

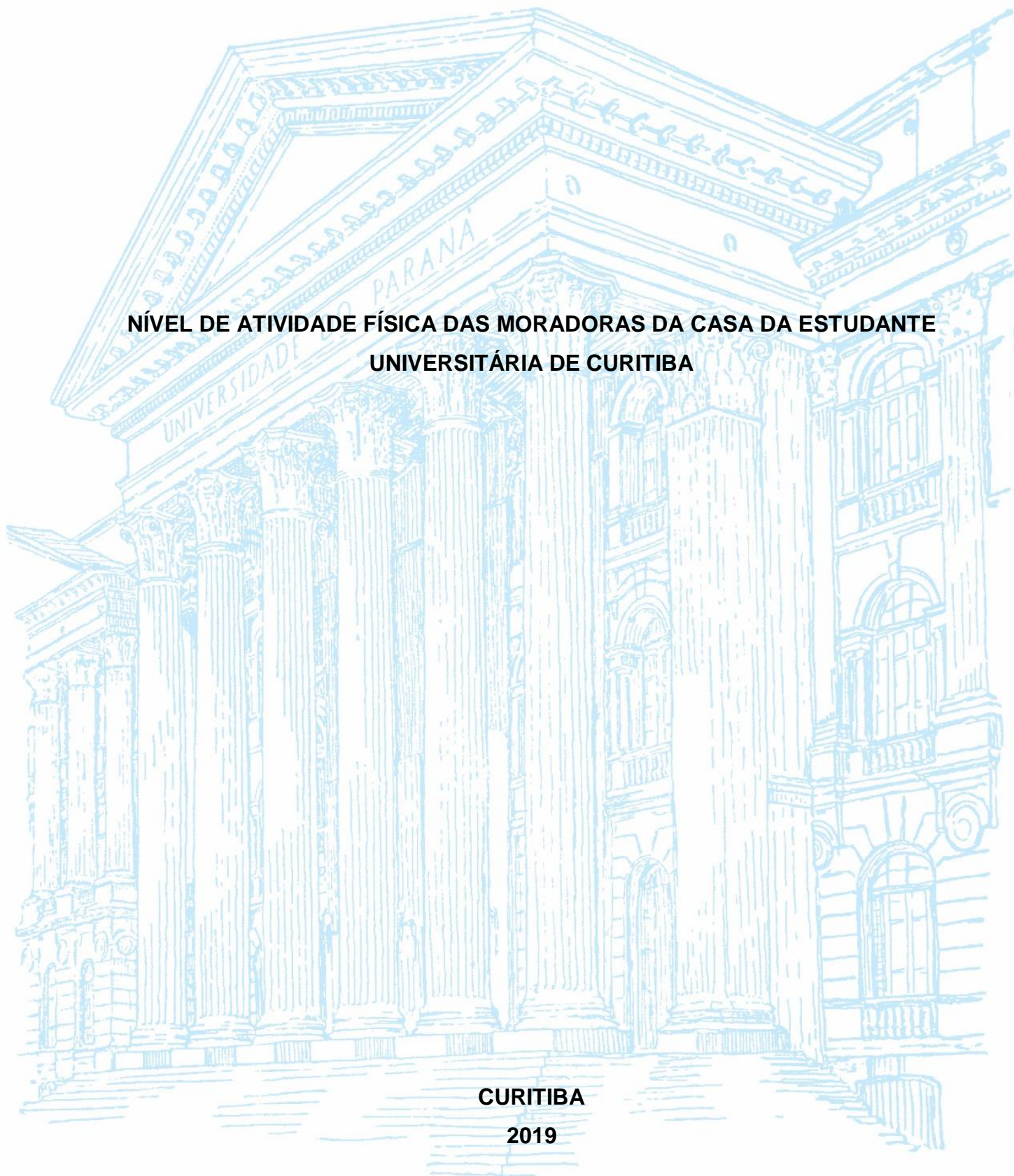
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

MARIANA GOMES DOS SANTOS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DAS MORADORAS DA CASA DA ESTUDANTE
UNIVERSITÁRIA DE CURITIBA**

CURITIBA

2019



MARIANA GOMES DOS SANTOS

**NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DAS MORADORAS DA CASA DA ESTUDANTE
UNIVERSITÁRIA DE CURITIBA**

**Monografia apresentada como
requisito parcial para conclusão do
Curso de Licenciatura em Educação
Física, do Departamento de Educação
Física, Setor de Ciências Biológicas, da
Universidade Federal do Paraná.**

**Orientadora: Prof. Dra. Maria Gisele
dos Santos**

CURITIBA

2019

TERMO DE APROVAÇÃO

MARIANA GOMES DOS SANTOS

NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DAS MORADORAS DA CASA DA ESTUDANTE UNIVERSITÁRIA DE CURITIBA

Monografia apresentada ao curso de Graduação em Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná, como requisito parcial à obtenção do título de Licenciada em Educação Física.

Prof(a). Dr(a). Maria Gisele dos Santos.

Orientador(a) – Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná.

Prof(a). Dr(a). Letícia Godoy.

Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná.

Prof(a). Msc. Bruno David Rodrigues Neca.

Departamento de Educação Física, Universidade Federal do Paraná.

Curitiba, 4 de dezembro de 2019.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar o nível de atividade física das moradoras da Casa da Estudante universitária de Curitiba (CEUC). O estudo caracterizou-se como descritivo. A amostra foi composta por 43 universitárias residentes na CEUC. Para a realização da pesquisa, os instrumentos utilizados foram o Questionário de nível de atividade física (IPAQ), o Índice de Massa Corporal (IMC) a partir de medidas autorreferidas e perguntas sociodemográficas. Foram consideradas ativas, as participantes que foram classificadas como “muito ativo” e “ativo”. Para serem consideradas inativas, as participantes deveriam ser classificadas em “irregularmente ativo” e “sedentário”. As moradoras da CEUC apresentaram-se inativas em todos os domínios analisados (lazer (n=25), trabalho (n=17), atividades domésticas (n=39) e deslocamento (n=32). Em relação ao estado nutricional, “peso normal” foi a classificação mais frequente para o IMC (n=27). Esses dados indicam a necessidade de se oferecer políticas por parte da Universidade Federal do Paraná que, possam favorecer a aderência a atividade física pelas estudantes para a adesão a novos hábitos.

