte, a dança, a ginástica e a luta. Esses têm em comum a representação corporal; com características lúdicas, de diversas culturas humanas; todos eles ressignificam a cultura corporal humana e o fazem utilizando uma atitude lúdica. Desta maneira, a área da Educação Física, adquiriu muitos conhecimentos produzidos através do corpo e movimento. Entre eles, se consideram fundamentais as atividades culturais de movimento com finalidade de lazer, expressão de sentimentos, afetos e emoções, e com possibilidades de promoção, recuperação e manutenção da saúde.

Os PCN's, consideram localizar dentre o jogo, esporte, dança, ginástica e luta, seus benefícios fisiológicos e psicológicos e suas possibilidades de utilização como instrumentos de comunicação, expressão, lazer e cultura, e formular, a partir daí, as propostas para a Educação Física escolar. O processo de ensino e aprendizagem em Educação Física, portanto, não se restringe ao simples exercício de certas habilidades e destrezas, mas sim, de capacitar o indivíduo a refletir sobre suas possibilidades

corporais e, com autonomia, exercê-las de maneira social e culturalmente significativa e adequada.

No intuito de garantir uma coerência com relação as concepções expostas nos Parâmetros Curriculares Nacionais, foram eleitos alguns critérios para a seleção de conteúdos na área da Educação Física. Em relação a relevância social, foram selecionadas práticas da cultura corporal que têm presença marcante na sociedade brasileira, cuja aprendizagem favorece a ampliação das capacidades de interação sociocultural, o usufruto das possibilidades de lazer, a promoção e a manutenção da saúde pessoal e coletiva. Contemplou, também, temas transversais, como: característica do aluno; que possibilite diferenças entre regiões, cidades e localidades brasileiras e suas respectivas populações. Além disso, tomou-se, também, como referencial a necessidade de considerar o crescimento e as possibilidades de aprendizagem dos alunos. E por último, a escolha dos conteúdos de acordo com a cultura corporal da Educação Física, contemplando assim, a enorme gama de conhecimentos desta área.

Os Parâmetros Curriculares Nacionais buscam, na área de educação física, duas propostas, primeiro, respeitar as diversidades regionais, culturais e políticas, presente no país; em segundo, a necessidade de construir referências nacionais, igualmente em todo o território nacional. E através dessas possibilidades, visou criar condições nas escolas que possam contribuir ao estudante, o acesso ao conjunto de conhecimento, socialmente elaborados e reconhecidos como indispensáveis em todos os aspectos da cidadania.

Desta maneira, a escola tem como dever preparar o aluno para a vida, e, questões como saúde devem obrigatoriamente está intrínseca no planejamento escolar. Os conhecimentos, os valores e recursos metodológicos que a escola oferece ao aluno devem situar de forma positiva, na sua realidade e possibilitar quando adulto, o cuidado e manutenção da saúde. Com o auxílio do PCN's, os profissionais da área de Educação Física, podem idealizar e usufruir dos conhecimentos, proporcionando aos alunos aulas mais prazerosas e com um aporte teórico mais direcionado aos intuitos da área.

3.4.2 Proposição da BNCC

A Base Nacional Comum Curricular (BNCC), é um documento de caráter normativo que define o conjunto orgânico e progressivo de aprendizagens essenciais que todos os alunos devem desenvolver ao longo das etapas e modalidades da Educação Básica, de modo a que tenham assegurados seus direitos de aprendizagem e desenvolvimento, em conformidade com o que preceitua o Plano Nacional de Educação (PNE).

A BNCC afirma que, durante a educação básica, as aprendizagens essenciais devem concorrer para assegurar aos estudantes o desenvolvimento das competências gerais, que consubstanciam, no âmbito pedagógico, os direitos de aprendizagem e desenvolvimento. Tais competências são definidas como: mobilização do conhecimento (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho. Com a aplicação dessas competências, a BNCC reconhece que a “educação deve afirmar valores e estimular ações que contribuam para a transformação da sociedade, tornando-a mais humana, socialmente justa e, também, voltada para a preservação da natureza” (BRASIL, 2013), mostrando-se também alinhada à Agenda 2030 da Organização das Nações Unidas (ONU).

Para a BNCC, Educação Física é o componente curricular que tematiza as práticas corporais em suas diversas formas de codificação e significação social, entendidas como manifestações das possibilidades expressivas dos sujeitos, produzidas por diversos grupos sociais no decorrer da história. Nas aulas de Educação Física, devem ser abordadas, práticas corporais como um fenômeno dinâmico, diversificado, pluridimensional, singular e contraditório. Desse modo, é possível assegurar aos alunos a construção de um conjunto de conhecimentos que permitam ampliar sua consciência a respeito de seus movimentos e dos recursos para o cuidado de si e dos outros e desenvolver autonomia para apropriação e utilização da cultura corporal de movimento em diversas finalidades humanas.

Desta forma, a Base Nacional Comum Curricular, expressa três elementos fundamentais comuns às práticas corporais comuns, movimento do corpo como elemento essencial, a organização interna, a qual, deve ser pautada por uma lógica específica, e o produto cultural vinculado com o lazer entretenimento e ou o cuidado

com o corpo e a saúde. Entendendo assim, que tais práticas serão realizadas fora de um contexto de obrigações, nas quais os sujeitos se envolvem em função de propósitos específicos, sem caráter instrumental.

