



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CAMPUS I**  
**PRÓ-REITORIA DE PÓS – GRADUAÇÃO E PESQUISA**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA ESCOLAR**

**ALLAN KARDEC ALVES DA MOTA**

**Análise do Nível de Atividade Física em Escolares do Sítio  
Queimadas, Zona Rural do Município de Serra Redonda – PB.**

**CAMPINA GRANDE-PB**

**2012**

**ALLAN KARDEC ALVES DA MOTA**

**Análise do Nível de Atividade Física em Escolares do Sítio  
Queimadas, Zona Rural do Município de Serra Redonda – PB.**

Trabalho de Conclusão de Curso, natureza artigo, apresentado ao Curso de Especialização em Educação Física Escolar da Universidade Estadual da Paraíba, em cumprimento à exigência para obtenção do grau de Especialista em Educação Física Escolar.

**Orientadora:** Prof. <sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Giselly Felix Coutinho – UEPB

CAMPINA GRANDE-PB

2012

M917a Mota, Allan Kardec Alves da.

Análise do nível de atividade física em escolares do Sítio Queimadas, zona rural do município de Serra Redonda – PB. [manuscrito] /Allan Kardec Alves da Mota. – 2012.

24 f.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Educação Física Escolar) – Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2012.

“Orientação: Profa. Dra. Giselly Felix Coutinho, Departamento de Educação Física”.

1. Atividade física. 2. Qualidade de vida. 3. Escolares.  
I. Título.

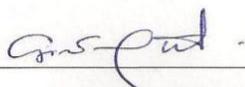
21. ed. CDD 613.7

ALLAN KARDEC ALVES DA MOTA

**Análise do Nível de Atividade Física em Escolares do Sítio  
Queimadas, Zona Rural do Município de Serra Redonda – PB.**

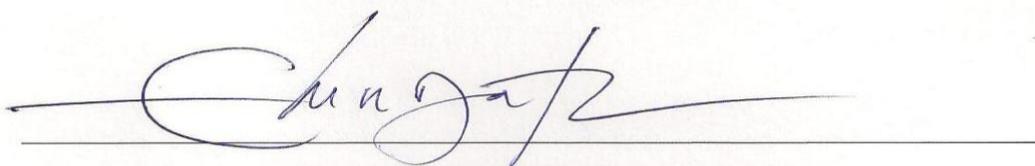
Aprovada em 01 de 10 de 2012

**Banca Examinadora**



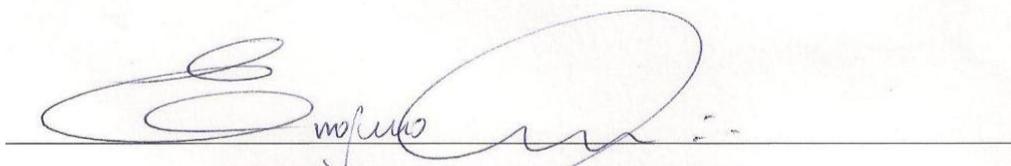
**Professora Dr. Giselly Felix Coutinho/UEPB**

**(Orientadora)**



**Professor Dr. Eduardo Ribeiro Dantas**

**Examinador**



**Professor Esp. José Eugênio de Eloi Moura**

**Examinador**

## Resumo

A atividade física apresenta efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia para promoção da saúde. Atualmente estudos têm sido divulgados na literatura científica relacionados aos benefícios da prática da atividade física associados à saúde e ao bem-estar, assim como os riscos que predispõe ao aparecimento e desenvolvimento de doenças relacionadas ao sedentarismo. A aquisição de um estilo de vida mais saudável a partir da prática de atividade física regular apresenta uma relação inversa com risco de doenças, trazendo vários benefícios à saúde. O presente estudo objetivou identificar o nível de atividade física de uma amostra de escolares da rede pública de ensino na zona rural do município de Serra Redonda – PB discutindo as possibilidades dos mesmos se tornar adultos fisicamente ativos. A amostra foi constituída de 40 indivíduos onde avaliou-se o nível de atividade física através do questionário de Pate traduzido e modificado por Nahas 2001 que identifica se o indivíduo está inativo, moderadamente ativo, ativo e muito ativo fisicamente. Os resultados se mostraram positivos quanto ao nível de atividade física onde apenas 2% dos alunos pesquisados classificaram-se como inativos seguido de 20% moderadamente ativo, 45% ativo e 33% muito ativo. Trabalhos de conscientização sobre o estilo de vida, voltados para escolares, podem ser representativos, e as aulas de educação física podem ser um ótimo espaço para isso. Este estudo nos mostra a importância de serem trabalhadas aulas de educação física numa perspectiva de saúde se buscando conscientizar os escolares para a prática sistematizada de atividade física oportunizando-os um estilo de vida ativo em longo prazo.