Palavras-chaves: Moradia estudantil; Nível de atividade física; Universitárias.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1. Variáveis demográficas e estado nutricional das moradoras da CEUC. ...	19
Tabela 2. Nível de atividade física no domínio do lazer das moradoras da CEUC ...	20
Tabela 3. Nível de atividades físicas no domínio do trabalho de moradoras da CEUC.	21
Tabela 4. Atividades físicas no domínio de atividades domésticas de moradora da CEUC	22
Tabela 5. Atividade física como deslocamento de moradoras da CEUC.	22
Tabela 6. Relação entre moradoras da CEUC ativas no lazer e Índice de Massa Corporal (IMC).....	23

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	7
1.1 OBJETIVO GERAL.....	8
1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	8
1.3 JUSTIFICATIVA	8
2 REVISÃO DE LITERATURA	8
2.1 Nível de atividade física.....	9
2.1 Moradia estudantil	15
3 METODOLOGIA	16
3.1 TIPO DE PESQUISA.....	16
3.2 POPULAÇÃO/AMOSTRA	17
3.3 INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS.....	17
3.4 PROCEDIMENTO DE COLETA DE DADOS	18
3.5 ANÁLISE DE DADOS.....	19
4 RESULTADOS	19
5 DISCUSSÃO	23
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	26
REFERÊNCIAS	28
ANEXO I - QUESTIONÁRIO - O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DAS MORADORAS DA CEUC.	30

1 INTRODUÇÃO

A OMS (2018) define como atividade física qualquer movimento corporal que requer gastos de energia, sendo elas também atividades realizadas ao trabalhar, jogar, atividades recreativas em momentos de lazer, deslocamentos e tarefas domésticas. A própria instituição oferece como recomendação para adultos entre 18 anos e 64 anos, 150 minutos de atividade física de intensidade moderada ao longo da semana, ou 75 minutos para atividade física de intensidade vigorosa ao longo da semana, sendo que para ser benéfico para a saúde cardiorrespiratória deve ser realizada por pelo menos 10 minutos de duração.

O baixo nível de atividade física e a mortalidade por doenças cardiovasculares estão estritamente relacionados (GUEDES E GUEDES, 1995; SILVA ET. AL., 2010; SILVA E NETO, 2014; CLAUMANN, FELDEN E PELEGRINI, 2016). Entretanto, o discurso corrente que associa a prática de atividade física regular com qualidade de vida está presente em quase todas as fases da vida.

A prática de atividade física pode colaborar para evitar possíveis doenças cardiovasculares, contribuir no controle da obesidade e também no controle da ansiedade e depressão, fatores que incidem na saúde física e mental do indivíduo, podendo ser um grande indicativo de qualidade de vida. Em universitários, a prática insuficiente de atividade física se dá, muitas vezes, pela necessidade de conciliar o tempo útil entre estudos e trabalhos, negligenciando, desta maneira, a prática da atividade física regular.

Tendo em vista a movimentação dos jovens universitários e suas mudanças de identidades, comportamento pessoal e social em busca de seus objetivos, apresenta-se a necessidade de analisar o nível de atividade física, fator importante que agrega a qualidade de vida destes que modificam suas vidas em busca de uma formação acadêmica.

Diante deste contexto surge a questão norteadora do presente estudo: qual é o nível de atividade física das moradoras da Casa da Estudante Universitária de Curitiba?

1.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar o nível de atividade física das moradoras da Casa da estudante universitária de Curitiba.

1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Verificar o estado nutricional das moradoras da CEUC, por meio do Índice de Massa Corporal;

Mensurar o nível de atividade física das moradoras da CEUC.

1.3 JUSTIFICATIVA

Dentro de uma perspectiva onde as universidades brasileiras se tornaram mais acessíveis e inúmeros jovens migram de suas cidades de origem para ingressar em universidades em outras cidades, emerge uma problemática que levanta diversos aspectos que irão influenciar a qualidade de vida destes que reformam sua vida para se adaptar as novas demandas. Dentro da Casa da estudante universitária de Curitiba (CEUC), existente desde 1952, observa-se um espaço interessante para esta investigação, com recorte social delimitado ao público feminino que, para morar na casa, a estudante deve ter os pais ou responsáveis residindo fora de Curitiba e possuir baixa renda. Partindo destes fatores, busca-se compreender qual é o nível de atividade física das moradoras. O estudo poderá contribuir para um futuro delineamento do perfil das moradoras da Casa da estudante universitária de Curitiba, local de responsabilidade da Universidade Federal do Paraná, tendo em vista a qualidade de vida em que vivem estas universitárias, visto que o nível de atividade física está estreitamente ligado a este fator, sendo que dessa forma políticas e ações de incentivo a prática de exercícios e a aquisição de hábitos saudáveis possam ser oferecidas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Esta seção foi organizada em dois subtópicos. O primeiro subtópico conceitua a “atividade física” e apresenta diferentes estudos sobre esta temática. O segundo subtópico tratará dos conceitos sobre a moradia estudantil.

2.1 Nível de atividade física

Guedes e Guedes (1995) definem conceitos como saúde, atividade física, aptidão física, exercício físico e esporte. Para eles, nos últimos anos vem crescendo o reconhecimento das vantagens de realizar práticas físicas regularmente, o que, segundo tais autores, melhora o índice de qualidade de vida. A atividade física é entendida como qualquer movimento corporal, produzidos pelos músculos esqueléticos, que resulte num gasto energético que supere os níveis de repouso (GUEDES E GUESDES, 1995 apud CASPERSEN et al, 1985). Para Guedes e Guedes (1995) as atividades físicas do cotidiano devem ser classificadas em: tempo destinado ao descanso (como horas de sono refeições, higiene); ocupação profissional; tarefas domésticas; atividades voltadas ao lazer; e atividades voltadas ao condicionamento físico.

Silva et. Al. (2017) apontam que muitos pesquisadores da área da saúde afirmam que a atividade física é um comportamento complexo e multidimensional. Portanto, sua análise vai além da mensuração dos gastos energéticos, devendo considerar o contexto do indivíduo, analisando as experiências pessoais associadas a atividade física e seus significados para este indivíduo.

Apesar de encontrar na literatura possíveis definições sobre o que é atividade física (GUEDES E GUEDES, 1995; SILVA et. al., 2016), o Relatório Nacional do Desenvolvimento Humano (RNDH) (2017) aponta que a atividade física está passando por um estágio de transição. O que antes era apenas enquadrado como um comportamento multidimensional que considera variáveis comportamentais e fisiológicas, atualmente aponta para um novo modelo com enfoque sociológico, identificando novos campos e relações sociais adequados para a realização de atividades físicas.

O RNDH (2017) retrata o panorama da atividade física no Brasil. Além de discutir a evolução da percepção das práticas físicas em nossa sociedade, relata sua importância para o desenvolvimento humano – contribuindo para uma vida mais saudável, promovendo sociabilidade, educando para o lazer e muitos outros benefícios. Segundo o mesmo documento, seu significado está voltado para os indivíduos como uma opção de enriquecimento pessoal, sendo um fim em si mesmo. Sendo assim, a atividade física pode assumir diferentes significados, atribuídos tanto em sua instrumentalização quando está voltada para certos fins, como é o caso dos esportes, quanto para o lazer remetendo-a um valor próprio.

Conforme Guedes, Lopes e Guedes (2005), o Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) versão curta é um dos métodos que mais se aplica no estudo com populações jovens em razão de seu baixo custo e facilidade de aplicação em grandes grupos, sendo assim um instrumento mais acessível para a avaliação de atividade física habitual. Quanto à validação dos resultados do IPAQ versão curta, os autores afirmam que este instrumento é adequado ao observar as informações estatísticas identificadas com jovens em idade superior a 14 anos.

