



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICA E DA SAÚDE - CCBS
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA PLENA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

FLÁVIA CESÁRIO FAUSTINO

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS MORADORES DA ZONA RURAL DO
MUNICÍPIO DE CATURITÉ - PB

CAMPINA GRANDE – PB

2014

FLÁVIA CESÁRIO FAUSTINO

**NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS MORADORES DA ZONA RURAL DO
MUNICÍPIO DE CATURITÉ - PB**

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento das exigências para Conclusão do Curso.

Orientador: Prof. Ms. José Damião Rodrigues

CAMPINA GRANDE – PB

2014

É expressamente proibida 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 da dissertação.

F268n Faustino, Flávia Cesário.

Níveis de atividade física dos moradores da zona rural do município de Caturité-PB [manuscrito] / Flávia Cesário Faustino. - 2014.

25 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2014.

"Orientação: Profa. Ma. José Damião Rodrigues, Departamento de Educação Física".

1. Atividade física. 2. Prática esportiva. 3. Qualidade de vida. I. Título.

21. ed. CDD 613.7


FLÁVIA CESÁRIO FAUSTINO

NÍVEIS DE ATIVIDADE FÍSICA DOS MORADORES DA ZONA RURAL DO
MUNICÍPIO DE CATURITÉ - PB

Artigo apresentado como Trabalho de Conclusão de Curso - TCC, ao Departamento de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba em cumprimento das exigências para Conclusão do Curso.

APROVADO EM: 10/03/2014

BANCA EXAMINADORA



Orientador: Prof. Ms. José Damiano Rodrigues, Departamento de Educação Física/UEPB



Examinador(a): Profª D.ª Gisely Félix Coutinho, Departamento de Educação Física/UEPB



Examinadora): Prof. Ms. Dóris Nóbrega de Andrade Lauretino, Departamento de Educação Física/UEPB

RESUMO

O estudo objetivou verificar e analisar os níveis de atividade física (AF) de moradores da Zona rural da cidade de Caturité – PB, bem como o domínio de AF predominante. Caracteriza-se de uma pesquisa transversal com abordagem quantitativa, realizada na zona rural do município de Caturité-PB. A escolha da amostra se deu de forma aleatória, com 30 sujeitos de ambos os sexos, e idade a partir de 18 anos. Foi utilizado o instrumento de Prontidão para Atividade Física- IPAQ, na sua forma longa. Para análise dos dados foi utilizado o software SPSS 20 (IBM). O estudo cumpriu os aspectos éticos conforme resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/MS. Como resultados obteve-se que 67% (n= 20) da amostra estavam na faixa etária entre 18 e 35 anos de idade. 53,3% da amostra são do sexo masculino e 46,7% são do sexo feminino; 65,3% (n= 19) da amostra trabalham, e 34,7% (n=11) não trabalham fora de suas casas. Para o domínio da AF na vida diária, encontrou-se que 50% da amostra não realizavam atividades físicas no tempo livre e 90% da amostra utiliza algum meio de transporte para se deslocar. 56,7% dos entrevistados realizavam tarefas em casa, e 43,3% não realizavam atividades domésticas acima de 10 min. Conclui-se que: Os resultados obtidos apontam que os níveis de AF da amostra estudada foram elevados para o domínio atividades domésticas, entretanto, observou-se ainda, que foram baixos para o trabalho e lazer, e extremamente baixos para o domínio deslocamento. Essa conjuntura traz a tona a necessidade de implementação de políticas públicas que introduzam práticas esportivas, palestras sobre AF e Saúde, para uma melhor qualidade de vida da população.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	7
2	OBJETIVO	8
	2.1. Objetivo Geral.....	8
3	JUSTIFICATIVA	8
4	REVISÃO DE LITERATURA	8
	4.1 Saúde.....	8
	4.2Atividade Física	9
	4.3 Domínios da Atividade Física.....	10
	4.3.1 Atividade Física no Tempo Livre.....	11
	4.3.2 Atividade Física no Trabalho	11
	4.3.3 Atividade física nos Deslocamentos	11
	4.3.4 Atividade física nas Atividades Domésticas	11
5	MATERIAL E MÉTODO	12
	5.1 Aspectos Éticos.....	12
	RESULTADOS	12
	6.1 Dados Sociodemográficos dos moradores da Zona Rural de Caturité-PB	13
	6.2 Atividade Física em seu Domínio Trabalho	13
	6.3 Atividade Física em seu Domínio Deslocamentos (meio de transporte).....	14
	6.4 Atividade Física em seu Domínio Trabalhos Domésticos	15
	6.5 Atividade Física em seu Domínio Lazer.....	15
	6.6 Tempo Gasto Sentado.....	16
	DISCUSSÃO	16
	REFERÊNCIAS	19
	ANEXOS	21

1 INTRODUÇÃO

A atividade física (AF) é definida como qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resultam em um gasto de energia maior do que os níveis de repouso (CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CRISTENSEN, G. M, 1985), e pode ser classificada em domínios, os quais são trabalho, deslocamento, atividade doméstica e em tempo livre (ALMEIDA et al., 2012). As pessoas podem ser consideradas fisicamente ativas quando se enquadram em um ou mais dos quatro domínios da AF.

