



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA - UEPB
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA - DEF
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

RODRIGO GEORGE SILVA ALMEIDA

**NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DA UEPB.**

CAMPINA GRANDE /PB
2017

RODRIGO GEORGE SILVA ALMEIDA

**NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DA UEPB.**

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, no formato artigo, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências parciais para obtenção de título de graduação no Curso de licenciatura em Educação Física.

ORIENTADOR: Prof^a. Dr. ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS

CAMPINA GRANDE, PB
2017

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

A447n Almeida, Rodrigo George Silva.
Nível de aptidão física dos alunos do curso de Educação Física [manuscrito] : / Rodrigo George Silva Almeida. - 2017.
22 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2017.

"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias, Coordenação do Curso de Ciências Biológicas - CCBSA."

1. Aptidão física. 2. Índice de massa corporal. 3. Estudantes universitários. 4. Atividade física.

21. ed. CDD 613.71

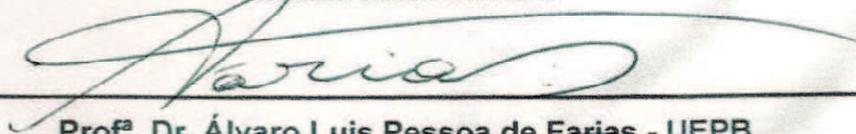
RODRIGO GEORGE SILVA ALMEIDA

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
DA UEPB.

Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, no formato artigo, apresentado ao Curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, em cumprimento às exigências parciais para obtenção de título de graduação no Curso de licenciatura em Educação Física.

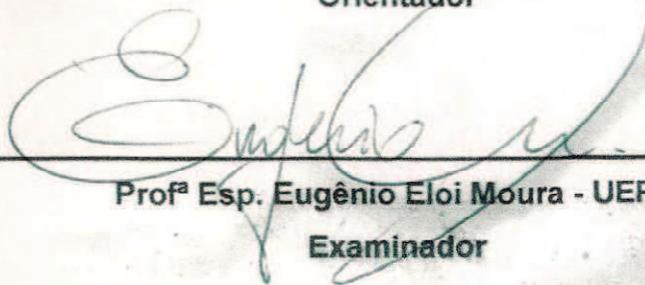
Aprovação em 14 de dezembro de 2017

Banca Examinadora



Prof. Dr. Álvaro Luis Pessoa de Farias - UEPB

Orientador



Prof. Esp. Eugênio Eloi Moura - UEPB

Examinador



Prof. Dr. Jozilma de Medeiros Gonzaga - UEPB

Examinadora

CAMPINA GRANDE/PB

2017

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
2.2 Aptidão Física e suas relações com a saúde.....	6
2.1 Obesidade uma questão de saúde pública.....	09
3 METODOLOGIA.....	11
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	12
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	13
6 REFERÊNCIAS.....	14

NÍVEL DE APTIDÃO FÍSICA DOS ALUNOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UEPB.

RESUMO

O presente trabalho aborda o tema “Nível de aptidão física dos alunos do curso de educação física da UEPB. Dando ênfase a relação da atividade física com o desenvolvimento corporal e físico dos alunos, mostrando a responsabilidade de quem pratica exercícios físicos pode promover a saúde e prevenir doenças, como também contribuir na formação de um corpo saudável. Este estudo teve como objetivo avaliar o nível de aptidão física dos alunos do curso de Educação Física da UEPB, considerando a composição corporal. Foi realizado um estudo descritivo exploratório com abordagem quantitativo. Participaram do estudo 25 alunos de ambos os sexos. Para a coleta de dados foi utilizado um questionário validado internacionalmente Patê, constituído de perguntas objetivas, associado a outro questionário com perguntas que abordavam o perfil da população estudada, tais como; sexo, hábitos de saúde, importância do profissional de Educação Física. Para avaliar a composição corporal foi usado o IMC. Para avaliar a aptidão física foi utilizado o teste de VO₂max. com o Banco de Katch e McArdle, este banco tem altura de 40,3 cm. Os resultados apresentados mostram que o 40% do grupo apresentou IMC normal, 52% sobrepeso e 8% classificados como obesos. Quanto ao VO₂max a maioria apresentou resultados bom e excelente. Após analisar os dados pode-se concluir que a atividade física regular tem um papel fundamental na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, melhora a aptidão funcional, entando é necessários novos estudos, pois o IMC sozinho, não distingue massa magra de massa adiposa.