A aptidão física ao longo dos anos também vem sendo discutidas pelos autores da área no que se refere sua definição. A partir da multidimensionalidade que foi adotada, Guedes e Guedes (1995) indicam duas vertentes: A aptidão física relacionada a saúde e a aptidão física voltada ao desempenho atlético. A diferença encontrada entre elas está na forma com que cada uma irá direcionar seu programa de exercícios físicos de acordo com cada objetivo. Os autores relatam que o sedentarismo é um comportamento que está relacionado, estreitamente com o aparecimento de uma série de distúrbios crônico-degenerativos. Para o desenvolvimento de programas regulares, é necessário dispor de informações confiáveis e atualizadas para guiar a tomada de decisões ao tentar alcançar o melhoramento da saúde (GUEDES e GUEDES, 1995).

Contudo, ao mesmo tempo em que a sociedade se modifica, novas percepções aparecem e conceitos são revistos. Nahas e Garcia (2010) pontuam momentos na história nas quais a concepção de atividade física e saúde foi se alterando conforme a demanda social. Até os anos 60, os estudos na Educação Física eram voltados ao desempenho motor com enfoque nas competições esportivas e preparação militar. Nos anos 70, devido a incidência de doenças

cardíacas na população de países industrializados, o foco dos estudos estava voltado a aptidão cardiorrespiratória como fator de prevenção de doenças, problema este que era de interesse da medicina anteriormente. A partir dos anos 80, houve uma transição do foco da aptidão física, pensada como um produto, para atividade física, que valorizava o processo. Este período, segundo os mesmos autores evidenciou a importância de ser ativo sem necessariamente possuir altos níveis de aptidão física. Já os anos 90 foram marcados pelas pesquisas que relacionavam atividade física com doenças crônicas não transmissíveis, apontando os benefícios da primeira. A partir do novo milênio, as pesquisas voltaram-se para estudos sobre comportamento e mudança de hábitos, as quais podem contribuir para formulação de políticas públicas (NAHAS E GARCIA, 2010).

Segundo Silva et. al. (2010) a inatividade física e o sedentarismo se relacionam com fatores de risco para o desenvolvimento de patologias, como doença coronariana e alterações cardiovasculares e metabólicas. Para tais autores, pessoas que buscam realizar atividades físicas têm em primeiro lugar, o objetivo diminuir a ansiedade, irritabilidade e depressão do que a própria forma física.

Ao observar sujeitos que integram a Universidade, os estudantes estão com menos qualidade de vida quando comparados aos professores da Universidade, onde estes também apresentam índices menores quando comparados aos funcionários da mesma Universidade (SILVA ET AL., 2010). Silva et. al., a partir de uma pesquisa transversal realizada na Universidade Católica de Pelotas, relatam que os resultados que mostram pior qualidade de vida em estudantes são preocupantes, tendo em vista que é comprovada uma correlação significativa entre atividade física e qualidade de vida, onde adolescentes sedentários têm grande probabilidade de se tornarem adultos sedentários. Constataram também que a prática regular de atividade física poderá desse modo, acarretar melhoras na qualidade de vida em todos os aspectos.

Para Silva (2011), o período que se passa no ensino superior é importante, pois existe a possibilidade dos comportamentos adquiridos durante a vida se alterar, inclusive, a prática de atividade física. As pessoas devem ser ativas fisicamente em todas as etapas da vida, já que a prática regular reduz 35% o risco de morte por doença cardiovascular (SILVA, 2011). O autor constatou que as mulheres, acadêmicas de Educação Física tiveram maiores chances de serem menos ativas

em relação aos homens. Para ele, estas diferenças se dão pelas razões que os levam a realizar as práticas físicas.

Para Del Duca et al (2009), existe associação direta entre nível econômico e inatividade física, constatando que homens e mulheres apresentam aumento de inatividade física no lazer conforme a diminuição do nível econômico.

Tondo, Silva e Roth (2011), discutem o nível de atividade física e as barreiras percebidas pelos estudantes universitários da graduação resididos em uma moradia estudantil no campus da Universidade Federal de Santa Maria. As barreiras, como destaca os autores, são entendidas como "motivos, razões ou desculpas declaradas pelo indivíduo que representam um fator negativo em seu processo de tomada de decisão" (TONDO, SILVA E ROTH, 2011, p.1) que, no caso, estão relacionadas a prática de atividade física. Nesta pesquisa, os resultados dos níveis de atividade física constataram que 64% da amostra são sedentários ou possuem baixos níveis de atividade física. Do total, 100% afirmaram que passam sentados a maior parte do tempo. Quanto as atividades intensas, os homens mostraram-se em maior atividade na comparação com as mulheres. Os resultados obtidos pelo questionário de Possíveis Barreiras mostrou que mulheres com jornadas de estudos extensas identificam uma Barreira que "Quase Sempre" está presente como empecilho para realizar uma prática de atividade física.

Sousa e Nahas (2011) afirmam que sujeitos que possuíam hábitos de inatividade física na infância e adolescência perpetuaram estes hábitos nas demais fases da vida (SOUSA E NAHAS, 2011 apud. GORDON-LARSEN, NELSON E POPKIN, 2004). Nestes estudos com universitários, constatou-se que este grupo se mostrou menos ativo no lazer e a causa pode estar relacionada com a falta de administração do tempo para atividades acadêmicas e de lazer. Quanto as mulheres, estas apresentaram maior prevalência de comportamento menos ativo no lazer em relação aos homens.

Netto et. al (2012) comenta as relações entre qualidade de vida, estado nutricional e nível de atividade física entre os acadêmicos da área da saúde, à partir de uma pesquisa transversal, realizada com 352 acadêmicos. O autor afirma que a avaliação destes níveis se torna fundamental, visto que os universitários estão expostos a fatores bastante complexos durante seu período de formação, reconhecidos como de alta tensão. Entre os estudantes analisados, a maioria se

declarou qualificado como ativo e a minoria como sedentário. A análise permitiu constatar que a atividade física rigorosa apresentou correlação significativa com a qualidade de vida geral e o domínio físico, enquanto isso, a atividade física leve (caminhada) teve correlação significante apenas com o IMC. Pode-se constatar também que o sedentarismo está relacionado com os aspectos psicológicos das universitárias. O autor destaca que:

As mulheres praticam menos atividade física no lazer do que os homens, especialmente nas faixas etárias jovens (18 a 24 anos). Em geral, existe uma tendência de as mulheres praticarem menos atividade física no lazer quando comparadas aos homens, sendo este comportamento observado já na infância e na adolescência, tendo em vista que as mulheres se dedicam mais a brincadeiras e atividades com menos gasto calórico (assistir à TV, brincar de bonecas) (NETTO ET AL apud SALLES-COSTA ET. AL., P.52).

Netto et. al. (2012) concluiu que os estudantes universitários que estão envolvidos em atividades físicas com maior frequência e intensidade apresentam melhores escores na qualidade de vida. O autor afirma a necessidade de realização de estratégias para a promoção de saúde no âmbito universitário, principalmente direcionadas para as mulheres.

