

# NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E FATORES ASSOCIADOS EM ACADEMICOS DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA HORUS FACULDADES

Carla Luiza Grolli (Pós-graduação em Educação Física e Práticas Contemporâneas  
na Horus Faculdades, Pinhalzinho/SC) [carlagrolli@gmail.com](mailto:carlagrolli@gmail.com)  
Orientador/a: Adriana Fátima Meneghetti

## Resumo

Esta pesquisa teve como coleta de dados três questionário, direcionados a 70 acadêmicos de Educação Física da Horus Faculdades, destes 38 eram do sexo feminino e 32 do masculino, do 2º, 4º, 6º e 8º período. Segundo o questionário IPAQ, 85,71% dos acadêmicos praticam mais de 150 minutos de atividade física por semana. Entendemos também, que na maioria das famílias com 34,28% das chefias estão ingressando no ensino superior, buscando uma vida melhor. Através da análise das cinco tabelas, respondidas atrases dos questionários IPAQ versão curta, ABEP e o Estilo de Vida Fantástico, concluímos que os acadêmicos praticantes de atividade física possuem um nível econômico mais elevado, decorrente de um grau de ensino mais elevado o que proporciona um maior conhecimento sobre a importância de se realizar atividade física regularmente, necessitando de um bom estado físico e emocional para se sentir motivado á prática. Através desta pesquisa buscamos motivar cada vez mais, não somente os acadêmicos de Educação Física, mas sim toda a população, para que busque aumentar seu nível de atividade física, deixando de ser sedentários, para ter uma saúde melhor e consequentemente melhor qualidade de vida.

**Palavras Chave:** Acadêmico; Educação Física; Qualidade de vida.

## 1 INTRODUÇÃO

Na atividade o sedentarismo envolve-se em grande índice. Essa realidade fez crescer o número de pessoas que buscam atividades física regularmente, a fim de melhorar sua qualidade de vida, buscando uma vida mais saudável.

Nahas (2010), afirma que muito já foi divulgado sobre um estilo de vida saudável, apesar de toda essa divulgação sobre o assunto muitos uma das responsabilidades dos profissionais da saúde, principalmente os de Educação Física falar sobre qualidade de vida. Afirma também que apesar dos exercícios físicos, necessita-se de cuidados com a alimentação, para apartir disso desenvolver uma vida saudável.

Segudo Sharkey (2006), à qualidade de vida agrega-se ao bem-estar mental, social, e físico que são diretamente influenciados pelas atividades vividas em seu cotidiano. Na atualidade, a busca pela qualidade de vida vem sendo cada vez mais complicada de ser concretizada, por causa das várias funções presentes em nosso cotidiano, impedindo-nos de cuidar melhor da nossa saúde, do nosso corpo e da nossa mente.

Muito se fala sobre atividade física, e os acadêmicos de Educação Física, além de estudarem e proporcionarem atividade física também desfrutam dos benefícios propostos por

ela. Portanto, este estudo tem como objetivo verificar a qualidade de vida de acadêmicos do curso de Educação Física da Horus Faculdades, e fatores que possam intervir para que isso aconteça, a fim de perceber como está a qualidade de vida dos mesmos.

Esta pesquisa foi aplicada nas turmas do curso de Educação Física das segunda, quarta, sexta e oitava fases, na instituição de ensino superior Horus Faculdades, do município de Pinhalzinho-SC.

A coleta de dados ocorreu no segundo semestre de 2013 e contou com três questionários. Os dados sobre o nível de atividade física foram alcançados pelo questionário internacional de atividade física (IPAQ), versão curta. O IPAQ é um questionário indicado pela Organização Mundial de Saúde e usado para estimar o nível da prática comum de atividade física de populações de diferentes países, tendo sido validado internacionalmente e no Brasil. (MATSUDO et al, 2001)

Foram coletadas informações sociodemográficas como, sexo, idade, situação conjugal, trabalho remunerado, escolaridade materna, paterna, curso, e nível econômico, através do questionário da Associação Brasileira de Empresas de Pesquisa – ABEP. (ASSOCIAÇÃO, 2008)

Pesquisamos comportamentos relacionados à saúde como nutrição, consumo excessivo de álcool e estresse, por meio do questionário “Estilo de Vida Fantástico”, traduzido e validado para o português por Rodriguez Añez, Reis e Petrosk (AÑEZ et al, 2008).

A partir destes três questionários, podemos analisar a importância da prática de atividade física, verificando também o quanto as condições financeiras e sociodemográficas podem interferir na qualidade e na realização das atividades físicas.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 QUALIDADE DE VIDA E SEDENTARISMO**

Qualidade de vida é uma noção humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrada na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma abreviação cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera em seu padrão de conforto e bem-estar. O termo envolve muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de

indivíduos e coletividades que a ele se reproduzem em variadas épocas, espaços e histórias diferentes, sendo, portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural, segundo Auquier et al. (1997).

Nos dias atuais, buscar alguma motivação para a prática de exercícios físicos é muito complicado, por vários fatores, principalmente pelos avanços tecnológicos, mas quando alcança um nível satisfatório de exercícios prazerosos, o índice de qualidade de vida dessa pessoa aumenta. (NAHAS, 2010).

Pode-se conceituar qualidade de vida de várias formas e maneiras. Segundo Nahas (2010, p 15) :

O conceito de qualidade de vida é diferente de pessoa para pessoa e tende a mudar ao longo da vida de cada um. Existe, porém, consenso em torno da ideia de que são múltiplos os fatores que determinam a qualidade de vida de pessoas e comunidades. A combinação desses fatores que moldam e diferenciam o cotidiano do ser humano, resulta numa rede de fenômenos e situações que, abstratamente, pode ser chamada de qualidade de vida. Em geral, associam-se a essa expressão fatores como: estado de saúde, longevidade, satisfação no trabalho, salário, lazer, relações familiares, disposição, prazer e ate espiritualidade. Num sentido mais amplo, qualidade pode ser uma medida própria de dignidade humana, pois pressupõe o atendimento das necessidades humanas fundamentais.[...]