Palavras – chaves: Aptidão Física; IMC; Estudantes Universitários

1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho aborda o tema “Nível de aptidão física dos alunos do curso de educação física da UEPB”. Dando ênfase a relação da atividade física com o desenvolvimento corporal e físico dos alunos, mostrando a responsabilidade de quem pratica exercícios físicos pode promover a saúde e prevenir doenças, como também contribuir na formação de um corpo saudável.

Expressar conceito sobre o sedentarismo é também se deleitar nos motivos que quase sempre ocorrem a obesidade, pelo fato de não ocorrer um gasto calórico positivo, pois se ingere muita caloria e gasta-se quase nada, e para combater esse

mal que vem assombrando a população se faz necessário uma redução de hábitos do dia-a-dia, como, não usar a escada em vez do elevador, ir de carro a padaria do bairro, etc.

A atividade física é definida segundo Caspersen (1995), como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta em um gasto energético maior em que os níveis de repouso. Enquanto que a saúde, de acordo com Bouchard (1990), é definida como uma condição humana com dimensões, física, social, e psicológica, cada uma caracterizada por um continuum com pólos positivos e negativos.

A saúde positiva estaria associada a capacidade de apreciar a vida e resistir aos desafios do cotidiano, ter maus hábitos de saúde associa-se à morbidade e, no extremo, a mortalidade. Nesta definição distinguem a aptidão física relacionada à saúde e a capacidade esportiva. A primeira reúne os aspectos biofisiológicos responsáveis pela promoção da saúde, a segunda refere-se aos aspectos promotores de rendimento esportivo. Isso se dar devido a valorização da prática de exercícios físicos pelos meios de comunicação de massa, o ato de exercitar-se passou a representar para algumas pessoas um modo de ascensão social (CASPERSEN, 1995).

Com isso compreende-se que a Educação Física ajuda aos estudantes a desenvolver conhecimentos, atitudes, habilidades motoras e comportamentais e a confiança necessária para se tornarem fisicamente ativos a vida inteira ao mesmo tempo em que propicia aos estudantes a oportunidade de se manterem ativos durante o período escolar.

Segundo a American Alliance For Health, Physical Education, Recreation and Dance, - AAHPERD (1988), condicionamento físico é o conjunto de capacidades que os indivíduos possuem para desempenhar tipos específicos de atividade física, e os possíveis benefícios da atividade física como, por exemplo, reduzir o risco de desenvolver hipertensão, ajuda a controlar o peso corporal, promover o bem estar psicológico e autoconfiança, ajudam adultos mais velhos a ficarem mais fortes e mais capazes de se movimentar sem cair, reduz sensações de depressão e ansiedade, etc.

Desta forma, este estudo teve como objetivo avaliar o nível de aptidão física dos alunos do curso de educação física da UEPB, considerando a composição corporal.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Relação Entre Aptidão Física Saúde e Qualidade de Vida

Atualmente um dos temas mais comentados e discutidos no mundo e qualidade de vida tanto no trabalho quanto na vida pessoal, mas existe uma interrogação permeando este universo; o que seria esta qualidade de vida? Qualidade de vida é o jeito que cada um escolhe para viver bem (NAHAS, 1997).

Embora haja algumas linhas mestras, não dá para padronizar a qualidade de vida. Senão, cairemos numa ditadura exatamente como aquela que impera no campo da estética corporal.

A qualidade de vida é resultado da inter-relação de fatores que podem diferenciar o dia a dia de cada indivíduo, pela sua percepção, relacionamento e situações que são vivenciadas. Podendo ser também resultante pelas características das condições em que o indivíduo vive (NAHAS, 1997 apud CORREA, PINHEIRO e DANTAS, 2013).