Silva e Neto (2014) buscaram associar o nível de atividade física com o transtorno mental comum entre estudantes universitários. Relatou que os universitários têm reduzido à prática de atividade física, a qual impacta em sua saúde e seu desempenho acadêmico. Os autores elencam diversos problemas que o estudante passa a sofrer após o ingresso na universidade, expondo-se a estressores específicos como ansiedade, problemas de moradia e distância da família, por exemplo, que podem afetar sua saúde mental. Sintomas característicos de ansiedade, depressão e somatoformes compõem o que o autor chama de Transtorno Mental Comum (TMC), podendo estes alterar o estado de saúde mental do indivíduo afetando suas relações familiares, social, profissional, na compreensão dos outros e de si mesmo. Os autores constataram um percentual maior de inativos com TMC em relação aos ativos com risco significativo. Entretanto, o curso que apresentou uma maior prevalência de TMC apresentou também um maior nível de atividade física em relação aos outros. Constatou-se também que os estudantes que trabalham foram identificados como mais ativos, enquanto os que não trabalham

como apenas ativos. O estudo concluiu que os estudantes classificados como inativos apresentaram três vezes mais possibilidades de desenvolver TMC do que os estudantes ativos.

Claumann, Felden e Pelegrini (2016) investigaram a prevalência de comportamento sedentário e os fatores associados em universitários. O estudo constatou que 40,6% dos estudantes possuem comportamento sedentário no lazer e 29,2% no estudo/trabalho. Os autores identificaram a prevalência de comportamento sedentário elevado quando comparado o produto de seu estudo com estudos semelhantes, e isto revela um quadro preocupante a partir do momento em que os estudantes dedicam maior parte do seu período de lazer em comportamentos sedentários, o que torna esse grupo mais suscetível a riscos relacionados ao sedentarismo.

Simão, Nahas e Oliveira (2006) em estudo relatam que a população universitária do planalto catarinense, por exemplo, possui em sua maioria, índice de massa corporal considerada normal. Entretanto, os níveis de atividade física nesta população foram quase que na metade insuficientemente ativa. A população masculina apareceu como mais ativa do que a feminina. Conforme avança a idade, os níveis de atividade física foram diminuindo entre os homens, porém, com a população feminina aconteceu o contrário, segundo os autores.

Bielemann et al. (2007) relata que, por exemplo, os universitários de curso de Educação Física deveriam possuir um estilo de vida mais saudável já que ao longo do curso adquirem conhecimentos que os orientam para esses hábitos. Como contraponto a esta afirmação, constatou-se que os universitários se mostraram mais ativos, significativamente, em relação à prática de atividades físicas, do que as universitárias. As universitárias nos anos finais da graduação demonstraram uma redução da atividade física suficiente quando comparadas as universitárias nos anos iniciais da graduação. Identificou que o consumo de álcool semanal entre os universitários é extremamente alto. Para Bielemann et al. (2007) o tabagismo e o consumo de álcool são comportamentos de risco a saúde, assim como o sedentarismo, fatores altamente condenados.

2.1 Moradia estudantil

Garrido e Mercuri (2013) discutem a produção científica sobre as moradias estudantis universitárias no Brasil. Os autores estabelecem as atividades que o estudante possui durante sua vida acadêmica, como as obrigatórias e as não obrigatórias, relacionando-as com os artigos levantados em sua pesquisa e constataram que estas impactam expressivamente na formação do estudante. Dentro das atividades não obrigatórias, a moradia estudantil mostrou-se uma vivência acadêmica "que propicia mudança ou alterações pessoais".

A Casa da Estudante Universitária de Curitiba (CEUC) é um espaço ofertado pela Universidade Federal do Paraná (UFPR) para meninas oriundas de fora de Curitiba, agregando meninas da região metropolitana e do resto do Brasil, que estão matriculadas em cursos de graduação e pós-graduação da UFPR. A CEUC funciona a partir de uma autogestão das moradoras, possuindo apenas um vínculo estrutural com a UFPR. A Casa possui moradoras de caráter permanente e temporário. Sendo permanentes as moradoras que passaram em um concurso da casa para ficar morando de forma estável até o fim de seu curso e temporário para as moradoras que se enquadram nos requisitos para morar na casa, mas com um tempo limite de estadia pois, não passaram por um processo seletivo. Segundo o Artigo 02 do Estatuto da casa:

A CEUC tem por finalidade alojar, sem distinção de raça, ideologia, religião ou orientação sexual, estudantes de graduação do sexo feminino, não domiciliados em Curitiba, carentes de recursos financeiros, matriculados na Universidade Federal do Paraná, priorizando estudantes brasileiras, oferecendo-lhes, além de domicílio, ambiente propício ao desenvolvimento da personalidade e estímulo à solidariedade universitária (ESTATUTO DA CEUC, P. 1).

Segundo Berlatto e Sallas (2008), nos primeiros anos da CEUC em meados de 1950, sua origem e finalidade era de hospedar filhas de fazendeiros e comerciantes do interior do Paraná, já que na época Curitiba não possuía estrutura suficiente para receber o contingente universitário. Ao longo dos anos, a casa passou por uma transformação devido a mudança de origem social das inquilinas, e passou a ter um caráter de alojamento. Estas alterações retratam a própria mudança da função social pela qual a Universidade passou, após universalizar seu modo de

ingresso na graduação. Os autores identificam a CEUC como um espaço peculiar pois acaba sendo:

[...] um palco para a dramatização de um rito de passagem da casa para o mundo, da adolescência para a vida adulta, ou até mesmo de um ethos camponês para um ethos urbano. Mesmo que a maioria das moças experimente isso, trata-se de uma experiência muito individual, da própria constituição da subjetividade que lhes impõe no domínio de uma experiência comum (todas vivem isso) e da forma particular como essa experiência será codificada (BERLATTO E SALLAS, p. 10).

Garrido e Mercuri (2013) identificam as mudanças que passam o indivíduo decorrente da experiência de residir em uma moradia estudantil dentro do campus, sendo estas mudanças:

[...] alterações em valores intelectuais, culturais e estéticos; liberalização de atitudes e de valores religiosos, políticos e sociais; desenvolvimento do autoconceito, da orientação intelectual, da autonomia e independência; tolerância; empatia; habilidades para lidar com outras pessoas e uso do princípio da razão para julgar questões de natureza moral" (GARRIDO E MERCURI APUD PASCARELLA E TEREZINI, P.88).

As moradias estudantis são espaços que podem proporcionar aprendizados que afetam a vida do sujeito. Por isto, é importante que nestes ambientes haja fatores que facilitem que o sujeito adote hábitos de realizações de atividade física.

3 METODOLOGIA

3.1 TIPO DE PESQUISA

O presente estudo possui caráter descritivo, sendo desenvolvido por meio do método científico, o qual inclui a aplicação de questionário (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2007).