**Palavras Chave:** Qualidade de Vida. Atividade Física. Escolares.

## Sumário

1. INTRODUÇÃO.....	06
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA .....	07
2.1 Sedentarismo, Obesidade e Sua Relação Com o Estilo de Vida.....	07
2.2 Atividade Física e Saúde .....	08
2.3 Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN'S) e a Educação para Saúde no Âmbito da Educação Física Escolar .....	09
3 METODOLOGIA.....	10
3.1 TIPO DE PESQUISA .....	10
3.2 AMOSTRA E CRITÉRIOS DE INCLUSÃO.....	11
3.3 INSTRUMENTO E PROCEDIMENTO PARA COLETA DE DADOS.....	11
3.4 ASPECTOS ÉTICOS.....	11
4 RESULTADOS E DISCURSOES .....	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	16
ABSTRACT.....	17
REFERÊNCIAS .....	18
Anexos.....	21
Anexo A (Questionário) .....	22
Anexo B (TCLE) .....	23

## 1. INTRODUÇÃO

A atividade física apresenta diversos efeitos benéficos ao organismo, sendo recomendada como uma estratégia para promoção da saúde. Entretanto, vários estudos mundiais incluindo o Brasil apontam para um elevado índice de sedentarismo em todos os grupos etários, variando de 50% a 80% da população mundial (MENDES *et al.*, 2006).

O aumento do sobrepeso e obesidade na população brasileira é indicativo de um comportamento epidêmico, com base em estudos realizados nas últimas três décadas, ocorrendo um aumento gradativo de sobrepeso e obesidade desde a infância até a idade adulta. As mudanças associadas ao desenvolvimento tecnológico e algumas alterações na estrutura social das sociedades, caracterizadas pelo processo de industrialização e urbanização, contribuíram de maneira decisiva para que adultos, crianças e adolescentes adotem um estilo de vida cada vez menos ativo (Bar-Or *et al.*, 1995).

As aquisições de um estilo de vida mais saudável a partir de uma prática de atividade física regular apresentam uma relação inversa com risco de doenças, tendo um efeito positivo e trazendo vários benefícios à saúde por meio de uma influência direta sobre a morbidade na adolescência. Ressalta-se que, se forem criados na adolescência, tais hábitos poderão fluir para a vida adulta (TAMMELIN *et al.*, 2003).

A educação física no âmbito escolar busca em concordância com os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN'S) ultrapassar o ensino do gesto motor, preocupando-se com a formação do cidadão que irá "*usufruir, partilhar, produzir, reproduzir e transformar as formas culturais da atividade física*" (BETTI, 1992).

A utilização da temática saúde, trazida pelos PCN'S, denota importância para introdução de hábitos saudáveis, mudanças no estilo de vida e conseqüentemente melhora da qualidade de vida em escolares.

Diante desses aspectos buscamos estudar a importância da atividade física tendo como partida um estudo de campo junto aos estudantes do Sítio Queimadas, Zona Rural do município de Serra Redonda – PB.

O presente estudo poderá contribuir para uma melhor elaboração e aplicabilidade do plano de curso na disciplina de educação física, sendo direcionados assuntos pertinentes à educação para saúde, sistematizando melhor os conteúdos aplicados e, por conseguinte auxiliando na assimilação e introdução de hábitos saudáveis para os escolares daquela região.

Diante desse fato o presente estudo tem como objetivos identificar o nível de atividade física de uma amostra de escolares da rede pública de ensino na zona rural do município de Serra Redonda – PB, discutindo as possibilidades dos mesmos se tornar adultos fisicamente ativos.

## **1. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA**

### **2.1. Sedentarismo, Obesidade e Sua Relação Com o Estilo de Vida**

Observamos atualmente que muitas mudanças relacionadas ao desenvolvimento tecnológico e alterações na estrutura social das sociedades, advindas da industrialização e urbanização, colaboraram de maneira significativa para que, crianças e adolescentes adotem um estilo de vida cada vez menos ativo. Com o acesso a recursos como televisão, computadores, internet, vídeo game, transporte entre outros, proporcionam aos indivíduos comodidade e diminuição do gasto energético corporal, tornando-se fatores de associação à inatividade física e comportamentos sedentários que podem desencadear num processo de aumento de peso e, por conseguinte a obesidade.

A redução no gasto energético entre crianças e adultos é a variável mais importante para o aumento no índice de sobrepeso, as suas principais alterações no estilo de vida têm ocorrido entre os jovens ao longo de algumas décadas recentes (Seidell, 2002).

Em um estudo realizado por Pires (2002) em Florianópolis detectou que adolescentes do mesmo gênero dedicaram 76,5% do tempo compreendido entre 6 horas e 24 horas em atividades sedentárias e apenas 23,4 % desse tempo em atividades físicas. Farias Júnior (2002) detectou que um terço dos jovens de Florianópolis apresenta níveis insuficientes de atividade física.

A Organização Mundial de Saúde (2002) calcula que a inatividade física pode causar cerca de 1,9 milhões de mortes em todo mundo.

A prevenção da obesidade deve ser uma das maiores prioridades para saúde pública em todos os grupos etários, incluindo o estímulo a modos de vida mais saudáveis principalmente a crianças e adolescentes.

Neste sentido Seidell, (2002) Diz que a atividade física proporciona condições fundamentais para um estilo de vida saudável, porém, seus níveis de prática não vêm apresentando aumentos significativos.