Com isso pode-se afirmar que vivemos atualmente, cada vez mais convivendo com pessoas no mundo e estas são completamente sedentárias, sendo, justamente, estas as que mais teriam a ganhar com a prática regular de atividade física, seja como forma de prevenir doenças, promover saúde ou sentir-se melhor. Guarnieri (1997) enfoca que:

Obter benefícios para a saúde, como sentir-se bem, controlar o peso, melhorar a aparência e reduzir o estresse, são os principais fatores que fazem com que determinado indivíduo adira a um programa de exercícios físicos regulares.

Segundo Saba (2001), a atividade física é importante tanto no aspecto biológico, como também no nível psicológico. Esse autor aponta melhorias na capacidade cardiorrespiratória, aumento na expectativa de vida, entre outras, como exemplos de benefícios que a prática do exercício proporciona às pessoas. No nível psicológico, os aspectos positivos relacionam-se ao aprimoramento dos níveis de autoestima, da autoimagem, diminuição dos níveis de estresse e tantos outros.

Com esse pensar compreende-se que as práticas dos exercícios físicos proporcionam inúmeros benefícios vitais às pessoas, como podemos citar a melhora

do condicionamento físico, ou seja, aumenta-se a capacidade de “trabalhar” do sistema cardiorrespiratório, a resistência muscular geral e localizada se desenvolve juntamente com componentes da capacidade funcional como a força, flexibilidade, agilidade, conseguindo com tudo isto um melhor equilíbrio corporal e coordenação motora.

Portanto, a atividade física é importante a todas as pessoas, independentemente da idade, porque proporciona bem-estar, saúde, sociabilização, gerando uma melhor e maior qualidade de vida. Obviamente, as pessoas portadoras de alguma doença como os cardiopatas, hipertensos, diabéticos, osteoporóticos etc., acabam minimizando e muitas vezes solucionando, dentro de suas condições físicas especiais, seus problemas vitais através de exercícios físicos bem orientados e elaborados (MARTINS, 2013).

Em se falando de atividade física é todo movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que provoca um gasto de energia acima do metabolismo de repouso, relacionado à intensidade e duração das atividades (CASPERSEN; POWELL; CHRISTENSON, 1985; LAMONTE; AINSWORTH, 2001 apud BARUKI, 2012). Assim pode-se afirmar que praticar atividades físicas regularmente traz benefícios para a saúde, desde que sejam aplicadas com doses certas, como se fosse um remédio.

Movimentos repetidos com o objetivo de manter ou melhorar os componentes da condição física relacionada com a saúde ou ao desempenho. É uma atividade física mais estruturada quanto à intensidade, frequência e duração. O simples gesto de caminhar, com número de passadas/minutos e com uma determinada distância a ser percorrida, caracteriza um exercício físico, e não apenas uma atividade física (MATSUDO; MATSUDO, 2000).

Para isso é preciso que as pessoas possam conscientizar-se da valorização de praticar exercícios físicos não apenas pela estética, mas também pela necessidade de manter o corpo com vigor e apto a vida com saúde. Pois, a inatividade física e baixo nível de condicionamento físico têm sido considerados fatores de risco para mortalidades prematuras tão importantes quanto fumo, dislipidemia e hipertensão arterial.

Conforme Powers e Howley (2009, p. 344) apontam que o aumento da atividade física e da aptidão estão associados a uma diminuição da taxa de mortalidade em geral, incluindo a doença coronariana. Isso significa que a atividade

física deve ser usada concomitante a outras terapias para reduzir o risco de doença coronariana naqueles que apresentam outros fatores de risco.

2.2 Obesidade, uma Questão de Saúde Pública.

Hoje, no século XXI, a globalização, os avanços tecnológicos e as modernidades advindas da Revolução Industrial têm nos proporcionado inúmeros confortos e comodidades, mas as consequências de tais avanços vêm alterando o estilo de vida da população mundial, que vem tornando-se cada vez mais sedentária. O sedentarismo, associado principalmente com o consumo de alimentos com um teor elevado de gorduras, tem gerado um enorme crescimento no número de obesos no mundo.