3.2 POPULAÇÃO/AMOSTRA

Foram avaliados 43 estudantes da Universidade Federal do Paraná, residentes da Casa da Estudante Universitária de Curitiba, com idades entre 18 e 40 anos e apenas do sexo feminino.

3.3 INSTRUMENTO E COLETA DE DADOS

A fim de obter dados sociodemográficos e verificar o estado nutricional das universitárias, foi acrescentado ao questionário perguntas sobre idade, peso e altura para o cálculo e classificação do Índice de Massa Corporal (IMC). A amostra foi dividida em quatro grupos etários: 18 anos à 20 anos; 21 anos à 23 anos; 24 anos à 27 anos e maior que 30 anos. Para analisar o IMC, foram utilizados os dados de peso e altura autorreferidos, utilizando a fórmula peso (quilogramas) dividido pela altura(metros) elevada por 2, resultando um escore. Os escores igual ou inferior à 18,4 eram classificados como ABAIXO DO PESO. Os escores entre 18,5 e 24,9 foram classificados como PESO NORMAL. Os escores entre 25 e 29,9 foram classificados como SOBREPESO. Os escores entre 30 e 34,9 foram classificados OBESIDADE GRAU I.

Para mensurar o nível de atividade física (NAF), o questionário foi separado pelos domínios analisados (lazer; trabalho; atividades domésticas; deslocamento). Nos âmbitos do lazer, trabalho e atividades possuíam questões sobre atividades moderadas e vigorosas, as quais perguntavam sobre a frequência e duração das mesmas. No domínio do deslocamento, todas as atividades foram consideradas moderadas. Para realizar a classificação, foram somadas as frequências, as durações e também foi multiplicada a frequência com a duração conforme o tipo de atividade (moderada e vigorosa), o qual resultou em três escores. A classificação do NAF se dá pela interpretação destes escores, correspondendo em: MUITO ATIVO; ATIVO; IRREGULARMENTE ATIVO A; IRREGULARMENTE ATIVO B; SEDENTÁRIO.

Para o indivíduo ser considerado MUITO ATIVO, ele deve cumprir as recomendações de atividades vigorosas com frequência maior ou igual a 5 dias

praticando no mínimo 30 minutos por sessão. Também é considerado muito ativo o indivíduo que praticar atividades vigorosas com frequência maior ou igual a 3 dias por 20 minutos cada sessão junto com atividades moderadas de frequência maior ou igual a 5 dias realizando pelo menos 30 minutos por sessão.

Para o indivíduo ser considerado ATIVO, ele deve cumprir as recomendações de atividades vigorosas com frequência maior ou igual a 3 dias por semana praticando no mínimo 20 minutos por sessão. Também é considerado ativo o indivíduo que realizar atividades moderadas com frequência maior ou igual a 5 dias por semana por pelos menos 30 minutos por sessão. Caso não se enquadre em quaisquer quesitos supracitados, poderá ser considerado ativo o indivíduo que a soma das atividades, tanto moderadas quanto vigorosas, resulte em uma frequência maior ou igual a 5 dias e igual ou maior que 150 minutos por semana.

Para o indivíduo ser considerado IRREGULARMENTE ATIVO, suas atividades físicas não devem cumprir as recomendações de frequência e duração recomendadas. Para classifica-los, soma-se a frequência e duração de todos os tipos de atividade (moderada e vigorosa). Esta classificação foi segmentada em duas, sendo IRREGULARMENTE ATIVO A e IRREGULARMENTE ATIVO B.

Para o indivíduo ser considerado IRREGULARMENTE ATIVO A, ele deve atingir, a partir das somas de frequência total ou duração total, frequência de 5 dias por semana ou duração de 150 minutos por semana. Para o indivíduo ser considerado IRREGULARMENTE ATIVO B, ele não deve ter atingido nenhum dos critérios de recomendação quanto à frequência e duração.

Para o indivíduo ser considerado SEDENTÁRIO, ele não deverá ter realizado nenhuma atividade de pelo menos 10 minutos.

Entretanto, optou-se por dividir as classificações em dois grandes grupos, como realizado em outros estudos (SILVA E NETO, 2014; NETTO et. al., 2012; SOUSA E NAHAS; 2011): Ativos (Muito ativo e ativos) e Inativos (irregularmente ativo e sedentário), a fim de facilitar a análise dos dados.

3.4 PROCEDIMENTODE COLETA DE DADOS

As moradoras foram convidadas para a pesquisa por meio de uma assembleia realizada na CEUC, no mês de agosto de 2019. O questionário foi disponibilizado para as moradoras de forma online (ANEXO I), as quais deveriam responder a partir do Formulário Google, disponibilizado entre meados de agosto e início de setembro de 2019.

3.5 ANÁLISE DE DADOS

Para análise dos dados foi usado estatística descritiva, a partir dos resultados tabulados pelo Excel.

4 RESULTADOS

O total de respostas ao questionário foi de 43 universitárias moradoras da CEUC. A tabela 1 descreve os dados coletados na primeira etapa do questionário aplicado envolvendo características demográficas e estado nutricional. Identificou-se que o grupo etário mais frequente foi o da faixa etária 21 a 23 anos, (53,49%) e, aproximadamente, 23% das moradoras possuem idade entre 18 e 20 anos (23,26%). As universitárias com idade entre 24 e 27 anos e maior que 28 anos foram os menores índices, correspondendo a 18,6% e 4,65%, respectivamente. As universitárias que trabalham representam 51,16% da amostra. Quanto aos níveis antropométricos encontrados, “peso normal” (64,29%) foi o mais frequente, seguido de “sobrepeso” (21,43%). As classificações “abaixo do peso” e “obesidade grau I” foram semelhantes, possuindo 9,52%, e 7,14%, respectivamente.

Tabela 1. Variáveis demográficas e estado nutricional das moradoras da CEUC.

VARIÁVEIS	MULHERES	
	N	%

GRUPO ETÁRIO		
21 à 23 anos	23	53,49%
18 à 20 anos	10	23,26%
24 à 27 anos	08	18,60%
Maior que 28 anos	02	4,65%

TRABALHA		
Sim	22	51,16%
Não	21	48,84%

IMC		
Peso normal	27	64,29%
Sobrepeso	09	21,43%
Abaixo do peso	04	9,52%
Obesidade grau I	03	7,14%

No domínio do lazer, conforme descrito na tabela 2, à classificação mais frequente foi a “Irregularmente ativo B”, representando 30,23% da amostra total. Em seguida, com 27,9%, a classificação “ativa” foi de 27,9% e, logo após, com 20,93%, variável classificação “irregularmente ativo A”. 13,95% das universitárias se apresentaram “muito ativo” e 6,98% apresentaram-se sedentárias nas atividades de lazer.