Ao brincar, dançar, jogar, praticar esportes, ginásticas ou atividades de aventura, para além da ludicidade, os estudantes se apropriam das lógicas intrínsecas (regras, códigos, rituais, sistemáticas de funcionamento, organização, táticas, etc.) a essas manifestações, assim como trocam entre si e com a sociedade as representações e os significados que lhes são atribuídos. Considerando as características dessas práticas corporais, duas das dez competências específicas para o ensino fundamental, tem relação direta com a manutenção e cuidados com a saúde. No item três, cita que devem ser refletido criticamente, sobre as relações entre a realização das práticas corporais e os processos de saúde/doença, inclusive no contexto das atividades laborais; no item oito, ressalta que deve-se usufruir das práticas corporais de forma autônoma para potencializar o envolvimento em contextos de lazer, ampliando desta forma, as redes de sociabilidade e a promoção da saúde.

4 METODOLOGIA

4.1 Desenho do estudo

Trata-se de estudo de caráter transversal, caracterizado como um trabalho quantitativo e descritivo. A pesquisa quantitativa é uma modalidade de pesquisa que atua sobre um problema humano ou social, é baseada no teste de uma teoria e composta por variáveis quantificadas em números, as quais são analisadas de modo estatístico, com o objetivo de determinar se as generalizações previstas na teoria se sustentam ou não. A pesquisa quantitativa, enfatiza e analisa a dedução, envolvendo na maioria dos casos, controle preciso, rígida análise dos dados e controle das variáveis.

Para Mattar (2001), a pesquisa quantitativa busca a validação das hipóteses mediante a utilização de dados estruturados, estatísticos, com análise de um grande número de casos representativos, recomendando um curso final da ação. Ela quantifica os dados e generaliza os resultados da amostra para os interessados.

Na pesquisa quantitativa, a determinação da composição e do tamanho da amostra é um processo no qual a estatística tornou-se o meio principal. Como, na pesquisa quantitativa, as respostas de alguns problemas podem ser inferidas para o todo, então, a amostra deve ser muito bem definida; caso contrário, podem surgir problemas ao se utilizar a solução para o todo (MALHOTRA, 2001).

Diferentemente da pesquisa qualitativa, os resultados da pesquisa quantitativa podem ser quantificados. Como as amostras geralmente são grandes e consideradas representativas da população, os resultados são tomados como se constituíssem um retrato real de toda a população alvo da pesquisa. A pesquisa quantitativa se centra na objetividade. Influenciada pelo positivismo, considera que a realidade só pode ser compreendida com base na análise de dados brutos, recolhidos com o auxílio de instrumentos padronizados e neutros. A pesquisa quantitativa recorre à linguagem matemática para descrever as causas de um fenômeno, as relações entre variáveis, etc. A utilização conjunta da pesquisa qualitativa e quantitativa permite recolher mais informações do que se poderia conseguir isoladamente. (FOSECA, 2002, p. 20).

Já a pesquisa descritiva, tem como características descrever determinada população ou fenômeno, podendo estabelecer relações entre as variáveis. Na pesquisa descritiva, é exigido do investigador uma série de informações daquilo que deseja pesquisar. Desta maneira, esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade.

Para Gil (2008), descrever as características de determinadas populações ou fenômenos. Uma de suas peculiaridades está na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática. Ex.: pesquisa referente à idade, sexo, procedência, eleição, etc.

O processo descritivo visa à identificação, registro e análise das características, fatores ou variáveis que se relacionam com o fenômeno ou processo. Esse tipo de pesquisa pode ser entendida como um estudo de caso, onde, após a coleta de dados, é realizada uma análise das relações entre as variáveis para uma posterior determinação dos efeitos resultantes em uma empresa, sistema de produção ou produto.

De acordo com Aaker, Kumar & Day (2004), a pesquisa descritiva, normalmente, usa dados dos levantamentos e caracteriza-se por hipóteses especulativas que não especificam relações de causalidade. Quando se diz que uma pesquisa é descritiva, se está querendo dizer que se limita a uma descrição pura e simples de cada uma das variáveis, isoladamente, sem que sua associação ou interação com as demais sejam examinadas.

4.2 População e Amostra

A população do estudo foram 120 estudantes de ambos os sexos, e a amostra foi constituída de 75 alunos do 8º e 9º ano do Ensino Fundamental das séries finais, com faixa etária de 13 a 16 anos, de uma escola pública da rede municipal, na região periférica de São Luís – MA. A instituição funciona nos três turnos de ensino, e é constituída de 10 turmas, do primeiro ao nono ano do ensino fundamental, com o total de 451 alunos.

Como critério de inclusão, todos os estudantes deveriam estar devidamente matriculados, e com frequência regular na instituição. E como critério de exclusão, aqueles alunos que não entregaram o termo de consentimento livre esclarecido,

devidamente assinado pelo responsável, e os alunos que não compareceram à escola nos dias da aplicação do questionário.

4.3 Procedimentos de Coleta de Dados

No primeiro momento, solicitamos o aval da instituição, onde foi aplicado o questionário; no segundo momento, foi informado a comunidade participante da pesquisa, como seria dirigido o estudo, e o envio aos responsáveis desses, do termo de consentimento livre esclarecido (TCLE), para que pudesse ser assinado por seus responsáveis, e assim, ficassem aptos a participarem do estudo. A pesquisa foi realizada no período de outubro a novembro do ano de 2019, no turno vespertino, e foi aplicado, durante as aulas de Educação Física. As coletas dos dados foram realizadas pelo autor do estudo, e teve o auxílio, na aplicação do questionário, dos professores dessa disciplina.