Segundo Organização Mundial de Saúde, existem em todo o mundo, cerca de 1,6 bilhões de indivíduos com excesso de peso, sendo não menos que 400 milhões destes, clinicamente obesos. O número de obesos já corresponde a aproximadamente 6,5% da população mundial. A tendência é que esse número cresça ainda mais nos próximos anos (WHO, 2006).

Outro aspecto importante é que a população tem ingerido calorias e gorduras em excesso, muito açúcar e sal refinados e pouco amido e fibras. Paralelamente ocorreu aumento de tecnologias poupando energia da população. Esses dois fatores tiveram como resultado previsível: a população mundial na maioria dos países começou a ganhar peso (NAHAS, 1999).

Os agentes promotores da obesidade são hormonais, hereditários, ingestão excessiva de alimentos e os baixos níveis de atividade física, destes, na maioria dos casos, os fatores de estilo de vida (alimentação e atividade física) representam a combinação mais efetiva para o controle de peso e o desequilíbrio é a principal causa do crescente índice de sobrepeso (IMC>25) observado em nossa população (NAHAS, 2001).

Os fatores segundo POLLOCK & WILMORE (1993) são: genéticos, nutricionais, endócrinos, hipotalâmicos, farmacológicos, a administração de insulina, o sedentarismo entre outros. Este processo leva ao aumento das células adiposas e também aumento do número dessas células. Assim o tamanho final dos depósitos adiposos dependeria da interação entre a carga genética, fatores ambientais e hormonais que influenciariam o número e o tamanho de tais reservas, pois o

sedentarismo e o excesso de peso são problemas interdependentes e que podem ser combatidos através de um estilo de vida ativo fisicamente. Assim, o sedentarismo e os distúrbios alimentares são os principais causadores da obesidade, ou seja, a inatividade física e a diminuição do gasto.

Diversos autores recomendam a prática de atividades físicas, preferencialmente, aeróbias e controle alimentar para as pessoas que visam o controle ou manutenção de peso corporal. Ao considerar que o acúmulo de gorduras corporal que é devido ao desequilíbrio do consumo e o gasto energético tornam-se imprescindível à combinação de dieta controlada, incluindo os quatro grupos básicos de nutrientes e a participação de programas de atividades físicas, pois os exercícios aeróbios, de longa duração e baixa intensidade, são os mais indicados no processo de redução e controle da quantidade de gordura corporal (GUEDES, 1995 e CYRINO & NARDO, 1996).

Segundo AMATO & AMATO (1997):

O controle do peso corporal depende de dois fatores, que são a dieta alimentar e a prática de atividade física. O indivíduo que faz menos atividade física deve comer menos, ao passo que o que faz mais atividade física tem maior liberdade de comer, pois as calorias ingeridas são queimadas. O binômio dieta/atividade física é o que determina a manutenção do peso corporal de cada indivíduo.

O exercício físico regular é de grande relevância na prevenção e tratamento tanto da obesidade como de várias outras doenças, como o diabetes e as doenças cardiovasculares e os benefícios podem ser adquiridos geralmente como consequências de melhoras cardiorrespiratórias e alterações na composição corporal (como diminuição de gordura corporal e/ou aumento de massa magra).

A inatividade física é caracterizada pela ausência de atividades físicas e tende a provocar um processo de regressão funcional, perda de flexibilidade articular, além de comprometer o funcionamento de vários órgãos distinguindo-se, um fenômeno associado à atrofia das fibras musculares além de ser a principal causa do aumento da ocorrência do surgimento de várias doenças (VILAS BOAS 2005).

3 METODOLOGIA

O estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba sob o número de CAEE 0280.0.133.000-06 e todas as informações sobre a pesquisa foram fornecidas aos avaliados e um termo de consentimento livre e esclarecido foi preenchido e assinado por estes, em duas vias, uma para o participante e outra para o pesquisador.

Foi realizado um estudo descritivo exploratório de abordagem quantitativo. O estudo foi realizado com alunos do Departamento de Educação Física do CCBS da UEPB, de ambos os sexos, foram avaliados cinco alunos de cada ano letivo dando um total de 25 alunos.