A qualidade de vida é determinada através de muitos estudos e depende muito da performance individual para resultar um estado de satisfação em relação ao bem estar físico, mental e social. Acredita-se que indivíduos com seu desenvolvimento ativo, apresentam mais saúde física, resistência no organismo, melhores disposições para trabalhar, controlam melhor o estresse, além disso, previne diversas doenças. A qualidade de vida, também está associada a quantidade de tempo disponível e isso significa não somente gastar tempo, mas sim, buscar incluir atividades físicas regulares, passeios e conversas com familiares, leituras, escolhendo atividades ao ar livre onde possam se relacionar com pessoas, respirar ar puro entrando em contato com a natureza. Dessa maneira se deve oportunizar vivências e práticas saudáveis, que possam promover o bem-estar físico, mental e social (SHARKEY, 2006).

A qualidade de vida tem uma ligação com os aspectos socioeconômicos de definida população, que configuram a condição de vida dos sujeitos dela integrantes. Existe uma afinidade direta entre essas variáveis e as condições de saúde, expressada e comprovada por instrumentos e indicadores objetivos. (GONÇALVES e VILARTA, 2004).

A palavra sedentarismo assusta muitas pessoas, principalmente quando começa a ser agregada a alguma doença. Por muitas vezes questiona-se realmente o que é sedentarismo.

Considera-se sedentarismo um indivíduo que tenha um estilo de vida com um mínimo de atividade física, equivalente a um gasto energético ( trabalho + lazer + atividade doméstica + locomoção) inferior a 500 Kcal por semana. Para uma pessoa ser considerada moderadamente ativa, ela deve realizar atividades físicas que acumulem um gasto energético semanal de , pelo menos, 1000 Kcal. Isto corresponde, aproximadamente, a caminhar a passos rápidos por 30 minutos, cinco vezes por semana. [...] (NAHAS, 2010, p. 38-39).

Nahas (2010) afirma que o crescimento do sedentarismo, vem muito da revolução do trabalho junto com a urbanização, um fator disso é de que, muitos utilizam para se deslocar, em até mesmo trajetos pequenos, de veículos motorizados.

## 2.2 IMPORTÂNCIA E BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO E ATIVIDADE FÍSICA

Os exercícios físicos são de suma importância na vida das pessoas, além do bem-estar proporcionado, a qualidade de vida do indivíduo melhora, auxiliando também no tratamento de várias doenças.

Considero os efeitos da atividade física no organismo, de uma forma global, os estímulos específicos apropriados de caráter funcional; portanto, as respostas biopositivas curtas ou de longo prazo podem ser mais evidentes em alguns sistemas fisiológicos. Vários estudos relatam ganhos proporcionais em relação ao próprio corpo, ao estado de saúde e à capacidade de rendimento na autonomia funcional e na qualidade de vida. (MOREIRA, 2001, p 36).

Segundo Nahas (2010, p 21) “ A saúde é um dos nossos atributos mais preciosos. Mesmo assim, a maioria das pessoas só pensa em manter ou melhorar a saúde quando esta se acha ameaçada mais seriamente e os sintomas de doenças são evidentes.”.

Para poder ser considerada no mínimo uma boa aula de exercícios físicos, necessita de alguns atributos e o principal desses atributos é incluir todos os componentes básicos da aptidão física relacionadas à saúde do indivíduo, como por exemplo a flexibilidade, a resistência cardiorrespiratória, a resistência muscular, a força e a composição corporal. Para torná-lo com segurança deve-se planejá-lo bem, fazendo com que se torne prazeroso, e seja feito de forma que ele possa ser executado sem grandes dificuldades pelo indivíduo. (NAHAS, 2010).

Todo exercício físico, para obter uma boa execução, necessita de cuidados e precauções, para que não venha oferecer riscos à pessoa que irá executá-lo.

Para evitar dores musculares, lesões e desestímulos, é importante se inicie com doses pequenas e aumente gradualmente a atividade física realizada. Isto é particularmente importante para pessoas sedentárias que decidem iniciar uma prática

regular de exercícios. Pessoas com problemas crônicos de saúde ( como doenças do coração, diabetes, hipertensão), obesas ou aquelas com outros fatores de risco ( histórico familiar, tabagismo) devem consultar um médico antes de iniciar um programa de atividades físicas. Homens com mais de 40 anos e mulheres com mais de 50, que planejam praticar atividades físicas vigorosas também devem consultar um médico para certificar-se de que não tem problemas de saúde que possam ser agravados por esforços mais intensos. Nesses casos, geralmente se recomenda a realização de um teste de esforço, com eletrocardiograma. (NAHAS, 2010, p 142).

Com a finalidade de proporcionar uma definição do termo atividade física, apresenta-se três opções, sendo que duas apontam para um sentido semântico de qualquer prática corporal que gaste mais energia do que o estado de repouso (NAHAS, 2001 e CARVALHO, 2001), enquanto uma terceira estabelece a necessidade de racionalização e sistematização da prática (LOVISOLO, 2002).

É uma característica humana que representa qualquer movimento corporal produzido pela musculatura esquelética, que resulte num gasto energético acima dos níveis de repouso. Inclui atividades da vida diária, do trabalho e do lazer. (NAHAS, 2001, p. 30).

