



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA

**NÍVEL DE SEDENTARISMO ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
FATORES ASSOCIADOS**

Luís Carlos Lansini

Lajeado, novembro de 2015.

Luís Carlos Lansini

**NÍVEL DE SEDENTARISMO ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS:
FATORES ASSOCIADOS**

Artigo apresentado na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, do curso de Educação Física – Licenciatura, do Centro Universitário UNIVATES, como parte de exigência para obtenção do título de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Carlos Leandro Tiggemann

Lajeado, novembro de 2015.

1

2

3

4

5 NÍVEL DE SEDENTARISMO ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: 6 FATORES ASSOCIADOS

7

Luís Carlos Lansini¹, Carlos Leandro Tiggemann²

8 **Resumo:** Esse artigo teve como objetivo analisar o nível de sedentarismo entre os estudantes do Centro Universitário
9 UNIVATES, através da aplicação do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta. A amostra foi
10 constituída por universitários regularmente matriculados no segundo semestre de 2015, totalizando 358 alunos (199
11 mulheres e 159 homens). Para a comparação dos percentuais foi utilizado o teste Qui-quadrado com nível de
12 significância de 5%, sendo todos os procedimentos realizados no *software* SPSS v. 20.0. Através desse estudo concluiu-
13 se que 41% dos acadêmicos são sedentários. Dentre os fatores, ser do sexo feminino, possuir patologia crônica, estar
14 estudando a mais de dois anos na instituição e entre os homens possuir IMC acima do peso, estão associados a um
15 maior nível de sedentarismo encontrado entre os estudantes universitários.

16 **Palavras-chave:** Estudantes. IPAQ. Sedentarismo.

17 1 INTRODUÇÃO

18

19

20 Atividade física é todo ou qualquer movimento que resulta em um maior gasto energético
21 do que quando se está em repouso, enquanto que exercício físico faz parte da atividade física e pode
22 ser definido como movimento planejado, que pretende chegar a um objetivo (CASPERSEN;
23 CHRISTENSON; POWEL, 1985). Já a palavra sedentário, ou *sedentarius*, tem sua origem no latim
24 sedere, que significa estar sentado, e dessa forma, é considerado sedentário o sujeito que gasta
25 poucas calorias com atividades cotidianas (TERRA; OPPERMANN; TERRA, 2010). Mesmo não
26 sendo considerada uma doença, pesquisas apontam que o mesmo está relacionado a maioria dos
27 problemas de saúde (FERNANDES; TERRA; TERRA, 2005).

27

28

29 Neste sentido, sabe-se que a prática regular de atividade física reduz consideravelmente o
risco de doenças coronárias, diabetes, hipertensão, derrame, depressão, câncer de mama e do cancro

¹ Estudante do Curso de Educação Física Licenciatura do Centro Universitário UNIVATES.
luis.carlos91@hotmail.com

² Professor do curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVATES. Doutor em Ciência do Movimento Humano. cltiggemann@univates.br

1 de cólon; também auxilia no controle do peso e na melhora do condicionamento muscular e
2 cardiorrespiratório (OMS, 2015). Macedo *et al.* (2003), afirmam que exercícios diários trazem
3 benefícios para a saúde e que os mesmos, além de melhorarem o metabolismo das pessoas, auxiliam
4 no aumento da massa muscular e da densidade óssea, na diminuição da gordura corporal e na
5 melhora da postura.

6
7 De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o avanço da urbanização influenciou
8 diretamente nos atuais níveis de sedentarismo. O aumento da violência, a falta de instalações
9 apropriadas para esportes e lazer, bem como o aumento do uso dos meios de transporte, acabou
10 desencorajando a população a praticar atividades físicas (OMS, 2015). Vivemos em uma sociedade
11 moderna, onde a tecnologia se faz presente em diversos momentos. Sabe-se da importância do uso
12 da tecnologia, bem como dos avanços que a mesma trouxe para o nosso cotidiano, porém isso
13 causou uma comodidade excessiva nas pessoas, uma vez que o trabalho manual acabou sendo
14 substituído por máquinas (MENDES; CUNHA, 2013).

15 Ao mesmo tempo em que a tecnologia trouxe benefícios, tais como o conforto e o bem-
16 estar, também transformou a atividade física, considerada como essencial, em dispensável. O
17 homem passou a praticar cada vez menos atividades físicas, diminuindo dessa forma o gasto
18 energético e como consequência elevou o nível de sedentarismo (FERNANDES; TERRA; TERRA,
19 2005).

20 Segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 46% dos adultos brasileiros
21 possui baixo nível de atividade física, levando em consideração seus deslocamentos diários bem
22 como atividades realizadas no trabalho e em casa (IBGE, 2013). Outra pesquisa revelou que quanto
23 maior é a idade, menor é o percentual de prática de atividades físicas; no grupo de pessoas de 20 a
24 24 anos de idade, 38,1% dos indivíduos não praticavam o nível recomendado de atividades físicas;
25 entre os adultos de 25 a 34 anos, esse percentual passou para 40,7%; na faixa etária de 35 a 44 anos,
26 a proporção foi de 46,4% e no grupo das pessoas de 60 anos ou mais, 64,4% (BRASIL, 2015).

27 No Brasil são poucas as pesquisas sobre a prevalência de atividades físicas com estudantes
28 universitários. Assim, o objetivo do presente estudo foi verificar o nível de sedentarismo e os
29 fatores associados entre estudantes universitários do Centro Universitário Univates localizado na
30 cidade de Lajeado/RS. A partir deste identificar a realidade local e alertar a comunidade acadêmica
31 sobre os riscos do sedentarismo, para que assim exista uma reflexão sobre o tema, bem como a
32 elaboração e adoção de medidas que venham a melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

1 2 MÉTODOS

2 A pesquisa possui abordagem quantitativa de corte transversal. A população estudada foi
3 constituída por estudantes de graduação do Centro Universitário Univates da cidade de Lajeado/RS.
4 No ano e semestre de 2015/A, o Centro contou com 9520 alunos matriculados, separados em quatro
5 áreas do conhecimento: CCBS (Centro de Ciências Biológicas e da Saúde); CETEC (Centro de
6 Ciências Exatas e Tecnológicas); CCHS (Centro de Ciências Humanas e Sociais) e CGO (Centro de
7 Gestão Organizacional). Para tanto, a amostra foi definida através do cálculo amostral, onde o nível
8 de confiança adotado foi de 95% e o erro amostral de 5%, considerando como variável dependente
9 o sedentarismo, aceitando um valor máximo de 40%, chegando ao total de 358 sujeitos (SANTOS,
10 2015). Para a coleta dos dados foram escolhidas aleatoriamente 10 turmas, 7 do turno da noite e 3
11 do turno da manhã, sendo todas disciplinas institucionais comuns a todos os cursos.