A técnica de amostragem foi do tipo aleatória. Na recolha de dados foi utilizado um questionário validado internacionalmente de Patê (1985), constituído de perguntas objetivas, associado a outro questionário com perguntas que abordavam o perfil da população em estudada, tais como; sexo, hábitos de saúde, importância do profissional de Educação Física, entre outras questões, foi avaliado o VO2 max. para verificar o condicionamento físico com o Banco de Katch e McArdle (1984), este banco é constituído de carga única com a altura de 40,3 cm. A duração do teste é de três minutos; a frequência da passada correspondia ao ritmo de 24 e 22 passadas por minuto para homens e mulheres, respectivamente, no final do 3º minuto do teste, o avaliado permaneceu em pé, enquanto foi aferida a frequência, começando no 5º segundo e interrompendo no 20º segundo pós teste. Para a avaliação da composição corporal foi também usados peso e altura para o cálculo do IMC.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo avaliou 25 estudantes do curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB com uma representatividade de amostra que se distribuiu em 10 estudantes do sexo masculino 40% e 15 estudantes do sexo feminino 60%, com idade que variou entre 19 e 30 anos. Os resultados apresentados mostram que o 40% do grupo apresentou IMC normal, 52% sobrepeso e 8% classificados como obesos.

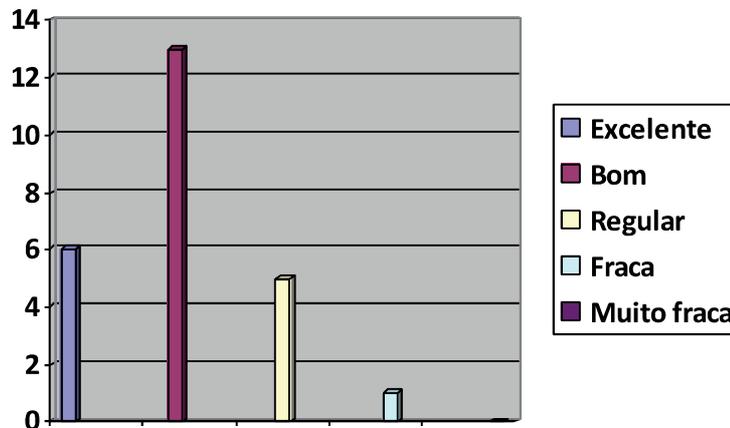
No estudo de Ferraz e Machado (2008) com universitários mostram que a grande maioria da amostra foi classificada com o peso normal 92 (53,1%), fato esse que pode diminuir a probabilidade de desencadear alguma patologia. Outro estudo conduzido por Correia e colaboradores (2009) avaliou 90 estudantes universitários de Santos-SP, com resultados de 24,44% dos alunos com sobrepeso. Já Paixão e colaboradores (2009) encontraram a prevalência de sobrepeso 47,68% em Recife/PE, após avaliarem 253 indivíduos. Tais estudos trazem dados que divergem com os achados nesta pesquisa, sendo necessário mais investigações, visto que o IMC não faz distinção dos tecidos corporais.

No questionário em que se buscou verificar o nível de atividade física dos alunos dentro do ambiente universitário, os apontamentos indicaram que, 10 dos alunos com padrões de sobrepeso se deslocam para a escola através de em transporte motorizado. Outro dado importante é o de que dos alunos classificados na amostra como padrão normal de IMC costumam praticar algum tipo de atividade esportiva como voleibol, futsal entre outros, outros exercem a prática da caminhada, musculação ou participam das aulas de educação física na universidade.

Conforme os resultados foram classificados como ativos, 10 dos estudantes com IMC em padrões normais, 13 dos estudantes de IMC sobrepeso e apenas 02 estudantes classificados como obesos. Desse modo, possibilita perceber uma relação positiva entre estar fisicamente ativo e ter um IMC normal. Em contrapartida ao achado acima, os resultados apontaram que estudantes considerados ativos e de IMC normal apresentaram maiores percentuais na realização de atividades sedentárias por mais de três horas ao dia.

O gráfico 1 apresenta o nível de VO₂max. dos alunos do curso de Educação Física-UEPB.