Estudos vêm demonstrando que a AF apresenta efeito protetor contra doenças crônicas e fatores de risco cardiovascular, incluindo diabetes, obesidade, hipertensão, dislipidemias, marcadores inflamatórios (MONTEIRO et al., 2008). Isso mostra que o conceito de estilo de vida saudável, adquiriu grande importância na última década. Atualmente faz-se uma relação entre qualidade de vida e uma boa saúde quando se tem uma prática de atividades físicas regulares (PIERON, 2004).

Nem todas as pessoas têm a concepção do quanto é importante à prática regular de exercícios físicos e uma alimentação adequada para conseguir a tão desejada “Qualidade de Vida”. Mas, até aqueles que não praticam AF “nenhuma”, de certa forma ainda o fazem dentro de um dos seus domínios. No dia-a-dia, devemos realizar atividades em que é necessário ter certo nível de aptidão física. Com um bom nível de aptidão, as atividades físicas, tornam-se mais simples de serem realizadas.

Este estudo foi motivado a partir da observação em convivência com moradores da zona rural do município de Caturité-PB, tendo-se a hipótese que são fisicamente sedentários. Para analisar a hipótese, serão considerados os domínios da AF, de acordo com o cotidiano das pessoas da comunidade rural, como se deslocam de um lugar para o outro, o que fazem no dia-a-dia dentro de suas casas, se praticam alguma AF em horas vagas. Pretende-se por meio de um questionário, avaliar o nível de conhecimento sobre a saúde e em quais domínios os sujeitos se encaixam, verificar os níveis da AF nos moradores da Zona Rural e analisar qual o domínio da AF predominante por gênero e faixa etária.

Com os resultados e conclusões deste trabalho pretende-se levar as informações para a população do município citado sobre a importância da AF e seus benefícios. Será observado em qual domínio os moradores se encaixam, deixando claro que, mesmo que não pratiquem atividades físicas em academias, e não sejam atletas, poderão ser ativos em algum dos domínios da AF.

2 OBJETIVO

2.1. Objetivo Geral

Verificar e analisar os domínios da atividade física (AF) nos moradores da Zona rural da cidade de Caturité- PB.

3 JUSTIFICATIVA

Sabe-se que a AF é um fator de grande impacto para se ter uma vida saudável. Se a população é conhecedora dessas informações, por que não faz disso sua rotina? Independente de gênero e faixa etária, uma grande parte da população ainda é sedentária. Quanto aos moradores da Zona Rural, muitas vezes é difícil o deslocamento e o acesso à cidade, e na maioria dos casos as pessoas se acomodam, contudo, de algum modo realizam algum tipo de AF, seja caminhando para visitar um vizinho, realizando trabalho doméstico, ou até mesmo caminhando ou pedalando para o trabalho.

A importância da pesquisa consiste em ter como objeto de estudo os moradores da Zona Rural, pois muitos não têm como ir até uma cidade mais próxima para frequentar uma academia, ou não tem tempo para uma AF orientada, pois trabalham na roça e cuidam de animais, e no caso das mulheres, se detêm apenas aos afazeres domésticos.

4 REVISÃO DE LITERATURA

4.1 Saúde

O termo saúde significa o estado de normalidade de funcionamento do organismo humano, bem como viver com boa disposição física e mental. Além da boa disposição do corpo e da mente, definindo a saúde como o bem estar bio-psico-social dos indivíduos, segundo a Organização Mundial da Saúde (1998).

Uma boa saúde está associada ao aumento da qualidade de vida. É sabido que uma alimentação adequada, balanceada, a pratica regular dos exercícios e o bem estar emocional são fatores determinantes para um estado de saúde equilibrado. É notório que um dos

principais fatores que está intimamente ligado à qualidade de vida e a saúde é a Atividade Física (AF), exercícios realizados de forma regular, e que estejam presentes na rotina do indivíduo.