12 O estudo foi composto por 364 alunos, porém 6 questionários foram invalidados por
13 apresentarem erros no preenchimento. Dentre os questionários válidos foram contabilizados 199
14 mulheres e 159 homens, com idade entre 17 a 48 anos ($22,24 \pm 5,34$ anos) de 23 cursos de
15 graduação. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa COEP, do Centro
16 Universitário Univates em 10/08/2015 com parecer 1.178.000. Todos os participantes assinaram o
17 Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

18 Para avaliação do nível de atividade física, foi utilizado o Questionário Internacional de
19 Atividade Física (IPAQ) em sua versão curta. As perguntas foram referentes a última semana
20 habitual do entrevistado, considerando as atividades físicas realizadas por no mínimo 10 minutos
21 ininterruptos. Sua classificação define-se em três níveis de atividade física: baixo (sedentário),
22 moderado e alto, sendo os dois últimos classificados como ativos (IPAQ, 2005). Segundo Matsudo
23 *et al.* (2001), este questionário possui validade e reprodutibilidade similar a outros instrumentos de
24 análise de atividade física, com a vantagem de ser autoaplicável e permitir uma redução dos custos
25 de pesquisa.

26 A fim de caracterizar os sujeitos foi utilizado um questionário de autopreenchimento
27 contendo questões sobre dados profissionais, pessoais e de saúde. O peso e estatura dos sujeitos
28 foram mensurados através do auto relato, método validado por Fonseca *et al.* (2004). O estado
29 nutricional foi classificado a partir do Índice de Massa Corporal (IMC) baseado no protocolo da
30 Organização Mundial da Saúde (OMS,2000), sendo considerado normal os sujeitos que atingiram
31 até 25kg/m^2 . A fim de categorizar a renda familiar dos sujeitos foi utilizada a classificação em

1 classe A (R\$14.500,00 ou mais), B (R\$7.250,00 a R\$14.499,99), C (até R\$2.900,00 a R\$7.249,99),
2 D (R\$1.450,00 a R\$2.899,99) e E (até R\$1.449,99).

3 Para a coleta de dados foi realizado contato via e-mail com os professores das turmas e os
4 mesmos disponibilizaram data e horário para a aplicação dos questionários. Ao entrar nas salas, o
5 objetivo da pesquisa foi explanado e os alunos foram convidados a participar. Aos alunos que
6 concordaram foram entregues três documentos para o preenchimento, sendo o TCLE, o
7 Questionário de Caracterização e o questionário IPAQ. Durante o preenchimento dos questionários
8 o pesquisador esteve disponível em tempo integral para eventuais dúvidas e ao final os documentos
9 foram recolhidos e colocados diretamente em um envelope mantendo sigilo dos dados obtidos.

10 A análise estatística dos dados foi realizada por meio da análise descritiva com média,
11 desvio padrão e distribuição de frequência. Para a comparação dos percentuais dos subgrupos dos
12 fatores associados (sexo, IMC, aspectos estudantis e profissionais) foi utilizado o teste do Qui-
13 quadrado com nível de significância de 5%, sendo todos os procedimentos realizados no *software*
14 SPSS v. 20.0.

15 **3 RESULTADOS**

16 A análise do nível de atividade física dos estudantes universitários revelou que, no geral
17 41% dos alunos são sedentários. Em relação às demais análises dos fatores associados, foram
18 encontradas diferenças significativas entre as proporções apenas nas variáveis sexo, patologia
19 crônica, tempo na instituição de ensino e IMC dos sujeitos do sexo masculino (tabela 1). Os dados
20 de IMC apontaram que o mesmo variou de 15,4 a 43,4 kg/m² (7,8% abaixo, 62,3% normal, 22,1%
21 sobrepeso, 4,7% obeso). Entre os alunos que responderam possuir algum tipo de patologia crônica,
22 as principais citadas foram hipertensão (n=4), cardiopatia (n=3), diabetes (n=3) e outras (asma,
23 hipertireoidismo, hipotireoidismo, asma, sinusite, bronquite; n=13).

24

25

26

27

28

29

30

1 Tabela 1- Nível de sedentarismo entre estudantes universitários e fatores associados.

Variável	n		Sedentários		Valor p	
	Total	n	%	n		%
Sexo	358					
Feminino		199	55,6	91	45,7	0,04
Masculino		159	44,4	56	35,2	
IMC	347					
Normal		251	72,3	95	37,8	0,09
Acima do Peso		96	27,7	46	47,9	
IMC Sexo Feminino	191					
Normal		154	80,6	67	43,5	0,38
Acima do Peso		37	19,4	19	51,4	
IMC Sexo Masculino	156					
Normal		97	62,2	28	28,9	0,03
Acima do Peso		59	37,8	27	45,8	
Patologia Crônica	358					
Sim		25	7,0	15	60,0	0,05
Não		333	93,0	132	39,6	
Área do conhecimento*	358					
CCBS		61	17,0	23	37,7	0,64
CETEC		97	27,1	37	38,1	
CGO		86	24,0	40	46,5	
CCHS		114	31,8	47	41,2	
Turno de estudo	355					
Manhã		33	9,3	16	48,5	0,37
Noite		322	90,7	130	40,4	
Tempo na instituição	357					
Até 2 anos		228	63,9	83	36,4	0,02
Mais de 2 anos		129	36,1	63	48,8	
Trabalha	358					
Sim		320	89,4	130	40,6	0,63
Não		38	10,6	17	44,7	
Carga Horária de Trabalho	320					
Até 20H		42	13,1	15	35,7	0,52
20-30H		82	25,6	29	35,4	
30-40H		63	19,7	27	25,6	
Mais de 40H		133	41,6	59	44,4	
Renda Familiar	352					
Classe A-B		75	21,3	33	44,0	0,06
Classe C		191	54,3	86	45,0	
Classe D-E		86	24,4	26	30,2	

2 *CCBS: Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, CETEC: Centro de Ciências Exatas e
3 Tecnológicas, CGO: Centro de Gestão Organizacional, CCHS: Centro de Ciências Humanas e
4 Sociais. Nível de significância de $p < 0,05$.

5

6

7

8

1 4 DISCUSSÃO

2 A pesquisa buscou avaliar o nível de sedentarismo entre estudantes universitários,
3 constatando assim que 41% dos alunos estão sedentários. Outros estudos têm identificado um
4 percentual muito semelhante em outras regiões do país, pois tanto os estudantes da Bahia (41,1%),
5 como os de São Paulo (43,1%) apresentaram nível de sedentarismo similar ao nosso estudo (PENA;
6 MACEDO, 2011; COELHO *et al.*, 2005). Ao realizar a comparação do resultado encontrado na
7 pesquisa com os achados de outros estudos realizados, percebe-se uma semelhança no percentual de
8 sedentarismo, possivelmente pelo público alvo ser o mesmo e a faixa etária também.