Necessitamos buscar meios onde possamos inserir nas aulas de educação física escolar metodologias que proporcionem esclarecimentos e que tragam conhecimentos acerca do estilo de vida ativo e dos programas de atividade física buscando a conscientização e propiciando a aquisição e manutenção de um estilo de vida ativo em longo prazo.

## **2.2. Atividade Física e Saúde**

A aquisição de níveis satisfatórios de atividade física e um estilo de vida ativo apresentam-se como um dos principais componentes para aquisição de uma boa qualidade de vida, em vista que existem evidências científicas dos efeitos positivos proporcionados à saúde.

Com o avanço do tempo, os níveis de atividade física nas crianças e adolescentes tendem a diminuir (Ingram, 2000; Sallis, 2000). A transição da infância para a adolescência representa um dos períodos onde se observa uma grande redução nos níveis de atividade física, em torno de 35% entre os 10 e 16 anos de idade (Kim, et al. 2000). Tendo-se destacado nos últimos anos um crescente número de publicações acerca dos benefícios à saúde proveniente da adoção de um estilo de vida ativo, a proporção de adolescentes insuficientemente ativos, independente do sexo, idade e do nível socioeconômico, é considerada elevada. Estudos em relação aos níveis de atividade física em adolescentes norte-americanos demonstraram que 40% não realizam atividades físicas de intensidade vigorosa, três vezes semanal, no mínimo 20 minutos (MMWR, 2000).

A adoção da prática contínua de exercícios físicos vem a propiciar nos indivíduos, ótimos resultados quanto ao aumento da qualidade de vida, os profissionais da saúde em especial o professor de educação física tem a possibilidade de esclarecer sobre fatores relacionados à associação entre atividade física, aptidão física e saúde, os princípios para uma alimentação saudável, aspectos preventivos a cardiopatias, controle do stress entre outros fatores estimulando um estilo de vida ativo (NAHAS, 2001).

As crianças e adolescentes em idade escolar são uma faixa etária bastante propícia a receber informações acerca dos benefícios que a prática contínua e sistemática da atividade física pode proporcionar. É importante destacar que os padrões de atividade física adotados durante a infância e a adolescência podem ser mantidos na vida adulta (Pate et al., 1996). Estimular e promover programas de atividades físicas neste período da vida, estabelecer hábitos saudáveis e padrões de atividade física, torna-se necessário, pois, nessa fase é que são estabelecidos os padrões para a adoção de um estilo de vida saudável.

Nesse sentido, o desenvolvimento de programas para promoção de atividades físicas em escolares, com intuito de conscientizar as crianças e os adolescentes a adotarem um estilo de vida ativo, representa uma ação de grande importância, pois poderá contribuir não só para a aquisição de benefícios à saúde, como favorecer aquisição de hábitos saudáveis que poderão ser mantidos na vida adulta.

### **2.3. Os Parâmetros Curriculares Nacionais (PCN'S) e a Educação para Saúde no Âmbito da Educação Física Escolar**

Os Parâmetros Curriculares Nacionais nos mostram duas propostas, **1-** respeitar as diversidades regionais, culturais, políticas existentes no país e, **2-** considerar a necessidade de construir referências nacionais semelhantes ao sistema educativo em todas as regiões do país. Através disso, buscou-se criar condições, nas escolas, que permitam aos estudantes possuir um acesso ao conjunto de conhecimentos socialmente elaborados e reconhecidos como indispensáveis ao exercício da cidadania (BRASIL, 1998).

Dentro dos procedimentos aplicados a educação física escolar os PCN'S propõe a utilização dos temas transversais que na sua especificidade deverá abordar temas apontados como sendo temas de urgência para o país como um todo, além de poder tratar outros relacionados às necessidades específicas de cada região. Sobre cada tema este documento traz algumas reflexões para ser tratado pela área, com a intenção de ampliar o olhar sobre a prática cotidiana e, ao mesmo tempo, estimular a reflexão para a construção de novas formas de abordagem dos conteúdos (BRASIL, 1998).

*“A preocupação e a responsabilidade na valorização de conhecimentos relativos à construção da autoestima e da identidade pessoal, ao cuidado do corpo, à nutrição, à valorização dos vínculos afetivos e a negociação de atitudes e todas as implicações relativas à saúde da coletividade, são compartilhadas e constituem um campo de interação na atuação escolar.” (Brasil, 1998 pag. 36).*

A escola tem como dever preparar o aluno para vida, a saúde tem que estar intrínseca no planejamento curricular. Os valores, os conhecimentos, os recursos e instrumentos metodológicos que a escola oferece para ajudar o aluno a situar-se de forma positiva na sua realidade possibilitam ao futuro adulto o cuidado e a manutenção de sua saúde e com aplicação informada nos processos de transformação dos fatores que a condicionam (SERRANO GONZALO, 1997). Dentro desse aporte teórico os profissionais de educação física com o auxílio dos PCN'S podem idealizar e usufruir de uma parcela de conhecimentos onde podem proporcionar ao alunado aulas mais prazerosas e com um aporte teórico pratico mais direcionado as aulas.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 Tipo de Pesquisa**

Trata-se de um estudo de caráter transversal, descritivo com abordagem quantitativa. Para Richardson, (1999) o método quantitativo representa, em princípio, “a intenção de garantir a precisão dos resultados, evitar distorções de análise e interpretação, possibilitando, conseqüentemente, uma margem de segurança quanto às inferências”. Descritiva por buscar descrever características de determinada população ou fenômeno estabelecendo relação entre as variáveis (Gil, 2002).