O mais importante em termos de incremento do nível de AF é o estímulo para evitar os hábitos sedentários e a adoção de estilo de vida ativo.

A interação entre saúde e atividade física já é um assunto presente no cotidiano das pessoas que começam a se conscientizar de que há sempre a possibilidade de melhorar a qualidade de vida, e que manter a saúde e o bem-estar é mais lógico e também mais econômico do que tratar as doenças. Proteger o meio em que se vive e cuidar adequadamente do corpo e da mente evitam o envelhecimento precoce e ajudam a conservação da saúde, basta fazer esta relação (PY et.al., 1998, p. 25).

4.2 Atividade Física

Há uma íntima relação entre doenças e estilo de vida saudável, onde a atividade física (AF) constitui fator fundamental, e sem dúvida a AF interfere de forma decisiva na vida de qualquer pessoa. As pessoas que se exercitam regularmente conseguem atenuar ou neutralizar fatores de risco como a hipertensão por exemplo. A AF regular pode ajudar na prevenção de doenças futuras, além de proporcionar vários outros benefícios. Dantas (1999), busca responder que a AF proporciona uma desejável qualidade de vida, sugere que programas de AF bem organizados podem suprir as diversas necessidades individuais, multiplicando as oportunidades de se obter prazer e, conseqüentemente otimizar a qualidade de vida.

Com uma rotina de exercícios diários o indivíduo pode além de melhorar a sua qualidade de vida conseguir viver de forma saudável e segundo Katch e McArdle (2011) a prática de exercícios físicos regulares é um fator determinante no aumento da longevidade. Gerando assim muitos benefícios para todos aqueles que têm em sua rotina diária uma prática de exercícios físicos regulares.

Com todos esses benefícios, segundo Py (1998), ainda existem muitas pessoas que não fazem nenhuma AF por alegarem barreiras tais como:

- ✓ Falta de tempo;
- ✓ Não gostam de esporte;

- ✓ Preguiça;
- ✓ Falta de dinheiro;
- ✓ Problemas de saúde;
- ✓ Gastam toda a energia no trabalho;
- ✓ Idade avançada;
- ✓ Religião não permite;
- ✓ Falta de hábito;
- ✓ Não têm lugar para praticar;

Por motivos como esses, muitos indivíduos tornam-se pessoas acomodadas onde o sedentarismo é consequência quase inevitável da evolução tecnológica e da mecanização deste final de século e está diretamente relacionado ao aumento da mortalidade e da morbidade nos países mais industrializado socioeconomicamente mais evoluídos. “Mas deve-se ter sempre em mente que o corpo humano foi projetado e criado para a ação e não para a inatividade” (PY et.al.,1998, p.49).

A AF é muito importante para ter uma vida saudável, e se torna algo que ao invés de fazer parte da rotina das pessoas, vem se tornando algo dispensável. Tais características marcantes da modernidade têm sido apontados como as principais responsáveis pelo aumento dos riscos de diversas doenças crônicas (DARIDO, S.C, et.al., 2007, p.287).

4.3 Domínios da Atividade Física

Esses termos são adotados para referir-se à formas de categorização dos diversos tipos de atividade física (AF), apesar das divergências, há uma classificação das atividades. As oportunidades para indivíduos adultos serem fisicamente ativos podem ser classificadas em quatro domínios: No Tempo Livre (lazer), no Trabalho, no Deslocamento e no âmbito das Atividades Domésticas (VIGITEL, 2011).

Segundo Farias Júnior (2011), os domínios da AF podem ser classificados e definidos em quatro grandes grupos, que por sua vez podem ser classificados conforme a intensidade do movimento ou ação realizada em cada momento diário. Sendo assim, definiu os conceitos por separação de tarefas realizadas pelo indivíduo tanto no Tempo livre como nas atividades domesticas, separando-as desta forma.

4.3.1 Atividade Física no Tempo Livre

Toda prática realizada durante o tempo livre. Em geral, estas práticas são realizadas em parques, clubes, praças, quadras, academias, ou mesmo na rua, por exemplo, prática de futebol, basquetebol, jogos coletivos, em geral, caminhada ou corrida, treinamento com pesos.

4.3.2 Atividade Física no Trabalho

Toda prática realizada como exigência das funções específicas do trabalho. Este domínio inclui as atividades físicas desempenhadas em cada profissão ou trabalho. Como exemplos, têm-se as atividades que vão desde ambientes de escritórios, que demandam muito tempo sentado, até funções como de carteiros que caminham a maior parte do dia.