### 2.3 FATORES ASSOCIADOS NA BUSCA PELO SABER E QUALIDADE DE VIDA DOS ACADÊMICOS

A entrada no ensino superior é um período muito importante na vida das pessoas, pois muitos comportamentos que foram adquiridos pela vida podem ser transformados decorrentes de novas amizades e diferentes atitudes. A prática de atividade física é um desses comportamentos, que podem ser alterados com a entrada no ensino superior e se bem estimulada pode resultar em indivíduos mais ativos fisicamente. Caso contrário, as pessoas podem adquirir um comportamento insuficientemente ativo ao longo da vida. (SILVA, 2011)

A atividade física é um comportamento influenciado por vários motivos, dentre eles os demográficos, como o sexo, a faixa etária, a cor da pele, os socioeconômicos, como o nível econômico, escolaridade, desemprego o estilo de vida, como o tabagismo, consumo de álcool, hábitos alimentares, relacionamentos sociais e estresse. Em geral, a sociedade acredita que alunos do curso de Educação Física possuam hábitos mais saudáveis em seu dia-a-dia, sobretudo por terem disciplinas que tratam dos conceitos de educação em saúde, promoção da saúde e da importância de um estilo de vida ativo fisicamente. No entanto, observa-se que não somente alunos da área de Educação Física, mas também de outros cursos da área de saúde apresentam comportamentos relacionados à saúde inadequados, como alimentação desequilibrada, excesso de peso e baixos níveis de atividade física. (SILVA, 2011)

### 2.3.1 IPAQ

O questionário IPAQ foi produzido em dois formatos, a versão curta e a versão longa. As formas curta e longa do IPAQ apresentaram reprodutibilidade similar, com a maioria dos níveis de relação variando de moderada a alta. O fato de excluir a atividade física relacionada ao trabalho na forma longa não afetou coeficiente de reprodutibilidade. Da mesma forma não foi afetada pela exclusão da velocidade lenta na realização das atividades como caminhar e pedalar. O relato das atividades sentadas teve menor reprodutibilidade do que a atividade física nas formas curta e longa. (MATSUDO Sandra; et al, 2001),

O Questionário Interacional de Atividade Física (IPAQ) foi proposto primeiramente por um grupo de trabalho de pesquisadores durante uma reunião científica em Genebra, em abril de 1998. Como parte da Organização Mundial da Saúde - Comitê Interacional em Atividade Física e Saúde, nosso centro (CELAFISCS) foi um dos 12 selecionados pelo mundo (Austrália, Canada, Finlândia, Guatemala, Itália, Japão, Portugal, África do Sul, Suécia, Inglaterra e Estados Unidos), apontado como parte das tarefas para desenvolver o IPAQ assim como para ajudar outros centros da América Latina. ( MATSUDO Sandra; et al, 2001),

O intuito do grupo do IPAQ foi desenvolver e avaliar a validade e reprodutibilidade de um instrumento de medida do nível de atividade física possível de ser utilizado internacionalmente, no qual possua a possibilidade de realizar um levantamento mundial da prevalência de atividade física no mundo. A versão curta do IPAQ é composta por sete questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física como caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa e de inatividade física (posição sentada). ( MATSUDO et al, 2001),

A versão longa do IPAQ apresenta 27 questões relacionadas com as atividades físicas, realizadas numa semana normal, com intensidade vigorosa, moderada e leve, com a duração mínima de 10 minutos contínuos, distribuídas em quatro dimensões de atividade física (trabalho, transporte, atividades domésticas e lazer) e do tempo despendido por semana na posição sentada. Quando comparadas as versões curta e longa do IPAQ, os resultados são diferentes(8). Na versão curta, o tempo semanal despendido em atividades físicas moderadas e vigorosas tem sido menor quando comparado com a versão longa. Esse fato pode ser devido à diferença no número de domínios em cada versão e o número de questões, pois na longa cada domínio é mais explorado. ( MATSUDO et al, 2001).

### 2.3.2 Estilo de vida fantástico

Segundo o Estilo de Vida Fantástico, são múltiplas as categorias da saúde, e estas podem ser agrupadas em cinco categorias, nas quais se encontram os elementos que fazem as pessoas se manterem saudáveis. A primeira categoria constitui o ambiente social e econômico, aqui incluídos: salário, emprego, status social, educação e fatores sociais no local de trabalho. A segunda é o ambiente físico natural ou construído pelo homem, como clima e moradia. A terceira categoria considera as atitudes pessoais, ou seja, os comportamentos das pessoas que criam riscos ou benefícios para a saúde. A quarta categoria representa as capacidades individuais, como a genética, a fisiologia, a competência pessoal, o senso de controle e as próprias habilidades do indivíduo. E, por último, estão os serviços de promoção, manutenção e restauração da saúde. ( AÑES, 2008).

O questionário “Estilo de vida fantástico” é um instrumento que foi criado no Departamento de Medicina Familiar da Universidade McMaster, no Canadá, por Wilson e Ciliska em 1984, com a finalidade de auxiliar os médicos que trabalham com a prevenção, para que estes possam conhecer o estilo de vida dos seus pacientes. ( AÑES, 2008).

O questionário “Estilo de vida fantástico” tem por objetivo mensurar as principais informações que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde, com o propósito de conhecer e medir o estilo de vida das pessoas. O instrumento consiste de um questionário padronizado com 25 questões que exploram nove domínios sobre os componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida. Existem várias versões do instrumento em inglês e espanhol, e com aplicação em estudantes, trabalhadores, pacientes de clínica familiar, pacientes hipertensos e pacientes com diabetes tipo 2. Para que se possa utilizar um questionário de maneira adequada, há necessidade, inicialmente, de traduzir o instrumento e verificar a sua adequação com a cultura das pessoas em que vai ser aplicado. Ainda é necessário testar as suas características psicométricas a fim de verificar se possui validade suficiente no que se refere às conclusões de seus resultados. ( AÑES, 2008).

O questionário “Estilo de vida fantástico” é um instrumento auto-administrado que considera o comportamento dos indivíduos no último mês e cujos resultados permitem determinar a associação entre o estilo de vida e a saúde. O instrumento possui 25 questões divididas em nove domínios que são: 1) família e amigos; 2) atividade física; 3) nutrição; 4) cigarro e drogas; 5) álcool; 6) sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro; 7) tipo de comportamento; 8) introspecção; 9) trabalho. ( AÑES, 2008, pg 103).