Para o procedimento de coleta de dados, foi aplicado o questionário internacional de atividade física (IPAQ), na sua versão curta.

4.4 Instrumento da Pesquisa

Há diversos modelos de questionários reconhecidos e usados para mensurar o nível de atividade física em diferentes populações, assim como o questionário internacional de atividade física (IPAQ), criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o Centro de Controle e Prevenção de Doenças dos Estados Unidos (CDC) e o Instituto Karolinska, na Suécia. No Brasil, o centro de estudos do laboratório de aptidão física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), fez a revalidação e reprodutibilidade.

O IPAQ é um questionário que permite estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade leve, moderada e vigorosa. Disponível em três versões, o questionário apresenta uma, no formato longo; uma no curto e outra adaptada. No formato longo, há 27 questões relativas a atividades físicas realizadas em uma semana normal, com intensidade leve, moderada e vigorosa com duração de 10 minutos contínuos, divididos em quatro categorias de atividade física, sendo elas: trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer. A versão do formato curto apresenta sete questões, cujas informações estimam o tempo despendido por

semana em diferentes dimensões de atividade física, como caminhadas e esforço físico entre a intensidades leve, moderada e vigorosa. Já a versão adaptada apresenta 15 questões que avaliam os níveis de atividade física para populações especiais, sendo aplicadas a idosos, obesos, crianças, entre outros.

Desta forma, IPAQ se reporta às atividades físicas realizadas durante a última semana que antecede à sua aplicação. Os dados coletados tratam da quantidade de dias nos quais os sujeitos praticam atividade física em três intensidades diferentes, sendo elas leves, moderadas e vigorosas, bem como do tempo que realizam cada uma dessas atividades (Guedes e colaboradores, 2005). Para a análise dos dados, todas as horas são transformadas em minutos e, através da combinação do número de dias, nas diferentes intensidades de atividade física, o indivíduo será classificado ao final como muito ativo, ativo, irregularmente ativo ou sedentário (IPAQ, 2005), de acordo com a tabela 1.

TABELA 1 - CLASSIFICAÇÃO DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO O IPAQ.

Classificação do Nível de Atividade Física
1. MUITO ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:
a) VIGOROSA: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão e/ou
b) VIGOROSA: 3 dias/semana e 20 minutos por sessão + MODERADA e/ou LEVE: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão.
2. ATIVO: aquele que cumpriu as recomendações de:
a) VIGOROSA: 3 dias/semana e 20 minutos por sessão; e/ou
b) MODERADA ou LEVE: 5 dias/semana e 30 minutos por sessão; e/ou
c) Qualquer atividade somada: 5 dias/sem e 150 minutos/semana (leve + moderada + vigorosa).
3. IRREGULARMENTE ATIVO: aquele que realiza atividade física, porém insuficiente para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Para realizar essa classificação soma-se a frequência e a duração dos diferentes tipos de atividades (leve + moderada + vigorosa).
a) Frequência: 5 dias /semana ou
b) Duração: 150 minutos / semana
4. SEDENTÁRIO: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana.

Fonte: CELAFISCS (2010)

4.5 Análise dos dados

Tendo como principal objetivo do estudo, analisar, discutir e verificar os níveis de atividade física em escolares do Ensino Fundamental, do bairro da Liberdade, da região periférica de São Luís – MA, dessa forma, as variáveis estudadas foram: sexo, idade.

Assim, os resultados descritivos e quantitativos obtidos durante a pesquisa foram expressos por porcentagem, frequência absoluta, mediana e desvio padrão, através de tabelas, que será feita uma relação das variáveis com seus respectivos resultados absolutos obtidos.

4.5 Aspectos Éticos

A pesquisa foi assegurada nos preceitos éticos em estudos com seres humanos, seguindo as normas da resolução nº 589/18, do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde, tendo sido aprovado em reunião do colegiado do curso de Educação Física, da Universidade Federal do Maranhão-UFMA. Todos os responsáveis pelos participantes voluntários da pesquisa assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no qual, tem informações gerais de como será feita a pesquisa, bem como seus objetivos e finalidade, e os devidos contatos com os responsáveis pelo estudo.

5 APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS

O estudo buscou verificar e entender os possíveis níveis de atividades físicas em escolares do Bairro da Liberdade em São Luís - MA, e quais as interferências internas e externas da escola que podem aumentar ou diminuir esses índices; qual a relação entre sexo e idade nos resultados. Os dados serão apresentados em forma de tabela, e a discussão será realizada através da bibliografia consultada.

Participaram da pesquisa 75 escolares, com idade entre 13 a 16 anos, sendo 38 indivíduo do sexo masculino (50,66%), e 37 indivíduo do sexo feminino (49,33%), os quais, foram classificados de acordo com o nível de atividade física coletado pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ), que classifica os indivíduos como muito ativo, ativo, insuficientemente ativo e sedentário, levando em consideração a quantidade de atividade física praticada na semana; dada em minutos.

A primeira pergunta do questionário é relacionada somente a caminhada, que diz: em quantos dias da última semana você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos em casa, na escola ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por prazer ou como forma de exercício? 40 estudantes, cerca de 53,33% do total, responderam que fizeram mais de 5 dias de caminhada de 10 ou mais minutos contínuos durante a última semana, fato esse, que é caracterizado pelo motivo de residirem na própria comunidade e o meio de deslocamento até a escola é a pé, então convêm afirmar, que o índice elevado de alunos a fazer caminhada por mais de 5 dias na semana está diretamente ligado a forma de transporte dos alunos, das suas residências até a escola; os demais estudantes que responderam mais de 5 vezes na semana, exerceram algum tipo de caminhada, como por exemplo, fazer caminhada com os pais, se deslocarem de sua residência para comprar alimentos na feira, caminhar com amigos na comunidade, etc.