4.3.3 Atividade física nos Deslocamentos

Toda prática realizada para as pessoas se deslocarem de um local para outro. Os dois tipos principais de deslocamento, por meio da AF, são: a caminhada e o uso da bicicleta. O uso de escadas em alternativa ao uso de elevadores, bem como a prática de caminhada, ou principalmente o uso da bicicleta como transporte são exemplos de atividades neste domínio.

4.3.4 Atividade física nas Atividades Domésticas

Toda prática realizada como exigência das tarefas domésticas. Este domínio inclui atividades de limpeza como varrer, lavar, fazer a faxina pesada, bem como atividades de jardinagem.

5 MATERIAL E MÉTODO

O presente estudo é constituído de uma pesquisa transversal com abordagem quantitativa, foi realizada nas regiões da zona rural da cidade de Caturité-PB é constituída por 30 sujeitos de ambos os sexos, com 18 anos ou mais, sendo excluídos todos aqueles que tinham idade inferior a 18 anos, a escolha dos entrevistados foi feita de forma aleatória.

Foi utilizado o Questionário de Prontidão para Atividade Física – IPAQ, na sua forma longa. O mesmo foi validado para população brasileira através do estudo de Matsudo (1998). Para registro, tabulação e análise dos dados, foi utilizado o software SPSS 20 (IBM).

5.1 Aspectos Éticos

Este estudo seguiu rigorosamente as orientações e diretrizes regulamentadoras emanadas da resolução nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde/MS. Foi dada aprovação sem restrição pelo CEP/UEPB conforme número do protocolo: 24098414.4.0000.5187.

RESULTADOS

O presente estudo teve como finalidade analisar os níveis de Atividade Física (AF) dos moradores da Zona Rural do município de Caturité-PB, a partir da convivência da pesquisadora com esses moradores e em observação ao cotidiano dos mesmos. Podia-se ver que eram pessoas que trabalhavam muito durante o dia, que realizavam diversos tipos de trabalhos, tais como o trabalho na roça e trabalhos domésticos, sendo que muitas vezes não realizavam nenhum tipo de atividade física devido ao difícil deslocamento até a cidade, muitos deles até realizavam caminhadas no fim de tarde, mais só isso. Foram analisadas as respostas de 30 moradores da Zona Rural de Caturité-PB. Os resultados a seguir apresentam tanto os aspectos sociodemográficos quanto os níveis de domínios de AF nos quais se encontra a amostra.

6.1 Dados Sociodemográficos dos moradores da Zona Rural de Caturité-PB

A pesquisa foi realizada com 30 indivíduos moradores da Zona Rural de Caturité-PB, de ambos os sexos e com uma faixa etária de 18 anos ou mais. Observou-se que 53,3% da amostra são do sexo masculino e 46,7% são do sexo feminino. Do total da amostra, a maioria de 67% (n= 20) se concentra na faixa etária entre 18 e 35 anos de idade conforme tabela 1.

Tabela 1. Distribuição da Frequência absoluta e relativa da amostra. Campina Grande-PB, 2014.

Faixa Etária	n	%
18 à 35 anos	20	67%
36 à 55 anos	5	16,5
56 à 80 anos	5	16,5

No contexto do nível de escolaridade, 30% estudaram em média 12 anos completos, 16,6% estudaram entre 8 à 11 anos, e 26,7% estudaram somente entre 2 à 7 anos completos, outros 26,7 % estudaram entre 14 e 18 anos completos.

6.2 Atividade Física em seu Domínio Trabalho

Esse domínio engloba perguntas relacionadas ao trabalho, se os entrevistados trabalham, que tipo de atividades realizam durante o expediente e quanto tempo passam nessas atividades. 65,3% (n= 19) da amostra trabalham e 34,7% (n=11) não trabalham fora de suas casas. A maioria não realiza trabalhos como carregar grandes pesos, ou trabalhos mais pesados que exijam grandes esforços, o que equivale a 56,7% (n= 17) dos entrevistados que não fazem esse tipo de atividade ou seu trabalho não exige tanto esforço (tabela 2). 30% (n= 9) deles trabalha entre 4 e 6 dias da semana e em média entre 4 e 8 horas por dia. Nesta seção foi analisado se os indivíduos trabalham, e se realizam algum tipo de esforço físico como parte do seu trabalho, procurando identificar também, se realiza algum tipo de caminhada até seu trabalho ou se caminha muito trabalhando. 46,6% deles caminham como parte do trabalho de 2 a 5 dias, entre 30 minutos e 2 horas por dia.

Tabela 2. Apresentação das frequências amostrais pertinentes ao domínio trabalho, Campina Grande-PB, 2014.