### **2.3.3 ABEP**

A ABEP, Critério de Classificação Econômica Brasil, enfatiza sua função de estimar a capacidade de compra das pessoas e famílias urbanas, abandonando a pretensão de qualificar a população em termos de “classes sociais”. Este critério foi estabelecido para definir grandes classes que atendam às necessidades de segmentação da grande maioria das empresas. Não pode, entretanto, como qualquer outro critério, contentar todos os usuários em todas as circunstâncias. O CCEB, Critério de Classificação Econômica Brasil, é um instrumento de segmentação econômica que utiliza o levantamento de características domiciliares (presença e quantidade de alguns itens domiciliares de conforto e grau escolaridade do chefe de família) para diferenciar a população. (ASSOCIAÇÃO, 2008).

A associação começou a surgir em 1976 quando, no Rio de Janeiro, na reunião realizada para Avaliar os Progressos da Pesquisa Demográfica em nosso País, foi delegada a um grupo de pesquisadores a tarefa de propor as bases sobre as quais seria edificada a futura associação, a qual foi estabelecida legalmente em 20 de outubro de 1977. (ASSOCIAÇÃO, 2008).

## **3 METODOLOGIA**

A presente pesquisa é de abordagem qualitativa, por ser realizada por meio de questionários aos acadêmicos de Educação Física da Horus Faculdades. Quanto aos objetivos a pesquisa é descritiva, na qual iremos descrever os resultados dos três questionário, aplicados aos acadêmicos de Educação Física da Horus Faculdades, buscando entender qual é o nível de atividade física e fatores associados, a fim de perceber como esta a qualidade de vida dos mesmos.

Os procedimentos metodológicos utilizados na presente pesquisa foram a pesquisa bibliográfica, através de livros, artigos e pela internet, juntamente com o estudo de campo, com três questionários aplicados aos acadêmicos de Educação Física da Horus Faculdades , após a realização dos questionários, foram analisados sendo expostos os resultados dos mesmos. Juntos, nos mostraram a conclusão referente ao nível de atividade destes acadêmicos e os fatores que vem a influenciar.

Esta pesquisa teve como coleta de dados três questionários, direcionadas a 70 acadêmicos de Educação Física da Horus Faculdades, presentes no dia da aplicação e dispostos a responder os questionários. Destes, 38 eram do sexo feminino e 32 masculino, estes 42,86% do 2º período, 27,14% do 4º período, 11,43% do 6º período e 18,57% do 8º período. Foi realizado durante uma das disciplinas do curso de Educação Física. O estudo foi realizado com os acadêmicos do curso de Educação Física da Horus Faculdades, instituição localizada no município de Pinhalzinho, Santa Catarina.

A coleta de dados da presente pesquisa foi realizada através de questionários objetivos e descritivos para acadêmicos do segundo, quarto, sexto e oitavo períodos do curso de Educação Física da Horus Faculdades. Após a realização dos questionários, estes foram analisados, sendo expostos os resultados dos mesmos. Foram utilizados os questionários do IPAQ, ABEP e Estilo de Vida Fantástico.

#### **4 ANÁLISES E DISCUSSÕES**

A presente pesquisa teve como coleta de dados três questionário, direcionados a 70 acadêmicos de Educação Física da Horus Faculdades; destes 38 eram do sexo feminino e 32 do masculino, sendo 42,86% do 2º período, 27,14% do 4º período, 11,43% do 6º período e 18,57% do 8º período. Foi realizado durante uma aula do curso de Educação Física, na Horus Faculdades realizada no município de Pinhalzinho-SC. Os questionários estão disponíveis em anexos.

##### **4.1 QUESTIONARIO IPAQ**

No primeiro objetivo específico buscou-se efetuar o levantamento do nível de atividade física dos acadêmicos de Educação Física, através do questionário internacional de atividade física (IPAQ), versão curta.

A versão curta do IPAQ é composta por sete questões abertas e suas informações permitem estimar o tempo despendido, por semana, em diferentes dimensões de atividade física como caminhadas e esforços físicos de intensidades moderada e vigorosa e de inatividade física (posição sentada). ( MATSUDO Sandra; et al, 2001),

**Tabela 1 IPAQ**

- de 150 minutos	12,86%
150 minutos	1,43%
+ de 150 minutos	85,71%

FONTE: IPAQ. Questionário IPAQ- versão curta, 2013. Pinhalzinho.

Segundo as respostas do questionário IPAQ, pode-se verificar que 12,86% dos acadêmicos praticam menos de 150 minutos de atividade física, 1,43 % praticam 150 minutos, e 85,71% dos acadêmicos praticam mais de 150 minutos de atividade física por semana. Segundo o questionário IPAQ pode-se perceber que a grande maioria dos acadêmicos é considerada ativa.

Na atualidade, buscar alguma motivação para a prática de exercícios físicos é muito complicado, por vários fatores, principalmente pelos avanços tecnológicos, mas quando alcançam um nível satisfatório de exercícios prazerosos, o índice de qualidade de vida desta pessoa aumenta. (NAHAS, 2010).

#### 4.2 QUESTIONÁRIO ABEP

No segundo objetivo buscamos analisar o nível econômico e sociodemográfico, nos aspectos: sexo, idade, situação conjugal, trabalho remunerado, escolaridade materna, paterna, curso, e nível econômico dos acadêmicos de Educação Física, através do questionário ABEP.