Tabela 2. Nível de atividade física no domínio do lazer das moradoras da CEUC

VARIÁVEIS	MULHERES	
	N	%
NO LAZER		
Irregularmente ativo B	13	30,23%
Ativo	12	27,9%
Irregularmente ativo A	09	20,93%
Muito ativo	06	13,95%

Sedentário

03

6,98%

Para mensurar o nível de atividade física no domínio do trabalho, foi considerada apenas a amostra que responderam positivamente a questão “1a. Atualmente você trabalha ou faz trabalho voluntário fora de sua casa?”. Conforme os resultados descritos na tabela 1, 22 universitárias afirmaram trabalhar e este é o número de respondentes da tabela 3. Assim, na tabela 3, para o domínio do trabalho foi observado que 33,36% das universitárias foram classificadas como as universitárias “irregularmente ativas B”, seguida das classificações “ativo” e “irregularmente ativo”, ambas com 22,73%. Vale destacar que nenhuma participante foi classificada como “muito ativa” para este domínio. se as variáveis”

Tabela 3. Nível de atividades físicas no domínio do trabalho de moradoras da CEUC.

VARIÁVEIS	MULHERES	
	N	%
TRABALHO		
Irregularmente ativo B	8	36,36%
Ativo	5	22,73%
Irregularmente ativo A	5	22,73%
Sedentário	4	18,18%
Muito ativo	0	0,00%

Quanto às atividades físicas realizadas nos ambientes domésticos descrita na tabela 4, 76,74% da amostra foi classificada como “irregularmente ativo B”, seguida de 11,63% da amostra classificada como “irregularmente ativo A”. Nenhuma universitária foi classificada como “muito ativa” neste domínio.

Tabela 4. Atividades físicas no domínio de atividades domésticas de moradora da CEUC

VARIÁVEIS	N	MULHERES	
			%
ATIVIDADES DOMÉSTICAS			
Irregularmente ativo B	33		76,74%
Irregularmente ativo A	05		11,63%
Ativo	04		9,30%
Sedentário	01		2,33%
Muito ativo	0		0,00%

A tabela 5 representa os valores obtidos das análises de nível de atividade física no domínio do deslocamento. Nenhuma moradora foi considerada “muito ativa” pois essa atividade é considerada com caráter “moderado”. A maioria das moradoras se mostrou “irregularmente ativa B” (48,84%), enquanto apenas 25,58% das moradoras se classificaram como “ativo”.

Tabela 5. Atividade física como deslocamento de moradoras da CEUC.

VARIÁVEIS	N	MULHERES	
			%
DESLOCAMENTO			
Irregularmente ativo B	21		48,84%
Ativo	11		25,58%
Irregularmente ativo A	06		13,95%
Sedentário	05		11,63%
Muito ativo	0		0,00%

Dentre as universitárias classificadas como ativas no lazer, quase metade foram classificadas como “peso normal” (48,15%) e nenhuma está classificada como “obesidade grau I”, conforme descrito na tabela 6. Isto indica que as atividades

realizadas no lazer podem impactar positivamente no estado nutricional das universitárias (Tabela 6).

Tabela 6. Relação entre moradoras da CEUC ativas no lazer e Índice de Massa Corporal (IMC)

ATIVAS NO LAZER		
VARIÁVEIS		PORCENTAGEM REPRESENTATIVA(do total)
	n	%
IMC		
Peso normal	13	48,15%
Sobrepeso	04	44,44%
Abaixo do peso	01	25%
Obesidade grau I	0	0%

5 DISCUSSÃO

A análise do nível de atividade física em universitários se faz necessária tendo em vista que os estudantes estão expostos a fatores específicos e complexos, considerados de alta tensão (NETTO ET. AL., 2012; SILVA E NETO, 2014). Sousa e Nahas (2011) citam que o contexto universitário concentra um período de oscilações e transformações da vida diária, por isto é importante considera-lo. Mielke et. al. (2010) afirma que devido as rotinas de estudos, horas dedicadas a projetos da faculdade, horário de aulas que geralmente não são uniformes, pode contribuir para a falta de tempo para praticar atividades físicas.

Em todos os domínios analisados, as moradoras da CEUC se mostraram inativas. Estudos recentes mostram o mesmo comportamento, indicando que os universitários estão tendo baixos níveis de atividade física, principalmente o público feminino (TONDO, SILVA E ROTH, 2011; SILVA E NETO, 2014; CLAUMANN, FELDEN E PELEGRINI, 2016). Eventualmente, este comportamento pode ser um

problema, visto que diversos estudos mostram que a inatividade física e o sedentarismo estão estreitamente associados a patologias, distúrbios crônico-degenerativos e transtornos mentais comuns (GUEDES E GUEDES, 1995; SILVA ET. AL., 2010; SILVA E NETO, 2014; CLAUMANN, FELDEN E PELEGRINI, 2016).

O estado nutricional das moradoras da CEUC, a partir da mensuração do IMC, apresentou prevalência na classificação “peso normal” (64,29%), seguida de sobrepeso (21,43%). Simão, Nahas e Oliveira (2006) apresentaram resultados similares ao presente estudo, indicando a prevalência entre universitárias de 69,2% classificados como “peso normal” e 15,9% classificadas como “sobrepeso”. Entretanto, apesar dos dados satisfatórios, vale realizar estudos que investiguem os diversos fatores que interferem a vida do sujeito e seus comportamentos (RDNH, 2017).

No domínio do lazer, mais da metade das moradoras da CEUC foram classificadas como inativas (58,15%), enquanto apenas 41,85% são ativas. Nahas e Sousa (2011) identificaram uma prevalência entre os universitários serem menos ativos no lazer, ainda maior entre o público feminino, sendo essa prevalência de 77,9%, prevalência superior ao apresentado no presente estudo. O nível insatisfatório pode ser reflexo do meio em que as moradoras estão inseridas, visto que as ofertas de lazer, na região do centro de Curitiba, costumam possuir altos preços.

Netto et. al (2012) afirmam que as mulheres praticam menos atividades físicas no lazer que os homens, principalmente as mulheres entre 18 a 24 anos. Segundo Silva (2011), homens apresentam maior prevalência de atividade física, pois procuram práticas esportivas em grupos, enquanto as mulheres procuram práticas de caráter individual. Entretanto, Del Duca et. al (2009) identificou que na população em geral, indiferente do sexo, conforme a diminuição do nível econômico prevalece a inatividade física no lazer.

Entre as universitárias que trabalham, 77,27% apresentam-se inativas, enquanto 22,73% são ativas. Sousa e Nahas (2011) apontam esta mesma tendência, indicando que as mulheres que trabalham de 30 a 39 horas por semana apresentam maiores chances de possuírem baixos níveis de atividade física no lazer. Porém, o presente estudo não considerou as horas trabalhadas pelas

moradoras. Em contraponto, Silva e Neto (2014) afirmam que estudantes que trabalham foram identificados como mais ativos, justificando que a atividade laboral pode propiciar à prática de atividade física.