Atividades Realizadas pelos moradores da Zona Rural de Caturité - PB	n	%
Trabalha na própria residência:		
Sim	19	65,3
Não	11	34,7
Realiza trabalho que exige grande esforço (intensidade)		
Sim	13	43,3
Não	17	56,7
Faz esforço físico como parte do trabalho		
Sim	14	46,6
Não	16	53,3

6.3 Atividade Física em seu Domínio Deslocamentos (meio de transporte)

Na seção 2 do questionário, são feitas perguntas relacionadas à atividade física como meio de transporte, como o indivíduo se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, passeios e outros. Inicia querendo saber em quantos dias a pessoa se utiliza de algum meio de transporte, tipo carro, moto, ônibus e bicicleta. 40% (n=12) dos entrevistados se utiliza de um meio de transporte para se deslocar, gastando entre 4 à 8 dias um tempo de 30 minutos à 2 horas por dia. 50% (n= 15) deles utilizavam carro ou moto durante toda a semana chegando a passar em média 2 horas e 30 minutos por dia se deslocando de um lugar ao outro. Já os 10% (n= 3) restantes não se utilizam ou não necessitam de um meio de transporte para seu deslocamento diário. Uma pequena minoria dentro dos 50% se utiliza da bicicleta como meio de transporte o equivalente a 6,7% (n=2) da pesquisa, passado entre a 2 à 5 dias e gastando quase 1 hora por dia pedalando. 10% (n= 3) dos entrevistados caminha de um lugar para outro, gastando de 10 minutos à 3 horas por dia. Os 90% (n=27) utilizam algum meio de transporte.

Tabela 3. Apresentação de dados percentuais referente ao Domínio Deslocamento, Campina Grande-PB, 2014.

Utiliza algum transporte em seu deslocamento diário	n	%
Sim	27	90
Não	3	10
Utiliza carro ou moto durante a semana		
Sim	15	50
Não	15	50
Anda de Bicicleta durante a semana		
Sim	2	6,7
Não	27	90
Caminha de um lugar ao outro		
Sim	3	10
Não	27	90

6.4 Atividade Física em seu Domínio Trabalhos Domésticos

Nesse domínio, as perguntas estão relacionadas à atividade física em casa, como trabalhos, tarefas domésticas e cuidar da família. 56,7% (n=17) realizam trabalhos em casa, como arrumar a casa, lavar, passar e arrumar o quintal, ou até carregando pesos leves. Sendo esta uma rotina diária chegando a gastar a partir de 10 minutos até 4 horas com afazeres domésticos. Os 43,3% (n=13) restantes não realizam trabalhos acima de 10 minutos.

Tabela 4. Apresentação de dados amostrais pertinente ao domínio Trabalho Doméstico, Campina Grande-PB, 2014.

Faz trabalhos em casa como lavar e arrumar diariamente	n	%
Sim	17	56,7
Não	13	43,3
Realiza afazeres acima de 10 min.		
Sim	17	56,7
Não	13	43,3

6.5 Atividade Física em seu Domínio Lazer

Esse domínio da atividade física compreende a recreação, esportes, exercício e lazer, buscando saber se o indivíduo realiza algum esforço físico no tempo livre. Aqui ainda se observa se a amostra reserva algum tempo do dia para cuidar da saúde física. Da amostra, 50% realizam caminhada de 40 minutos à 1 hora e meia por dia, entre 2 a 6 dias por semana por questão de saúde, controle da pressão arterial ou colesterol, e melhora da circulação sanguínea e da resistência física. Os outros 50% não realizam nenhum tipo de atividade física. Dos 50% dos entrevistados que realizam exercícios regulares, 16,7% (n=5) são do sexo masculino e jogam futebol amador 3 dias na semana, empregando 1 ou 2 horas nessa atividade. 13,3% (n=4) realizavam atividades mais pesadas como musculação, treinando 3 ou 7 dias por semana gastando de 1 hora e meia a 2 horas e meia por dia. 20% (n=6) realizavam caminhada e exercícios mais simples.

Tabela 5. Apresentação de dados amostrais das pessoas que reservam Tempo para o Lazer. Campina Grande-PB, 2014

Tipos de atividades físicas realizadas	n	%
Futebol amador	5	16,7
Musculação	4	13,3
Caminhada	6	20
Não realizava ao menos uma atividade	15	50

6.6 Tempo Gasto Sentado

A seção 5 do instrumento aborda sobre o tempo que indivíduo permanece sentado, seja no trabalho, estudando na escola ou faculdade, quanto tempo gasta sentado quando chega no trabalho ou quando chega em casa, por dia. 90% das pessoas entrevistadas passam muito tempo sentados, seja em um dia de semana ou um dia de fim de semana, sendo que 66,7% dos sujeitos passam mais de 7 horas sentados, chegando a passar em um dia de fim de semana 10 horas ou mais sentados ou deitados.