A ABEP, Critério de Classificação Econômica Brasil, enfatiza sua função de estimar a capacidade de compra das pessoas e famílias urbanas, abandonando a pretensão de qualificar a população em termos de “classes sociais”. Este critério foi estabelecido para definir grandes classes que atendam às necessidades de segmentação da grande maioria das empresas. (ASSOCIAÇÃO, 2008)

**Tabela 2 ABEP Quantidade de itens ( em %)**

	0	1	2	3	4
Televisão em cores	0	57,15	27,14	11,43	4,28
Rádio	5,71	44,28	37,15	10	2,86
Banheiro	0	51,43	41,43	7,14	0
Automóvel	12,86	50	28,57	7,14	1,43
Empregada mensalista	87,14	10	1,43	1,43	0
Máquina de lavar	2,86	77,14	20	0	0
Videocassete ou DVD	24,28	68,58	4,28	2,86	0
Geladeira	2,86	85,71	10	1,43	0
Freezer	37,15	54,28	7,14	1,43	0

FONTE: ABEP. Quantidade de itens, 2013. Pinhalzinho.

Através destes dados pode-se perceber que 57,17% dos acadêmicos possui somente 1 televisão em sua residência, 44,28% possuem somente 1 rádio, 51,43 possuem 1 banheiro na casa, 50% possui 1 automóvel, 87,145 não possui empregada, 77,14 diz ter 1 máquina de lavar, 68,58% afirma possuir somente 1 videocassete ou DVD, 85,71 possuem somente 1 geladeira e 54,28% possui somente 1 freezer em sua casa. Percebeu-se na tabela 2 que na maioria dos casos os acadêmicos possuem pelo menos 1 de cada item citado na tabela 2.

Muitas informações recebidas e estudadas como jornais, revistas, televisão, internet e bibliografias, que diz respeito em á importância da atividade física e de se ter hábitos mais saudáveis, beneficiam a conscientização de muitos para que se adaptem a estes hábitos. Não basta somente estar informado mas também interessado em melhorar e transformar os seus hábitos e comportamentos do seu cotidiano, certificando-se que irá mudar a sua saúde de forma benéfica. (Nahas 2003),

**Tabela 3 ABEP Grau de instrução do chefe de família ( em %)**

Analfabeto/Primário incompleto analfabeto/Até 3ª série fundamental	5,71
Primário completo/ginásial incompleto até 4ª série fundamental	31,43
Ginásial completo/colegial incompleto fundamental completo	14,29
Colegial completo/superior incompleto médio completo	34,28
Superior completo	11,43
Não responderam	2,86

FONTE: ABEP. Grau de instrução do chefe de família, 2013. Pinhalzinho.

Neste sentido, através da tabela três podemos perceber que em 34,28% dos chefes de família possuem o colegial completo e superior incompleto; observamos também que 5,71% são analfabetos, primário incompleto ou analfabeto até 3ª série do ensino fundamental. Percebemos também que 31,43% das chefias possuem o primário completo e o ginásial incompleto até 4ª série do ensino fundamental, ainda 14,29% possui o ginásial completo ou o colegial incompleto fundamental completo, também 11,43% contem o superior completo, e 2,86% preferiram não responder. Percebeu-se que na maioria das famílias, 34,28% estão ingressando no ensino superior.

Qualidade de vida é uma noção humana, que tem sido aproximada ao grau de satisfação encontrada na vida familiar, amorosa, social e ambiental e à própria estética existencial. Pressupõe a capacidade de efetuar uma abreviação cultural de todos os elementos que determinada sociedade considera em seu padrão de conforto e bem-estar. O termo envolve muitos significados, que refletem conhecimentos, experiências e valores de indivíduos e coletividades que a ele se reproduzem em variadas épocas, espaços e histórias

diferentes, sendo, portanto uma construção social com a marca da relatividade cultural, segundo Auquier et al. (1997).

FONTE: ABEP. Cortes do critério Brasil, 2013. Pinhalzinho.

<b>Classe Econômica</b>	<b>Renda familiar por classe R\$</b>	<b>Classe econômica equivalente (%)</b>
A1	9133,00	4,28
A2	6546,00	7,14
B1	3479,00	30
B2	2013,00	31,43
C1	1195,00	14,29
C2	726,00	10
D	485,00	1,43
E	277,00	0
Não Responderam		1,43

Através da 4ª tabela foi possível perceber as diversas classes econômicas a que pertenceu os acadêmicos de Educação Física desta instituição. Observamos que 4,28% se encaixam na classe econômica A1, já 7,14% se classificam na classe econômica A2, 30% dos acadêmicos são classificados como classe B1, 31,43% deles se classificam na classe B2, também 14,29% são classificados com classe C1, 10% que estão na classe C2, 1,43% se classificam como classe econômica D, 0% se classificam na classe E, e 1,43% preferiram não responder. Pode-se perceber através da tabela 4 que a grande maioria dos acadêmicos se encaixam na classe econômica B2, recebendo em média R\$ 2013,00.

### 4.3 QUESTIONÁRIO ESTILO DE VIDA FANTÁSTICO

O terceiro objetivo visa verificar os comportamentos relacionados à saúde, nutrição, consumo excessivo de álcool e estresse através do questionário “Estilo de Vida Fantástico”.

O questionário “Estilo de vida fantástico” tem por objetivo mensurar as principais informações que caracterizam o estilo de vida adequado para a saúde, com o propósito de conhecer e medir o estilo de vida das pessoas. O instrumento consiste de um questionário padronizado com 25 questões que exploram nove domínios sobre os componentes físicos, psicológicos e sociais do estilo de vida. Existem várias versões do instrumento em inglês e espanhol, e com aplicação em estudantes, trabalhadores, pacientes de clínica familiar, pacientes hipertensos e pacientes com diabetes tipo 2. Para que se possa utilizar um questionário de maneira adequada, há necessidade, inicialmente, de traduzir o instrumento e verificar a sua adequação com a cultura das pessoas em que vai ser aplicado. Ainda é

necessário testar as suas características psicométricas a fim de verificar se possui validade suficiente no que se refere às conclusões de seus resultados. ( AÑES, 2008).