## **2.2 Amostra e Critérios de Inclusão**

A referida pesquisa foi realizada no município de Serra Redonda – PB, com a participação de 40 escolares da rede pública de ensino. Foram estabelecidos os seguintes critérios de inclusão:

- Estar cursando o ensino fundamental,
- Estar regularmente matriculado na instituição de ensino que ocorreu à pesquisa,
- Estar com o TCLE contendo a autorização dos responsáveis legais para realização da pesquisa.

## **2.3 Instrumento e Procedimento Para Coleta de Dados**

Para verificação do nível de atividade física foi utilizado o Questionário de Pate (Russel R. Pate – University of Sout Carolina/EUA traduzido e modificado por M. V. Nahas (2001) – NuPAF/UFSC) composto por um questionário estruturado com questões que identificam os níveis de ocupações diárias e o nível de atividade de lazer sendo as respostas direcionadas a um escore de pontos que classifica o individuo em inativo, moderadamente ativo, ativo e muito ativo.

## **2.4 Aspectos Éticos**

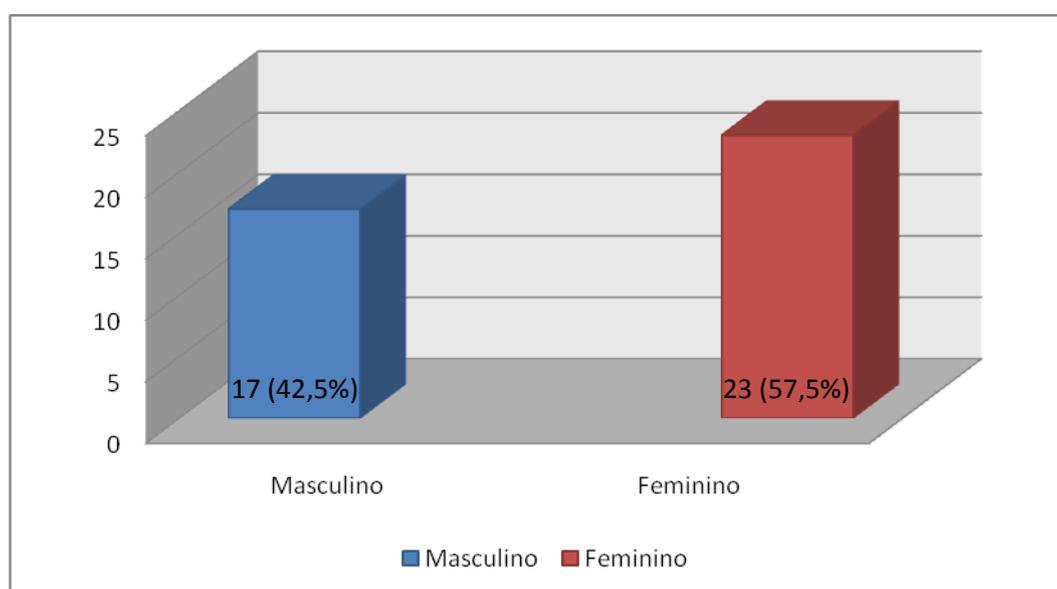
Este estudo segue as orientações e diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução nº 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/MS e suas complementares outorgadas pelo decreto nº 93833, de 24 de janeiro de 1987, levando em consideração as diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisa envolvendo seres humanos (BRASIL, 1996), o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Estadual da Paraíba sob o parecer nº 0133.0.133.000-12.

### 3. RESULTADO E DISCUSSÃO

Foram investigados 40 escolares sendo 17 do gênero masculino (42,5%) e 23 do gênero feminino (57,5%). Em relação à idade os indivíduos tinham entre 10 e 15 anos com uma média de 12.6 anos para ambos os gêneros. O gráfico 1 representa a divisão por gêneros encontrados na pesquisa.