Tabela 6. Apresentação de dados amostrais pertinentes ao domínio Tempo gasto Sentado, Campina Grande-PB, 2014.

Tempo sentado por dia útil da semana	n	%
3 a 6h	19	63,4
7 a 10h	11	36,6
Passa mais de 7 horas sentado por dia		
Sim	20	66,3
Não	10	33,7

DISCUSSÃO

7.1 Domínio da AF no trabalho

Nesse domínio os resultados mostraram que grande parte da amostra trabalha. Contudo, seu esforço diário não é intenso, ou seja, quase não se movimentam. Para poder minimizar esse problema, poderia, por exemplo, se realizar uma caminhada diária até o trabalho, levantar-se para pegar algo ao invés de sair empurrando a cadeira de rodinhas, procurar movimentar-se mais durante o dia. Encontrou-se que as mulheres trabalhavam como secretárias em escolas e repartições públicas, e os homens em empresas que requerem movimentos repetitivos. Na rotina de trabalho dessas pessoas, poderia ser incluído alongamentos duas vezes ao dia, ou outro tipo de atividades que pudesse deixar os entrevistados mais a vontade como a Ginástica Laboral que é essencial para pessoas que tem

um tipo de trabalho que exige produção com gestos repetitivos ou que requer pouco movimento.

7.2 Domínio da AF no Seu Deslocamento diário

Como a maioria da amostra respondeu usar o carro ou outro transporte durante toda a semana, o que é preocupante. Pôde-se analisar que o deslocamento dessas pessoas é quase zero, mas uma pequena minoria de duas pessoas utiliza a bicicleta como forma de se deslocar de um lugar ao outro. Pedalar é uma boa atividade física que foi adotada por essas pessoas, como uma maneira de ir de um lugar ao outro, o que é muito bom se comparando a grande maioria. Poderia ser incluída em seu dia-a-dia pelo menos uma caminhada quando for comprar algo próximo de casa ou até ir de bicicleta, pois se acomodaram a ir de carro ou moto em todos os deslocamentos, quando para grandes distancias e quando se tem um horário a cumprir é justificável, mas se for próximo de casa, essa situação poderia ser refletida no sentido de movimentar-se e ter um melhor estilo de vida.

7.3 Domínio da AF nos Trabalhos Domésticos

A predominância neste domínio foi do gênero feminino onde atividades, por exemplo, como: faxina, lavar a roupa, carregar baldes com água exige certo esforço físico, tornam essas pessoas menos sedentárias do que aquelas que passam o dia trabalhando mais sem nenhum esforço físico. Ficar caminhando quando arrumam ou lavam a casa movimentando todo o corpo, implica em gasto energético superior ao de repouso, e atividades como essas, para pessoas que não têm uma prática regular de exercícios, de certa forma as torna são sedentárias, pois movimentam o corpo e exercem força em seus afazeres domésticos. Claro que poderiam melhorar, incluindo exercícios no fim da tarde, como caminhadas, já que não dispõem de muito tempo.

7.4 Domínio da AF no Lazer

Como os resultados apontam que metade das pessoas realizava pelo menos uma caminhada duas vezes por semana. Os homens jogam bola no fim de semana e vão até a cidade treinarem academias. As pessoas informaram dedicar uma hora durante o dia para fazer uma caminhada por questões de saúde ou prescrição médica. Não se esperava que a metade dos entrevistados tivesse tempo ou considerasse a AF importante para a saúde. Alguns mostraram ter consciência dos benefícios físicos e mentais da AF para qualidade de vida. Esses benefícios vão desde melhorias cardiovasculares, até modificações na composição corporal e longevidade. As mudanças na capacidade física influenciam a disposição nas tarefas da vida diária.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