<b>Família e amigos</b>	<b>Tenho alguém para conversar as coisas que são importantes para mim.</b>	<b>Quase nunca</b> 1,43%	<b>Raramente</b> 7,14%	<b>Algumas vezes</b> 5,71%	<b>Com relativa frequência</b> 17,14%	<b>Quase sempre</b> 68,57%
	<b>Dou e recebo afeto.</b>	<b>Quase nunca</b> 1,43%	<b>Raramente</b> 12,86%	<b>Algumas vezes</b> 7,14%	<b>Com relativa frequência</b> 32,85%	<b>Quase sempre</b> 57,14%
<b>Atividade</b>	<b>Sou vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia (corrida, bicicleta etc.).</b>	<b>Menos de 1 vez por semana</b> 31,43%	<b>1-2 vezes por semana</b> 20%	<b>3 vezes por semana</b> 12,86%	<b>4 vezes por semana</b> 10%	<b>5 ou mais vezes por semana</b> 25,71%
	<b>Sou moderadamente ativo (jardinagem, caminhada, trabalho de casa).</b>	<b>Menos de 1 vez por semana</b> 10%	<b>1-2 vezes por semana</b> 12,86%	<b>3 vezes por semana</b> 17,14%	<b>4 vezes por semana</b> 21,42%	<b>5 ou mais vezes por semana</b> 38,57%
<b>Nutrição</b>	<b>Como uma dieta balanceada.</b>	<b>Quase nunca</b> 20%	<b>Raramente</b> 17,14%	<b>Algumas vezes</b> 35,71%	<b>Com relativa frequência</b> 17,14%	<b>Quase sempre</b> 10%
	<b>Freqüentemente como em excesso (1) açúcar, (2) sal, (3) gordura animal (4) bobagens e salgadinhos.</b>	<b>Quatro itens</b> 15,71%	<b>Três itens</b> 17,14%	<b>Dois itens</b> 40%	<b>Um item</b> 20%	<b>Nenhum</b> 7,14%
	<b>Estou no intervalo de ___ quilos do meu peso considerado saudável.</b>	<b>Mais de 8 kg</b> 7,14%	<b>8 kg</b> 5,71%	<b>6 kg</b> 7,14%	<b>4 kg</b> 22,85%	<b>2 kg</b> 64,28%
<b>Cigarro e drogas</b>	<b>Fumo cigarros.</b>	<b>Mais de 10 por dia</b> 0%	<b>1 a 10 por dia</b> 0%	<b>Nenhum nos últimos 6 meses</b> 2,86%	<b>Nenhum no ano passado</b> 4,28%	<b>Nenhum nos últimos cinco anos</b> 92,86%
	<b>Uso drogas como maconha e cocaína.</b>	<b>Algumas vezes</b> 1,43%		<b>Nunca</b> 98,57%		
	<b>Abuso de remédios ou exagero.</b>	<b>Quase diariamente</b> 0%	<b>Com relativa frequência</b> 0%	<b>Ocasionalmente</b> 4,28%	<b>Quase nunca</b> 12,86%	
	<b>Ingiro bebidas que contêm cafeína (café, chá ou “colas”).</b>	<b>Mais de 10 vezes por dia</b> 1,43%	<b>7 a 10 vezes por dia</b> 1,43%	<b>3 a 6 vezes por dia</b> 12,86%	<b>1 a 2 vezes por dia</b> 57,14%	
<b>Álcool</b>	<b>Minha ingestão média por semana de álcool é: ___ doses (ver explicação).</b>	<b>Mais de 20</b> 4,28%	<b>13 a 20</b> 0%	<b>11 a 12</b> 5,71%	<b>8 a 10</b> 5,71%	<b>0 a 7</b> 72,85%
	<b>Bebo mais de quatro doses em uma ocasião.</b>	<b>Quase diariamente</b> 1,43%	<b>Com relativa frequência</b>	<b>Ocasionalmente</b> 21,42%	<b>Quase nunca</b> 30%	
						<b>Nunca</b> 41,44%

			5,71%			
	<b>Dirijo após beber.</b>	<b>Algumas vezes 28,57%</b>	<b>Nunca 71,43%</b>			
<b>Sono, cinto de segurança, estresse e sexo seguro</b>	<b>Durmo bem e me sinto descansado</b>	<b>Quase nunca 5,71%</b>	<b>Raramente 14,29%</b>	<b>Algumas vezes 28,57%</b>	<b>Com relativa frequência 15,71%</b>	<b>Quase sempre 35,71%</b>
	<b>Uso cinto de segurança.</b>	<b>Nunca 1,43%</b>	<b>Raramente 5,71%</b>	<b>Algumas vezes 20%</b>	<b>A maioria das vezes 30%</b>	<b>Sempre 42,86%</b>
	<b>Sou capaz de lidar com o estresse do meu dia-a-dia.</b>	<b>Quase nunca 2,86%</b>	<b>Raramente 2,86%</b>	<b>Algumas vezes 28,57%</b>	<b>Com relativa frequência 37,14%</b>	<b>Quase sempre 28,57%</b>
	<b>Relaxo e desfruto do meu tempo de lazer.</b>	<b>Quase nunca 7,14%</b>	<b>Raramente 8,57%</b>	<b>Algumas vezes 14,29%</b>	<b>Com relativa frequência 25,71%</b>	<b>Quase sempre 44,29%</b>
	<b>Pratico sexo seguro (ver explicação).</b>	<b>Quase nunca 4,28%</b>	<b>Raramente 1,43%</b>	<b>Algumas vezes 10%</b>	<b>Com relativa frequência 22,85%</b>	<b>Sempre 61,44%</b>
<b>Tipo de comportamento</b>	<b>Aparento estar com pressa.</b>	<b>Quase sempre 21,42%</b>	<b>Com relativa frequência 8,57%</b>	<b>Algumas vezes 28,57%</b>	<b>Raramente 35,71%</b>	<b>Quase nunca 12,86%</b>
	<b>Sinto-me com raiva e hostil.</b>	<b>Quase sempre 4,28%</b>	<b>Com relativa frequência 8,57%</b>	<b>Algumas vezes 28,85%</b>	<b>Raramente 32,85%</b>	<b>Quase nunca 24,28%</b>
<b>Instropeção</b>	<b>Penso de forma positiva e otimista.</b>	<b>Quase nunca 0%</b>	<b>Raramente 4,28%</b>	<b>Algumas vezes 21,42%</b>	<b>Com relativa frequência 21,42%</b>	<b>Quase sempre 52,88%</b>
	<b>Sinto-me tenso e desapontado.</b>	<b>Quase sempre 0%</b>	<b>Com relativa frequência 2,86%</b>	<b>Algumas vezes 47,14%</b>	<b>Raramente 32,85%</b>	<b>Quase nunca 17,14%</b>
	<b>Sinto-me triste e deprimido.</b>	<b>Quase sempre 0%</b>	<b>Com relativa frequência 1,43%</b>	<b>Algumas vezes 34,28%</b>	<b>Raramente 28,57%</b>	<b>Quase nunca 35,71%</b>
<b>Trabalho</b>	<b>Estou satisfeito com meu trabalho ou função.</b>	<b>Quase nunca 5,71%</b>	<b>Raramente 14,29%</b>	<b>Algumas vezes 15,71%</b>	<b>Com relativa frequência 30%</b>	<b>Quase sempre 34,28%</b>