#### Aspectos sócios – demográficos

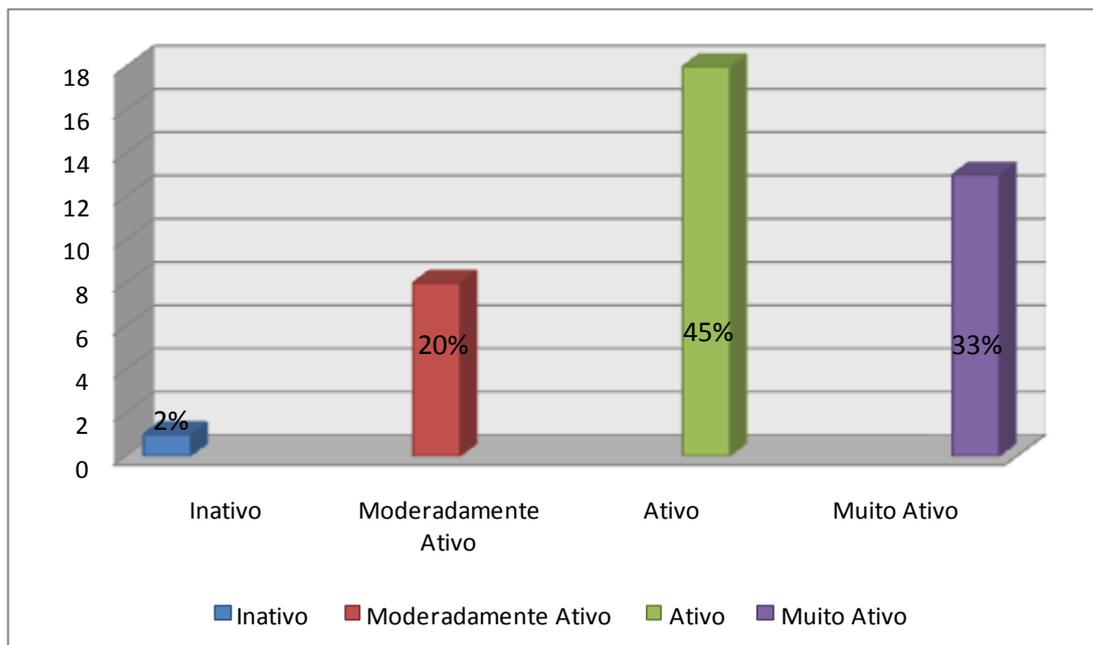
GRAFICO 1



Através da classificação do nível de atividade física em Inativo, moderadamente ativo, ativo e muito ativo foi possível representar graficamente em valores percentuais toda a amostra. O gráfico 2 representa os valores percentuais encontrados na pesquisa.

### Nível de Atividade Física dos Escolares

GRAFICO 2



Identificamos através da análise dos dados que 2% dos alunos pesquisados classificaram-se como inativos seguido de 20% moderadamente ativo, 45% ativo e 33% muito ativo em toda a população estudada. Um fator interessante no estudo foi que apenas 22% da amostra encontrar-se em condições de inatividade ou moderadamente ativo fisicamente uma parcela pequena porem que nos trás a responsabilidade de estarmos aprimoramento das nossas praticas pedagógicas no sentido de conscientizar e estimular a prática da atividade física dentro ou fora no ambiente escolar.

Em razão dos jovens em idade escolar raramente apresentarem sintomas associados a doenças degenerativas, pouco se tem investido em sua formação escolar, quanto à adoção de hábitos saudáveis, modificando seu estilo de vida (GUEDES, 1999).

Os PCN'S nos falam que o tema transversal saúde e educação física possuem uma relação quase que imediata e automática levando em consideração a semelhança nos objetos por eles estudados, destacando que a construção de comportamentos favoráveis a promoção da saúde do educando e uma designação a ser trabalhada pela educação física (BRASIL, 1998).

Existem diversos fatores que podem gerar um comportamento onde os indivíduos em idade escolar não busquem a prática sistematizada de exercícios físicos dentre os fatores que podem ser destacados temos o modo de vida dos pais e as condições climáticas características de cada região.

Em um estudo que mensurou o nível de atividade física em crianças e seus pais, demonstrou que os filhos de mães ativas são duas vezes mais ativos do que os filhos de mães inativas e quando os pais eram ativos as crianças foram 5,8 vezes mais ativas do que os filhos de pais inativos. (Matsudo et al, 1998).

Loucaides et al (2007), diz que as crianças possuem diferentes níveis de atividade física dependendo da estação temporal no ano. No inverno, crianças da zona urbana são mais ativas do que crianças da zona rural, em decorrência de possuírem maiores recursos para praticar atividades físicas, e o currículo das aulas de educação física ser mais favorável para tal acontecimento. Entretanto, no verão as crianças da zona rural apresentam maiores índices de atividades do que crianças da zona urbana. Fato decorrente do estilo de vida mais ativa nas zonas rurais principalmente pelo período de maiores cargas de trabalho em favorecimento do ambiente. Esse fato teve uma grande relação com a presente pesquisa denotando que as condições ambientais e de trabalho também podem estar fortemente relacionadas com o estilo de vida da população estudada influenciando diretamente no seu nível de atividade física.

Nessa perspectiva, percebe-se que os profissionais em Educação Física escolar, precisam desenvolver novos métodos de ensino para facilitar o acesso aos conhecimentos conceituais e práticos. Para isso é necessário modificar a ênfase nos conteúdos abordados em sala de aula, direcionando essas práticas para a formação integral do ser humano (SPIES, 2006).

As alternativas para desenvolver um trabalho nas aulas de Educação Física visando à promoção da saúde no âmbito escolar, não são necessariamente realizadas de uma maneira prática, em virtude do pouco tempo de duração das aulas e a frequência semanal das mesmas, inviabilizando os processos fisiológicos da melhoria da aptidão física. Diante desse fato, conteúdos aplicados em aulas teóricas ou práticas podem vir a direcionar melhor o alunado em busca da autonomia na prática de exercícios

físicos, levando-os a compreender os benefícios da atividade física para promoção da saúde (MARQUES; GAYA, 1999).