Os escolares que responderam menos de 5 dias na semana de caminhada contínua foram 17, que equivale a 22,66% da população estudada. Estes moram próximo a escola e o deslocamento até a instituição não ultrapassa os 10 minutos contínuos, então, os tipos de caminhada que foram diagnosticados a esse tópico são as caminhadas feitas na comunidade; caminhada como meio esportivo, e deslocamento de suas residências até a feira, etc. E, 18 estudantes, cerca de 24% da população de estudo, não realizaram nenhum tipo de caminhada na semana.

A segunda pergunta do questionário é relacionado as atividades físicas

moderadas: 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 em casa, no quintal ou no jardim, como: varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração? (**NÃO INCLUA CAMINHADA**).

Dos 75 estudantes entrevistados, 40 (53,33%) realizaram mais de 5 atividades moderadas durante a semana, e desses, cerca 70% são do sexo feminino, que são os que realizam mais atividades domésticas diariamente; essa característica é o fator determinante para aumento nas atividades moderadas em relação ao sexo feminino. Os demais realizaram atividades como: andar de bicicleta, dançar, jogar vôlei recreativo na escola, e atividades práticas nas aulas de Educação física, onde, é característica determinante, dentro da escola, para o aumento desse índice. E cerca de 25 estudantes (33,33%) realizaram essas atividades em menos de 5 dias na semana, esse percentual foi caracterizado como a maioria do sexo masculino, que praticaram atividades como: pedalar na bicicleta, dançar, fazer ginástica aeróbica e jogar vôlei recreativo na escola. 10 estudantes não praticaram nenhuma atividade moderada durante a semana.

A terceira pergunta do questionário é relacionada as atividades vigorosas praticadas durante a semana: 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?

Dos 75 estudantes, 16 (21,33%) praticaram mais de 5 dias atividades vigorosas durante a semana, atividades como correr, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, foram praticadas, majoritariamente, por estudantes do sexo masculino, tais práticas de atividades é comum na comunidade, e é tido como forma de lazer por seus praticantes.

Cerca de 35 (46,66%) participantes da pesquisa, realizaram pelo menos uma dessas atividades durante a semana, e 24 estudantes (32%), maioria do sexo feminino, não realizaram nenhum tipo de atividade vigorosa durante a semana.

TABELA 2 – CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDANTES EM RELAÇÃO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA SEGUNDO O IPAQ

Nível de atividade física	Quantidade	%
Muito Ativo	17	22,66
Ativo	48	64
Insuficientemente Ativo	07	9,33
Sedentário	03	4
Total	75	100

Fonte: Silva, monografia, 2019

Levando em consideração os resultados obtidos na tabela 2, com a aplicação do questionário internacional de atividade física (IPAQ), foi possível constatar que 86.66% (muito ativo + Ativo) do total de alunos que participaram da pesquisa estão nos níveis considerados adequados de atividade física, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a qual, recomenda no mínimo 150 minutos de atividades intensas à moderadas por semana, ou 75 minutos de atividades intensas e vigorosas por semana para o indivíduo ser considerado ativo, e para benefício adicionais de saúde em pessoas adultas, deve-se aumentar de 150 para 300 minutos por semana a prática de atividade física moderada e intensa, e de 75 para 150 minutos a prática de atividade física intensa e vigorosa.

Corroborando com o resultado desta pesquisa, Barbosa e colaboradores (2016), em outra investigação realizada com 50 estudantes adolescentes com faixa etária entre 15 e 18 anos, de uma escola pública de Palmas – TO, encontrou um nível elevado de adolescentes ativos e muito ativos, 95% da amostra de acordo com os dados do IPAQ. Entretanto, os autores ressaltam que mesmo com níveis acima da média da literatura de atividade física e um bom estado nutricional de acordo com o IMC, os adolescentes não apresentaram valores considerados adequados para uma boa aptidão física, considerando as variáveis; resistência muscular e resistência aeróbia.

A tabela 3 apresenta os resultados obtidos comparando os níveis de atividade física (Muito Ativo, Ativo, Insuficientemente Ativo, Sedentário) quanto ao sexo:

TABELA – 3 CARACTERIZAÇÃO DOS ADOLESCENTES, QUANTO AO SEXO, EM RELAÇÃO AOS NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA PROPOSTO PELA CLASSIFICAÇÃO DO IPAQ

Sexo	Nº de alunos	Muito Ativo		Ativo		Insuficientemente Ativo		Sedentário	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Masculino	38	15	39,47	19	50	03	7,89	01	2,63
Feminino	37	02	5,40	29	78,37	04	10,81	02	5,40

Legenda: n – número de alunos.

Fonte: Silva, monografia, 2019

De acordo com a classificação do IPAQ, a tabela 3 apresenta a comparação dos resultados do nível de atividade física em relação ao sexo. Dos 38 alunos do sexo masculino 15 foram classificados como muito ativo (39,47%), 19 estudantes foram classificados como ativo (50%), 03 estudantes foram classificados como insuficientemente ativos (7,89%), e apenas 01 estudante como sedentário (2,63%). Dos 37 estudantes do sexo feminino, apenas 02 foram classificados como muito ativo (5,40%), em contrapartida, 29 estudantes foram classificados como ativos (78,37%, 04 estudantes foram classificados insuficientemente ativos (10,81%), e 02 estudantes foram classificados como sedentários (5,40%).