- ✓ Quanto aos domínios da AF, esperava-se que os moradores da zona rural de Caturité-PB, tivessem um condicionamento físico melhor que os moradores da cidade, contudo encontrou-se uma realidade semelhante;
- ✓ O Domínio no qual predominou a atitude sedentária foio do Deslocamento, pois comumente não se deslocam caminhando ou pedalando, desse modo contribui-se para uma vida sedentária.
- ✓ As relações com o envelhecimento são devidas primeiramente ao estilo de vida, então a manutenção de uma atividade física ao longo da juventude e idade avançada pode prevenir ou retardar muitas das adversas consequências do processo de envelhecimento.
- ✓ Os domínios nos quais predominaram movimentos corporais mais intensos foram trabalhos domésticos e lazer.
- ✓ Sugere-se que as autoridades competentes possam gerar políticas públicas que possam introduzir a AF regular à vida dessas pessoas, e que sejam organizadas palestras sobre exercícios físicos e saúde, bem como sobre envelhecimento saudável para a população da zona rural. Sugere-se ainda que mais pesquisas sejam realizadas como esse público alvo.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, L. A. B. de, et al., Gasto calórico dos diferentes domínios de atividade física como preditor da ausência de diabetes em adultos, **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. vol.18 no.1, São Paulo Jan./Feb. 2012

BARBANTI, J. V. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: Manole, 2003.

BRASIL, Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. **Vigitel Brasil 2010: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

CASPERSEN, C.J.; POWELL, K.E.; CRISTENSEN, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. **Public Health Reports**, 100(2), 172-179.

DANTAS, E. **Flexibilidade, alongamento e flexionamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape.

DARIDO, S. C.; SOUSA JR, O. M. de. **Para Ensinar Educação Física**. Papyrus Editora, 2007.

FARIAS JÚNIOR, J. C. de. Mensuração de Atividade Física em estudos Epidemiológicos. In FLORINDO, A. A.; HALLAL, P. C. **Epidemiologia da Atividade Física**. Editora Atheneu. São Paulo, 2011. Capítulo 3, p. 37-41.

MATSUDO, V. **Manual do Programa Agita São Paulo**. Centro de Estudos do Laboratório de Fisiologia São Caetano do Sul (CELAFISCS). São Paulo, 1998.

McARDLE, W.D; KATCH, F.L; KATCH,V.L. **Fisiologia do Exercício : Energia, Nutrição e Performance Humana**.7. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011.

MONTEIRO, C. A.; et al., Validade de indicadores de atividade física e sedentarismo obtidos por inquérito telefônico. **Revista de Saúde Pública**, vol.42, n.4 São Paulo, Ago 2008.

PIERON, M. Estilo de vida, práticas de atividade físicas e esportivas, qualidade de vida. **Fitness e Performance Journal**, v.3, n.1,p. 10-17, 2004.

PY, L. A.; JACQUES. H. **A linguagem da saúde: Entenda os aspectos físicos, emocionais e espirituais que afetam a sua vida**. Rio de Janeiro: Campus, 1998.

ANEXOS

ANEXO A

QUESTIONÁRIO INTERNACIONAL DE ATIVIDADE FÍSICA (Forma longa)

Iniciais do Nome: _____ Data: __/__/__

Idade: __ Sexo: F () M () Você trabalha de forma remunerada: () Sim () Não.

Quantas horas você trabalha por dia: __

Quantos anos completos você estudou: __

De forma geral sua saúde está:

() Excelente () Muito boa () Boa () Regular () Ruim

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação às pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física em uma semana **NORMAL, USUAL ou HABITUAL**. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor, responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo.

Obrigado pela sua participação!

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal. Esta seção inclui as atividades que você faz no seu serviço, que incluem trabalho remunerado ou voluntário, as atividades na escola ou faculdade e outro tipo de trabalho não remunerado fora da sua casa. Não incluir trabalho não remunerado que você faz na sua casa como tarefas domésticas, cuidar do jardim e da casa ou tomar conta da sua família. Estas serão incluídas na Seção.

SEÇÃO 1- ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntario fora de sua casa?

() Sim () Não - Caso você responda não vá para seção 2: Transporte

As próximas questões são em relação a toda a atividade física que você faz em uma semana USUAL ou NORMAL como parte do seu trabalho remunerado ou não remunerado. NÃO inclua o transporte para o trabalho. Pense unicamente nas atividades que você faz por pelo menos 10 minutos contínuos:

1b. Em quantos dias de uma semana normal você gasta fazendo atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos, como trabalho de construção pesada, carregar grandes pesos, trabalhar com enxada, escavar ou subir escadas como parte do seu trabalho:

___ dias por SEMANA () nenhum - Vá para a questão 1d.

1c. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades físicas vigorosas como parte do seu trabalho?

horas__ minutos__

1d. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades moderadas, por pelo menos 10 minutos contínuos, como carregar pesos leves como parte do seu trabalho?