Guedes (1999) diz que os programas de Educação Física escolar devem ter como sua principal meta proporcionar uma fundamentação teórica e prática adequada, levando assim os educandos a incorporarem seus conhecimentos. Guedes (1999) ainda, completa dizendo ser possível intervir no sentido de induzir modificações em seus comportamentos, modificando seu estilo de vida, direcionando informações associadas da prática de atividades física em busca da melhoria e à manutenção da saúde. Estas modificações comportamentais dizem respeito ao estilo de vida adotado por cada indivíduo.

O resultado do presente estudo mostra que 78% da amostra pesquisada encontram-se ativa ou muito ativa fisicamente, tal resultado tem relação com o estilo de vida adotado por esses escolares residentes na zona rural. Ao longo da pesquisa conseguimos observar na prática que as semelhanças das respostas colocadas no questionário aplicado tinham uma relação verídica, eram constantes às vezes em que nos deparávamos com alunos se deslocando para a instituição escolar a pé ou de bicicleta, na localidade não existem construções onde os mesmos poderiam subir ou descer escadas porém é uma região montanhosa com muitos inclives e declives, grande parte dos escolares realizavam trabalhos rurais relacionadas à plantação, cultivo e criação de animais, alguns se deslocavam para zona urbana para praticar musculação mais a na sua grande maioria, os homens praticavam futebol e as meninas caminhadas, por ser uma comunidade rural não existem investimentos em espaços de lazer que estimule a uma prática sistematizada de atividade física, porém, mesmo com essa carência os resultados encontrados foram satisfatórios em se tratando do nível de atividade física.

O crescimento e a maturação dos indivíduos podem ser influenciados pela área de residência (zona rural ou zona urbana), portanto, variações na atividade física relacionada à saúde e crescimento físico entre diferentes amostras de uma mesma região podem ser influenciadas por estes fatores, além dos fatores genéticos (GLANER, 2002).

Em uma amostra composta por 2.996 escolares do ensino médio do município de João Pessoa – PB, aproximadamente seis em cada dez alunos foram classificados como inativos (FARIAS JÚNIOR, 2008).

Tal fato tem uma relação contrária com o que foram encontradas em nosso estudo, mostrando que os indicadores que caracterizam cada região influenciam no nível de atividade física, essas informações se tornam importantes para nortear o planejamento, desenvolvimento e avaliação dos programas para promoção da atividade física nas escolas.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A partir do surgimento da curiosidade para verificação do estado atual do nível de atividade física em escolares, detectamos nessa amostra resultados positivos, porém, com a necessidade de que novas avaliações sejam realizadas, incluindo-se variáveis de dobras cutâneas e circunferência de cintura/quadril, aplicação de novos questionários sobre nível de atividade física, estudos comparativos para que novas relações sejam estabelecidas, relacionado a aspectos da saúde dos escolares, bem como a relação com hábitos alimentares.

As instituições educacionais têm como um dos principais objetivos fazer com que o aluno conheça e cuide do próprio corpo valorizando e adotando hábitos de vida saudáveis como um dos aspectos básicos de saúde e qualidade de vida (BRASIL, 1998). A escola deve ser um ambiente mais favorável para a promoção das atividades físicas em crianças e adolescentes, principalmente por permitir a realização de intervenções interdisciplinares e multiprofissionais.

Através de estudos com essas características, podemos conhecer a realidade da população para que propostas como um programa de prevenção à obesidade e de orientação nutricional possam ser implementadas e os profissionais da área da saúde, em especial os professores de educação física que atuam nas instituições de ensino tenham uma participação fundamental na evolução desse processo, visto que, atualmente o profissional de educação física exerce função fundamental na saúde pública. Acredita-se que a busca

por padrões brasileiros para a avaliação de nossos escolares possa vir a contribuir com as instituições envolvidas na melhoria da qualidade de vida de nossas crianças e adolescentes.

A presente pesquisa poderá servir como suporte para profissionais de educação física escolar buscar em seu espaço de trabalho a identificação e discussão do estilo de vida em seus alunos contribuindo diretamente com a formação de indivíduos ativos fisicamente, os direcionando e orientando para que eles reconheçam que a prática sistematizada de atividade física contribui numa perspectiva de saúde com a sua qualidade de vida ao longo de sua existência.

### **ABSTRACT**

Physical activity has beneficial effects to the body and is recommended as a strategy for health promotion. Currently studies have been published in the scientific literature related to the benefits of physical activity related to health and wellness, as well as the risks that predisposes to the appearance and development of diseases related to sedentary lifestyle. The acquisition of a healthier lifestyle from the practice of regular physical activity has an inverse relationship with risk of disease, bringing several health benefits. This study aimed to identify the level of physical activity in a sample of public school education network in the rural municipality of Serra Redonda - PB discussing the chances of them becoming physically active adults. The sample consisted of 40 individuals which we assessed the level of physical activity by questionnaire Pate translated and modified by Nahas 2001 that identifies whether the individual is inactive, moderately active, active and very active physically. The results were positive about the level of physical activity where only 2% of students surveyed were classified as inactive followed by moderately active 20%, 45% and 33% active very active. Work to raise awareness about the lifestyle, focused on school, may be representative, and physical education classes can be a great place for it. This study shows the importance of physical education classes worked on a health perspective is trying to educate students systematic practice of physical activity providing opportunities for them an active lifestyle in the long term.