9 Em relação ao sexo foi constatado que as mulheres são mais sedentárias que os homens
10 com um índice de 45,7%. Martins *et al.* (2009), em estudo realizado com estudantes de uma
11 universidade pública do estado do Piauí, revelou que entre o sexo feminino a predominância de
12 sedentarismo é de 63,95%. A prevalência do baixo nível de atividade física entre as mulheres pode
13 ser justificada por questões culturais, uma vez que elas gastam muito tempo nos afazeres
14 domésticos, enquanto os homens se ocupam com atividades físicas vigorosas (DUMITH *et al.*
15 2010; FERMINO *et al.* 2010; MIELKE *et al.* 2010). Seabra *et al.* (2008) reforçam essas afirmações
16 ao citar que o menor envolvimento do público feminino com as atividades físicas vem de décadas,
17 visto que a sociedade não aceitava a participação de meninas em atividades de grande esforço
18 físico, pois poderia comprometer sua feminilidade.

19 No que diz respeito ao estado nutricional, ressalta-se que tanto os sujeitos com o IMC
20 dentro do peso normal como os acima, apresentaram níveis similares de sedentarismo. Conte *et al.*
21 (2008), em um estudo realizado com universitários recém ingressos no curso de Medicina de uma
22 faculdade do estado de São Paulo, também não encontrou diferença ao comparar o IMC de ativos e
23 sedentários. Quando estratificados os dados de IMC conforme o sexo, constatou-se que os homens
24 que possuem o seu IMC acima dos valores de referência apresentam maior nível de sedentarismo.
25 Esses dados são contrários a uma pesquisa feita com adultos da cidade de Brasília/DF, apontando
26 que no sexo feminino, quanto maior o IMC, maior o sedentarismo (THOMAZ *et al.* 2010). Sabe-se
27 que o exercício é um dos componentes importantes para o emagrecimento, então possivelmente
28 pelos homens serem mais sedentários acaba repercutindo em um IMC mais elevado. Estudos
29 mostraram que quanto mais os sujeitos praticavam atividades físicas, menores eram as
30 probabilidades de apresentarem excesso de peso (PARSONS; POWER; MANOR, 2005;
31 MOYAERI *et al.*, 2006).

1 Analisando a presença ou não de patologias, a quantidade de sujeitos com doença crônica
2 foi 7%, o que é um número baixo, se levarmos em consideração os dados encontrados pelo Instituto
3 Brasileiro de Geografia e Estatística (2013) onde 40% da população brasileira apresentou algum
4 tipo de doença crônica não transmissível. Quanto ao nível de sedentarismo entre os universitários
5 pode-se perceber que os doentes são menos ativos que os saudáveis, dessa forma o alto índice de
6 sedentarismo encontrado neste estudo pode ser explicado por pesquisas epidemiológicas que
7 comprovam a associação entre a falta de atividade física e as patologias. O sedentarismo é um fator
8 de risco para diversas doenças cardiovasculares, bem como para o câncer de cólon e de mama,
9 obesidade, hipertensão, depressão e doenças osteoarticulares (GUSSO; LOPES, 2012). Além da
10 inatividade física, outros fatores podem influenciar no aparecimento das doenças crônicas como:
11 ingestão de álcool em quantidades extremas, tabagismo, estresse e obesidade (CASADO;
12 VIANNA; THULER, 2009).

13 Sobre a área do conhecimento, os resultados foram similares quando comparados com o
14 nível de sedentarismo dos sujeitos. Poucos estudos tiveram como objetivo comparar o nível de
15 sedentarismo dividindo-se por áreas do conhecimento. Mielke *et al.* (2010) e Fontes e Vianna
16 (2009) afirmaram que os alunos dos cursos ligados a área da saúde são mais ativos que os alunos de
17 outras áreas, dados estes, contrários aos do presente estudo. No mundo globalizado a informação
18 tem chegado as pessoas de forma muito parecida, porém mesmo tendo consciência da informação,
19 muitas vezes a prática não condiz com a realidade, conforme mostra a pesquisa intitulada
20 Diagnóstico Esporte Brasil (DIESPORTE), onde 80,2% dos sujeitos pertencentes a região Sul,
21 conhecem os benefícios da atividade física e mesmo assim 45,9% são sedentários (BRASIL, 2015).
22 Desta forma, o fato dos alunos pertencerem a uma área ligada à saúde, não garante valores
23 diferenciados de sedentarismo.

24 Com relação ao turno de estudo, o nível de sedentarismo foi similar entre estudantes do
25 turno da manhã e da noite. Diferentemente, no estudo de Fontes e Vianna (2009), que investigou
26 estudantes de uma universidade pública da região Nordeste do Brasil, foi constatado que os
27 estudantes do noturno possuem menor nível de atividade física com índice de 41%. Os autores
28 justificam esse baixo nível de prática de atividades físicas ao mencionar que os alunos,
29 especialmente em seu trabalho utilizam mais o cognitivo e por isso realizam pouco esforço físico. A
30 semelhança do nível de sedentarismo encontrado entre os dois turnos, provavelmente está
31 relacionada aos alunos da manhã estarem envolvidos com atividades que demandem tempo como
32 por exemplo, estudar, assistir televisão e ficar em frente ao computador, entre outras, o que acaba
33 fazendo com que eles deixem a atividade física de lado.

1 Ao observar o tempo em que os alunos frequentam a instituição e o nível de sedentarismo,
2 ficou evidente que os discentes com mais de dois anos de estudo possuem um menor nível de
3 atividade física. Para Fontes e Vianna (2009), houve uma tendência de diminuição da prática de
4 atividades físicas com o passar do tempo frequentando a instituição e o motivo para essa redução é
5 o aumento contínuo de trabalho e exigências de prazos de entrega.

6 Entre os sujeitos que exercem atividade profissional e os que não exercem, os resultados
7 foram similares ao comparar com o nível de sedentarismo. Mesmo resultado foi obtido na variável
8 carga horária semanal, em que mesmo os alunos que realizam cargas horárias maiores não
9 diferenciam o seu nível de atividade física quando comparados aos demais. Desta forma percebe-se
10 que as variáveis trabalho e carga horária semanal, não estão relacionadas ao sedentarismo dos
11 estudantes. Ao discutir os motivos que levam a falta de atividade física no meio universitário,
12 alguns autores revelaram que os estudantes apesar de saberem da importância da prática de
13 atividades físicas, salientam que não tem tempo suficiente para praticá-las (VEIGA; CANTORANI,
14 2014; THOMAZ *et al.* 2010; MARTINS *et al.* 2009). Embora a falta de tempo por motivos
15 profissionais possa ser um dos fatores, neste estudo isto não se justifica, uma vez que os alunos que
16 não trabalham possuem níveis de sedentarismo similares aos demais. É importante ressaltar que o
17 IPAQ avalia todos os tipos de atividades físicas e não somente exercícios programados, desta forma
18 possivelmente os sujeitos que trabalham realizam atividades físicas durante seu expediente
19 profissional.