Pode-se afirmar que na pesquisa, os estudantes do sexo masculino tiveram uma proporção maior em relação ao sexo feminino na classificação dos muitos ativos. Já, os estudantes do sexo feminino tiveram uma proporção bem superior na classificação dos ativos. Desta mesma forma, houve uma maior incidência de insuficientemente ativos e sedentários nos estudantes do sexo feminino.

Esses resultados encontrados, se assemelham a uma pesquisa realizada na cidade de pelotas – RS (Voser e colaboradores 2017), a qual, desenvolveu um trabalho com 105 estudantes, utilizando o mesmo questionário o IPAQ, sendo 49 do sexo masculino (46,67%) e 56 do sexo feminino (53,33%). De acordo com a classificação do IPAQ, dos 49 adolescentes do sexo masculino analisados, 29 foram classificados como muito ativos (27,62%), 7 como ativos (6,67%) e 13 como irregularmente ativos (12,38%).

Das 56 adolescentes do sexo feminino, 16 foram classificadas como muito ativas (15,24%), 10 como ativas (9,52%) e 30 como irregularmente ativas (28,57%). Desta maneira, podemos afirmar que houve uma maior incidência de escolares do

sexo masculino considerados muito ativo, e uma maior incidência dos estudantes do sexo feminino considerados insuficientemente ativos ou sedentários.

Corroborando com os resultados da presente pesquisa, em outra investigação, realizada com estudantes adolescentes entre 15 e 18 anos, no município de Londrina-PR, pode-se concluir que os rapazes demonstraram ser fisicamente mais ativos que as moças; sobretudo em eventos associados à prática de exercícios físicos e de esportes. Nesta, observou-se que, com a idade, os níveis de prática de atividade física habitual tenderam a reduzir-se de forma mais expressiva entre as moças, Alberto e Júnior (2016) sugere que fatores sociais, históricos e biológicos possam influenciar na participação de moças em atividades físicas, o condicionamento social de que a fragilidade do corpo, delicadeza e ternura devem ser conservadas muitas vezes influencia na participação das moças em atividades intensas ou moderadas.

A tabela 4 mostra o resultado da pesquisa em relação a variável idade. Foi feita a associação entre as idades 13, 14, 15 e 16 anos dos estudantes. Nesse sentido, foram dadas as porcentagens equivalentes ao nível de atividade física, muito ativo, ativo, insuficientemente ativo e sedentário, as quais, são as classificações dada pelo IPAQ.

TABELA 4 – CARACTERIZAÇÃO DOS ESTUDANTES, ENQUANTO A IDADE, EM RELAÇÃO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DADA EM PORCENTAGEM

Idade	Muito Ativo	Ativo	Insuficientem ente Ativo	Sedentário
13	18,75%	68,65%	12,05%	0%
14	32,14%	60,71%	3,57%	3,57%
15	15,38%	73,07%	7,69%	3,84%
16	28,57%	42,85%	14,28%	14,28%

Fonte: Silva, Monografia, 2019

Ao analisarmos o nível habitual de atividade física de acordo com a idade dos estudantes, constatou-se que independente da faixa etária, se manteve um padrão dos resultados obtidos em outras variáveis. Desta maneira, foi possível observar um bom índice em relação aos estudantes considerados muito ativos e ativos; alunos estudados na faixa etária de 13 anos apresentaram 18,75% de muito ativos e 68,65%

ativos, estudantes na faixa etária 14 anos, 32,14% foram considerados muito ativos e 60,71% ativos, na faixa etária de 15 anos, 15,38% foram considerados muito ativos e 42,85% ativos, e com idade de 16 anos, 28,57% foram considerados muito ativos e 42,85% ativos.

Dessa forma, não foi possível fazer a constatação de que, quanto maior ou menor a faixa etária, os estudantes apresentarão um alto ou baixo índice de atividade física. Arremetendo esses dados na classificação do IPAQ, independente da faixa etária, é possível constatar que todos apresentaram um bom índice em relação aos muito ativos e ativos, com uma proporção bem maior para os escolares considerados ativos.

Contrariando os resultados deste estudo, em pesquisa realizado por Malina (2001), foi possível constatar que o nível de atividade física declina consideravelmente com o crescimento da adolescência para o adulto jovem. O mesmo autor, ainda, faz registro de estudos que identificam e determinam fatores de risco para o sedentarismo, como por exemplo, pais inativos fisicamente, escolas sem práticas esportivas, ser do gênero feminino, viver em área urbana e TV no quarto da criança.

6 CONCLUSÃO

De acordo com o análise dos resultados do presente estudo, concluímos que o nível de atividade física nos escolares foi considerado alto, com um percentual de 22,66% para os MUITO ATIVOS, 64% para os ATIVOS, 9,33% INSUFICIENTEMENTE ATIVOS e apenas 4% sendo considerado SEDENTÁRIOS; Os aspectos que interferem nestes resultados, são as características culturais relacionado ao lazer e prática esportiva daquela região, onde, foi possível observar uma elevada prática de diferente esportes e atividades de lazer nessa população, essas características são percebidas tanto internamente à escola, quanto externamente. Outra característica que interferiu no índice considerado alto do sexo feminino, são práticas diárias de atividades domésticas praticadas pelas estudantes.