Gráfico 1. Nível de VO2max.



Testes indiretos sub-máximo utilizando a $F_{cmáx}$ podem ser formas de avaliar o $VO_{2máx}$ de pessoas com baixa aptidão física ou que não suportaram a realização de testes de esforço máximo (ACSM, 2014). Neste estudo, foi possível observar que a maioria apresentou resultados bom e excelente.

Sugere-se assim, maior atenção em relação aos níveis de aptidão física desses universitários, visto que estes participam do curso educação física, e, principalmente, apresentam conhecimentos sobre a importância de se manterem ativos para uma consequente vida saudável.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No trabalho foi possível observar que existe uma elevada prevalência de sobrepeso e obesidade entre os alunos pesquisados. Ainda, percebeu-se também, uma relação positiva entre a prática de atividade física e o IMC nos parâmetros de normalidade, também se observou que de acordo como as variáveis do questionário Patê os avaliados possuem uma vida fisicamente ativa, onde todos praticam um exercício ou atividade física diariamente.

Observou-se também que os níveis de $Vo_{2máx}$ da maioria dos investigados apresentam níveis bom e excelente. Assim, compreende-se que a atividade física regular tem um papel fundamental no condicionamento físico, na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis, qualidade de vida, no entanto,

são necessários novos estudos, pois o IMC sozinho, não distingue massa magra de massa adiposa.

ABSTRACT

"This paper deals with the theme "Physical fitness level of students of the physical education course of the UEPB. Emphasizing the relationship between physical activity and the students' physical and physical development, showing the responsibility of those who practice physical exercises can promote health and prevent diseases, as well as contribute to the formation of a healthy body. This study aimed to evaluate the level of physical fitness of the students of the Physical Education course of the UEPB, considering the body composition. An exploratory descriptive study with a quantitative approach was carried out. 25 students of both sexes participated in the study. For data collection, an internationally validated questionnaire was used, consisting of objective questions, associated to another questionnaire with questions that addressed the profile of the studied population, such as; sex, health habits, importance of the Physical Education professional. To evaluate body composition, BMI was used. To evaluate the physical fitness, the VO2max test was used. with the Katch Bank and McArdle, this bench has a height of 40.3 cm. The results show that 40% of the group presented normal BMI, 52% overweight and 8% classified as obese. As for VO2max the majority presented good and excellent results. After analyzing the data, it can be concluded that regular physical activity plays a fundamental role in the prevention and control of chronic non-communicable diseases, it improves functional aptitude, however, new studies are necessary since BMI alone does not distinguish between lean mass and adipose mass .

Key words: Physical aptitude; BMI; University students

6 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE- ACSM. **Diretrizes do ACSM para os testes de esforço e sua prescrição**. 7. ed. Rio de Janeiro:

Guanabara Koogan, 2007.

AMARAL, A. P. A.; PALMA, A. P. Perfil epidemiológico da obesidade em crianças: relação entre televisão, atividade física e obesidade. **Rev Bras Ci Mov**, 2001.

ASSOCIAÇÃO Brasileira para Estudos da Obesidade (ABESO). 2009. O Programa escola saudável. Disponível em: http://www.abeso.org.br/revista/revista20/escola_saudavel.htm

BALABAN, G.; SILVA, G. A. P. Prevalência de sobrepeso e obesidade em crianças e adolescentes de uma escola da rede privada de Recife. **J Pediatr**. Rio de Janeiro, 77:96-100, 2001.

BANKOFF, A. D. P.; ZAMAI, C. A.; SCARPA, E.M; SCHMIDT, A; CIOL, P; FERRO, F; ROCHA, J. Estudo dos hábitos diários e antropometria de sujeitos com distúrbios de obesidade. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v.9, n.1, 2004.

BIELEMANN, R. et al. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de educação física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 12, n. 3, p. 65-72, 2007. B

BOWLING A, BRAZIER J. Quality of life in social science and medicine Introduction. **Soc Sci Med** 1995; 41:1337-8.

CARDOSO, C. O corpo presente. In: Associação nacional dos programas de pós-graduação em comunicação. Salvador: UFBA, 1997.

CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. Resolução CONFEF nº 046/2002 – Intervenção do Profissional de Educação Física. Rio de Janeiro: CONFEF, 2002.

FLECK MP, Leal OF, Louzada S, Xavier M, Cachamovich E, Vieira G, et al. Desenvolvimento da versão em português do instrumento de avaliação de qualidade de vida da OMS (WHOQOL-100). **Rev Bras Psiquiatr** 1999; 21:21-

FOUCAULT, M. **História da sexualidade – uso dos prazeres**. 8. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1998.

GUARNIERI JC. **Academias de ginástica e as opiniões de praticantes de atividade física**. Rio Claro, 1997. 34 f. [Trabalho de Conclusão do Curso de Educação Física - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista]

GROGAN, S. *Body image*. London: Routledge, 1999.

HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5. ed. Barueri: Manole, 2005. 3 SIMÃO, R. *Fisiologia e prescrição de exercícios para grupos especiais*. 3. ed. Rio de Janeiro: Phorte, 2007.

HABERMAS, J. **A consciência moral e agir comunicativo**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1989

KAVEY, R. E. W.; DANIELS, S. R.; LAUER, R. M.; ATKINS, D. L.; HAYMAN, L. L.; TAUBERT, K. American Heart Association guidelines for primary prevention of cardiovascular disease beginning in childhood. **Circulation**. 107:1562-6, 2003.

KNITTLE, J. L. et al. The growth of adipose tissue in children and adolescents. **Journal Clinical Investigation**. 63:239-246, 1979.

LÉVY, P. *O que é virtual?* Trad. Paulo Neves. 2 ed. São Paulo: Editora 34, 1998.

LEITE, N. **Obesidade infanto-juvenil: Efeitos da atividade física e da orientação nutricional sobre a resistência insulínica**. 2005. 162f. Monografia (Especialização em Saúde da Criança e do Adolescente) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2005.

MARTINS JR., J. **Como escrever trabalhos de conclusão de curso: instruções para planejar e montar, desenvolver, concluir, redigir e apresentar trabalhos monográficos e artigos**. Petrópolis: Vozes, 2008.

MARINHO A , GUGLIELMO LGA. Atividade física na academia: objetivos dos alunos e suas implicações. In: CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE, 10., 1997, Goiânia. **Anais...** Goiânia: Potência, 1997.

NÓBREGA, T.P. da. **Elementos para uma epistemologia da corporeidade: um diálogo com Merleau-Ponty e as ciências da complexidade**. Piracicaba, 1999. (Tese, Doutorado em Educação -Faculdade de Educação, Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP/SP)..

NOVAES JS. **Ginástica em academia no Rio de Janeiro**: uma pesquisa histórico-descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.

NUNOMURA M. Motivos de adesão à atividade física em função das variáveis idade, sexo, grau de instrução e tempo de permanência. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**. 1998; 3: 45-58.

OKUMA SS. Fatores de adesão e de desistência das pessoas aos programas de atividade física. In: SEMANA DA EDUCAÇÃO FÍSICA, 2., 1994, São Paulo. **Anais...** São Paulo: Departamento de Educação Física, Faculdade de Ciências Biológicas e da Saúde, Universidade São Judas Tadeu, 1994. p.30-6.

ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde (OMS). Doenças crônico-degenerativas e obesidade: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. 2003. Disponível em: http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d_cronic.pdf Acesso em: 29 jan. 2009 5

POLLOCK, M. L.; WILMORE, J. H. **Exercício na saúde e na doença: avaliação e prescrição para prevenção e reabilitação**. 2. ed. Rio de Janeiro: Medsi, 1993. 9
BOUCHARD, C. Atividade física e obesidade. São Paulo: Manole, 2003.

RAMOS, A. M. P. P. e BARROS FILHO, A. A. “Prevalência da obesidade em adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais”. **Arquivos Brasileiros Endocrinológico Metabólico**, v. 6, p. 663–667, 2003. 2
POWERS, S. K.

ROGERSON RJ. Environmental and health-related quality of life: conceptual and methodological similarities. **Soc Sci Med** 1995; 41:1373-82.