FONTE: Estilo de Vida Fantástico, 2013. Pinhalzinho.

Pode-se observar que 68,57% quase sempre têm alguém para conversar as coisas que são importantes e 1,43% afirmam que quase nunca; 57,14% afirmam dar e receber afeto quase sempre e 1,43% quase nunca; 31,43% afirmam ser vigorosamente ativo pelo menos durante 30 minutos por dia ao menos de 1 vez por semana e 10% 4 vezes, também 38,57% dizem serem vigorosamente ativos 5 ou mais vezes por semana e 10% ao menos 1 vez na semana; 35,71% afirmam que por algumas vezes possuem uma dieta balanceada 10% quase sempre; frequentemente comem em excesso açúcar, sal, gordura animal bobagens e salgadinhos 40% comem pelo menos 2 itens e 7,14% nenhum, 64,28% afirmam estar no intervalo de 2kg de seu

peso considerado saudável e 5,71% 8kg acima; 92,86% afirmam não fumar nem um cigarro nos últimos 5 anos e 0% fumam mais de 10 ao dia.

Também 98,57% afirmam não usar drogas como maconha e cocaína e 1,43% algumas vezes; 82,86% afirmam não abusar de remédios ou exagerar e 0% quase diariamente ou com relativa frequência; 57,14% afirmam ingerir pelo menos 1 ou 2 vezes ao dia ingere bebidas que contêm cafeína; 72,85% ingerem de 0 a 7 doses de álcool por semana e 1,43% mais de 10 doses ou de 7 a 10 doses; 41,44% afirma nunca ingerir mais de quatro doses em uma ocasião e 0% de 13 a 20 doses, contudo 71,43% afirmam não dirigir após beber e 28,57% algumas vezes ; 42,82% afirmam usar o sinto de segurança e 1,43% nunca; 35,51% dizem dormir bem e se sente descansado e 5,71% quase nunca; 37,14% afirmam ser capaz de lidar com o estresse do seu dia a dia com relativa frequência 2,86% quase nunca ou raramente; 44,29% dizem que quase sempre relaxam e desfrutam do seu tempo de lazer e 7,14% quase nunca; 61,44% afirmam praticar sexo seguro quase sempre e 1,43% raramente; 35,71% afirmam estar raramente com pressa 8,57% com relativa frequência; 32,85% afirmam estar raramente se sentindo com raiva e hostil 4,28% quase sempre; 52,85% afirmam estar quase sempre pensando de forma positiva e otimista 0% quase nunca; 47,14% dizem estar por algumas vezes tenso e desapontado 0% quase nunca; 35,71 afirmam que quase nunca estão tristes e deprimidos e 0% quase sempre; 34,28% afirmam que quase sempre estão satisfeitos com seu emprego e trabalho 5,71% quase nunca.

Pudemos perceber que, através do questionário de estilo de vida fantástico, que a maioria dos acadêmicos se sentem bem consigo mesmos e buscam um estilo de vida mais saudável possível, através de suas limitações.

A qualidade de vida é determinada através de muitos estudos e depende muito da performance individual para resultar em estado de satisfação em relação ao bem-estar físico, mental e social. Acreditamos que indivíduos com desenvolvimento ativo, apresentam mais saúde física, resistência no organismo, melhor disposições para trabalhar, controlam melhor o estresse, além disso, previnem diversas doenças. A qualidade de vida, também está associada á quantidade de tempo disponível e isso significa não somente gastar tempo, mas sim, buscar incluir atividades físicas regulares, passeios e conversas com familiares, leituras, escolhendo atividades ao ar livre onde possam se relacionar com pessoas, respirar ar puro entrando em contato com a natureza. Dessa maneira se deve oportunizar vivências e práticas saudáveis, que possam promover o bem estar físico, mental e social (SHARKEY, 2006).

A qualidade de vida tem uma ligação com os aspectos socioeconômicos de definida população, que configuram a condição de vida dos sujeitos dela integrantes. Existe uma

afinidade direta entre essas variáveis e as condições de saúde, expressada e comprovada por instrumentos e indicadores objetivos. (GONÇALVES e VILARTA, 2004).

As necessidades de se ter uma boa saúde, como uma das vertentes da qualidade de vida, não podem ser separadas dos movimentos sociais urbanos e nem do tamanho da cidadania (BARBOSA, 1998).