E como estratégia para melhorar ou manter esses índices considerados bons, foi feito uma palestra com os estudantes daquela escola, esclarecendo aos alunos sobre o conceito de atividade física, formas de práticas, esclarecendo quantos minutos durante a semana é recomendado pela OMS, e sobre a importância de uma prática regular. Desta maneira, sugere-se a necessidade de intervenção com programas de promoção da saúde voltados à manutenção desse estilo de vida dos escolares, tanto na escola quanto na comunidade. Assim, torna-se essencial que as políticas públicas invistam na escola e promovam projetos sociais que estimulem a prática regular de atividade física, bem como na estruturação de espaços adequados.

Provavelmente não podemos fazer associações concretas, devido ao fato dessa amostra ser considerada pequena e ter utilizado apenas uma escola na pesquisa, mas não descartamos, também, a possibilidade de haver reais associações nos resultados. Para estudos futuros, sugere-se uma amostra maior e uma quantidade maior de escolas.

Apesar de resultados favoráveis obtidos nessa pesquisa, recomenda-se maiores estudos com essa população para que venha corroborar ou não com esses resultados.

REFERÊNCIAS

ARMSTRONG, Neil. Aptidão aeróbica de crianças e adolescentes. **Jornal de Pediatria**: 82, 6, 24-30. 2006.

AZEVEDO JUNIOR, Mario Renato de; ARAÚJO, Cora Luiza Pavin. Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. **Revista Brasileiro de Educação Física**. São Paulo, v. 20, n. 1, p. 2-8, 2006.

AAKMAR, David; DAY, George; KUMAR, Sullivan. **Pesquisa de Marketing**. Atlas Editora, 2004.

BARBIERE, Aline Fabiane; MELO, Rosângela Aparecida. As causas da obesidade: uma análise sob a perspectiva materialista histórica. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, Campinas, v. 10, n. 1, p. 121-141, jan./abr. 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Políticas de Saúde-MS. A promoção de saúde no contexto escolar. **Rev. Saúde Pública**. Vol. 36. Num. 2. p. 533-535. 2002.

BARUKI, Silvia Beatriz Serra; ROSADO, Lina Enriqueta Fradsen. Associação entre estado nutricional e atividade física em escolares da Rede Municipal de Ensino de Corumbá – MS. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 12, n. 2, p. 90-94, 2006.

BARBOSA, Thaizi; ZICA, Matheus; QUARESMA, Fernando; SONATI, Jaqueline; MACIEL, Erika. Relação entre composição corporal e aptidão física em grupo de escolares do ensino médio no Brasil. **Revista da UIIPS**. Vol. 4. Num. 2. p. 273-284. 2016.

BAUMAN, Adrian; REIS, Rodrigo Silva; SALLIS, Salles; WELLS, Jonattan James. Correlates of physical activity: why are some people physically active and others not *Lancet* 2012; 6736:31-44.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Aprender e ensinar Educação Física no ensino fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação física**. Brasília: SEFOR 1997.

BRASÍLIA. Ministério da Educação. Educação Física no Ensino Fundamental – Anos Iniciais. **Base nacional comum curricular**. Brasília: 2018. p. 224-230.

BRASIL. Ministério da Educação e do Desporto. Os conteúdos de Educação Física no ensino fundamental. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação física**. Brasília. 1997. p. 45-50.

BRASIL. Ministério da Educação e do desporto. Caracterização da área de Educação Física. **Parâmetros curriculares nacionais : Educação física**. Brasília. 1997. p. 19-28.

BRASÍLIA. Ministério da Educação. Competências específica para a educação física no ensino fundamental. **Base nacional comum curricular**. Brasília: 2018. p. 213-223.

BRASÍLIA. Ministério da Educação. Educação Física no Ensino Fundamental – Anos Iniciais: unidade temática, objetos de conhecimento e habilidades. **Parâmetros curriculares nacionais: Educação Física**. Brasília: 2018. P. 231-240.

CELESTRINO, Juliano Oliveira; COSTA, André Santos. A prática de atividade física entre escolares com sobrepeso e obesidade. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**: 5, n. especial, 47-54. 2007.

CAPUTO, Eduardo; COZZANSA, Marcelo. Relação entre índice de massa corporal e participação nas aulas de educação física: uma comparação entre escola pública e privada. **Pensar a Prática**, Goiânia, v. 12, n. 3, 2009.

CASPERSEN CJ, Powell KF, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep* 1985;100:126-31.

CESCHINI, Fábio Luís; ANDRADE, Douglas Roque; OLIVEIRA, Luís Caldas; ARAÚJO JÚNIOR, Jorge Fernando; MATSUDO, Victor Rodrigues. Prevalência de inatividade física e fatores associados em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais. **J. Pediatria**. Vol. 85. Num. 4. p. 301-306. 2009.

COSTA, Felipe Ferreira; ASSIS, Maria Alice Altemburg. Nível de atividade física e comportamentos sedentários de escolares de sete a dez anos de Florianópolis-SC. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Florianópolis**, v. 16, n. 1, p. 48-54, 2010.

DANIEL, Carine Garcia; GUIMARÃES, Gehysa; AERTS, Denise Rangel Ganzo de Castro; RIETH, Sofia; BAPTISTA, Rafael Reimann.; JACOB, Maria Helena Vianna Metello. Imagem corporal, atividade física e estado nutricional em adolescentes no sul do Brasil. **Aletheia**. Núm. 45. p. 128-138. 2014.