RICHARDSON RJ. Pesquisa social: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1989.

SANT'ANNA, D. B. de. Corpo e história. Cadernos de subjetividade. Núcleo e Estudos e Pesquisas da Subjetividade do Programa de Estudos Pós-Graduados em Psicologia Clínica da PUC-SP. São Paulo, v. 1, n. 1, 1993.

_____. Corpo, ética e cultura. In: BRUHNS, H. T. (Org.). O corpo e o lúdico. Campinas: Autores Associados, 2000.

SILVA, A. M. **O corpo do mundo: reflexões acerca da expectativa de corpo na modernidade**. Ilha do Desterro, 1999. (Tese, Doutorado Interdisciplinar em Ciências Humanas – Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina/SC).

SOARES, C. **Imagens da educação no corpo**. Campinas: Autores Associados, 1998.

SCHUTTINGA JA. Quality of life from a federal regulatory perspective. In: Dimsdale JE, Baum A, editors. **Quality of life in behavioral medicine research**. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates; 1995. p. 31-42.

SABA F. Aderência: **a prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001. Acessado em 09/05/2017 http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S151786922001000400004&script=sci_arttextacessado

ANEXOS

Anexo1 Questionário de Atividades Físicas Habituais (Patê-1985).

1- Eu geralmente vou e volto do trabalho:

() Caminhando; () Bicicleta () Ônibus () carro () Outros

2- Eu geralmente uso as escadas ao invés do elevador:

() sim () não () as vezes

3- Minhas atividades diárias podem ser descritas como:

(a)-Passo a maior parte do tempo sentado, e quando muito, caminho distancias curtas;

(b)- Na maior parte do dia realizo atividades físicas moderadas, como caminhar rápido ou executar tarefas manuais;

(c)- Diariamente realizo atividades físicas intensas (trabalho pesado)

Atividade e Lazer:

4- Meu lazer inclui atividades físicas leves, como:

() passear de bicicleta () caminhar () outras

() (duas ou mais vezes por semana)

5- Ao menos uma vez por semana participo de algum tipo de dança:

() sim () não

6- Quando sob tensão, faço exercícios para relaxar.

() sim () não ()

7-Ao menos duas vezes por semana faço ginástica localizada?

() sim () não ()

8-Participo de aulas de ioga ou tai-chi-chuan regularmente:

() sim () não

9- Faço musculação duas ou mais vezes por semana?

() sim () não

10-Jogo tênis,basquete, futebol,ou outro esporte recreacional, 30 minutos ou mais por jogo:

a- uma vez por semana;

b- duas vezes por semana;

c- três ou mais vezes por semana;

11-Participo de exercícios aeróbicos fortes (correr, pedalar, nadar) 20 minutos ou mais por sessão:

a- uma vez por semana;

b- duas vezes por semana;

c- três ou mais vezes por semana;

Anexo 2 Questionário Complementar

- 1- Sexo
 M F
- 2- Durante a sua pratica de atividade física sua respiração encontra-se:
 -Normal -Ofegante -Pouco ofegante - Muito ofegante
- 3- Quantas vezes por semana você pratica atividade física?
 1 a 2 vezes 2 a 3 vezes 3 a 4 vezes diariamente
- 4- Qual a duração da sua pratica de atividade física?
 30 min. 45 min. Aproximadamente 1 h aproximadamente mais de 1 hora
- 5- Você considera importante a atividade física como fator para manutenção da saúde?
 muito importante importante pouco importante
 não importante;
- 6- Você reconhece a importância do profissional de Educação Física durante a prescrição e execução da atividade física?
 muito importante importante pouco importante
 não importante;
- 7- Na escolha da atividade física você procurou orientação de um profissional de Educação Física?
 sim não
- Caso seja não, identifique quem indicou:**
- Medico;
 - Parente;
 - Amigos;
 - Outros;
- 8- Durante a pratica de atividade física você, tem acompanhamento de um profissional de educação? sim não
- 9-Que motivo o levou à pratica de atividade física?
 saúde alivio de tensão
 estética sociabilização
 outros