As maiorias das universitárias apresentaram-se inativas durante as atividades domésticas (90,7%) enquanto apenas 9,3% apresentaram-se ativas neste âmbito. Na literatura, não foi encontrado estudos que relacionem diretamente os níveis de atividade física durante as atividades domésticas em universitárias. Porém, um estudo realizado com uma população do Rio Grande do Sul, mostrou que os níveis de inatividade física, em geral, diminuem conforme diminui o nível sócio econômico das mulheres (DEL DUCA et. al., 2009). A diferença dos resultados entre os estudos pode ser compreendida pelo fato de apesar das moradoras viverem em coletividade, suas atividades domésticas são pequenas, pois os momentos de limpeza são compartilhados entre as moradoras. Outra tendência sugerida é que a existência do Restaurante Universitário ao lado da CEUC pode reduzir as atividades domésticas, por ser mais econômico e rápido do que preparar refeições em casa.

Quanto ao deslocamento, 74,42% das moradoras da CEUC apresentaram-se inativas, enquanto apenas 25,58% mostraram-se ativas neste domínio. Porém, em uma universidade portuguesa, quase o dobro (55,1%) de universitários foram considerados ativos no domínio do deslocamento (SILVA, VAZ E SILVA, 2015). As diferenças nos resultados divergem pelo fato de que na universidade portuguesa foram analisados apenas acadêmicos de Educação Física, os quais estão sujeitos frequentemente às atividades físicas realizadas durante o curso segundo os próprios autores. Mielke et. al. (2010) apresentam em seu estudo dados satisfatórios quanto ao deslocamento de universitárias, sendo 55,8% ativas. Entretanto, ambos estudos não consideram a geografia das universidades envolvidas. Um fator que também justifique a inatividade das moradoras da CEUC é o fato da moradia estudantil estar localizada em um ponto estratégico perto do restaurante universitário e perto do ponto do ônibus Intercampi, que interliga os diferentes *campi* de Curitiba, o que pode ser um fator que gera baixos níveis de deslocamento. Fontes e Vianna (2009) afirmam que a atividade física é benéfica à saúde e por isso deveria ser incentivada no ambiente universitário.

Netto et. al. (2012) ao observar a inatividade entre os universitários, salienta a necessidade de incentivo às práticas físicas, especialmente para as mulheres,

estímulo este que deve ser dado desde a infância. Esses autores acreditam que estas práticas, a partir deste período, possam resultar em um estilo de vida ativo ao longo da vida. Silva e Neto (2014) mostraram que universitários classificados como inativos têm tendência três vezes maior de desenvolver transtorno mental comum em relação aos universitários ativos. Por isto destaca-se a necessidade de investir em políticas para atender este público. Sousa e Nahas (2011) acreditam que a necessidade de conciliar as atividades acadêmicas com o lazer são essenciais, pois prática de atividade física regular aumenta a qualidade de vida (GUEDES E GUEDES, 1995; SILVA ET. AL., 2010; NETTO ET. AL., 2012). Garrido e Mercuri (2013) acreditam que estudos voltados a avaliar as ações da assistência estudantil fornecem as instituições subsídios para correções dos programas existentes e quiçá a implementação de novas iniciativas.

As comparações entre estudos por muitas vezes são limitadas, devido a divergência dos processos metodológicos adotados em cada estudo. Essas diferenças são tanto das amostras com diferentes públicos universitários quanto aos instrumentos utilizados para as pesquisas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo avaliar o nível de atividade física das moradoras da casa da estudante universitária de Curitiba (CEUC). Os resultados obtidos indicaram que as moradoras, em todos os domínios, foram classificadas como inativas. Porém, a classificação para o índice de massa corporal indicou que a maioria possui o peso normal, com uma pequena parcela de moradoras obesas e abaixo do peso. Como hipótese para justificar tais níveis de atividade física, podemos observar que a proximidade de bares por perto da CEUC podem oferecer a sociabilidade não encontrada nas atividades físicas individuais. Outra hipótese levantada é que apesar da proximidade com o parque Passeio Público, o baixo nível de segurança do mesmo, pode ser um indicativo do nível baixo de escolha pelo lazer na cidade mesmo que seja uma oferta que não possui custos.

Dados os resultados, nota-se a necessidade de incentivo à realização de atividade física para as universidades, as quais possuem uma população com baixos níveis de atividade física. A Universidade Federal do Paraná, que conta com um curso de Educação Física, pode no futuro, estar atenta a essas questões, talvez oferecendo programas de incentivo a atividade física e preocupando-se com as condições com as quais vivem as universitárias que moram na única moradia estudantil ofertada pela Instituição.

A divulgação de seletivas das equipes esportivas ofertadas pelo Centro de Educação Física e Desporto dentro da CEUC, divulgação da academia ofertada pela UFPR, oficinas sobre transporte alternativo para as moradoras seriam estratégias interessantes a serem adotadas para uma possível mudança de comportamento das universitárias. Outra possibilidade seria a promoção de atividades de extensão com ofertas de atividade física que possam ser realizadas pelas universitárias em horários de não aula. Por fim, sugere-se continuar ofertando assistência estudantil que, também deve preocupar-se com a qualidade de vida das estudantes, contribuindo para melhora do bem estar dessas estudantes durante o período de permanência na Universidade e propiciando que elas talvez adotem um estilo de vida ativo para o futuro.

REFERÊNCIAS

- BERLATTO, Fábila; SALLAS, Ana Luiza Fayet. Um lar em terra estranha: espaço e sociabilidade em uma casa de estudantes feminina. **Revista Chilena de Antropologia Visual**, Santiago, v. 12, p. 48-69, 2008.
- BIELEMANN, Renata M. et al. Prática de atividade física no lazer entre acadêmicos de Educação Física e fatores associados. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 12, n. 3, p. 65-72. 2007.
- CLAUMANN, Gaia Salvador; FELDEN, Érico Pereira Gomes; PELEGRINI, Andreia. Comportamento sedentário em universitários: prevalência e fatores associados. **Revista baiana saúde pública**, Salvador, v. 40, n. 3, p. <https://doi.org/10.22278/2318-2660.2016.v40.n3.a1535>, 2017. Acesso em: 22 set. 2019.
- DE SOUZA, Thiago Ferreira; NAHAS, Markus Vinicius. Prevalência e fatores associados a menores níveis de prática de atividades físicas no lazer em estudantes de uma universidade pública do Estado da Bahia. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 4, p. 322-329, 2011.
- DEL DUCA, Giovâni Firpo et al. ASSOCIAÇÃO ENTRE NÍVEL ECONÔMICO E INATIVIDADE FÍSICA EM DIFERENTES DOMÍNIOS. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 14, n. 2, p. 123-131, 2009.
- FONTES, Ana Cláudia Dias; VIANNA, Rodrigo Pinheiro Toledo. Prevalência e fatores associados ao baixo nível de atividade física entre estudantes universitários de uma universidade pública da região Nordeste-Brasil. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, v. 12, p. 20-29, 2009.
- GARCIA, Leandro Martin Totaro; DA SILVA, Kelly Samara; NAHAS, Markus Vinicius. Atividades físicas e comportamentos sedentários: evidências e novos caminhos para nossas pesquisas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 2, p. 126-127, 2010.
- GARRIDO, Edleusa Nery; DA SILVA MERCURI, Elizabeth Nogueira Gomes. A moradia estudantil universitária como tema na produção científica nacional. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 17, n. 1, p. 87-95, 2013.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; GUEDES, Joana Elisabete Ribeiro Pinto. ATIVIDADE FÍSICA, APTIDÃO FÍSICA E SAÚDE. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 1, n. 1, p. 18-35, 1995.
- GUEDES, Dartagnan Pinto; LOPES, Cynthia Correa; GUEDES, J. E. R. P. Reprodutibilidade e validade do Questionário Internacional de Atividade Física em adolescentes. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 151-8, 2005.
- MENDES-NETTO, Raquel Simões et al. Nível de atividade física e qualidade de vida de estudantes universitários da área de saúde. **Revista de Atenção à Saúde (antiga Rev. Bras. Ciên. Saúde)**, São Caetano do Sul, v. 10, n. 34, 2013.
- MIELKE, Grégore Iven et al. Atividade física e fatores associados em universitários do primeiro ano da Universidade Federal de Pelotas. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 15, n. 1, p. 57-64, 2010.