FRIEDRICH, Roberta Roggia; SCHUCH Ilaine; WAGNER Mário Bernardes. Efeito de intervenções sobre o índice de massa corporal em escolares. **Rev Saúde Pública**. 2012;46(3):551-60.

FLECTHER, Helen. Sleeping Beauty and the Story of the Bacille Calmette-Guérin Vaccine. *American Society for Microbiology, Londris*, v. 7, p 1-3, julho 2016.

ECKHARDT, Joseane Pazzini et al. Padrões alimentares e nível de atividade física em adolescentes escolares. **Cienc Cuid Saúde**, Belo Horizonte, v. 6, n. 10, p.1-8, abr. 2016.

FERRAZ, A. S. M.; MACHADO, A. A. N. Atividade física e doenças crônico-degenerativas. **Revista Diversa**: v.1, n.1, 25-35, 2008.

FONSECA, João José Saraiva da. Metodologia Da Pesquisa Científica. Ceará: (n.n.), 2002

GLANER, Maria Fátima. Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos. **Revista Paulista de Educação Física**, v.16, n.1, p.76-85. 2002.

GUERRA, Paulo Henrique; FARIAS JUNIOR José Cazuza; FLORINDO Alex Antônio. Comportamento sedentário em crianças e adolescentes brasileiros: revisão sistemática. **Rev. Saúde Pública**. Vol. 50. Num. 9. p. 1-15. 2016.

GUARDA, Flávio Renato Barros da. Frequência de Prática e Percepção da Intensidade das Atividade Físicas mais Frequentes em Adultos. **Rev. Pam-Amoz Saúde**, Pernambuco, v. 14, n. 6, p. 3-15, jan. 2010.

GUISELINI, Mauro. **Aptidão física, saúde, bem-estar**: fundamentos teóricos e exercício práticos. 2º ed. São Paulo: Phort, 2006.

GUEDES, Dartagnan Pinto; BARBOSA, Décio Sabattini; GUEDES, Joana Elizabeth Pinto. Níveis de prática de atividade física habitual em adolescentes. **Rev. Bras. Esporte**. Vol. 7. Num. 6. 2001.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5ª edição. São Paulo. Atlas. 1999.

HALLAL, Pedro Curi; KNUTH, Alan goularte; MENDES, Maria Izabel; MALTA, Débora Carvalho. **Prática de atividade física em adolescentes brasileiros**. 3033 f. 2010. (Programa de pós graduação em epidemiologia) – departamento de educação física, universidade federal de Pelotas, Pelotas, 2010.

KNUTH, Alan; BIELEMANN, Renata; SILVA, Shana. conhecimento de adultos sobre o papel da atividade física na prevenção e tratamento de diabetes e hipertensão: estudo de base populacional no sul do brasil. *Cad. Saúde*

Pública [online]. 2009, vol.25, n.3, pp.513-520. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-311X2009000300006>. Acesso em 18 out. 2019.

MALHOTRA, Naresh. **Pesquisa de Marketing**. (s.l.: s.n.), 2001.

MOTA, Jorge; RIBEIRO, José; CARVALHO, Joana. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física. **Rev. Brasileira de Educação Física**, São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2006.

MATTAR, Fauze Najib. **Pesquisa de marketing**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MALINA, Robert Montiel. Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. **American Journal of Human Biology**. Vol. 13. p. 162-172. 2001.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE – OMS. Relatório sobre a saúde no mundo 2001. Saúde Mental: nova concepção, nova esperança. Genebra: OPAS/ OMS, 2001.

NAHAS MV. Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. **Midiograf**, Londrina 2001. p. 23-36

PAULO, Rui Minguel Duarte. **Efeitos da Atividade Física na Composição Corporal e nos Parâmetros Fisiológicos com Impacto no Estado de Saúde, de Alunos do Ensino Superior**. 2014. 172f. Tese (Doutorado em Ciência do Desporto) – Universidade Da Beira Interior, 2014. 3v.

PITANGA, Francisco José Gondim. Epidemiologia da atividade física, exercício físico e saúde. 2. ed. **São Paulo**: Phorte, 2004

SAMULSKI, Dietmar Martin; NOCE, Franco. a importância da atividade física para a saúde e qualidade de vida: um estudo entre professores, alunos e funcionários ufmg. **Rev. Bras. Atividade Física e Saúde**. V. 5, n.1, 2000.

SILVA, Roseane Rosendo da; MALINA, Robert Montiel. Nível de atividade física em adolescentes do Município de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.1, p. 1-7, 2010.

VASCONCELOS, Stanley Lustosa. Nível de atividade física e capacidade aeróbica de escolares do ensino público e privado da zona sul de Teresina. **Educação Física em Revista**, Terezina, v. 5, n. 3, p.2-13, nov. 2011.

VOSSER, Rogério Cunha; LIMA, Douglas Veber; VOSER, Patrícia Eloí Gomes; DUARTE JÚNIOR, Miguel Angelo Santos. Mensuração do nível de atividade física de escolares da rede pública de ensino da cidade de pelotas-RS. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo. v.11. n.70, p. 1-7, 2017.

APÊNDICE

APÊNDICE 1

APÊNDICE 1 – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

Prezado (a) Senhor (a),

O (a) Sr (a). está sendo convidado a participar da pesquisa: Nível de atividade física em escolares do bairro da liberdade, que tem por objetivo, mensurar o nível de atividades física em escolares da região.