20 Quanto às características econômicas, o estudo revelou uma tendência ($p=0,06$) das classes
21 sociais mais altas possuírem maior nível de sedentarismo. Porém na literatura, estudos apresentam
22 dados contraditórios. Oehlschlaeger *et al.* (2002), ao realizarem estudo com adolescentes na faixa
23 etária de 15 a 18 anos, concluiu que 49,6% dos alunos pertencentes à classe D-E, apresentam maior
24 nível de sedentarismo. Já em outro estudo com adultos da cidade de São Paulo, Matsudo *et al.*
25 (2002) observaram que os indivíduos pertencentes a classe A e E, foram os que se mostraram
26 menos ativos. No entanto, os resultados de um estudo feito com adultos pertencentes à dois níveis
27 socioeconômicos do estado da Bahia vão ao encontro dos achados ao verificar que a classe social
28 mais alta é mais sedentária, justificando tal informação ao fato de que as camadas inferiores
29 realizam atividades de maior esforço físico no seu cotidiano (REIS *et al.* 2008). Provavelmente se o
30 Questionário IPAQ verificasse somente exercícios programados, os resultados seriam outros, porém
31 o mesmo considera toda e qualquer atividade física realizada por 10 minutos ininterruptos.

32

1 5 CONCLUSÃO

2 Com o presente estudo pode-se verificar que o nível de sedentarismo dos estudantes foi
3 alto, apresentando 41%. Dentre os fatores, ser do sexo feminino, possuir patologia crônica, estar
4 estudando a mais de dois anos na instituição e entre os homens possuir IMC acima do peso, estão
5 associados a um maior nível de sedentarismo encontrado entre os estudantes universitários.

6

7 SEDENTARY LEVEL AMONG COLLEGE STUDENTS: ASSOCIATED 8 FACTORS

9

10 **Abstract:** This article aims to analyze the level of physical inactivity among students of the Centro Universitário
11 UNIVATES through the implementation of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) short version. The
12 sample consisted of students enrolled in the fall of 2015, totaling 358 students (199 women and 159 men). To compare
13 the percentage we used the Chi-square test with 5% significance level, and all procedures performed using the SPSS
14 software v. 20.0. Through this study it was concluded that 41% of the students are sedentary. Among the factors to be
15 female, have chronic disease, be studying the more than two years in the institution and among men having BMI
16 overweight are associated with a higher level of inactivity found among college students.

17

18 **Keywords:** Students. IPAQ. Sedentary lifestyle.

19

20 REFERÊNCIAS

21 BRASIL. Ministério do Esporte. **Diagnóstico Nacional do Esporte: Diesporte**. Brasília, DF,
22 jun/2016. Disponível em: <http://www.esporte.gov.br/diesporte/diesporte_grafica.pdf>. Acesso em
23 03 nov. 2015.

24

25 CASADO, Letícia; VIANNA, Lúcia M.; THULER, Luiz C. S. Fatores de Risco Para Doenças
26 Crônicas não Transmissíveis no Brasil: uma Revisão Sistemática. **Revista Brasileira de**
27 **Cancerologia**, Rio de Janeiro, RJ, v. 55, n. 4, p. 379-388, 2009.

28

29 CASPERSEN, Carl J; CHRISTENSON, Gregory M; POWELL, Kenneth E. Physical Activity,
30 Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health-Related Research. **Public**
31 **Health Reports**, Holanda, v.100, n.2, p. 126-131, mar./abr. 1985. Disponível em:

32 <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/pdf/pubhealthrep00100-0016.pdf>>.

33 Acesso em: 22 mar. 2015.

34

35 COELHO, Vanessa G.; CAETANO, Loeni F.; LIBERATORE, Raphael D. R. Jr.; CORDEIRO,
36 José A.; SOUZA, Dorotéia R. S. Perfil lipídico e fatores de risco para doenças cardiovasculares em
37 estudantes de medicina. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, Rio de Janeiro, RJ, v. 85, n. 1, jul.
38 2005. Disponível em:

39 <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0066782X2005001400011&script=sci_arttext> . Acesso
40 em: 18 out. 2015.

41

42 CONTE, Marcelo; GONÇALVES, Aguinaldo; CHALITA, Luciana V. de A. S.; Nível de Atividade
43 Física como Estimador da Aptidão Física de Estudantes Universitários: Explorando a Adoção de

- 1 Questionário Através de Modelagem Linear. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São
2 Paulo, SP, v. 14, n. 4, p. 332 – 336, jul./ago. 2008.
- 3
- 4 DUMITH, Samuel C., DOMINGUES, Marlos R., GIGANTE, Denise P., HALLAL, Pedro C.,
5 MENEZES, Ana M. B., KOHL, Harold. Prevalência de atividade física em adolescentes e fatores
6 associados. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, SP, v. 44, n. 3, p. 457 – 467, jul. 2010.
- 7
- 8 FERMINO, Rogério C.; RECH, Cassiano R.; HINO, Adriano A. F.; AÑEZ, Ciro R. Rodriguez;
9 REIS, Rodrigo S. Atividade física e fatores associados em adolescentes do ensino médio de
10 Curitiba, Brasil. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, SP, v. 44, n. 6, p. 986 - 995, dez. 2010.
- 11
- 12 FERNANDES, Marília S. L.; TERRA, Newton L.; TERRA, Rosângela S. C. **Previna-se das**
13 **doenças geriátricas**. 2 ed. Porto Alegre: Edipucrs, 2005. E-book.
- 14 FONSECA, Maria de. J. M.; FAERSTEIN, Eduardo; CHOR, Dóra; LOPES, Cláudia S.; Validade
15 de peso e estatura informados e índice de massa corporal: estudo pró-saúde. **Revista de Saúde**
16 **Pública**, São Paulo, SP, v.38, n. 3, p. 392 – 398, jun. 2004.
- 17 FONTES, Ana C. D.; VIANNA, Rodrigo P. T. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de
18 atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste –
19 Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, São Paulo, SP, v. 12, n.1, p.20-29, mar. 2009.
20 Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbepid/v12n1/03.pdf>>. Acesso em 23 mar. 2015.
- 21 GUSSO, Gustavo; LOPES, José. M. C.; **Tratado de medicina de família e comunidade:**
22 **princípios, formação e prática I e II**. Porto Alegre: Artmed, 2012. v. 2. E-book.
- 23
- 24 INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Pesquisa Nacional de**
25 **Saúde 2013**. Brasil, 2013. Disponível em: <<ftp://ftp.ibge.gov.br/PNS/2013/pns2013.pdf>>. Acesso
26 em: 15 abr. 2015.
- 27
- 28 IPAQ (2005). **Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical**
29 **Activity Questionnaire**. Disponível em: <<https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol>>.
30 Acesso em: 05 mai. 2015.
- 31
- 32 MACEDO, Christiane de S. G; GARAVELLO, João J.; OKU, Elaine C.; MIYAGUSUKU, Fábio
33 H.; DALL AGNOL; Priscila; NOCETTI, Priscila M. Benefícios do exercício físico para a qualidade
34 de vida. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, Pelotas, RS, v. 8, n. 2, p. 19 – 27, 2003.
- 35
- 36 MARTINS, Maria do C. de C. e; RICARTE, Irapuá F.; ROCHA, Claudio H. L.; MAIA, Rodrigo
37 B.; SILVA, Vitor B. da; VERAS, André B.; FILHO, Manoel D. de S. Pressão Arterial, Excesso de
38 Peso e Nível de Atividade Física em Estudantes de Universidade Pública. **Arquivos Brasileiros de**
39 **Cardiologia**, Rio de Janeiro, RJ, v. 95, n. 2, p. 192 – 199, dez. 2009.
- 40
- 41 MATSUDO, Sandra; ARAÚJO, Timóteo; MATSUDO, Victor; ANDRADE, Douglas; ANDRADE,
42 Erinaldo; OLIVEIRA, Luís Carlos; BRAGGION, Glaucia. Questionário Internacional de Atividade
43 Física (IPAQ): estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade**
44 **Física e Saúde**, Pelotas, RS, v. 6, n. 2, p. 5-18, 2001. Disponível em:
45 <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/931/1222>>. Acesso em: 05
46 mai. 2015.
- 47