**Keywords:** Quality of Life. Physical Activity. School.

## REFERÊNCIAS

- Bar-Or, O.; Malina, R. M. **Activity, fitness, and health of children and adolescents.** In: Cheung, L. W. Y.; Richmond, J. B. Child health, nutrition, and physical activity. Champaign, IL: Human Kinetics, 79-123, 1995.
- BETTI, Mauro. **Ensino de primeiro e segundo graus: educação física para quê?** Revista Brasileira de Ciências do Esporte, 13(2), p.282-287, jan., 1992.
- Brasil. **Ministério da Saúde. Coordenação de Doenças Cardiovasculares. Doenças Cardiovasculares no Brasil.** Sistema Único de Saúde - SUS, Brasília, 1996.
- BRASIL. **Parâmetros Curriculares Nacionais: terceiro e quarto ciclos do Ensino Fundamental: Educação Física.** Brasília: MEC/SEF, 1998.
- Farias Júnior, J. C. **Estilo de vida de escolares do ensino médio no Município de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil.** Dissertação de Mestrado, Centro de Desportos, UFSC, 2002.
- Farias Júnior, J. C. **Associação entre Prevalência de Inatividade Física e Indicadores de Condição Socioeconômica em Adolescentes, Brasil.** Sociedade brasileira de medicina do esporte, Vol. 14, Nº 2 – Mar/Abr, 2008.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4º ed. São Paulo: Atlas, 2002.
- GUEDES, D.P. **Educação para a saúde mediante programas de educação física escolar.** Motriz. v.5, nº1, 10-14, 1999.
- GLANER M.F. **Crescimento físico e aptidão física relacionada à saúde em adolescentes rurais e urbanos.** Tese de Doutorado, Universidade Federal de Santa Maria, 2002.
- INGRAN, D.K.; age-relates decline in physical activy: generalization to nonhumans. **Med. Sci. Sports Exerc**, 32(9), 2000.
- LOUCAIDES, GA CHEDZOY, SM, BENNETT, N. **Differenes in physical activity levels between urban And rural school children in Cypus.** Health Educ. R, 139:138-147-2007.
- Kim, S. Y. et al. **Longitudinal changes in physical activity in a biracial cohort during adolescence.** Medicine Science in Sports & Exercise. 32(8): 1445-1454, 2000.
- MATSUDO, S. M. et al. **Nível de Atividade Física em crianças e adolescentes de diferentes regiões de desenvolvimento.** *Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde*, v. 3, n. 4, 1998.

MARQUES, António Teixeira; GAYA, Adroaldo. **Atividade física, aptidão física e educação para saúde: estudos na área pedagógica em Portugal e no Brasil.** *Rev. Paul. Educ. Fís.* São Paulo. v.13, p.83-102, jan/jun, 1999.

MMWR. **Youth risk behavior surveillance – United States, 1999.** Atlanta: Center for Diseases Control and Prevention. 49(5): 1-98, 2000.

MENDES, B. et al. **Associação de fatores de risco para doenças cardiovasculares em adolescentes e seus pais.** *Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil.* V.6, supl. 1, Recife, maio, 2006.

NAHAS Markus V. **Atividade Física Saúde e Qualidade de Vida.** 2º ed. Londrina: Midiograf, 2001.

OMS. **Developing and validating a methodology to examine the impact of HIV/ AIDS on older caregivers – Zimbabwe case study.** Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2002.

PATE, R.R., HEATH, G.W., DOWDA, M. AND TROST, S.G. **Associations between physical activity and other health behaviors in a representative sample of US adolescents.** *American Journal of Public Health* 86, 1577-1581, 1996.

Pires, M. C. **Crescimento, composição corporal e estilo de vida de escolares no município de Florianópolis - SC, Brasil.** Dissertação de Mestrado, Centro de Desportos, Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas.** São Paulo: Atlas, 1999.

SALLIS, J. F. ET AL. **A review of correlates of physical activity of children and adolescents.** *Medicine & Science in Sports & Exercise.* 32(5): 963-975, 2000.

SEIDELL, J. C. **A atual epidemia de obesidade.** In: Bouchard, C. (ed). *Atividade Física e Obesidade.* (pp. 23-33) Trad. Dulce Marino. Editora Manole: Barueri – SP, 2002.

SERRANO GONZALO. M. **La EPS Del sigilo, xx: comunicacion y salud.** Madrid: Diaz Santos, 1997.

SPIES, MARIEL. **A Educação Física escolar sob ótica dos alunos da 7ª e 8ª séries do ensino fundamental das escolas estaduais dos municípios de Santa Helena e Tunápolis.** 2006. 01 CD-ROM. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade do Oeste de Santa Catarina, São Miguel do Oeste, 2006.

TAMMELIN, T.; NAYHA, S.; LAITINEN, J.; RINTAMAKI, H.; JARVELIN, M.R. **Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood.** Preventive Medicine, New York, v.37, n.4, p.375-381, 2003.

## **Anexos**

## Questionário de Atividades Físicas Habituais

Você é fisicamente ativo?