NAHAS, Markus Vinicius; GARCIA, Leandro Martin Totaro. Um pouco de história, desenvolvimentos recentes e perspectivas para a pesquisa em atividade física e saúde no Brasil. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 24, n. 1, p. 135-48, 2010.

OMS. Physical Activity. Disponível em: <<http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>> Acesso em: 29 de setembro de 2019.

SILVA, Adenice de Omena; CAVALCANTE NETO, Jorge Lopes. Associação entre níveis de atividade física e transtorno mental comum em estudantes universitários. **Revista Motricidade**, Ribeira de Pena, v. 10, n. 1, p. 49-59, mar. 2014. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2014000100006&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 20 nov. 2019.

SILVA, Diego Augusto Santos. Nível de atividade física e fatores associados em acadêmicos de educação física de uma universidade pública do nordeste do Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 16, n. 3, p. 193-198, 2011.

SILVA, Kelly Samara et al. Physical activity as part of daily living: Moving beyond quantitative recommendations. **Preventive medicine**, v. 96, p. 160-162, 2017.

SILVA, Pedro; VAZ, Vasco; SILVA, Marcelo. Nível de atividade física no lazer e deslocamento e fatores associados em alunos de Educação Física em Coimbra-Portugal. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 20, n. 6, p. 559-559, 2015.

SIMÃO, Cristina Branco; NAHAS, Markus V.; DE OLIVEIRA, Elusa Santana A. Atividade física habitual, hábitos alimentares e prevalência de sobrepeso e obesidade em universitários da Universidade do Planalto Catarinense-UNIPLAC, Lages. SC. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, Florianópolis, v. 11, n. 1, p. 3-12, 2006

TONDO, Juliana Roso; SILVA, Tatiana Rodrigues da; ROTH, Maria Amélia. Barreiras percebidas e nível de atividade física de universitários residentes na casa do estudante da Universidade Federal do Sul do Brasil. **Efdeportes.com: Revista Digital**, Buenos Aires, p.1-1, fev. 2011. Disponível em: <https://www.efdeportes.com/efd153/barreiras-percebidas-e-nivel-de-atividade-fisica.htm>. Acesso em: 20 nov. 2019.

ANEXO I - QUESTIONÁRIO - O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DAS MORADORAS DA CEUC.

QUESTIONÁRIO - O NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DAS MORADORAS DA CEUC.

Olá ceuquianas! Sou a Mariana Gomes, acadêmica de Educação Física, moradora da CEUC, e estou realizando minha monografia estudando o NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA das moradora da CEUC. A forma de coleta é por meio do Questionário Internacional de atividade física - versão curta, adaptado para o formulário google. O questionário não é muito longo e possui duas partes: A primeira parte serão dados de Identificação e a segunda parte será o questionário IPAQ, o qual mensurará o nível de atividade física por meio de questões sobre o cotidiano de uma semana. Quero saber quanto tempo você gasta fazendo atividade física em uma semana NORMAL. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Para responder considere as atividades como meio de transporte, no trabalho, exercício e esporte. Espero a colaboração de todas!!!!!!

* Required

Você é moradora da Casa da Estudante Universitária de Curitiba? *

Sim

Não

Next

PRIMEIRA ETAPA - IDENTIFICAÇÃO

Qual o seu nome? (apenas o primeiro nome)

Your answer

Qual sua idade? *

Your answer

Qual sua altura?(Caso nao saiba exato, responda aproximadamente) *

Your answer

Qual seu peso? (Caso nao saiba exato, responda aproximadamente) *

Your answer

Back

Next

1b. Nos dias em que você faz este tipo de atividade, quanto tempo você gasta fazendo essas atividades POR DIA? *

Hrs Min Sec

__ : __ : __

2a . Em quantos dias de uma semana normal, você realiza atividades VIGOROSAS por pelo menos 10 minutos , que façam você suar BASTANTE ou aumentem MUITO sua respiração ou batimentos do coração, como correr, nadar rápido ou fazer jogging(correr em ritmo lento): *

0 1 2 3 4 5 6 7

2b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta fazendo essas atividades POR DIA? *

Hrs Min Sec

__ : __ : __

ATIVIDADE FÍSICA NO TRABALHO

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

Sim

Não

1b. Quantos dias de uma semana normal você trabalha? *

0 1 2 3 4 5 6 7

Durante um dia normal de trabalho, quanto tempo você gasta:

1c. Andando rápido: *

Hrs Min Sec

__ : __ : __

2b. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta fazendo essas atividades POR DIA? *

Hrs Min Sec

__ : __ : __

2c. Em quantos dias de uma semana normal você faz atividades no jardim ou quintal por pelo menos 10 minutos de esforço MODERADO como varrer, rastelar, podar: *

0 1 2 3 4 5 6 7

2d. Nos dias que você faz este tipo de atividades quanto tempo você gasta POR DIA? *

Hrs Min Sec

__ : __ : __

3b. Nos dias que você caminha para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta caminhando?(Não inclua as caminhadas por prazer ou exercício)

*

Hrs Min Sec

__ : __ : __

3c. Em quantos dias de uma semana normal você pedala RÁPIDO por pelo menos 10 minutos para ir de um lugar para outro? (Não inclua o pedalar por prazer ou exercício) *

0 1 2 3 4 5 6 7

3d. Nos dias que você pedala para ir de um lugar para outro quanto tempo POR DIA você gasta pedalando? (Não inclua o pedalar por prazer ou exercício) *

Hrs Min Sec

__ : __ : __

Você já leu, viu ou ouviu alguma informação sobre o Programa Agita São Paulo ? *

Sim

Não

Se a resposta anterior foi SIM há quanto tempo ?

Your answer

Favor coloque as suas observações, críticas e sugestões em relação a este questionário (construção e clareza das perguntas, formatação, dificuldades, tempo para responder,etc):

Your answer

Back

Submit

Never submit passwords through Google Forms.

This content is neither created nor endorsed by Google. [Report Abuse](#) - [Terms of Service](#) - [Privacy Policy](#).

Google Forms