- 1 MATSUDO, Sandra; MATSUDO, Victor R.; ARAÚJO, Timóteo; ANDRADE, Douglas;
 2 ANDRADE, Erinaldo; OLIVEIRA, Luis; BRAGGION, Glaucia. Nível de atividade física da
 3 população do Estado de São Paulo: análise de acordo com o gênero, idade, nível socioeconômico,
 4 distribuição geográfica e de conhecimento. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília,
 5 v. 10, n. 4, p. 41-50, 2002. Disponível em:
 6 <<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/469/495>>. Acesso em: 22 out. 2015.
 7
- 8 MENDES, Carlos M. L.; CUNHA, Rubens C. L. As novas tecnologias e suas influências na prática
 9 de atividade física e no sedentarismo. **Revista Interfaces: Saúde, Humanas e Tecnologia**, Ceará,
 10 ano 1, v. 1, n. 3, jun./2013. Disponível em: <[http://interfaces.leaosampaio.edu.br/index.php/revista-](http://interfaces.leaosampaio.edu.br/index.php/revista-interfaces/article/view/16)
 11 interfaces/article/view/16>. Acesso em: 08 nov. 2015.
- 12 MIELKE, Grégore I.; RAMIS, Thiago R.; HABEYCHE, Esther C.; OLIZ, Manoela M.;
 13 TESSMER, Mateus G. S.; AZEVEDO, Mario R.; HALLAL, Pedro C. Atividade física e fatores
 14 associados em universitários do primeiro ano da universidade federal de Pelotas. **Revista Brasileira**
 15 **de Atividade Física e Saúde**, Pelotas / RS, v. 15, n.1, p. 57-64, abr. 2010. Disponível em:
 16 <<http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/696/696>>. Acesso em: 29
 17 abr. 2015.
- 18 MOAYERI, Heshmat; BIDAD, Katayoon; AGHAMOHAMMADI, Asghar; RABBANI, Ali;
 19 ANARI, Shahab; NAZEMI, Leili; GHOLAMI, Narges; ZADHOUSH, Soroush; HATMI, Zinat N.
 20 Overweight and obesity and their associated factors in adolescents in Tehran, Iran, 2004–
 21 2005. **European Journal of Pediatrics**, Bélgica, v. 165, 7 ed. , p. 489 – 493, jul. 2006. Disponível
 22 em: <<http://link.springer.com/article/10.1007/s00431-006-0101-8>>. Acesso em: 03 nov. 2015.
- 23 OEHLSCHLAEGER, Maria H. K.; PINHEIRO, Ricardo T.; HORTA, Bernardo; GELATTI,
 24 Cristina; SAN'TANA, Patrícia. Prevalência e fatores associados ao sedentarismo em adolescentes
 25 de área urbana. **Revista de Saúde Pública**, São Paulo, SP, v. 38, n. 2, p. 157 – 163, 2004.
 26
- 27 ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Physical Inactivity: A Global Public**
 28 **Health Problem**. 2015. Disponível em:
 29 <http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_inactivity/en/>. Acesso em: 20 abr. 2015.
- 30 ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Physical Activity**. 2015. Disponível em:
 31 <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>>. Acesso em: 21 abr. 2015.
- 32 ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Obesity: preventing and managing the**
 33 **global epidemic**. Geneva, 2000. Disponível em:
 34 <http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/> Acesso em: 20 out. 2015.
- 35 PARSONS, TJ.; POWER, C. ; MANOR, O. Physical Activity, Television Viewing and Body Mass
 36 Index: a cross-sectional analysis from childhood to adulthood in the 1958 British cohort.
 37 **International Journal of Obesity**, Inglaterra, v. 29, p. 1212 – 1221, 2005. Disponível em:
 38 <<http://www.nature.com/ijo/journal/v29/n10/abs/0802932a.html#aff1>>. Acesso em: 3 nov. 2015.
- 39 PENA, Júlio C. O.; MACEDO, Luciana B. Existe associação entre doenças venosas e nível de
 40 atividade física em jovens?. **Fisioterapia em Movimento**, Curitiba, PR., v. 24, n. 1, p. 147-154,
 41 jan./mar., 2011.
 42
- 43 REIS, Helena F. C. dos; LADEIA, Ana M. T.; PASSOS, Everton C.; SANTOS, Flávio G. de O.;
 44 WASCONCELLOS, Larissa T. de; CORREIA, Luís C. L.; MENEZES, Marta S.; SANTOS, Renata
 45 D. G.; BOMFIM, Victor G. do; ROCHA, Mário de S. Prevalência e Variáveis Associadas à