Para cada questão respondida SIM, marque os pontos indicados à direita. A soma dos pontos é um *indicativo* de quão Ativo (a), você é. A faixa ideal para a saúde da maioria das pessoas é a de Ativo (a) – 12 a 20 pontos.

### Atividades Ocupacionais Diárias

- 1- Eu geralmente vou e volto do trabalho (ou escola) caminhando ou de bicicleta (ao menos 800 metros cada percurso) – **3 pontos**
- 2- Eu geralmente uso as escadas ao invés de elevador – **1 ponto**
- 3- Minhas atividades diárias podem ser descritas como:
  - a. Passo a maior parte do tempo sentado e, quando muito caminho distâncias curtas. – **0 ponto**
  - b. Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido ou executar tarefas manuais. **4 – pontos**
  - c. Diariamente realizo atividades físicas intensas (trabalho pesado). **9 – pontos**

### Atividades de Lazer

- 4- Meu lazer inclui atividades físicas leves, como passear de bicicleta ou caminhar (duas ou mais vezes por semana). **2 - pontos**
- 5- Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança. **2 - pontos**
- 6- Quando sobtensão faço exercícios para relaxar. **1 ponto**
- 7- Ao menos duas vezes por semana faço ginástica localizada. **3 - pontos**
- 8- Participo de aulas de ioga ou tai – chi – chuan regularmente. **2 - pontos**
- 9- Faço musculação duas ou mais vezes por semana. **4 pontos**
- 10- Jogo tênis, basquete, futebol ou outro esporte recreacional, 30 minutos ou mais por jogo:
  - a. Uma vez por semana. **2 - pontos**
  - b. Duas vezes por semana. **4 - pontos**
  - c. Três ou mais vezes por semana. **7 - pontos**
- 11- Participo de exercícios aeróbicos fortes (correr, pedalar, remar, nadar) 20 minutos ou mais por sessão:
  - a. Uma vez por semana. **3 - pontos**
  - b. Duas vezes por semana. **6 - pontos**
  - c. Três ou mais vezes por semana. **10 – ponto**

**TOTAL DE PONTOS (       )**

#### Classificação:

0 - 5 pontos: Inativo

6 - 11 pontos: Moderadamente Ativo

**12 – 20 pontos: Ativo**

21 ou mais pontos: Muito Ativo

\*Desenvolvido originalmente por Russel R. Pate – University of South Carolina/EUA.

Traduzido e modificado por M. V. Nahas – NuPAF/UFSC para uso educacional, servindo como estimativa do nível de atividade física habitual de adolescentes e adultos jovens. Esta versão do instrumento mostrou-se prática e fidedigna entre adolescentes e universitários. A soma de pontos é uma unidade arbitrária.

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO-TCLE

Pelo presente Termo de Consentimento Livre e Esclarecido eu, \_\_\_\_\_, em pleno exercício dos meus direitos autorizo a participação do \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ anos na a Pesquisa “**Análise do Nível de Atividade Física em Escolares do Sítio Queimadas, Zona Rural do Município de Serra Redonda – PB.**”.

Declaro ser esclarecido e estar de acordo com os seguintes pontos:

O trabalho “**Análise do Nível de Atividade Física em Escolares do Sítio Queimadas, Zona Rural do Município de Serra Redonda – PB.**” terá como objetivo identificar o nível de atividade física de uma amostra de escolares da rede publica de ensino no município de Serra Redonda – PB.

Ao responsável legal pelo (a) menor de idade só caberá à autorização para que **responda um questionário** não haverá nenhum risco ou desconforto ao voluntário.

Ao pesquisador caberá o desenvolvimento da pesquisa de forma confidencial, revelando os resultados ao médico, indivíduo e/ou familiares, se assim o desejarem, cumprindo as exigências da Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde/Ministério da Saúde.

O Responsável legal do menor participante da pesquisa poderá se recusar a participar, ou retirar seu consentimento a qualquer momento da realização do trabalho ora proposto, não havendo qualquer penalização ou prejuízo para o mesmo.

Será garantido o sigilo dos resultados obtidos neste trabalho, assegurando assim a privacidade dos participantes em manter tais resultados em caráter confidencial.

Não haverá qualquer despesa ou ônus financeiro aos participantes voluntários deste projeto científico e não haverá qualquer procedimento que possa incorrer em danos físicos ou financeiros ao voluntário e, portanto, não haveria necessidade de indenização por parte da equipe científica e/ou da Instituição responsável.

Qualquer dúvida ou solicitação de esclarecimentos, o participante poderá contatar a equipe científica no número **(083) 88397461** com **Allan Kardec Alves da Mota**.

Ao final da pesquisa, se for do meu interesse, terei livre acesso ao conteúdo da mesma, podendo discutir os dados, com o pesquisador, vale salientar que este documento será impresso em duas vias e uma delas ficará em minha posse.

Desta forma, uma vez tendo lido e entendido tais esclarecimentos e, por estar de pleno acordo com o teor do mesmo, dato e assino este termo de consentimento livre e esclarecido.

Assinatura do Pesquisador Responsável \_\_\_\_\_

Assinatura do responsável legal pelo menor \_\_\_\_\_

Assinatura do menor de idade \_\_\_\_\_