___ dias por SEMANA () nenhum - Vá para a questão 1f

1e. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA fazendo atividades moderadas como parte do seu trabalho?

horas__ minutos__

1f. Em quantos dias de uma semana normal você anda, durante pelo menos 10 minutos contínuos, como parte do seu trabalho?Por favor não inclua o andar como forma de transporte para ir ou voltar do trabalho

___ dias por SEMANA () nenhum - Vá para a seção 2 - Transporte.

1g. Quanto tempo no total você usualmente gasta POR DIA caminhando como parte do seu trabalho?

horas__ minutos__

SEÇÃO 2- ATIVIDADE FÍSICA COMO MEIO DE TRANSPORTE

Estas questões se referem à forma típica como você se desloca de um lugar para outro, incluindo seu trabalho, escola, cinema, lojas e outros.

2a. Em quantos dias de uma semana normal você anda de carro, ônibus, metro ou trem?

___ dias por SEMANA () nenhum - Vá para questão 2c

2b. Quanta tempo no total você usualmente gasta POR DIA andando de carro, ônibus, metro ou trem?

horas__ minutos__

2c. Em quantos dias de uma semana normal você anda de bicicleta por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NAO inclua o pedalar por lazer ou exercício)

__ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para a questão 2f.

2d. Nos dias que você pedala quanto tempo no total você pedala POR DIA para ir de um lugar para outro?

___ horas__ minutos

2e. Em quantos dias de uma semana normal você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos para ir de um lugar para outro? (NAO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

__ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para a Seção 3.

2f. Quando você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta? (NÃO inclua as caminhadas por lazer ou exercício)

___ horas__ minutos

SECÃO 3 - ATIVIDADE FISICA EM CASA: TRABALHO, TAREFAS DOMÉSTICAS E CUIDAR DA FAMILIA

Esta parte inclui as atividades físicas que você faz em uma semana NORMAL na sua casa e ao redor da sua casa, por exemplo, trabalho em casa, cuidar do jardim, cuidar do quintal, trabalho de manutenção da casa ou para cuidar da sua família. Novamente pense somente naquelas atividades físicas que você faz por pelo menos 10 minutos contínuos.

3a. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades físicas vigorosas no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos como carpir, lavar o quintal, esfregar o chão:

___ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para a questão 3c

3b. Nos dias que você faz este tipo de atividades vigorosas no quintal ou jardim quanta tempo no total você gasta POR DIA?

___ horas__ minutos

3c . Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades moderadas por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer, organizar o jardim ou quintal

___ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para questão 3e.

3d. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanta tempo no total você gasta POR DIA fazendo essas atividades moderadas no jardim ou no quintal?

___ horas__ minutos

3e. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades moderadas por pelo menos 10 minutos como carregar pesos leves, limpar vidros, varrer ou limpar o chão dentro da sua casa.

___ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para seção 4

3f. Nos dias que você faz este tipo de atividades moderadas dentro da sua casa quanta tempo no total você gasta POR DIA?

___ horas__ minutos

SEÇÃO 4- ATIVIDADES FÍSICAS DE RECREÇÃO, ESPORTE, EXERCÍCIO E DE LAZER

Esta seção se refere as atividades físicas que você faz em uma semana NORMAL unicamente por recreação, esporte, exercício ou lazer. Novamente pense somente nas atividades físicas que faz por pelo menos 10 minutos contínuos. Por favor NÃO inclua atividades que você já tenha citado.

4a. Sem contar qualquer caminhada que você tenha citado anteriormente, em quantos dias de uma semana normal, você caminha por pelo menos 10 minutos contínuos no seu tempo livre?
 ___ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para questão 4d

4b. Nos dias em que você caminha no seu tempo livre, quanto tempo no total você gasta POR DIA?
 ___ horas ___ minutos

4c. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades vigorosas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como correr, fazer exercícios aeróbicos, nadar rápido, pedalar rápido ou fazer jogging:
 ___ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para questão 4f

4d. Nos dias em que você faz estas atividades vigorosas no seu tempo livre quanta tempo no total
 Você gasta POR DIA?
 ___ horas ___ minutos

4e. Em quantos dias de uma semana normal, você faz atividades moderadas no seu tempo livre por pelo menos 10 minutos, como pedalar ou nadar a velocidade regular, jogar bola, vôlei, basquete, tênis:
 ___ dias por SEMANA () Nenhum - Vá para seção 5

4f. Nos dias em que você faz estas atividades moderadas no seu tempo livre quanto tempo no total você gasta POR DIA?
 ___ horas ___ minutos

SEÇÃO 5- TEMPO GASTO SENTADO

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa,

fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentado durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

5a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de semana?

___ horas ___ minutos

5b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um dia de final de semana?

___ horas ___ minutos