- 1 Inatividade Física em Indivíduos de Alto e Baixo Nível Socioeconômico. **Arquivos Brasileiros de**
2 **Cardiologia**, Rio de Janeiro, RJ, v. 92, n. 3, p.203 – 208, dez. 2009. Disponível em:
3 <<http://www.scielo.br/pdf/abc/v92n3/07.pdf>>. Acesso em: 4 nov. 2015.
4
- 5 SANTOS, Glauber E. de O. *Cálculo amostral*: calculadora on-line. Disponível em:
6 <<http://www.calculoamostral.vai.la>>. Acesso em: 18 mai. 2015.
7
- 8 SEABRA, André F.; MENDONÇA, Denisa M.; THOMIS, Martine A.; ANJOS, Luiz A.; MAIA,
9 José A. Determinantes biológicos e sócio-culturais associados à prática de atividade física de
10 adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, RJ, v. 24, n. 4, 2008. Disponível em:
11 <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2008000400002>. Acesso
12 em 26 out. 2015.
13
- 14 TERRA, Newton; OPPERMANN, Rosemary; TERRA, Pedro. **Doenças geriátricas e exercícios**
15 **físicos**. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2010. Disponível em:
16 <<https://books.google.com.br/books?id=ZXkbE8HRQpgC&pg=PA29&dq=DEFINICAO+SEDEN>
17 [TARISMO&hl=ptBR&sa=X&ei=BKY1VamaK4rItQX0kYCADg&ved=0CCgQ6AEwAg#v=onepage&q=DEFINICAO%20SEDENTARISMO&f=false](https://books.google.com.br/books?id=ZXkbE8HRQpgC&pg=PA29&dq=DEFINICAO+SEDEN+TARISMO&hl=ptBR&sa=X&ei=BKY1VamaK4rItQX0kYCADg&ved=0CCgQ6AEwAg#v=onepage&q=DEFINICAO%20SEDENTARISMO&f=false)>. Acesso em: 15 abr. 2015.
18
- 19 THOMAZ, Priscilla M. D.; COSTA, Teresa H. M. da; SILVA, Eduardo F.; HALLAL, Pedro C.
20 Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF. **Revista de Saúde Pública**, São
21 Paulo, SP, v. 44, n. 5, p. 894 – 900, mar. 2010.
22
- 23 VEIGA, Carolina; CANTORANI, José R. H. Nível de atividade física e lazer entre estudantes
24 universitários. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, SP, v. 13, n. 2, p. 115-124,
25 mar. 2014. Disponível em: <[https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-13/Vol13n2-](https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-13/Vol13n2-2014/Vol13n2-2014-pag-115-124/Vol13n2-2014-pag-115-124.pdf)
26 [2014/Vol13n2-2014-pag-115-124/Vol13n2-2014-pag-115-124.pdf](https://www.fontouraeditora.com.br/periodico/vol-13/Vol13n2-2014/Vol13n2-2014-pag-115-124/Vol13n2-2014-pag-115-124.pdf)>. Acesso em: 21 abr. 2015.
27
- 28
- 29
- 30
- 31
- 32
- 33
- 34
- 35
- 36
- 37
- 38
- 39
- 40

1	
2	APÊNDICES
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	

1 **APÊNDICE A** - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

2

3

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

4 A partir do convite a mim realizado, entendo que participarei como sujeito do estudo
5 intitulado “**Nível de atividade física entre estudantes universitários**”, que envolverá responder ao
6 Questionário de Caracterização e ao Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) para
7 avaliar os níveis de atividade física. O presente projeto de pesquisa foi avaliado e aprovado pelo
8 Comitê de Ética em Pesquisa da UNIVATES sob parecer 1.178.000. Todos os dados serão
9 levantados por meio dos questionários, em todos os casos, é garantida a segurança e o anonimato de
10 sua participação. Os riscos do estudo são mínimos, podendo ocasionar constrangimento na
11 abordagem. Também poderão haver alguns desconfortos caso o tempo para responder os
12 questionários ultrapasse o previsto. Caso o entrevistado não se sentir confortável em participar da
13 pesquisa, o mesmo poderá recusar seu preenchimento.

14 Os participantes da pesquisa contribuirão para acrescentar à literatura dados referentes ao
15 tema da prática de atividades físicas no meio universitário, visto que este trabalho pretende alertar a
16 comunidade acadêmica sobre os riscos do sedentarismo, para que assim exista uma reflexão sobre o
17 tema, bem como a elaboração e adoção de medidas que venham a melhorar a qualidade de vida dos
18 indivíduos.

19 Eu, por meio desta, autorizo o professor Doutor Carlos Leandro Tiggemann e o acadêmico
20 Luís Carlos Lansini a aplicar o Questionário de Caracterização e ao Questionário Internacional de
21 Atividade Física (IPAQ) para avaliar os níveis de atividade física;

22 **Dos procedimentos de coleta:**

23 **a.** Os procedimentos expostos acima serão explicados para mim pelo acadêmico do curso de
24 Educação Física da Univates, Luís Carlos Lansini, respondendo qualquer dúvida que eu tenha em
25 qualquer momento relativo a essa pesquisa.

26 **b.** Todos os dados relativos a minha pessoa irão ficar confidenciais e disponíveis apenas sob minha
27 solicitação escrita. Além disso, eu entendo que no momento da publicação, não irá ser feita
28 associação entre os dados publicados e a minha pessoa;

29 **c.** Não haverá compensação financeira pela minha participação neste estudo;

- 1 **d.** Poderei fazer contato com o acadêmico Luís Carlos Lansini através do telefone: (51) 9678-4199
2 ou e-mail luiscarloslansini@gmail.com; com o professor Carlos Leandro Tiggemann, pelo telefone:
3 (51) 9919-6271 ou e-mail cltiggemann@univates.br; ou com o Comitê de Ética em Pesquisa
4 (COEP) através do telefone (51) 3714-7000 Ramal 5339 ou e-mail coep@univates.br; para
5 quaisquer problemas referentes a minha participação no estudo ou se eu sentir que há uma violação
6 dos meus direitos;
- 7 **e.** Durante a investigação, a qualquer instante durante os questionários, eu tenho o direito de me
8 recusar a prosseguir com os mesmos;
- 9 **f.** Os resultados sobre o estudo serão para mim publicados assim que finalizado;
- 10 **g.** Declaro verdadeiras as respostas escritas por mim nos questionários aplicados.

11

12 CONSENTIMENTO: Recebi claras explicações sobre o estudo, todas registradas neste formulário
13 de consentimento. Os investigadores do estudo responderam e responderão, em qualquer etapa do
14 estudo, a todas as minhas perguntas, até a minha completa satisfação. Portanto, estou de acordo em
15 participar do estudo. Este Formulário de Consentimento Pré-Informado será assinado por mim e
16 arquivado na instituição responsável pela pesquisa. O pesquisador Luís Carlos Lansini me informou
17 que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Centro
18 Universitário UNIVATES (Coep/Univates), que atende na sala 309 do Prédio 1 do câmpus Lajeado,
19 localizado na avenida Avelino Tallini, 171, bairro Universitário, CEP 95.900-000, Lajeado – RS –
20 Brasil. Fone (51) 3714-7000, ramal 5339. Endereço eletrônico: coep@univates.br.