Através da análise das cinco tabelas respondidas através dos questionários IPAQ versão curta, ABEP e o Estilo de Vida Saudável, concluímos que os acadêmicos praticantes de atividade física possuem um nível econômico mais elevado, decorrente de um grau de ensino mais elevado onde este proporciona um maior conhecimento sobre a importância de se realizar atividade física regularmente, necessitando de um bom estado físico e emocional para se sentir motivado à prática.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Esta pesquisa teve como coleta de dados três questionários, direcionados a 70 acadêmicos de Educação Física da Horus Faculdades, sendo 38 do sexo feminino e 32 do masculino, onde 42,86% do 2º período, 27,14% do 4º período, 11,43% do 6º período e 18,57% do 8º período. Foi realizado durante uma aula do curso de Educação Física, realizada no município de Pinhalzinho-SC. Estes questionários estão disponíveis nos anexos.

Segundo as respostas do questionário IPAQ, podemos verificar que 85,71% dos acadêmicos praticam mais de 150 minutos de atividade física, mostrando que grande maioria dos acadêmicos são considerados ativos, e buscam uma boa qualidade de vida.

Concluimos ainda que a grande maioria dos acadêmicos se encaixa na classe econômica B2, recebendo em média R\$ 2013,00. Também percebemos que a maioria dos acadêmicos possuem pelo menos 1 de cada item citados na tabela 2, satisfazendo as necessidades básicas, assim auxiliando na motivação para uma melhora na qualidade de vida. Entendemos também, que na maioria das famílias com 34,28% das chefias estão ingressando no ensino superior, buscando uma vida melhor, fazendo com que haja um aumento na qualidade de vida desses acadêmicos.

Constamos também que a maioria dos acadêmicos se sente bem consigo mesmo e buscam um estilo de vida mais saudável possível, através de suas limitações, possuindo um estilo de vida saudável, sendo motivados a cada instante, aumentando seu nível de atividade física no dia a dia.

Através da análise das cinco tabelas, respondidas através dos questionários IPAQ versão curta, ABEP e o Estilo de Vida Fantástico, concluímos que os acadêmicos praticantes de atividade física possuem um nível econômico mais elevado, decorrente de um grau de ensino mais elevado o que proporciona um maior conhecimento sobre a importância de se realizar atividade física regularmente, necessitando de um bom estado físico e emocional para se sentir motivado à prática.

Através desta pesquisa buscamos motivar cada vez mais, não somente os acadêmicos de Educação Física, mas sim toda a população, para que busque aumentar seu nível de atividade física, deixando de ser sedentários, para ter uma saúde melhor e conseqüentemente melhor qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

AÑEZ Ciro R. R.; REIS Rodrigo S; PETROSKI Edio L. **Versão Brasileira do Questionário “Estilo de Vida Fantástico”**: Tradução e Validação para Adultos Jovens. Florianópolis, SC, 08/01/08.

ASSOCIAÇÃO Brasileira de Empresas de Pesquisa (ABEP). **Critério de Classificação Econômica Brasil**, São Paulo, SP, 2008. Disponível em: <[http://www.abep.org/codigosguias/Criterio\\_Brasil\\_2008.pdf](http://www.abep.org/codigosguias/Criterio_Brasil_2008.pdf)> Acesso em: 26 ago. 2013.

BARBOSA, Sônia Regina da Cal Seixas. Qualidade de Vida e ambiente: uma temática em construção. In: BARBOSA, Sônia Regina da Cal Seixas (org.). **A temática ambiental e a pluralidade do Ciclo de Seminários do NEPAM**. Campinas: UNICAMP, NEPAM, 1998, p. 401-423.

CARVALHO, Yara Maria de. **O mito da atividade física e saúde**. Hucitec, São Paulo, 2001

GONÇALVES, Aguinaldo; VILARTA, Roberto Qualidade de Vida: identidades e indicadores. In: GONÇALVES, Aguinaldo e VILARTA, Roberto (orgs.). **Qualidade de Vida e atividade física: explorando teorias e práticas**. Barueri: Manole, 2004, p.03-25.

LOVISOLO, Hugo. Atividade física e saúde: uma agenda sociológica de pesquisa. In: MOREIRA, Wagner Wey; SIMÕES, Regina (orgs.). **Esporte como fator de Qualidade de Vida**. Piracicaba: Editora Unimep, 2002, p. 277-296.

MATSUDO S, Araújo T, MATSUDO V, ANDRADE D, ANDRADE E, OLIVEIRA LC, et al. **Questionário internacional de atividade física (IPAQ)**: estudo de validade e reprodutibilidade no Brasil. Rev Bras Ativ Fís Saúde 2001; 6: 5-18.

MATSUDO Sandra; et al **Questionario internacional De atividade física (IPAQ)**: Estudo de validade e reprodutibilidade No brasil. Centro de estudos do laboratório de aptidão física de São Caetano Do Sul- CFLAFLSCS & programa agita São Paulo.2001.

MOREIRA, Carlos M. **Atividade Física na Maturidade**. 1 ed. Rio de Janeiro. Shape, 2001.  
Matos, Olga 1998. As formas modernas do atraso. *Folha de S. Paulo*, Primeiro Caderno, 27 de setembro, p. 3.

NAHAS, Markus V.. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. 5 ed. Londrina. Midiograf, 2010.

SILVA, Pereira IMM. **Estágios de mudança de comportamento para atividade física e fatores associados em acadêmicos de Educação Física**. Rev Bras Ativ Fís Saúde 2010; 15: 15-20.

SILVA DAS, PETROSKI EL, QUADROS TMB, GORDIA AP. **Associação do sobrepeso com variáveis sócio-demográficas e estilo de vida em universitários**. Ciênc saúde coletiva, 2010.

SILVA, Diego Augusto Santos. **Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil**. Florianópolis, SC. 2011.

SHARKEY, Brian J. **Condicionamento Físico e Saúde**. [tradução de Márcia Dornelles, Ricardo Demétrio de Souza Petersen]. 5ª Ed. Porto Alegre- RS: Artmed, 2006.