Essa pesquisa será realizada com escolares do ensino fundamental, devidamente matriculado em uma das escolas do bairro da liberdade, em São Luís - MA. Não participarão da pesquisa pessoas que não estejam matriculados em nenhuma escola da região.

Sua participação no estudo consistirá em responder algumas questões sobre que tipo de atividade física, e qual duração dessas atividades. A entrevista com o grupo terá uma duração de mais ou menos 20 minutos.

Se houver algum problema relacionado com a pesquisa o senhor será encaminhado para o posto de saúde da região, onde será atendido e acompanhado pelos responsáveis da pesquisa e se preciso poderá ser encaminhado ao hospital mais próximo para seus devidos atendimentos.

Os riscos com essa pesquisa são mínimos sendo que o Sr. pode se sentir desconfortável em responder alguma pergunta, mas o Sr. tem a liberdade de não responder ou interromper a entrevista em qualquer momento, sem nenhum prejuízo para seu atendimento.

O Sr. tem a liberdade de não participar da pesquisa ou retirar seu consentimento a qualquer momento, mesmo após o início da entrevista/coleta de dados, sem qualquer prejuízo. Está assegurada a garantia do sigilo das suas informações. O Sr. não terá nenhuma despesa e não há compensação financeira relacionada à sua participação na pesquisa.

Caso tenha alguma dúvida sobre a pesquisa o Sr. poderá entrar em contato com o coordenador responsável pelo estudo: Prof^a. Dr^a. Elizabeth Santana Alves De Albuquerque , que pode ser localizado na universidade federal do maranhão de segunda a sexta das 07 as 12 horas ou pelo email elizabeth@ufma.br, ou com Wesley Caldas da Silva, graduando de educação física na universidade federal do maranhão . O Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Saúde – CEPIS, também poderá ser consultado caso o Sr. tenha alguma consideração ou dúvida sobre a ÉTICA da pesquisa pelo telefone 11-3116-8597 ou pelo email cepis@isaude.sp.gov.br.

Sua participação é importante e voluntária e vai gerar informações que serão úteis para saber o nível de atividade física em escolares da região, e o que poderá ser feito para atingir o nível ideal se a pesquisa apontar inadequado.

Este termo será assinado em duas vias, pelo senhor e pelo responsável pela pesquisa, ficando uma via em seu poder.

Acredito ter sido suficientemente informado a respeito do que li ou foi lido para mim, sobre a pesquisa: Nível de atividade física em escolares do bairro da liberdade em São Luís-MA. Discuti com o pesquisador Florentino Assenco Alves ou com seu substituto, responsável pela pesquisa, sobre minha decisão em participar do estudo. Ficaram claros para mim os propósitos do estudo, os procedimentos, garantias de sigilo, de esclarecimentos permanentes e isenção de despesas. Concordo voluntariamente em participar deste estudo.

_____ / / _____

Assinatura do entrevistado

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido deste entrevistado OU REPRESENTANTE LEGAL (se for o caso) para a sua participação neste estudo.

_____ / / _____

Assinatura do responsável pelo estudo.

ANEXOS

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

➤ horas: _____ Minutos: _____

2.a. 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 **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração? **(NÃO INCLUA CAMINHADA)**

➤ dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2.b. 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: _____

3.a. 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

3.b. 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: _____

ANEXO 2

CARTA CONVITE

Ilm° Sr Raimundo Moacir Mendes Feitosa
Secretaria Municipal de Educação - SEMED

Assunto: Nível de atividade física em escolares do bairro da Liberdade em São Luís - MA.

Prezado(a) Senhor(a) secretário(a),

Sou docente da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) do Curso de Licenciatura em Educação Física.

Tenho um aluno de Graduação em Licenciatura em Educação Física, Wesley Caldas Da Silva, que vem desenvolvendo o projeto de pesquisa “Nível de atividade física em escolares do bairro da Liberdade em São Luís - MA”, tendo como população de interesse alunos do 8º e 9º ano das séries finais do ensino fundamental, da escola UEB Ministro Mário Andreazza. O estudo tem por objetivo caracterizar o nível de atividade física em escolares da rede pública de São Luís – MA, bem como criar estratégia para que os níveis adequados de atividade física sejam mantidos ou estabelecidos.

Para a realização desse estudo, primeiramente, solicitamos o apoio da Escola, no sentido de concordância com o referido estudo, o que necessitamos para darmos início à coleta de dados, e de colaboração com algumas informações básicas, necessárias para o delineamento metodológico da investigação.

Assim, solicitamos sua autorização para realização da pesquisa e colocamo-nos a sua disposição para quaisquer outros esclarecimentos que se fizerem necessários. Esperamos desenvolver o referido projeto acadêmico em parceria com a escola.

Certa de podermos contar com sua valiosa colaboração e apoio, agradecemos pela atenção dispensada.

Atenciosamente,

Profa Dra Elizabeth Santana Alves de Albuquerque - Orientadora

elizabeth@ufma.br / Fone: (98) 3272-8170 / Departamento de Educação Física-UFMA

ANEXO 3**DECLARAÇÃO DE ACEITE**

Declaro que o aluno Wesley Caldas Da silva, do Curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, tem autorização para desenvolver o projeto de pesquisa intitulado “Nível de atividade física em escolares do bairro da Liberdade em São Luís - MA ”, **na escola municipal Ministro Mário Andreazza** durante o mês de **Outubro e Novembro** do ano de 2019.

São Luís, ____ de ____ de 2019.

Secretaria de Municipal de Educação