21

22 Nome do(a) participante: _____

23 ASSINATURA: _____

24 DATA: __ __ / __ __ / ____

25

26 DECLARAÇÃO DE RESPONSABILIDADE DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL:

27 Expliquei a natureza, objetivos, riscos e benefícios deste estudo. Coloquei-me à disposição para
28 perguntas e as respondi em sua totalidade. O participante compreendeu minha explicação e aceitou,

1 sem imposições, assinar este consentimento. Tenho como compromisso utilizar os dados e o
2 material coletado para a publicação de relatórios e artigos científicos referentes a essa pesquisa. Se
3 o(a) participante tiver alguma consideração ou dúvida sobre a ética da pesquisa, pode entrar em
4 contato com o Comitê de Ética em Pesquisa da Univates – Coep, conforme descrito no item
5 CONSENTIMENTO.

6

7 ASSINATURA DO PESQUISADOR RESPONSÁVEL

8

9 _____

10

11 Lajeado, _____ de _____ de _____

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

1 **APÊNDICE B** – Questionário de caracterização dos sujeitos

2
3
4

QUESTIONÁRIO DE CARACTERIZAÇÃO

5
6
7

1. Sexo: Feminino () Masculino ()

8 2. Curso: _____

9

10 3. Área do conhecimento:

11 CCBS () CETEC () CGO () CCHS ()

12

13 4. Tempo na instituição:

14 1 Ano () 2 Anos () 3 Anos () 4 Anos () Quatro anos ou mais ()

15

16 5. Idade: _____ Peso (kg): _____ Altura (m): _____

17

18 6. Turno em que estuda a maioria das disciplinas: Manhã () Tarde () Noite ()

19

20 7. Trabalha: Sim () Não ()

21

22 8. Você trabalha na sua área de estudo: Sim () Não ()

23

24 9. Carga horária semanal de trabalho: 20 horas () 30 horas () 40 horas () 40 horas ou mais ()

25

26 10. Renda Familiar (some os rendimentos de todos da família):

27 Classe A: R\$ 14.500 ou mais ()

28 Classe B: De R\$ 7.250,00 a R\$14.499,99 ()

29 Classe C: De R\$ 2.900,00 a R\$ 7.249,99 ()

30 Classe D: De R\$ 1.450,00 a R\$ 2.899,99 ()

31 Classe E: Até R\$ 1.449,99 ()

32

33 11. Possui alguma patologia crônica diagnosticada? Sim () Não ()

34 Qual: Diabetes () Hipertensão () Cardiopatia () Outros () _____

35

36

37

38

39

40

1	ANEXOS
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	

1 ANEXO A - Carta de Anuência
2



CARTA DE APRESENTAÇÃO/EDUCAÇÃO FÍSICA/CCHS/UNIVATES

Conforme protocolo nº10617/15 o aluno **Luis Carlos Lansini**, código **541715**, do curso de Educação Física, está autorizado a realizar o trabalho de estudos, referente à disciplina TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO II, com os alunos graduandos da UNIVATES. O objetivo do estudo é avaliar o nível de atividade física, com o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ), dos cursos de graduação e está sendo orientado pelo professor Carlos Leandro Tiggemann. A coleta de dados (aplicação do questionário) será feita em horário de aula, com autorização do professor responsável.

Fernanda Pinheiro Brod

Diretora do Centro de Ciências Humanas e Sociais

1 ANEXO B – Requerimento

2

08/06/2015

Gmail - Requerimento Listagens ou dados oficiais concluído



Luis Lansini <luiscarloslansini@gmail.com>

Requerimento Listagens ou dados oficiais concluído

protocolo@univates.br <protocolo@univates.br>
Para: luiscarloslansini@gmail.com

18 de maio de 2015 18:41

Caro(a) LUIS CARLOS LANSINI !

Informamos que seu requerimento de Listagens ou dados oficiais referente ao protocolo número 10615/15, está: DEFERIDO.

Segue abaixo conforme solicitado.

CCBS:2.041
CETEC:2.893
CCHS:2.437
CGO:2.149

Total graduação e sequencial: 9.520 alunos

Atenciosamente,
UNIVATES3
4
5
6
7

1 ANEXO C – Questionário Internacional de Atividade Física

2
3
4 **QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (IPAQ) – v. Curta**

5
6 Nome: _____ Idade: _____

7
8 Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu
9 dia a dia. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na
10 ÚLTIMA semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar
11 a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no
12 jardim. Suas respostas são MUITO importantes. Por favor responda cada questão mesmo que
13 considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação!

14
15 Para responder as questões lembre que:

- | |
|--|
| <p>16 • atividades físicas VIGOROSAS são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que
17 fazem respirar MUITO mais forte que o normal;</p> <p>18 • atividades físicas MODERADAS são aquelas que precisam de algum esforço físico e que
19 fazem respirar UM POUCO mais forte que o normal.</p> |
|--|

20
21 Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza por **pelo menos 10**
22 **minutos contínuos** de cada vez.

23
24 1a. Em quais dias da última semana você **CAMINHOU** por **pelo menos 10 minutos contínuos** em
25 casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer
26 ou como forma de exercício?

27 1b. Nos dias em que você caminhou por **pelo menos 10 minutos contínuos** quanto tempo no total
28 você gastou caminhando **por dia**?

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	TOTAL
1.CAMINHADA								

29
30 2a. Quais os dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por **pelo menos 10**
31 **minutos contínuos**, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica
32 aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no
33 quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar
34 **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA**
35 **CAMINHADA**)

36 2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por **pelo menos 10 minutos contínuos**,
37 quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	TOTAL
2.MODERADAS								

1 3a. Em quais dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10
 2 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido
 3 na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no
 4 jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou
 5 batimentos do coração.

6 3b. Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos
 7 quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	TOTAL
3.VIGOROSAS								

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

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM	TOTAL
4.SENTADO								

CLASSIFICAÇÃO DOS SUJEITOS QUANTO AO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA – IPAQ

13 Os sujeitos podem ser classificados em 3 níveis de atividade física: baixo, moderado e intenso,
 14 conforme os dados de uma semana habitual.

BAIXO: sujeitos que não se enquadrarem como nível de atividade física moderada ou intensa. Segundo Hallal *et al.* (2012), são considerados sujeitos **FISICAMENTE INATIVOS**.

MODERADO: sujeitos que se enquadrarem em um dos três critérios abaixo:

- A) 3 ou mais dias com 20 ou mais minutos de atividade intensa;
- B) 5 ou mais dias com 30 ou mais minutos de atividade moderada ou caminhada;
- C) 5 ou mais dias de qualquer atividade (moderada, intensa, caminhada) que totalize 600 ou mais METs/min/sem.

INTENSO: sujeitos que se enquadrarem em um dos dois critérios abaixo:

- A) 3 ou mais dias de atividade intensa que totalize 1500 ou mais METs/min/sem;
- B) 7 dias de qualquer atividade (moderada, intensa, caminhada) que totalize 3000 ou mais METs/min/sem.

20 Nota 1: para o cálculo do valor de METs/min/sem, deverão ser multiplicados o total de minutos
 21 semanais que um sujeito realiza determinada atividade física, sendo que, para a caminhada o valor
 22 do MET corresponde a 3,3, de atividades moderadas de 4,0, e de atividade intensa de 8,0 (IPAQ,
 23 2005).
 24
 25

1 Nota 2: para análise dos resultados devemos analisar cada componente (caminhada, atividade
2 moderada, vigorosa ou sentado) separadamente, podendo utilizar os dados de diferentes formas:

- 3 • Total de tempo em minutos;
- 4 • Total de dias da semana;
- 5 • Conversão dos valores de minutos em METs (conforme dados da nota 1), possibilitando
6 utilizar a soma dos 3 componentes;
- 7 • Utilizar a classificação dos sujeitos (baixo, moderado ou intenso).

8

9 **Referência Bibliográfica**

10 HALLAL, P. C., *et al.* Global physical activity levels: Surveillance progress, pitfalls, and prospects.
11 **The Lancet**, v. 380, n. 9838, p.247-57. 2012.

12 IPAQ (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity
13 Questionnaire Disponível em: <<http://www.ipaq.ki.se/>>. Acesso em: 5 mai. 2015.

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

1 ANEXO D – Normas Revista “Destaques Acadêmicos”

2
3

4 Itens de Verificação para Submissão

5 Como parte do processo de submissão, os autores são obrigados a verificar a conformidade da
6 submissão em relação a todos os itens listados a seguir. As submissões que não estiverem de acordo
7 com as normas serão devolvidas aos autores.

- 8 1. Os artigos, resenhas e comunicações científicas devem estar vinculados à natureza da
9 publicação e à temática de cada edição (SEÇÃO APROPRIADA).
- 10 2. Os artigos devem ter de 08 a 20 páginas, incluindo notas de rodapé, anexos e referências,
11 digitadas em letra Times New Roman, fonte 12, com espaço entre linhas e parágrafos de um
12 e meio. Devem incluir um resumo de até 10 linhas e apresentar as palavras-chave. O título e
13 o resumo devem ser escritos na língua do artigo (português, inglês, alemão, italiano,
14 espanhol ou francês).
- 15 3. As resenhas e outras produções acadêmicas devem ter de 3 a 5 páginas, digitadas em letra
16 Times New Roman, fonte 12, com espaço entre linhas e parágrafos de um e meio.
- 17 4. Os originais devem conter as seguintes informações sobre o autor e, se houver, sobre os
18 coautores: referências acadêmicas (formação, titulação, instituição) e profissionais (cargo
19 que ocupa). E devem ser submetidos em formato editável (ex.: .doc, .odt...).
- 20 5. As referências bibliográficas devem seguir os padrões da ABNT (NBR 6023/2002) e
21 estarem dispostas em ordem alfabética, de acordo com o sistema utilizado para citação no
22 texto (SISTEMA AUTOR-DATA, NBR 10520/2002), no final do trabalho.
- 23 6. O Conselho Editorial da Revista reserva-se o direito de aceitar, ou não, os trabalhos
24 enviados, informando ao autor se o artigo será ou não publicado. A publicação não implica
25 em espécie alguma de remuneração.
- 26 7. Responsabilidades e Direitos: A qualidade da apresentação do trabalho bem como seu
27 conteúdo e originalidade, são responsabilidade exclusiva do(s) autor(es). Os autores, ao
28 encaminharem os artigos, cedem à Univates os respectivos direitos de reprodução e
29 publicação. Os casos omissos serão resolvidos pelos editores científicos do periódico.

30
31
32
33
34

35

36

37

38

39

40

41

1 ANEXO E – Parecer COEP

CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIVATES



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA ENTRE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Pesquisador: Carlos Leandro Tiggemann

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 46752615.8.0000.5310

Instituição Proponente: Centro Universitário UNIVATES

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.178.000

Data da Relatoria: 15/08/2015

Apresentação do Projeto:

Esse estudo será realizado no segundo semestre do ano de 2015 e terá uma abordagem quantitativa de corte transversal. Pretende-se avaliar o nível de atividades físicas entre os estudantes dos cursos de graduação do Centro Universitário Univates, da cidade de Lajeado/RS, comparando-os por áreas do conhecimento. A amostra, definida através do cálculo amostral desenvolvido por Santos (2015), com nível de confiança de 95%, erro amostral de 5% e aceitando um valor máximo de 40%, será composta por 356 alunos. Para a coleta dos dados será utilizado o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta e a análise estatística dos dados será feita através da análise descritiva com média, desvio padrão e distribuição de frequência. Para a comparação dos percentuais será utilizado o teste do Qui-quadrado com nível de significância de 5%, sendo todos os procedimentos realizados no software SPSS v. 20.0. Esse estudo visa alertar a comunidade acadêmica sobre os riscos do sedentarismo, para que assim exista uma reflexão sobre o tema, bem como a elaboração e adoção de medidas que venham a melhorar a qualidade de vida dos indivíduos.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Avaliar o nível de atividades físicas entre os estudantes dos cursos de graduação do Centro

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01
 Bairro: Bairro Universitário CEP: 95.900-000
 UF: RS Município: LAJEADO
 Telefone: (51)3714-7000 Fax: (51)3714-7001 E-mail: coep@univates.br

**CENTRO UNIVERSITÁRIO
UNIVATES**



Continuação do Parecer: 1.178.000

Universitário Univates.

Objetivo Secundário:

a) Comparar o nível da prática de atividades físicas entre os alunos de graduação das diferentes áreas do conhecimento do Centro Universitário Univates; b) Avaliar a diferença da prática de atividades físicas entre homens e mulheres; c) Verificar se existe diferença no nível de atividade física levando em consideração o tempo de estudo no curso.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Adequados para o desenho metodológico da pesquisa.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Pesquisa apresenta mérito social.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Adequados para o desenho metodológico da pesquisa.

Recomendações:

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Aprovado

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Considerações Finais a critério do CEP:

LAJEADO, 10 de Agosto de 2015

Assinado por:
Cátia Viviane Gonçalves
(Coordenador)

Endereço: Rua Avelino Tallini, 171 - Sala 309 - Prédio 01
 Bairro: Bairro Universitário CEP: 95.900-000
 UF: RS Município: LAJEADO
 Telefone: (51)3714-7000 Fax: (51)3714-7001 E-mail: coep@univates.br